



汉竹编著
2012年度中国民营书业
实力品牌奖
亲亲乐读系列

《中华推拿疗法杂志》专家编委

《中华实用医药杂志》常务编委

查炜 / 主编

图解儿童

按摩+抚触



妈妈双手是最好的灵药，超简单5步防病法

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·亲亲乐读系列

图解儿童 按摩+抚触

查炜 主编
汉竹 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童按摩 + 抚触 / 查炜主编. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2014.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-2015-9

I. ①图… II. ①查… III. ①儿童—保健—按摩疗法
(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213903 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

图解儿童按摩 + 抚触

主 编	查 炜
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	张 瑜 马立改 张 欢 刘 美
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	17
字 数	100千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2015-9
定 价	49.80元 (附赠婴幼儿抚触操挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



很多年轻的父母，看到宝宝生病难受的样子往往束手无策，爸爸焦虑不安，妈妈心疼不已。有没有不用吃药、打针就能减缓宝宝痛苦的办法？有没有安全有效的日常保健法，能让宝宝远离疾病？相信这是所有父母都梦寐以求的。

儿童按摩和抚触正是宝宝健康的守护神。

中医有2种大药，一是大自然赐予人类的中草药，属于外药；二是人体自身的经络穴位，属于内药。给宝宝做按摩和抚触，就是激发宝宝体内的天然内药，从而使宝宝的身体达到阴阳平衡，远离疾病。

本书就像一把钥匙，开启和激发宝宝体内的天然内药。儿童按摩和抚触，让宝宝从此远离吃药、打针的痛苦和恐惧，并且完全没有副作用，有病治病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学疗法”和“自然疗法”的要求。

本书作者是在儿童按摩领域享有盛誉的全国著名医学专家查炜，他专门为没有中医基础的年轻父母详解了儿童按摩的基本手法和特效穴位，让你一找就准，一学就会；而且每一个页面都设有快速取穴图和真人示范步骤图，省去了来回翻页查找的麻烦；更重要的是，书中不仅有宝宝常见病的治病按摩疗法，更有预防保健按摩方法，让宝宝从此远离疾病困扰。

从宝宝来到这个世界的那天起，就给予他最温柔、最体贴的按摩和抚触。每天只需几分钟，宝宝就能远离同龄孩子易得的常见病，而那些让许多父母心急如焚的疾病也可以通过儿童按摩和抚触来治愈。真诚希望父母们能通过按摩和抚触带给宝宝们健康、希望和未来！

常见小病，一按就灵



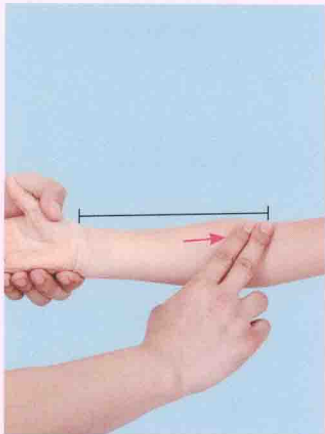
百试不爽的天然退烧方——掐二扇门

妈妈们都知道，发烧的宝宝一旦出汗，烧就会自然退下来，但是有内火的宝宝身体发热，却偏偏不出汗，自然不能退烧，于是各式各样的退烧药就派上了用场。其实，除非宝宝发烧到一定程度，否则一般不需要吃退烧药，采取中医推拿中掐二扇门的方法让宝宝出汗退热，是最安全也最有效的退烧方法之一。

掐二扇门

快速取穴：双手掌背中指指根两侧凹陷处。

特效按摩：用拇指指端掐揉二扇门 300 次。



宝宝上火不用愁，速成去火秘籍——清天河水

如果宝宝经常面赤唇红，烦躁易怒，大便秘结，爱喝凉水和吃冷饮，这说明宝宝体质偏热，这类体质的宝宝动不动就爱上火，易患咽喉炎、口舌生疮，外感后易高热。宝宝那么小，不可能总是吃去火的药，这就用到了儿童按摩中的清天河水，天河水是宝宝的清凉之源，对宝宝所有的热证都有效。

清天河水

快速取穴：前臂内侧正中中线，自腕至肘成一直线。

特效按摩：用食指、中指指面自腕向肘推天河水 100~300 次。



最快治愈感冒法——运太阳

宝宝脏腑娇嫩，免疫力低下，一不注意保暖就会感冒，看着宝宝鼻塞难受的样子，妈妈很是心疼。赶紧给宝宝吃药吧，小家伙说什么也不吃，父母也不能硬灌。这时，妈妈不妨给宝宝按揉太阳穴，可以快速治愈感冒，还能有效预防感冒。

运太阳

快速取穴：眉梢后凹陷处，左右各一穴。

特效按摩：用中指指端揉太阳 50 次，叫做揉太阳，也叫运太阳。

注：按摩和抚触都应仰卧或俯卧位进行，本书为使操作图片更清晰，有些按摩或抚触步骤采用坐、立位，家长不要效仿。

宝宝拉肚子有奇招——摩丹田

腹泻是宝宝们最容易患的常见病之一。宝宝的消化系统发育还很不成熟，妈妈一旦喂养或护理不当，往往很容易使宝宝发生腹泻。宝宝拉肚子，妈妈们都非常着急，想尽办法给小宝宝打针吃药。其实，在宝宝肚子不舒服的时候就给宝宝按摩丹田，能迅速减少宝宝拉肚子的次数，让宝宝尽快好起来。

摩丹田

快速取穴：脐下小腹部。

特效按摩：用食指、中指和无名指末节螺纹面或掌心摩丹田 5 分钟。



神奇的 3 分钟止吐法——推天柱骨

宝宝胃的位置很浅，所以经常会呕吐，尤其是 1 岁以内的宝宝，多半都会因此而吐奶。只要经常给宝宝推天柱骨，就能很好地解决这个问题。

推天柱骨

快速取穴：颈后正中线从后发际边缘至大椎成一直线，也就是宝宝的颈椎骨。

特效按摩：用拇指或食指、中指自上向下直推天柱骨 100~500 次。



宝宝患百日咳不用愁——补脾经

百日咳是宝宝常见的一种呼吸道传染病，主要是通过咳嗽时的飞沫传播，所以很容易被传染，尤其是抵抗力较差的宝宝。如果幼儿园有宝宝得了百日咳，很快就会传染开来，小儿推拿就是百日咳的克星。中医认为百日咳的病理主要是肺虚，按照中医学上五行生克的道理，有脾土而后生肺金，所以患百日咳的宝宝要补脾经。

补脾经

快速取穴：双手拇指末节螺纹面。

特效按摩：在宝宝的拇指指面沿顺时针旋转推动 300 次。





比吃消化药还管用的按摩法——推胃经

宝宝的胃及肠道内粘膜柔嫩，消化功能比较弱，如果父母不能正确地喂养宝宝，什么都给他吃，就容易引起胃肠功能紊乱，会出现肚子胀、吐奶，大便稀、有酸臭味，并有大量未消化的食物残渣等消化不良的表现。有些妈妈一发现宝宝消化不好就给他吃药，久而久之，可能会让宝宝对药物产生某种依赖性。其实，还有一种天然的治疗消化不良的方法，这就是推胃经。

推胃经

快速取穴：双手拇指掌面近掌端第1节。

特效按摩：用拇指螺纹面向宝宝拇指指根方向直推胃经100~300次，叫做补胃经；用拇指螺纹面向指尖方向直推胃经100~300次，叫做清胃经。补胃经和清胃经，合称推胃经。



小胖墩们的福星——揉板门

现在的小胖墩是越来越多了，父母还觉得美滋滋的。其实，宝宝长得过胖，不仅对身体是一种伤害，对宝宝心理的伤害也很大。妈妈不要总让宝宝吃油腻的肥肉和洋快餐、喝饮料等，要坚持给宝宝揉板门，让宝宝的体重保持正常。

揉板门

快速取穴：双手手掌大鱼际，即拇指下方，手掌肌肉隆起的地方。

特效按摩：用拇指指端按揉板门100~300次。



不让“小四眼”成为潮流——按睛明

现在的孩子特别爱看电视、玩电脑、玩手机、玩iPad，这些长期近距离接触的家用电器和电子产品特别损伤宝宝的眼睛，父母要尽量让宝宝少接触这些东西，并经常给宝宝按揉睛明穴，大点的宝宝可以自己按揉，有助于保护宝宝的眼睛，有效预防和治疗宝宝近视。

按睛明

快速取穴：平躺，内侧眼角稍上方，按压有凹陷处。

特效按摩：用拇指指端按揉睛明（向眼睛内上方点揉）20~50次。

通便止泻全靠它——推七节骨

便秘可不是大人们的专利，小小的宝宝也会动辄三四天不排便，这可急坏了妈妈，光吃不拉，势必会累积毒素，引起身体其他疾病。除了多吃蔬菜水果之外，有没有一种快速让宝宝排便的安全方法呢？别急，下面这个按摩方法就可以帮助宝宝通便。更为神奇的是，只要改变按摩的方向，还能治愈宝宝腹泻。这就是推七节骨，推上七节骨可止泻升阳，推下七节骨可通便。

推七节骨

快速取穴：腰骶正中，第4腰椎至尾骨端成一直线。

特效按摩：用拇指桡侧^①面或食指、中指指面自下向上直推100~300次，叫做推上七节骨；用拇指桡侧面或食指、中指指面自上向下直推100~300次，叫做推下七节骨。



有痰咳不出来的宝宝真可怜——揉肺俞

宝宝因为年龄太小，缺乏咳嗽排痰的能力，当痰液由支气管粘膜的纤毛摆动送到咽喉部位后，宝宝咳不出来，只好又咽回去，如此反复不仅痛苦，而且毒素排不出来，宝宝的病也很难痊愈。这里教给妈妈一个小妙招，那就是揉宝宝的肺俞穴，能起到补肺益气、止咳化痰的作用。

揉肺俞

快速取穴：颈背交界处椎骨高突向下推3个椎体，在其下缘旁开1.5寸（取穴手法可见21页），即后正中线与肩胛骨脊柱缘之间的中点。

特效按摩：用食指、中指双手指指端按揉肺俞50~100次。



宝宝口舌生疮不用慌——清心经

口舌生疮是宝宝常见的疾病。中医根据发病原因、口疮形状和发病部位的不同，又分为鹅口疮、口疮和口糜。轻者仅影响宝宝乳食的摄入，重者可出现全身不适的症状。一般来说，宝宝口舌生疮是因为有心火，而清心经就能帮助宝宝清热泻火。

清心经

快速取穴：双手中指末节螺纹面。

特效按摩：用拇指螺纹面向中指指根方向直推心经100~300次。



注①桡侧：医学上的方位词，以手掌为例，靠拇指一侧称为桡侧。

目录

PART 1

揉揉捏捏，宝宝更健康 / 17

儿童按摩，让宝宝不打针不吃药 / 18

按摩，让宝宝健康成长 / 18

用按摩来提高宝宝睡眠质量 / 18

儿童按摩，防病又治病的灵丹妙药 / 18

坚持按摩，可提高宝宝免疫力 / 19

培养宝宝优良的性格和爱心 / 19

用中医精髓守护宝宝一生平安 / 19

怎样给宝宝按摩 / 20

儿童的穴位和大人不同 / 20

给小孩按摩，别用大人手法 / 21

按摩前的准备 / 22

按摩中不可忽视的细节 / 22

给宝宝按摩千万要注意 / 23

不同体质的宝宝有不同的按摩方法 / 24



一学就会的儿童按摩基本手法 / 26

单式按摩手法 / 26

1. 推法 / 26
2. 揉法 / 27
3. 按法 / 27
4. 摩法 / 27
5. 擦法 / 27
6. 拿法 / 28
7. 搓法 / 28
8. 捏法 / 28
9. 掐法 / 29
10. 拍法 / 29
11. 运法 / 29
12. 捣法 / 29

复式按摩手法 / 30

1. 黄蜂入洞, 宝宝不再鼻塞 / 30
2. 运水入土, 让宝宝有个好胃口 / 30
3. 运土入水, 有效缓解宝宝尿频 / 30
4. 水底捞明月, 快速退烧的好办法 / 31
5. 打马过天河, 高热宝宝的福音 / 31
6. 二龙戏珠, 让宝宝远离惊风 / 31
7. 双龙摆尾, 宝宝大小便通畅的秘密 / 32
8. 龙入虎口, 缓解宝宝上吐下泻 / 32
9. 双凤展翅, 一招治愈风寒咳嗽 / 32
10. 丹凤摇尾, 让宝宝不再夜啼 / 33
11. 孤雁游飞, 增强宝宝体质 / 33
12. 猿猴摘果, 化痰止咳的秘方 / 33
13. 飞经走气, 给宝宝顺顺气 / 34
14. 揉耳摇头, 安神又补脑 / 34

15. 开璇玑, 快速导痰 / 34

16. 天门入虎口, 补脾又补胃 / 35

17. 总收法, 让宝宝告别体虚 / 35

一找就准的 89 个儿童特效穴位 / 36

头部颈项部 / 36

1. 揉印堂——快速“赶”走感冒 / 36
2. 运太阳——让感冒不再来 / 36
3. 按揉迎香——不让宝宝鼻塞转鼻炎 / 36
4. 揉天突——宝宝止咳一绝 / 37
5. 拿风池——宝宝退烧有奇招 / 37
6. 推运耳后高骨——宝宝头痛莫忽视 / 37
7. 开天门——让宝宝不再打蔫儿 / 38
8. 揉天心——白天玩得好, 晚上睡得香 / 38
9. 掐准头——绝不让宝宝再受惊 / 38
10. 掐人中——昏厥宝宝的急救方 / 39
11. 按揉耳门——提高宝宝听力 / 39
12. 按揉听会——宝宝耳聋也能治 / 39
13. 推坎宫——让宝宝眼睛亮起来 / 40
14. 按揉四白——帮宝宝扔掉近视镜 / 40



- 15. 按揉睛明——宝宝弱视不用愁 / 40
- 16. 按揉丝竹空——提高宝宝视力 / 41
- 17. 按揉瞳子髎——和“红眼睛”说拜拜 / 41
- 18. 按牙关——口眼喎斜不用怕 / 41
- 19. 掐承浆——巧治宝宝流口水 / 42
- 20. 按揉百会——宝宝不再夜里“画地图” / 42
- 21. 按揉四神聪——打造宝宝黄金睡眠 / 42
- 22. 推天柱骨——宝宝呕吐有奇招 / 43
- 23. 按揉百劳——宝宝盗汗轻松治 / 43
- 24. 按揉翳风——让宝宝耳聪目明 / 43

胸腹部 / 44

- 25. 揉乳根——给宝宝补补气 / 44
- 26. 揉乳旁——宝宝呕吐有奇招 / 44
- 27. 按揉膻中——让宝宝告别有痰咳不出 / 44
- 28. 搓摩胁肋——小方法解决久咳大问题 / 45
- 29. 摩中脘——还宝宝一个好胃口 / 45
- 30. 揉脐——用手揉开宝宝腹中之气 / 45
- 31. 摩腹——养胃又开胃 / 46
- 32. 摩丹田——宝宝不尿床 / 46
- 33. 拿肚角——宝宝腹痛不求人 / 47
- 34. 按揉天枢——通便止泻全靠它 / 47

腰背部 / 48

- 35. 拿肩井——家有爱感冒宝宝不用忧 / 48
- 36. 按揉大杼——常按常揉不感冒 / 48
- 37. 揉风门——清肺祛寒两不误 / 48
- 38. 揉肺俞——润肺又顺气 / 49
- 39. 揉定喘——让咳宝宝快速安静下来 / 49
- 40. 按揉天宗——松松筋骨真舒服 / 49
- 41. 揉心俞——越揉越聪明 / 50
- 42. 揉肝俞——性急宝宝也变乖 / 50
- 43. 揉胆俞——宝宝黄疸轻松治 / 50
- 44. 揉脾俞——健脾健胃身体棒 / 51
- 45. 揉胃俞——帮宝宝养出好胃 / 51
- 46. 揉肾俞——揉揉按按治遗尿 / 51
- 47. 揉命门——温肾壮阳消水肿 / 52
- 48. 揉大肠俞——腹泻便秘它全管 / 52
- 49. 擦八髎——佝偻宝宝的福音 / 52
- 50. 捏脊——给宝宝健康和未来 / 53
- 51. 推七节骨——宝宝久痢恢复快 / 53
- 52. 揉龟尾——治疗脱肛，一揉见效 / 53



上部 / 54

- 53. 推脾经——让宝宝爱上吃饭 / 54
- 54. 推肝经——还宝宝一片清凉 / 54
- 55. 推心经——心经宜清不宜补 / 54
- 56. 推肺经——宝宝的肺清新舒爽 / 55
- 57. 推肾经——先天不足后天补 / 55
- 58. 推胃经——让宝宝从此告别消化药 / 55
- 59. 推大肠——肠道顺，自然气色好 / 56
- 60. 推小肠——利尿通淋治遗尿 / 56
- 61. 揉肾顶——“汗”宝宝莫担心 / 56
- 62. 揉肾纹——让宝宝嘴里清香一片 / 57
- 63. 推四横纹——宝宝消食开胃必备 / 57
- 64. 揉板门——健康宝宝不积食 / 57
- 65. 运内劳宫——虚热虚火自然无 / 58
- 66. 揉小天心——清热又安神 / 58
- 67. 揉总筋——家有“火”宝宝不用愁 / 58
- 68. 推大横纹——平衡宝宝体质 / 59
- 69. 掐十宣——急救穴位治昏厥 / 59
- 70. 掐端正——鼻出血快速止 / 59
- 71. 掐五指节——帮宝宝安神镇惊 / 60
- 72. 掐揉二扇门——打开宝宝清火退热之门 / 60
- 73. 按揉一窝风——让宝宝远离疼痛 / 60

- 74. 按揉膊阳池——宝宝便秘有克星 / 60
- 75. 推三关——让宝宝气血旺起来 / 61
- 76. 退六腑——降低宝宝体内一切实热 / 61
- 77. 清天河水——清热泻火全靠它 / 61
- 78. 掐小横纹——让宝宝远离口疮 / 62
- 79. 按揉掌小横纹——化痰平喘有效果 / 62
- 80. 揉上马——巧揉穴位治磨牙 / 62
- 81. 揉外劳宫——宝宝祛体寒的良方 / 63
- 82. 运内八卦——巧运八卦百病除 / 63
- 83. 运外八卦——抚平宝宝体内的“气” / 63

下部 / 64

- 84. 拿百虫——快速疏通下肢经络 / 64
- 85. 按揉足三里——健脾理气胃口好 / 64
- 86. 按揉委中——让宝宝的神经不再“纤细” / 64
- 87. 按揉丰隆——化痰除湿不咳嗽 / 65
- 88. 按揉三阴交——活血通络好身体 / 65
- 89. 按揉涌泉——止吐止泻有神效 / 65



PART2

抚触 + 捏脊 + 按摩, 宝宝不生病 / 67

抚触操, 小婴儿的保健良方 / 68

爱的抚触, 好处多多 / 68

妈妈是最理想的抚触者 / 68

你的宝宝“皮肤饥饿”吗 / 69

按照宝宝年龄需要进行抚触 / 69

抚触与早产儿 / 70

抚触前的准备 / 70

给宝宝做抚触的手法和顺序 / 70

抚触时的注意事项 / 71

牢记各部位抚触安全要点 / 71

亲子抚触操方法 / 72

要想宝宝好, 每天捏脊不可少 / 74

捏脊疗法治百病 / 74

多大的宝宝可以开始捏脊 / 75

捏脊的常用手法 / 75

捏脊时的注意事项 / 76

怎样给宝宝捏脊 / 76

捏脊可以让宝宝长得高 / 77

捏脊轻松帮宝宝“下饭” / 77

每天捏脊, 让宝宝睡得更香 / 78

秋天坚持捏脊, 预防宝宝咳嗽 / 78

预防宝宝秋季腹泻这样捏 / 78

宝宝不消化, 试试捏脊法 / 79

不是所有宝宝都适合捏脊 / 79

每天按摩 10 分钟, 宝宝吃得好睡得香 / 80

头颈部按摩, 让宝宝更聪明 / 80

胸腹部按摩, 让宝宝更健壮 / 81

让宝宝长得更高的按摩手法 / 82

让宝宝拥有好视力的按摩手法 / 83

6 种按摩方法助消化, 让宝宝“吃嘛嘛香” / 84

增强宝宝抵抗力的按摩方法 / 85

睡前按摩, 让宝宝睡得更香 / 86

按摩调脾胃, 宝宝不吃药的按摩经 / 87

3 分钟止打嗝, 宝宝饭后更舒畅 / 88

推五指加捏脊, 让宝宝吃好睡好身体棒 / 89

宝宝不尿床, 一觉睡到大天亮 / 90

增进食欲的神奇按摩法 / 91



PART3

简单按摩，轻松祛除宝宝常见病 / 93

感冒 / 94

预防感冒的保健按摩手法 / 94

治疗感冒的基本按摩手法 / 95

5 种不同类型感冒的按摩疗法 / 96

发烧 / 100

预防发烧的保健按摩手法 / 100

治疗发烧的基本按摩手法 / 101

4 种不同类型发烧的按摩疗法 / 102

咳嗽 / 106

预防咳嗽的保健按摩手法 / 106

治疗咳嗽的基本按摩手法 / 107

2 种不同类型咳嗽的按摩疗法 / 108

厌食 / 110

预防厌食的保健按摩手法 / 110

治疗厌食的基本按摩手法 / 111

2 种不同类型厌食的按摩疗法 / 112

腹泻 / 114

预防腹泻的保健按摩手法 / 114

治疗腹泻的基本按摩手法 / 115

4 种不同类型腹泻的按摩疗法 / 116

腹胀 / 120

治疗腹胀的基本按摩手法 / 120

腹痛 / 121

治疗腹痛的基本按摩手法 / 121

便秘 / 122

预防便秘的保健按摩手法 / 122

治疗便秘的基本按摩手法 / 123

2 种不同类型便秘的按摩疗法 / 124

呕吐 / 126

预防呕吐的保健按摩手法 / 126

治疗呕吐的基本按摩手法 / 127

3 种不同类型呕吐的按摩疗法 / 128

哮喘 / 130

预防哮喘的保健按摩手法 / 130

治疗哮喘的基本按摩手法 / 131

4 种不同类型哮喘的按摩疗法 / 132

支气管炎 / 134

预防支气管炎的保健按摩手法 / 134

治疗支气管炎的基本按摩手法 / 135

2 种不同类型支气管炎的按摩疗法 / 136

扁桃体炎 / 138

预防扁桃体炎的保健按摩手法 / 138

治疗扁桃体炎的基本按摩手法 / 139

2 种不同类型扁桃体炎的按摩疗法 / 140

肺炎 / 142

预防肺炎的保健按摩手法 / 142

治疗肺炎的基本按摩手法 / 143

3 种不同类型肺炎的按摩疗法 / 144

咽喉炎 / 146

预防咽喉炎的保健按摩手法 / 146

治疗咽喉炎的基本按摩手法 / 147

百日咳 / 148

预防百日咳的保健按摩手法 / 148

治疗百日咳的基本按摩手法 / 149

3 种不同类型百日咳的按摩疗法 / 150

过敏性鼻炎 / 152

预防过敏性鼻炎的保健按摩手法 / 152

治疗过敏性鼻炎的基本按摩手法 / 153

鼻出血 / 154

预防鼻出血的保健按摩手法 / 154

治疗鼻出血的基本按摩手法 / 155

3 种不同类型鼻出血的按摩疗法 / 156

盗汗 / 158

预防盗汗的保健按摩手法 / 158

治疗盗汗的基本按摩手法 / 159

2 种不同类型盗汗的按摩疗法 / 160

夜啼 / 162

预防夜啼的保健按摩手法 / 162

治疗夜啼的基本按摩手法 / 163

3 种不同类型夜啼的按摩疗法 / 164

小儿惊风 / 166

预防小儿惊风的保健按摩手法 / 166

治疗小儿惊风的基本按摩手法 / 167

2 种不同类型小儿惊风的按摩疗法 / 168

营养不良 / 170

预防营养不良的保健按摩手法 / 170

治疗营养不良的基本按摩手法 / 171

2 种不同类型营养不良的按摩疗法 / 172



营养过剩 / 174

治疗营养过剩的基本按摩手法 / 174

遗尿 / 175

治疗遗尿的基本按摩手法 / 175

暑热症 / 176

预防暑热症的保健按摩手法 / 176

治疗暑热症的基本按摩手法 / 177

2 种不同类型暑热症的按摩疗法 / 178

细菌性痢疾 / 180

预防细菌性痢疾的保健按摩手法 / 180

治疗细菌性痢疾的基本按摩手法 / 181

4 种不同类型细菌性痢疾的按摩疗法 / 182

腮腺炎（痄腮） / 184

预防腮腺炎的保健按摩手法 / 184

治疗腮腺炎的基本按摩手法 / 185

3 种不同类型腮腺炎的按摩疗法 / 186

近视 / 188

预防近视的保健按摩手法 / 188

治疗近视的基本按摩手法 / 189

2 种不同类型近视的按摩疗法 / 190

水痘 / 192

预防水痘的保健按摩手法 / 192

治疗水痘的基本按摩手法 / 193

湿疹 / 194

治疗湿疹的基本按摩手法 / 194

牙痛 / 195

治疗牙痛的基本按摩手法 / 195

流口水 / 196

预防流口水的保健按摩手法 / 196

治疗流口水的基本按摩手法 / 196

小儿脑性瘫痪 / 197

治疗小儿脑性瘫痪的基本按摩手法 / 197

小儿麻痹后遗症 / 198

治疗小儿麻痹后遗症的基本按摩手法 / 198

肝肾亏损型小儿麻痹后遗症的按摩疗法 / 199

附录：宝宝四季保健与调养 / 200

春季，养肝为主 / 200

夏季，养心为主 / 201

秋季，养肺为主 / 202

冬季，养肾为主 / 203



汉竹·亲亲乐读系列

图解儿童 按摩+抚触

查炜 主编
汉竹 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165312492>



读者热线

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹