

⊙保健按摩，最健康的“绿色”疗法，
让宝宝远离药物的副作用！⊙

科技文献 科学养生
19.9元

好妈妈必学 Baby Massage

图解婴幼儿保健按摩大全

·专家指导版·

一看就懂，一学就会，让父母能轻松取穴，
对症施治，用温暖的双手给宝宝一生的健康！

薛卫国◎主编

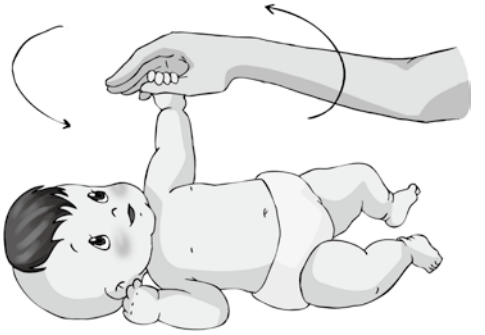


科学技术文献出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图解婴幼儿保健按摩大全

薛卫国◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

图解婴幼儿保健按摩大全 / 薛卫国主编. —北京 : 科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5023-7057-2

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①薛… Ⅲ. ①婴幼儿－保健－按摩疗法(中医)－图解 Ⅳ. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 208615 号

图解婴幼儿保健按摩大全



薛卫国　主编

策划编辑：樊雅莉　　责任编辑：付秋玲　　责任校对：赵文珍

出 版 者　科学技术文献出版社
地　　址　北京市复兴路15号　邮编 100038
编 务 部　(010)58882938，58882087(传真)
发 行 部　(010)58882868，58882866(传真)
邮 购 部　(010)58882873
网　　址　http://www.stdp.com.cn
发 行 者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印 刷 者　北京联兴盛业印刷股份有限公司
版　　次　2012年1月第1版　2012年1月第1次印刷
开　　本　787×1092　1/16 开
字　　数　300 千字
印　　张　14
书　　号　ISBN 978-7-5023-7057-2
定　　价　19.90元

版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

FOREWORD

前言

中医认为，小儿为纯阳之体，体肤娇嫩、肠胃柔弱，且筋骨不强、血脉不充，免疫力低下，对病菌抵抗力较弱，如果照顾不慎，非常容易得病。而一般的药物治疗对其体质不利影响更大，有时候，药物治疗的副作用对小儿的伤害甚至超过疾病本身。所以，很多父母在孩子感染疾病时常常表现得手足无措，一是担心药物治疗的副作用；二是焦虑如何让孩子快速恢复健康，增强自身抵抗力去抵御疾病。

其实，在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为完善健康、对抗疾病的强有力武器。

婴幼儿按摩就是根据婴幼儿生理病理特点，在其体表特定的穴位或部位进行按摩来达到防病、治病的目的的一种“绿色”疗法，它能让宝宝在少吃药或者不吃药的情况下快速恢复健康。同时，它不仅可以缓解宝宝病情，还能从根本上调理宝宝的气血、疏通经络，提高宝宝各项机能，它除了可以有效养护宝宝的皮肤、五官、脏腑，避免和减少在生长发育过程中受到损害外，还具有增强体质和提高抗病能力的双重作用。这种祛病与保健方法对 0 ～ 6 岁的宝宝来说，效果尤为明显。此外，按摩还能增进父母和孩子的感情交流，在按摩时，通过双手将浓浓的爱意传递给孩子，这是最好的情感沟通方式，对宝宝的身心发展非常有益。

本书针对众多父母在实际应用时遇到的诸多问题，进行详细解析。以图示的方法对各种按摩手法进行介绍，让父母能够参照，判断自己的手法是否正确，放心大胆地对宝宝实施按摩。为了让父母能轻松找准穴位，本书还将小儿全身经络，包括各部位的特效穴位做成图谱，方便父母使用。另外，本书还结合现代小儿保健治病的实际需要，介绍了如何在日常生活中通过宝宝的面色、神情、五官及大小便的变化判断宝宝身体是否健康的诸多要领，对婴幼儿常见疾病的病机和病理做了深入浅出的剖析，详细介绍具体的按摩疗法，让父母可以对症施治，缓解病情，增强治疗效果，提高宝宝身体机能，达到强身健体的目的。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

第一章
用你的双手，给宝宝一生的健康
1

第一节 ▸ 2
积淀千年的传统按摩术
◎婴幼儿按摩在中医学中历史悠久 / 2
◎婴幼儿按摩为什么会被现代医学重视 / 3

第二节 ▸ 4
父母必知：0～3岁宝宝生理和病理常识
◎现代医学中0～3岁宝宝生长发育特点 / 4
◎中医学解读婴幼儿生理病理特点 / 5

第三节 ▸ 6
父母必知：按摩对宝宝成长意义重大
◎按摩对宝宝生理健康成长的八大好处 / 6
◎按摩对宝宝心理健康成长的五大好处 / 9
◎婴幼儿按摩治病的机理和治疗原则 / 10
◎婴幼儿按摩的注意事项 / 11
◎婴幼儿按摩的适应证和禁忌证 / 12

第四节 ▸ 13
了解常见手法，给宝宝轻松按摩的关键
◎婴幼儿按摩的基本手法要求 / 13
◎专家推荐的婴幼儿按摩介质 / 14
◎婴幼儿按摩的常用手法 / 15

第五节 ▸ 24
正确取穴，保证按摩的最佳效果
◎了解命名规律，选穴取穴有章法 / 24
◎了解分布特点，轻松取穴有窍门 / 25

第六节 ▸ 26
婴幼儿按摩常用穴位速查图谱
◎头面部 / 26
◎胸腹部 / 35
◎上肢部 / 40
◎腰背躯干部 / 54
◎下肢部 / 59

第七节 ▸ 64
医师推荐，宝宝健康成长常用十类特效穴
◎特效保健穴 / 64
◎特效祛病穴 / 65

第二章
日常保健按摩，给宝宝最好的礼物
67

第一节 ▸ 68
特效保健按摩，强健体格预防疾病
◎强身健体，构建好体格 / 68
◎健脑益智，全面开发脑动力 / 70
◎养肝明目，保护视力 / 72
◎增强免疫力，强身防病 / 74
◎强健脾胃，促进消化 / 76
◎补肾益气，增强抵抗力 / 78
◎宁心安神，培养专注力 / 80

第二节 ▸ 82
运动系统保健按摩，促进宝宝身体全面协调发育
◎指腕关节保健，强壮指腕预防损伤 / 82
◎肩关节保健，让身体运动灵活而稳固 / 84
◎脊柱保健，从小练就挺拔身姿 / 85
◎膝关节保健，增强稳定性和灵活度 / 87
◎踝关节保健，稳健走路防扭伤 / 88

第三章

常见病对症按摩，为宝宝的身体健康护航

89

第一节 ▸ 90
留意宝宝日常表现——察“言”观“色”知健康
◎观察神色 / 90
◎观察头部 / 93
◎观察眼睛 / 94
◎观察耳朵 / 96
◎观察鼻子 / 97
◎观察口唇 / 98
◎观察舌头 / 99
◎听声音 / 102
◎观察指纹 / 103
◎观察手足、四肢 / 104
◎观察腹部 / 105
◎观察大小便 / 109

第二节 ▸ 114
新生儿常见不适保健按摩
◎吐奶与溢奶 / 114
◎流口水 / 116
◎夜啼 / 118
◎脐风 / 120
◎鹅口疮 / 122
◎木舌、重舌 / 124
◎胎惊 / 126
◎胎黄 / 128

第三节 ▸ 130
婴幼儿常见病对症按摩
◎感冒 / 130
◎发烧 / 134
◎咳嗽 / 136
◎慢性鼻炎 / 140
◎鼻出血 / 143
◎咽炎 / 145
◎扁桃体炎 / 148
◎支气管肺炎 / 150
◎呃逆 / 152
◎厌食 / 154
◎呕吐 / 157
◎腹痛 / 160
◎腹胀 / 163
◎营养不良 / 166
◎便秘 / 169
◎腹泻 / 172
◎痢疾 / 175
◎脱肛 / 179
◎尿床（遗尿） / 182
◎小便次数过多 / 186
◎少尿（癃闭） / 189
◎肥胖 / 191
◎自汗 / 194
◎盗汗 / 198
◎惊风 / 202
◎暑热症 / 206
◎荨麻疹 / 208
◎婴幼儿肌性斜颈 / 210
◎婴幼儿小儿麻痹症 / 212
◎髋关节滑膜炎 / 216

第一章

用你的双手，给宝宝一生的健康

第一节

积淀千年的传统按摩术

婴幼儿按摩历史悠久，是人类智慧的产物，是普遍存于各大古文明中的一种育儿艺术。埃及古老的医学经典里就有利用按摩来治疗婴幼儿哭闹不止的记载；印度最早的医学典籍中也列举了很多利用按摩帮助患儿恢复健康的事例；而哥伦比亚人更是受袋鼠哺育法的影响，把婴儿直立着包裹在母亲胸前的衣服中，和母亲形成亲密的肌肤接触，结果发现，这种方式不仅能让婴儿睡得更熟、更香、更少哭闹，学步也较其他婴儿要早。墨西哥人也经常会用按摩的方式治疗婴幼儿的腹胀、便秘、消化不良、腹泻及呕吐等症，效果均非常显著。

婴幼儿按摩在中医学中历史悠久

在中国，婴幼儿按摩至今已有2000多年的历史。婴幼儿按摩学是研究婴幼儿生长发育、保健以及疾病防治的一门科学。它属中医学的重要组成部分，其历史悠久，源远流长。

早在唐代，“药王”孙思邈的《千金要方》中就有这样的记载：“治少小新生肌肤幼弱，喜为风邪所中，身体壮热，或中大风手足惊掣。五物甘草生摩膏方……小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚避风寒。”唐代另一部医学巨著《外台秘要》也提到：“婴幼儿夜啼至明不安寐……亦以摩儿头及脊验。”可见，那时的人们就知道运用按摩来治疗婴幼儿疾病。

到了明清时期，婴幼儿按摩形成了独特的体系，大量的专著如雨后春笋一般涌现。如熊应雄的《小儿推拿广义》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、周于藩的《小儿推拿秘诀》和徐谦光的《推拿三字经》等。

中医的婴幼儿按摩以中医理论为指导，运用特定的手法和穴位进行治疗，其按摩的对象是指1周岁以内的婴儿以及1～6周岁的幼童，特别是3岁以下的婴幼儿。由于婴幼儿生理和病理的特点与成人相比有很大的差异，且有很多特定的穴位，因此，婴幼儿按摩也就有别于成人按摩，诸如按摩手法、常用穴位、常见疾病、按摩适应证、禁忌证等都有自身的特点。周于藩著《小儿推拿秘诀》一书较系统地叙述了按摩

的治疗方法。“特定穴位”的操作主要靠推法，因婴幼儿不能与医者合作，必须以拿法固定其婴幼儿被操作的肢体和部位，以便顺利地进行治疗操作。对婴幼儿的这种治疗手段，称“婴幼儿推拿”，还可称为婴幼儿按摩、婴幼儿推拿按摩、婴幼儿按摩疗法等。

按摩由治疗成人疾病逐渐发展到治疗婴幼儿疾病，为后世婴幼儿按摩疗法奠定了基础。在当时有很多这方面的专著及经验总结，最早的婴幼儿按摩专著是《针灸大成》中的《按摩经》。明清时期的婴幼儿按摩著作在整个按摩文献中占重要地位，在当时的儿科著作中有相当大的比重。随着社会和科学的不断进步，婴幼儿按摩也必将日臻完善，并为人类医疗保健事业做出更大的贡献。

婴幼儿按摩为什么会被现代医学重视

现代医学中的婴幼儿按摩是指医护人员或父母对婴幼儿特定部位肌肤施以一定手法和规则、轻柔的爱抚。经临床实验证明，适当的抚触和按摩可促进婴幼儿的生长发育，提高婴幼儿的免疫力，增进亲子间的感情沟通和交流，从而提高婴幼儿的情商，使他们更好地适应客观环境。婴幼儿按摩除了具有增加体重、促进吸收的作用之外，还具有以下作用与好处。

降低压力，增强免疫力

不管是早产儿还是新生儿，在接受正规的按摩之后，唾液、血液、尿液中的“压力激素”都会明显减少。“压力激素”是人在面临危险时产生的激素，在压力激素产生的同时，为了积累足够的能量，人体免疫功能会被抑制。所以经常为婴幼儿按摩可以提高他们的免疫力，增强身体的抗病能力。

促进婴幼儿生理发育

能经常接受父母按摩的婴幼儿，数学运算的能力普遍增强，错误的概率比没有接受按摩之前下降了50%，速度翻了一番。且肠胃蠕动也很正常，极少有便秘的情况发生。其他的例如眼睛追随运动、手指运动、听觉反应等也明显灵活了许多。

促使婴幼儿安然入睡

专家告诉我们，经常接受按摩的婴幼儿无休止哭闹的情况比较少见，夜间也比较容易入睡。在现今社会，婴幼儿按摩已经成为一种普遍的护理习惯。

第二节

父母必知：0~3岁宝宝生理和病理常识

现代医学中0~3岁宝宝生长发育特点

新生儿期

从出生到28天，由胎内转入胎外，宝宝身体内部和生活环境发生了重大变化，是机体对外界环境的适应阶段。此期特点为各系统的组织结构和生理功能尚未完善。故应加强护理，合理喂养，注意保暖及预防感染等。未成熟儿生活适应能力差，护理工作更为重要。此期易患肺炎、败血症、硬肿症、颅内出血及产伤等。

婴儿期

从28天到1周岁，此期特点是生长发育迅速、新陈代谢旺盛，营养需要量相对较大，而消化功能尚未完善，故易患腹泻、营养缺乏症，应注意合理喂养。营养以母乳为主，并逐渐加辅助食品。此外，运动功能发育很快，条件反射逐渐形成，应进行体格锻炼，至5～6个月以后，胎儿非特异性抗体逐渐消失，而自动免疫力尚不足，机体抵抗力降低，易患急性传染病，故应及时进行各种疫苗接种。

幼儿期

从1岁到3周岁，此期特点为生长发育相对减慢、乳牙先后出齐，断母乳改为软食，并逐渐过渡到成人饮食。婴幼儿开始行走，与外界接触增多，活动范围扩大，促进了语言、思维的能力。此期易患各种传染性疾病、营养缺乏病、上呼吸道感染、肺炎及腹泻等。故应注意培养良好的生活习惯。按程序进行各种疫苗的预防接种，以增加自动免疫力。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中医学解读婴幼儿生理病理特点

中医学认为其生理特点

脏腑娇嫩、形气未充：婴幼儿肌肤柔嫩，肠胃柔弱，筋骨不强，血气未充，经脉未盛，内脏精气未足，卫外机能未固，阴阳二气均属不足，中医学提出了“稚阴稚阳”，“稚阳未充，稚阴未长”的观点，即认为婴幼儿无论在物质基础还是在生理功能方面都是幼稚和不完全的，尤其是肺、脾、肾更为突出。

生机蓬勃、发育迅速：中医学认为婴幼儿生机旺盛，发育迅速。年龄越小，生长越快，对水谷精气需要越迫切，即营养的需要量相对越大。

中医学认为其病理特点

抵抗力差、容易发病：由于婴幼儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点决定了其对外界环境的被动适应性和依赖性，然而婴幼儿寒暖不能自调，饮食不能自节，故易为外邪风、寒、暑、湿、燥、火六淫所侵，或内由乳食不节所伤，故容易发病。

传变速度，年龄越小越突出：婴幼儿生理功能的不完善，易导致病情变化迅速，具体表现为易虚、易实、易寒、易热，若调治不当，容易轻病变重，重病转危。

脏气清灵，易趋康复：婴幼儿为“纯阳之体”，生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷。在疾病过程中，其组织再生和修补能力也是旺盛的，且病因单纯，很少受七情影响，在患病之后，如能及时调治，容易痊愈，很快恢复其生理功能。

在呼吸系统方面：婴幼儿整个呼吸道比成人狭小，黏膜下的血管和淋巴管丰富，发炎时黏膜充血肿胀，易使狭小的管腔阻塞。如新生儿和婴幼儿患感冒，易发生鼻塞不通；患支气管炎、肺炎时，鼻煽、气促、发绀等呼吸困难症状特别明显。由于婴幼儿新陈代谢旺盛，需氧量大，因此每分钟呼吸次数因病理性代偿而增多。

在循环系统方面：婴幼儿的心跳较成人快，随着年龄的增大，心跳逐渐减慢，到14岁才接近成人的心率；血压与此相反，年龄越小，其生理正常值越低。

在消化系统方面：婴幼儿3～6个月间唾液分泌由少到多，可以出现生理性流涎。新生儿及乳儿胃多呈水平位，贲门肌肉松弛，幽门肌肉紧张，空气容易进入胃内，因而易溢乳和呕吐。在婴幼儿分泌的各种消化液中，消化酶的活力较低，消化道的运动功能也不稳定，因此如饮食不当，就易造成消化不良。婴幼儿肠管相对较成人长，肠系膜也长，故易发生肠套叠或肠扭转。由于婴幼儿肠壁的通透性较高，消化不良产物和肠内毒素易于透过肠壁进入血液，故易引起中毒和过敏现象。

第三节

父母必知：按摩对宝宝成长意义重大

按摩较为大众所熟悉的一个道理是：无病保健，有病治病。又由于婴幼儿按摩手法源于成人按摩手法，故其具备了成人按摩的特点，又由于其手法的特殊性故有种特殊的作用——亲子互动游戏，对幼儿而言，这样的亲子方式没有针灸的痛苦和服药的副作用，故更具有自己特殊的人性化一面，尤其对3岁以下婴幼儿，为其他疗法所不及，因此对于家庭中的普及应用，和充实临床医学内容，都具有极其重要的意义。过去有一些人认为按摩为“医家小道”的陈旧观念，都是错误的。

按摩对宝宝生理健康成长的八大好处

婴幼儿按摩是一种良性的、有序的和具有双向调节性的物理刺激，易被婴幼儿内脏或形体感知，从而产生功效。按摩的过程中，宝宝可以感受到妈妈的爱心与耐心，在充满爱的呵护下，宝宝会更健康的成长。

有益于增强皮肤抵抗力

皮肤是直接接受按摩治疗的人体组织，婴幼儿皮肤和全身的比重较成人大，加之婴幼儿皮肤血管丰富，血管网接近表皮，对外界刺激反应敏感。按摩能加强皮脂腺及汗腺的分泌，清除衰亡脱落的上皮细胞，改善皮肤新陈代谢。摩法、揉法、擦法、拍打法等手法都很容易使皮肤毛细血管扩张、皮肤温度升高，增强皮肤的防御功能。

有益于肌肉组织功能恢复

婴幼儿的肌肉处于发育过程中，较成年人柔软，含水分多，蛋白质、脂肪、糖及无机物少，各肌肉群的肌肉发育较晚，8岁的孩子肌肉重占体重的27.2%（17、18岁时肌肉重量占体重42.2%）。在高强度的运动后，由于代谢的中间产物乳酸的大

量产生，沉积在肌肉组织中，出现肌肉痉挛疼痛和疲劳现象。婴幼儿的肌肉处于发育中，容易感到疲乏。按摩可以加快新陈代谢，促进乳酸的消散和排出，使疼痛缓解，减轻肌肉紧张，消除疲劳。按摩能活动宝宝全身的肌肉，使肢体长得更健壮，身体更健康。

另外，按摩又能增强肌肉的张力和弹性，使其收缩机能增强和增加肌力，常用于失用性肌萎缩和婴幼儿小儿麻痹后遗症等肌肉萎缩的治疗；亦能提高肌肉和肌腱的弹性，松解肌肉、肌腱与周围组织的粘连。

提高婴幼儿免疫力

婴幼儿的脏腑娇嫩，各器官功能发育不完善。因此，宝宝对各种疾病的抵抗、防御能力较弱，易患各种疾病。中医学认为按摩表现为作用于体表某一局部，通过人体经络、气血起着疏经通络、行气活血、濡润筋骨、滑利关节，进而影响到五脏六腑及至全身各部，故又有全面调整阴阳平衡的作用。现代医学证实：按摩通过“力”“能”“信息”的转化和传递，促使机体向良性方向转化。按摩可以提高宝宝自身免疫力和抵抗力、增强孩子体质、减少生病，让儿童健康成长。

健康宝宝坚持保健按摩，可进一步增强体质；一旦有外邪侵袭人体时，可以不生病，或者即使生病了也病情轻浅、好得快。对于体质较弱的小儿来说，日常保健按摩就显得尤为重要。如果妈妈每天坚持为宝宝进行保健按摩，可以让宝宝更好地发育和生长，大大降低生病几率。

增进食欲，促进消化

通过对婴幼儿进行抚摸与按摩能刺激身体产生更多的激素，促进胰岛素及胰高血糖的分泌，可以提高婴幼儿进食量；促进胃酸分泌，加强胃窦收缩和消化道功能，促进食物消化和排泄。实验证明，对背部脾俞、胃俞穴按摩1～2分钟后大多引起胃蠕动增强；足三里穴按摩后则大多引起胃蠕动减弱。值得提出的是，按摩足三里穴对消化系统具有兴奋和抑制的双向调节作用，在胃蠕动增强时，按摩足三里穴往往使胃蠕动减弱，而当胃蠕动减弱时，按摩后则增强。

宝宝只有吃得好，才能保证有充足的营养供生长发育，最终，达到增强儿童体质、健康成长的目的。

改善婴幼儿睡眠

出生不久的婴儿，正处于生长发育的重要阶段，神经系统尚未发育成熟，容易产生疲劳，因此需要充足而深沉的睡眠，这样可使其保持愉快的情绪并诱发食欲，这对婴幼儿的成长大有裨益。

抚摸与按摩不仅能够帮助婴幼儿锻炼四肢的活动能力，还能放松绷紧的肌肉，同时让婴幼儿产生安全感，消除外界刺激给婴幼儿带来的惊吓，避免产生恐惧心理，抚摸与按摩过程中，温馨舒适的环境，可以令情绪激昂的婴幼儿安静下来，婴幼儿会在不知不觉中进入梦乡，这是一种全身心放松后的睡眠，不存在任何刺激因素，这样的睡眠有利于婴幼儿成长。

调节神经系统

皮肤是人体接受外界刺激的最大感觉器官，是神经系统的外在感受器。通过对皮肤等组织的按摩，可给予脑细胞和神经系统以适宜的刺激，促进婴幼儿神经细胞形成更多“突触”联系和髓鞘化（髓鞘形成是脑白质发育的最后阶段，其成熟过程主要发生于出生后），进而促进婴幼儿生长及智能发育。

不同部位的按摩，刺激的神经系统不同，达到的功效也各有针对性。腹部按摩可通过刺激自主神经的作用，刺激消化腺分泌，增进消化吸收和调节胃肠蠕动功能，从而使内脏、血管、腺体的活动功能增强。背俞穴的按摩治疗，可通过脊神经反射，影响脊髓和大脑的调节功能，从而使相应脏器的功能发生变化。经常按摩可以减轻机体对刺激的应激反应。

按摩过程中包括触觉在内的所有感官都会受到刺激，这样就为感官统合系统的发展打好了基础。

调节情绪

专家认为，婴儿出生后对新环境会产生不适，先前温暖、熟悉、有限的空间消失了，取而代之的是一个从未见过的新环境，此时，宝宝常表现哭闹。当宝宝哭闹时，身体会产生压力激素，这时免疫力也会下降。

如果常给他们做抚摸或按摩，能帮助他们降低压力激素，稳定情绪，尽快适应新环境。另外，在宝宝身体不适时，给予轻柔的按摩手法能减轻不适或消除心理上对疾病的不良反应。例如胸部按摩可以使呼吸顺畅，腹部按摩可以消除胀气。随着按摩治疗效果的积累，婴幼儿能逐步增强信心，主动配合治疗。因此按摩不仅对器质性病变是一种有效治疗方法，而且也是心理治疗的一种手段。

通过按摩可以让宝宝的压力激素降低，免疫力恢复，放松情绪。

纠正异常解剖位置

婴幼儿骨骼关节未发育完全，关节韧带力量薄弱，容易出现关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症。这些情况均可运用正确的按摩手法得以纠正。例如：婴幼儿桡骨小头半脱位，患肢活动障碍处于强迫体位，只要手法运用正确，真可谓是手到病除。

综前所述，按摩治疗确实是一种简便、实用、疗效确切的治疗方法，但关键的问题是要正确掌握按摩手法、穴位、解剖部位，临床上要运用恰当。要达到得心应手的境界，家长应认真学习，刻苦练习，反复体会、实践，逐步摸索和掌握按摩治疗的规律。熟练掌握了正确的按摩方法，不使用药物，即能起到用药的作用，有时比用药起效还快、疗效还好，没有药物的副作用，还解决了婴幼儿服药困难的难题。

按摩对宝宝心理健康成长的五大好处

促进婴幼儿健康发育

按摩人性化的特点，对发育不完善的婴幼儿的健康成长裨益颇多，家长们应该卸下不敢接触婴儿娇嫩身体的心理负担。婴幼儿的抚摸与按摩是一项适合普通家庭而又行之有效的亲肤活动，它不需额外购买太多辅助用品，仅仅需要的是一份亲子之爱及一双温暖的手，而且父母也能从中受益不少。实验表明，抚摸与按摩可促进婴幼儿生长发育，激发各个方面的潜能，预防及缓解某些常见疾病，让婴幼儿健康快乐成长。

提高婴幼儿对自身的主动认识

出生不久的婴儿，对自身的主动认识能力很差，只有通过父母及亲人的抚摸或按摩来加强对自身的主动认识。在抚摸或按摩过程中，婴幼儿通过肌肤的触觉神经，将身体发出的信息传到大脑，体会到自己的存在，逐渐对身体有了一个大致的认识，这种认识需要一段很长的时间，而经常受到抚摸或按摩可以缩短这一时间差，只要坚持给婴幼儿做抚摸或按摩，就能激发他们的感知能力，使他们对自己的认识更加深入。

增进彼此的心灵感应

妈妈关爱的抚摸与按摩牵引着婴幼儿的情绪变化，柔软的双手将浓浓爱意传达给婴幼儿，婴幼儿借着妈妈温柔的抚摸按摩，领略其中浓情爱意，婴幼儿的举手投足，妈妈的音容笑貌都牵动着彼此的心弦，为增进双方的心灵感应创造了更广阔的空间。

提高婴幼儿的交际能力

抚摸与按摩满足了婴幼儿的情感需求，使他们的身心得以抚慰，避免了因孤独、焦虑等不良情绪导致的哭闹或生气，这一系列的良性反应，为婴幼儿健康成长提供了有利条件。婴幼儿在语言交流能力不发达的情况下，可以通过抚摸或者按摩与亲人进行非语言性的情感交流，在这一过程中，他们的交际能力得到了锻炼。

使婴幼儿更具有爱心

培养婴儿的爱心，离不开妈妈的抚摸或按摩，婴幼儿能从妈妈的抚摸或笑容里获得最大的安慰和满足，从而感受到妈妈内心深处的家，这种爱在婴幼儿幼小的心灵深处种下了一颗善意的种子，时刻影响着他们的行为，婴幼儿因为被爱，才懂得怎么去爱。婴幼儿表达情感的方式，会受到父母及亲人的影响，若从婴儿降生的第一天起，就对他们进行爱的抚摸或按摩，这会令他们更加具有爱心，更加勇敢、独立、自信。

培养婴幼儿优良性格

经常受到亲人抚摸或按摩的婴幼儿不会感到孤单、寂寞，且能产生安全、自信、备受呵护的感觉。他们情绪稳定、心情舒畅，很少出现紧张、恐惧的心理，同时父母的良好性格也可以感染婴幼儿，使其变得宽厚仁慈、热情豪爽、大度能容。在抚摸或按摩过程中，婴幼儿与父母进行着心与心的交流，在温馨平和、爱意融融的氛围中，婴幼儿的心灵会受到同化，被爱填得满满的，这样的婴幼儿性格开朗、活泼大方。

婴幼儿按摩治病的机理和治疗原则

婴幼儿按摩治病采用方法各异、手法各殊。从中医理论角度来解释，主要还是因为其手法的作用共通于：“调和阴阳、宣导气血、通经活络、扶正祛邪。”中医学有一套完整而独特的理论体系，因此，按摩治病的原理须从中医的理论基础中去探索。《内经》：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝”、“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏气争，必窍不通。”“十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”、“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨、利关节者也。”

经络是人体运行气血、内外联系的通路，“经”即是路径的意思，“络”即网络的意思，经络像径路和网络一样无所不通，纵横交错，各经在严密分工的情况下，联络体表和内脏，又互为表里，并领导若干孙络和浮络，与自然界的五行（金、木、水、火、土）、五位（东、南、西、北、中央）配合，把人体脏腑、四肢、百骸、五官、七窍、筋脉、皮肉、毛发等与组织结合起来，组成各有所属的联系，发挥各自不同的作用。在日常生活中，进行有机的整合而保持同步、均衡、协调的活动，也就是说人体的气血循环不息，阴阳维持均衡，筋、脉、肉、皮、骨均有充分濡养补给，从而进行着新陈代谢的持久活动。

中医学把对于机体生活的防御机制和适应机能叫做“正气”，对于致病原因也有一个统一的称呼叫“邪气”。中医学认为：疾病的产生应归咎于“阴阳失调，脏腑失

需要全本请访问 www.ertongbook.com