

妈妈按 小儿安

让宝宝少生病的
推拿术



专业知识轻松学
每个妈妈都可以成为
孩子的家庭按摩师

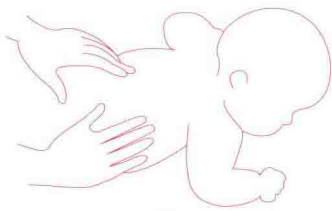


崔绍珍·编著

轻轻按一按，疾病好得快
妈妈多用心，宝宝少受罪

中国工信出版集团

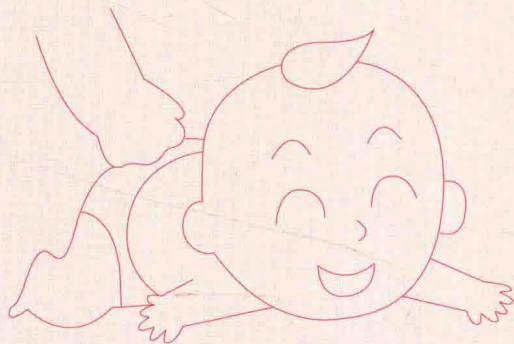
电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.eipub.com.cn



妈妈按 小儿安

让宝宝少生病的推拿术

崔绍珍·编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

妈妈按，小儿安：让宝宝少生病的推拿术 / 崔绍珍 编著. -- 北京：电子工业出版社，2017.1

ISBN 978-7-121-30132-2

I. ①妈… II. ①崔… III. ①小儿疾病—常见病—按摩疗法（中医） IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第248452号

策划编辑：李文静

责任编辑：王俊红

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：8 字数：230千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店缺货，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liwenjing@phei.com.cn。



CONTENTS

目录

第1章

开启宝宝健康的钥匙，重新认识“推”的神奇力量

Q 小宝宝为何会脾虚？

脾无时无刻不在发挥着作用，它维持着人体正常的生理活动，如果我们没有正常的饮食生活习惯，反过来也会让脾无法正常“工作”。这点，宝宝和大人是一样的。而且宝宝的身体还未发育完全，抵抗力不如成人，更易生病，需要爸爸妈妈细心呵护。

Q 小宝宝为何会肾虚？

从中医的角度来讲，先天不足是导致肾虚尤其是儿科病症中肾虚的重要原因。《内经》中说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强。”父母体弱多病，精血亏虚时怀孕；或酒后房事怀孕；或男女双方年龄不够，身体发育不完全结婚，即早婚早孕；或生育过多，精血过度耗损时怀孕；或妊娠期中失于调养，胎气不足等生下来的小孩都可能出现肾精亏虚的情况。

小宝宝为什么也会脾虚，带你了解脾.....	12
脾虚宝宝容易出现哪些毛病——不爱吃饭，易生病	16
小宝宝为什么也会肾虚，带你了解肾.....	19
肾虚宝宝容易出现哪些问题——发育不良，精神差	22
宝宝不配合推拿怎么办，推拿前奏六步	24
推拿不是你想推就能推，不可不知的推拿禁忌	28
穴位是健康的密钥，宝宝的穴位和大人的一不一样.....	30
轻了还是重了？手法、力道很关键	40
小儿按摩中常用的辅助介质	45
分清小儿体质，选择按摩手法.....	47

第2章

推走脾虚，解决宝宝不爱吃饭、易生病的问题



脾虚是如何引起肥胖的呢？

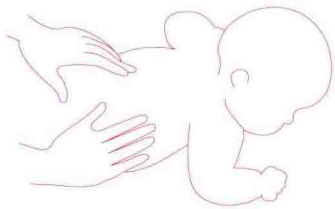
宝宝吃得过多容易使脾胃负担过重，功能减弱，脾胃功能减弱之后，又会导致大量的食物消化不了，在体内囤积。如此恶性循环，越积越多，让宝宝难以承受。



宝宝积食咳嗽老不好，是什么惹的祸？

很多时候，孩子感冒也是因为积食上火。积食的孩子如果不小心受凉或者受热，便容易引发感冒。而无论积食引起感冒是寒是热，是不是咳嗽，最终的内因还是脾虚。宝宝脾虚容易引起积食胃热，只有把脾虚消除了，才会彻底好起来。而很多孩子遇到感冒反反复复不能好彻底，可能也是这个原因。吃了很多感冒药或者咳嗽药，而内因的脾虚情况却没有改变，所以就会反复。

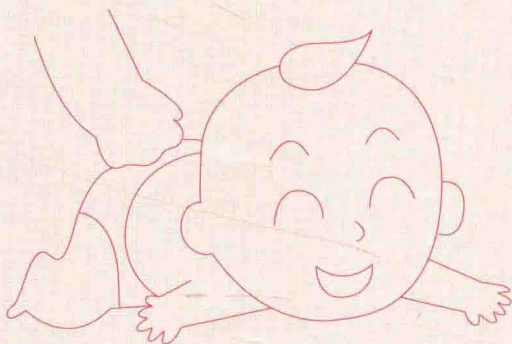
不再厌食，推拿让宝宝吃饭香.....	52
宝宝肚子胀，你想过原因吗.....	56
捏捏按按，赶走腹泻.....	60
缓解便秘，饮食调理是关键.....	64
推一推，帮宝宝止住呕吐.....	70
宝宝有口臭，多半因脾虚胃气上逆.....	80
让宝宝停止打嗝，推拿来帮忙.....	83
宝宝总是流口水，改善脾虚是关键.....	89
推拿帮助宝宝降温退烧.....	96
推推背脊去感冒.....	105
宝宝咳嗽，多与积食有关.....	119
强健脾和胃，预防手足口病.....	125
不做小胖子，推走身上的肉肉.....	128
宝宝腹痛原因多，辨清症状再推拿.....	133
宝宝长湿疹也能做推拿吗.....	138
宝宝长荨麻疹是个麻烦事儿.....	142



妈妈按 小儿安

让宝宝少生病的推拿术

崔绍珍·编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

用双手为孩子送去健康

文 / 菅波

孩子生了病，父母最难受。如何让孩子健康成长，是每个家庭的头等大事。穴位推拿按摩是中医治疗方法的一种，不仅适用于成人，对孩子来说亦是“祛病良方”。现代医学也证实，推拿按摩不仅能安抚孩子的情绪，还具有促进大脑发育、提升免疫力、增强消化功能等多方面的作用。推拿时妈妈与宝宝的亲密接触，不仅对宝宝来说是最愉悦的体验，更是促进亲子关系的有效手段。

本书主要介绍了小儿推拿的常用穴位、推拿的基本常识，特别是介绍了大部分孩子都容易患的常见疾病以及相应的穴位推拿方法，教妈妈们通过简单有效的穴位推拿，达到让孩子增强体质、提高免疫力、减少疾病的效果。图文详解，一目了然，手法简单，即学即会。让爸爸妈妈们学会用自己的双手为孩子送去健康，送去爱。

菅波，资深母婴咨询顾问，儿童图书阅读推广人。从事儿童发展与教育心理、家庭健康与营养管理等工作十余年，致力于亲子关系发展与胎教研究，倡导“成长、爱人、生活”的育儿方式。搜狐母婴80后“最惠美”妈妈，健康管理师，儿童营养管理师，母婴健康类图书“芝宝贝书系”、家庭教育类图书“亲子树书系”、健康营养类图书“大柠檬书系”总策划。著有孕产类畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》、《听爸爸讲睡前胎教故事》、《听妈妈讲睡前胎教故事》，译有《3岁，决定孩子一生的神奇手册》。

写在前面的话

孩子生了病，父母比孩子更难受，恨不能替孩子生病、打针、吃药。孩子生病期间，父母通常是不分白天黑夜地陪护着，直至孩子痊愈。在这期间，看着疾病给孩子带来痛苦，父母往往会感到无能为力。

本书教给爸爸妈妈如何用自己的双手为孩子送去健康，送去无限的爱，方法就是推拿按摩。也就是说，在孩子生病时，父母除了在生活 and 饮食上给予孩子精心的照顾外，还可以通过穴位按摩的方法来帮助孩子尽快恢复健康。

中医认为，孩子生病其实很多时候都是脾和肾的问题，脾为后天之本，肾为先天之本。孩子不爱吃饭、容易生病、大便干燥等等问题，大多都会被归结到脾胃问题上。也许不止一次有医生对您说，您的孩子脾胃不好，需要调理。而肾的主要生理作用是促进机体的生长、发育。孩子肾虚的表现一般是生长发育情况不太好，容易感冒，时常咳嗽，爱尿床，牙齿迟迟长不出来，说话很晚等。

穴位按摩不仅适用于成人，对于孩子来说，任何月/年龄段也都可以根据具体病症和穴位特点用按摩来帮助恢复健康。事实上，穴位按摩的方法对于孩子来说基本无不良反应，对于操作的父母来说，手法简单易学。本书中介绍的是儿童常见疾病的按摩手法。由于每个孩子的体质不尽相同，

所以患病后要及时就医，根据差异性，治疗方法也会有所不同。“病来如山倒，病去如抽丝”，一般人患病后都会有一个恢复的过程，爸爸妈妈一定要根据孩子的具体症状，按照本书中的按摩手法，施以合适的按摩力度，帮助孩子缩短病程。必要时咨询相关医生。



CONTENTS 目录

第 1 章

开启宝宝健康的钥匙，重新认识“推”的神奇力量



小宝宝为何会脾虚？

脾无时无刻不在发挥着作用，它维持着人体正常的生理活动，如果我们没有正常的饮食生活习惯，反过来也会让脾无法正常“工作”。这点，宝宝和大人是一样的。而且宝宝的身体还未发育完全，抵抗力不如成人，更易生病，需要爸爸妈妈细心呵护。



小宝宝为何会肾虚？

从中医的角度来讲，先天不足是导致肾虚尤其是儿科病症中肾虚的重要原因。《内经》中说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强。”父母体弱多病，精血亏虚时怀孕；或酒后房事怀孕；或男女双方年龄不够，身体发育不完全结婚，即早婚早孕；或生育过多，精血过度耗损时怀孕；或妊娠期中失于调养，胎气不足等生下来的小孩都可能出现肾精亏虚的情况。

小宝宝为什么也会脾虚，带你了解脾.....	12
脾虚宝宝容易出现哪些毛病——不爱吃饭，易生病	16
小宝宝为什么也会肾虚，带你了解肾.....	19
肾虚宝宝容易出现哪些问题——发育不良，精神差	22
宝宝不配合推拿怎么办，推拿前奏六步	24
推拿不是你想推就能推，不可不知的推拿禁忌	28
穴位是健康的密钥，宝宝的穴位和大人的一不一样.....	30
轻了还是重了？手法、力道很关键	40
小儿按摩中常用的辅助介质	45
分清小儿体质，选择按摩手法.....	47

第2章

推走脾虚，解决宝宝不爱吃饭、易生病的问题



Q 脾虚是如何引起肥胖的呢？

宝宝吃得过多容易使脾胃负担过重，功能减弱，脾胃功能减弱之后，又会导致大量的食物消化不了，在体内囤积。如此恶性循环，越积越多，让宝宝难以承受。



宝宝积食咳嗽老不好，是什么惹的祸？

很多时候，孩子感冒也是因为积食上火。积食的孩子如果不小心受凉或者受热，便容易引发感冒。而无论积食引起感冒是寒是热，是不是咳嗽，最终的内因还是脾虚。宝宝脾虚容易引起积食胃热，只有把脾虚消除了，才会彻底好起来。而很多孩子遇到感冒反反复复不能好彻底，可能也是这个原因。吃了很多感冒药或者咳嗽药，而内因的脾虚情况却没有改变，所以就会反复。

不再厌食，推拿让宝宝吃饭香.....	52
宝宝肚子胀，你想过原因吗.....	56
捏捏按按，赶走腹泻.....	60
缓解便秘，饮食调理是关键.....	64
推一推，帮宝宝止住呕吐.....	70
宝宝有口臭，多半因脾虚胃气上逆.....	80
让宝宝停止打嗝，推拿来帮忙.....	83
宝宝总是流口水，改善脾虚是关键.....	89
推拿帮助宝宝降温退烧.....	96
推推背脊去感冒.....	105
宝宝咳嗽，多与积食有关.....	119
强健脾和胃，预防手足口病.....	125
不做小胖子，推走身上的肉肉.....	128
宝宝腹痛原因多，辨清症状再推拿.....	133
宝宝长湿疹也能做推拿吗.....	138
宝宝长荨麻疹是个麻烦事儿.....	142

第3章

推走肾虚，改善宝宝发育、情志问题



Q 身高和哪些因素有关呢？

中医认为，肾主骨和髓的生长发育，与骨的功能有关。肾藏精，精生骨髓，骨髓充实，骨骼强壮，运动捷健。肾的精气盛衰，直接影响骨骼的生长情况和功能。

一个人的身高会受到遗传因素的影响，但也和后天的营养、锻炼有关系。从出生开始，妈妈应注意宝宝的营养需求，多让宝宝参加户外运动，再辅以按摩手法的刺激，在增强体质的同时对身高增长也有好处。

Q 肾虚的孩子为何容易尿床？

肾主水，主管水液代谢与膀胱气化。排尿与肾息息相关，如果肾过于虚弱，那么这样的孩子就容易有尿床的毛病。另外大多数孩子的尿床与精神因素、卫生习惯、环境因素等有关。

让宝宝头发浓密的特殊手法	150
补肾固肾，让宝宝长一口好牙	153
宝宝晚上爱流汗，得从根源解决	156
不做小矮人，不能只靠吃和运动	161
用双手推走梦魇	164
尿床严重多由肾虚引起	169
宝宝总是流汗怎么办	174
宝宝水肿怎么办	179
警惕小儿佝偻病	182
宝宝夜晚啼哭该怎么办	186





第1章

开启宝宝健康
的钥匙，
重新认识“推”的
神奇力量

