

按摩不求人系列

图解

宝宝健康成长 按摩法



一学就会的健康按摩法，轻轻松松做自己的居家按摩师

周爱群 郑思思 编著

给宝宝按摩不是一项时髦的活动，而是让宝宝健康成长的护养方法

每天只花少许时间，给妈妈带来一段温馨而美好的时光，给宝宝一件珍贵礼物

0 ~ 3 岁婴幼儿抚触按摩

3 ~ 6 岁小儿穴位按摩

做宝宝最好的家庭医生



CBS 湖南科学技术出版社
PUBLISHING & MEDIA
中国出版集团

按摩不求人系列

图解

宝宝健康成长 按摩法



周爱群 郑思思 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

图解宝宝健康成长按摩法 / 周爱群, 郑思思编著.
— 长沙: 湖南科学技术出版社, 2014. 7
(按摩不求人系列)
ISBN 978-7-5357-8050-8
I. ①图… II. ①周… ②郑… III. ①婴幼儿—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(2014)第 040936 号

按摩不求人系列

图解宝宝健康成长按摩法

编 著: 周爱群 郑思思

责任编辑: 郑 英 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 8

书 号: ISBN 978-7-5357-8050-8

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

按摩是我国最古老的医疗方法之一，《黄帝内经》中就有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”

按摩不是一项时髦的活动，而是一种无针、无痛、无创伤、无副作用的物理疗法。

随着现代社会里环境污染、生活压力等多方面的原因，人们健康承受着越来越严峻的考验。随着药源性疾病和药物毒副作用的不断出现，人们开始越来越青睐传统的医疗方法，从养生保健的角度强身健体，从根源上消除疾病的侵害。

按摩是一种在人的体表进行适当运动的保健方法。其施术手法颇多，动作轻柔，运用灵活，便于操作，适用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的手法进行按摩。

本套丛书从普通女性、产妇、宝宝、男性、老年人、职场达人六个角度出发，针对不同人群的不同问题，详细介绍了与之对应的按摩方法。语言通俗易懂，图片生动形象，所有的按摩手法都将以清晰、细致的图解方式一一呈现，只需要您伸出双手，就可轻松成为自己和家人的居家按摩师！

这是一套适合家庭使用的养生保健丛书，无论男女老幼都可以从中找到适合自己的按摩调理方法。每天花少许时间，让按摩开辟您的健康之路！

序

宝宝是上天赐予我们的礼物，是降临人间的小天使。每一对新婚夫妻最盼望的莫过于生一个健康可爱的宝宝了。人们之所以对宝宝如此重视在于他们是我们的希望，我们的生命以另一种形式在他们身上得以延续。

宝宝健康快乐的长大是为人父母最大的愿望，然而他们就像娇嫩的花儿禁不起风春雨打，稍有不慎，就可能受到外界带来的伤害。怎么样才能让宝宝健康成长呢？

按摩是我国一种古老的医学方法，它不同于药物治疗，是没有副作用的。对宝宝来说，按摩不仅可以促进发育，而且可以摆脱疾病的干扰。0~6岁的宝宝免疫力过低，最易受到疾病的侵袭。本书依据他们的发育速度和成长特点，将他们分为不同年龄阶段的两大群体，并给出了相应的按摩法：0~3岁婴幼儿抚触按摩、3~6岁小儿穴位按摩。从按摩入门开讲、再细说按摩的步骤、各种按摩方法、针对宝宝小灾小病防治的按摩法及其注意事项，将各种妙招一一呈现在你眼前。通俗易懂的文字，大量清晰的分解式图例，手把手来教你学会！

宝宝的健康至关重要，掌握好这套按摩法对宝宝的身心都有很大益处。每天只需一小会儿，让妈妈和宝宝进行一次零距离的亲密的接触吧！

目 录

第一部分 0~3 岁婴幼儿抚触按摩

第一章 婴幼儿抚触按摩入门

第一节 宝宝按摩好处多	03
一、增加体重	03
二、解除烦躁	03
三、安抚情绪	04
四、解除疼痛	04
五、安然入睡	04
六、促进智力发育	05
七、给宝宝安全感	05
八、增进亲子感情	05
九、传递信息	06
十、促进身体协调	06
第二节 为宝宝按摩营造轻松的气氛	07
一、室内温度要适当	07
二、按摩位置的高度要适中	07
三、危险杂物不能有	07
四、杂音会影响按摩	08
五、桌面或地板上要铺好毛巾	08

六、注意宝宝情绪·····	08
七、光线不要直射·····	08

第三节 观察宝宝身体状况·····10

一、学会观察粉嫩嫩的小宝宝·····	10
二、哭闹情况·····	11
三、宝宝的睡态·····	13
四、宝宝健不健康·····	14
五、宝宝身上有异味·····	14
六、宝宝的指甲·····	16
七、宝宝生病都有哪些表现·····	16

第四节 宝宝按摩小百科·····19

一、按摩方法需注意·····	19
二、按摩禁忌早知道·····	20

第二章 妈妈与宝贝的亲密接触：

婴幼儿抚触按摩 6 步骤

第一节 宝宝全身的按摩顺序·····22

一、头部按摩·····	22
二、胸部按摩·····	23
三、四肢按摩·····	24
四、腹部按摩·····	25
五、背部按摩·····	27
六、足部按摩·····	27

第二节 头部按摩：增强记忆、改善焦虑·····28

一、头部按摩的方法·····	28
----------------	----

二、头部按摩的好处	30
三、头部按摩的注意事项	30
第三节 胸部按摩 顺畅呼吸循环	32
一、胸部按摩的方法	32
二、胸部按摩的好处	34
三、胸部按摩的注意事项	34
第四节 四肢按摩 增加宝宝协调能力	36
一、四肢按摩的方法	36
二、四肢按摩的好处	39
三、四肢按摩的注意事项	39
第五节 腹部按摩 促进消化功能	40
一、腹部按摩的方法	40
二、腹部按摩的好处	41
三、腹部按摩的注意事项	41
第六节 背部按摩 增强免疫力	42
一、背部按摩的方法	42
二、背部按摩的好处	43
三、背部按摩的注意事项	44
第七节 足部按摩 帮助宝宝安稳睡眠	45
一、足部按摩的方法	45
二、足部按摩的好处	46
三、足部按摩的注意事项	46

●第二部分 3 ~ 6 岁小儿穴位按摩

●第三章 轻松掌握小儿按摩常用手法

○ 第一节 推法	49
一、操作要领	49
二、注意事项	52
○ 第二节 按法	53
一、操作要领	53
二、注意事项	54
○ 第三节 摩法	55
一、操作要领	55
二、注意事项	56
○ 第四节 揉法	57
一、操作要领	57
二、注意事项	58
○ 第五节 捏法	59
一、操作要领	59
二、注意事项	59

●第四章 做孩子最好的家庭医生

○ 第一节 感冒：按摩风门（肺俞能疏风解表）	60
一、小儿感冒常用穴位	61
二、感冒居家按摩法	62

三、随证加减	64
四、注意事项	67
○ 第二节 咳嗽：按摩膻中、乳旁（宣肺止咳）	68
一、小儿咳嗽常用穴位	69
二、咳嗽居家按摩法	71
三、随证加减	74
四、注意事项	74
○ 第三节 尿频：按摩三阴交（泌清别浊）	75
一、小儿尿频常用穴位	76
二、尿频居家按摩法	77
三、随证加减	80
四、注意事项	85
○ 第四节 湿疹：按摩中脘（降逆止呕）	86
一、小儿湿疹常用穴位	86
二、湿疹居家按摩法	88
三、随证加减	91
四、注意事项	94
○ 第五节 消化不良：按摩大肠（温中止泻）	95
一、小儿消食常用穴位	95
二、消化不良居家按摩法	97
三、注意事项	100
○ 第六节 厌食：按摩板门（健脾消食）	101
一、小儿消食常用穴	101
二、厌食居家按摩法	104
三、注意事项	108

附录: 小儿穴位按摩的常用术语.....109

推三关.....	109
推六腑.....	109
引天河水.....	110
补脾经.....	110
补大肠.....	111
清肺经.....	111
小指补肾.....	112
开天门.....	112
推坎宫.....	113
运太阳.....	113
揉百会.....	114
掐总筋.....	114
揉板门.....	115
运内八卦.....	115
揉一窝风.....	116

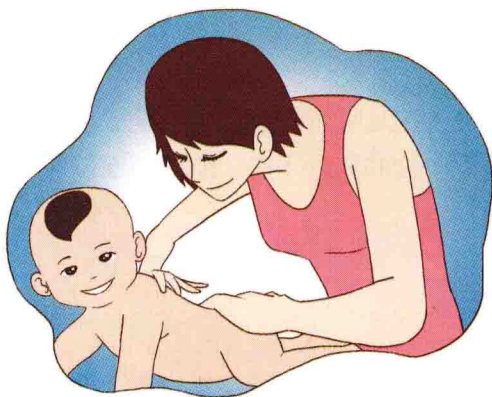
第一部分

0~3 岁婴幼儿
抚触按摩

第一章 婴幼儿抚触按摩入门

第一节 宝宝按摩好处多

婴幼儿抚触按摩是通过对宝宝皮肤的刺激使身体产生更多的荷尔蒙，促进对食物的消化、吸收和排泄，加快体重的增长。按摩活动了宝宝全身的肌肉，使肢体更健壮，身体更健康。按摩还能帮助宝宝拥有安稳的睡眠，减少烦躁的情绪。



一、增加体重

按摩可以促进婴儿的生长发育，增进食物的消化和吸收。正常儿从新生儿期开始进行抚触，其体重和胸围增长都明显快于没有接受抚触的婴儿。这是因为通过皮肤上的按摩刺激，可以增加迷走神经活动，使宝宝的身体产生更多的荷尔蒙及胰岛素，这有助于食物吸收，所以按摩可以让宝宝的体重增加。

二、解除烦躁

按摩可以降低某些压力激素 (ACTH)，并且增加抵抗力。当宝宝哭闹时，身体

会产生压力激素，这时免疫力会下降。通过按摩可以让宝宝的压力激素 (ACTH) 降低，免疫力恢复，从而放松宝宝的情绪。

三、安抚情绪

抚触按摩可以促进宝宝的EQ发展，所以妈妈可借抚触来稳定宝宝情绪。美国纽约一家医院实行每天拥抱及抚触婴儿的规定后，1岁以下婴儿的死亡率从30%降至10%。如果宝宝出生3个月中都没有被拥抱或抚摸，情绪会很容易暴躁。

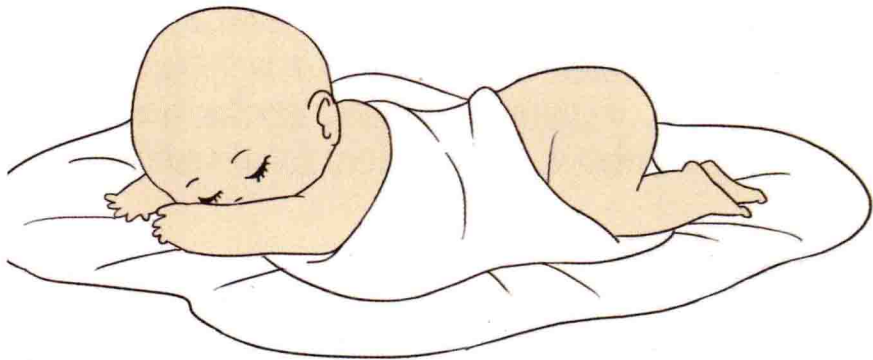


四、减轻疼痛

按摩可以让疼痛减轻，这从宝宝的反应就可观察出。一个哭闹不休、身体不舒服的宝宝，借着按摩可以让他安静下来。例如胸部按摩可以使呼吸顺畅，腹部按摩可以消除胀气。

五、安然入睡

研究显示，接受按摩的婴儿大部分能安然入睡，而且也比较少哭闹，不安情形大幅降低。这是因为按摩可以改善婴儿睡眠。尤其对于入睡困难、易惊醒、睡眠方式多变等睡眠障碍的孩子有良好帮助，能够促进婴儿正常睡眠节律的建立。



六、促进智力发育

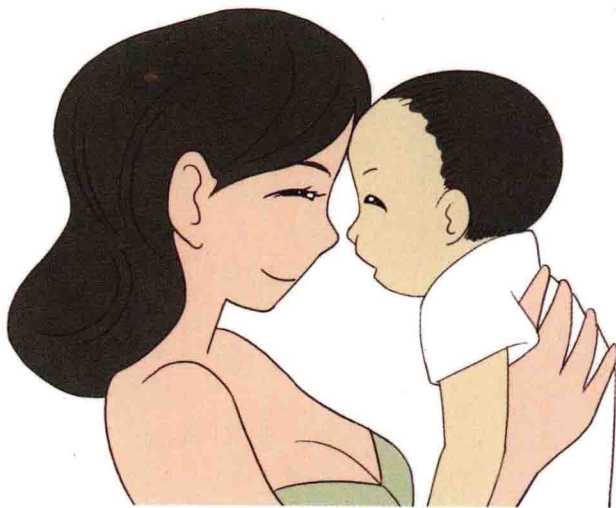
按摩可促进婴儿智能发育，并且开始的月龄越早效果就越为显著。因为人脑细胞增殖期从妊娠3个月到1岁之间，脑的结构和功能具有可塑性，年龄越小，脑细胞的增殖和网络化发育越快，但必须有脑发育关键期内良好适度的外环境刺激，而按摩通过皮肤这一最大的感觉器官给宝宝的发育以正向的刺激促进脑部的发育。

七、给宝宝安全感

宝宝出生前一直生活在妈妈温暖、舒适的子宫里，在羊水的包裹中长大，其生活环境虽然单一，但让宝宝十分熟悉，有安全感。宝宝出生后便离开了原本熟悉的环境进入了一个陌生的世界里，他们自然而然地容易感动紧张、焦虑，如果妈妈能用自己的手为宝宝抚摸，便能让他找到熟悉的感觉，从而拥有安全感。

八、增进亲子感情

给宝宝按摩除了上面的好处之外，更重要的一个作用是能够增加亲人和宝宝的情感交流，它带给宝宝的不仅是身体和智力上的发育，也满足了婴儿肌肤渴望亲人爱抚、心理渴望亲人安慰的需求。因此这也就要求爸爸妈妈们在给孩子进行按摩的时候一定要饱含感情，要不停地和孩子说话，给孩子亲吻，将自己的情感通过皮肤接触、声音和视觉、动觉综合传递给孩子，增加和孩子之间的情感交流。



九、传递信息

研究表明，人在婴幼儿时期所接收的信息比生命中的任何时期都多，而此时他最敏感的就是触觉。妈妈给宝宝按摩除了能增进亲子感情外，还能通过妈妈的手传递关爱，有利于增强宝宝的自信心。

十、促进身体协调

按摩能促进宝宝身体与心理的协调性，特别是剖腹产儿，由于缺少母亲产道收缩的最初按摩，在未来发育中都会存在一些身心协调方面的问题，而按摩能通过对宝宝身体的刺激缓解这些问题。