

指摩健脑法

孙曙霞 尹卫静 编著



中国书店出版社

● 家庭按摩保健丛书 ●

R244.1
113

指 摩 健 脑 法

马德水 林 晨 主编
孙曙霞 尹卫静 编著



中国书店出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:姚海天

封面设计:刘茗茗

图书在版编目(CIP)数据

指摩健脑法/马德水等编著.-北京:中国青年出版社,1997.3

(家庭按摩保健丛书)

ISBN 7-5006-2387-9

I. 指… II. 马… III. 脑-按摩-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02388 号

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

北京房山印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×970 1/32 6.75 印张 2 插页 94 千字

1997 年 3 月北京第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1—6,000 册 定价 7.80 元

目 录

一	开场白	1
二	指摩健脑	3
	1. 指摩健脑,学习猛进	(3)
	2. 颈肩无酸痛,头脑自清晰	(5)
	3. 身体平衡与学习成绩	(7)
	4. 指摩当从幼儿开始	(9)
	5. 孩子指摩要轻快	(11)
	6. 指摩的作用原理	(13)
三	简单易学的指摩法	(15)
	1. 健脑穴位	(15)
	2. 指摩的工具是手指	(17)
	3. 各种指摩法	(19)
	4. 指摩力的大小与技巧	(24)
	5. 指摩时的良好体姿	(28)

6. 指摩增进母子情	(32)
------------------	------

四 指摩可防治的病症

1. 增强自身免疫功能	(34)
2. 头痛	(36)
3. 视力障碍	(40)
4. 打哈欠	(45)
5. 腹泻	(49)
6. 食欲不振	(55)
7. 便秘	(60)
8. 咳嗽	(65)
9. 肩部酸痛	(69)
10. 鼻塞流涕	(73)
11. 牙痛	(77)
12. 身体倦怠	(81)
13. 头晕	(86)
14. 尿频	(91)
15. 夜尿症	(95)
16. 手足不温	(100)

五 头颈肩背常用穴位和指摩方法

1. 头部	(106)
2. 面部	(107)
3. 颈部	(109)

4. 肩胸部	(110)
5. 背部	(111)
6. 指摩的基本方法	(112)
六 怎样促使孩子学习进步	(116)
1. 指摩与睡眠	(116)
2. 稳定情绪, 专心学习	(118)
3. 健忘	(122)
4. 增强注意力	(127)
5. 培养思考力	(131)
6. 耐性训练	(135)
7. 培养孩子良好习惯	(140)
8. 提高孩子表达能力	(144)
9. 培养孩子的学习兴趣	(148)
10. 怎样使孩子手脚灵便	(153)
11. 益肾健脑可增强自信心	(157)
12. 性格孤僻与消极情绪	(160)
13. 增强腹肌可培养耐性	(164)
14. 怎样治疗神经过敏	(169)
15. 要想学习好首先情绪稳	(173)
16. 帮助孩子改变不良个性	(177)
17. 克服任性	(181)
18. 睡眠充足才全身舒畅	(185)

19. 睡眠障碍	(189)
20. 消除困倦提精神	(193)
21. 精神紧张可放松	(197)
七 四肢腹部常用穴位和指压方法.....	(201)
1. 下肢	(201)
2. 上肢	(204)
3. 腹部	(207)

一 开 场 白

健康、活泼、聪明、伶俐是父母对孩子的最大期盼。指摩法(或称指压法)不仅能提高孩子的健康状况,而且能促进孩子的智力发育。

指摩健脑法,就是父母使用自己的手指为孩子进行全身按摩的一种健康疗法。这种疗法不需设备,不择场所,手指就是最好的工具。指摩时,通过指摩心会,能及时发现孩子的身体异常并随时加以指摩治疗。所以,这种既能健脑疗疾,又能增进亲情的方法真是一举两得,极受欢迎。

指摩健脑法简便易学,即使没有医疗经验的父母,也可按图索骥,慢慢领会和掌握指摩健脑的要点和方法,进行得心应手的操作,天长日久必会收到良好效果。

愿孩子的父母喜欢阅读这本小册子,通过指摩

健脑法,去开发孩子的聪明才智,使孩子茁壮成长,
学习成绩日见长进。



二 指摩健脑

1. 指摩健脑,学习猛进

曾有一中年女性,领其上小学四年级的孩子到门诊对笔者说:“近半年以来,发现他厌恶学习,一拿起书本就皱眉头,平时也不愿做功课,还经常说他头重、肩酸、臂痛。终日总显得闷闷不乐,情绪不定。我们为了帮助他学习好,先后请过好几位家庭教师,但是,他的学习成绩仍然上不去,且越来越差,这次语文才考了 30 分,真为他着急,但也不知如何是好。”

听完这位母亲的叙述,笔者仔细观察并检查了这个孩子,他眼神呆滞,缺乏应有的活泼和天真。颈部两侧的夹肌和肩上的斜方肌僵硬,并有明显压痛。



于是笔者为他颈肩部的僵痛肌肉进行指摩治疗，孩子的表情开始好转。此后，又对他进行了10多次指摩治疗，头重、肩酸、臂痛消失，情绪转佳，双目有神，性格也变得活泼，学习自觉性提高，对学习不再厌恶，从而使学习成绩突飞猛进。这种意想不到的指摩健脑效果，令其父母折服。

经验证明，家长不能随便责备自己的孩子笨，要及时去发现孩子身体的异常，并切实去为孩子进行指摩健脑治疗，改善其身体健康状况，孩子自然会努力学习并不断进步。相反，父母对孩子只会唠叨或打骂，逼迫孩子就读，不仅收不到良好效果，而且孩子会产生逆反心理，其后果常不堪设想。事实证明，健康活泼的孩子，在学习上也是个聪明爱学的孩子，也一定有较高的智商。

类似以上情况的例子很多,多为父母对孩子的身体异常不能及时发现,积极治疗,却采用了抱怨、急躁的错误作法,导致孩子产生厌学心理,出现不安、疲倦、头重脚轻等症。通过指摩治疗大多很快消除了症状,调整了精神状态,提高了学习成绩。

这种指摩健脑法,可在家中进行的,的确是简便有效的好疗法。

2. 颈肩无酸痛,头脑自清晰

有些儿童智力看来正常,但缺乏自控能力,不能约束自己,显得不沉着,无耐性,甚至心神不定,坐立不安,注意力不集中,东张西望,心不在焉。有的孩子情绪不稳定,易激动、发怒,打架滋事,不爱学习,成绩日下。

对这样的孩子,父母不应抱怨,更不要苦恼,不妨将手放在孩子的肩膀上,用手指轻轻摸一摸,可触知肩部肌肉发硬;再依次触摸颈夹肌、斜方肌、肩胛提肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌和肱桡肌等,常有多少不等、大小不同的硬块,这些硬块是身体异常的征兆。有的孩子脊柱两侧的骶棘肌、腰方肌、髂肋肌等,也会有僵硬物,这些异常现象,就会使脊柱两侧

的肌力不平衡,导致脊柱歪斜。



对孩子身体的异常,要早发现、早治疗。治疗时,孩子可取坐位或俯卧位,父母可用指摩法对发硬区或硬块处进行压揉,每天1次,持之以恒,直至硬块消除,肌肉舒展。一旦身体异常得到恢复,孩子感到舒适,情绪就会转稳,心神安定,不再容易激怒,集中精力用于学习,成绩自会明显提高。

以上足以证明,孩子头脑不清晰是影响他学习不好的原因,但主要关键是孩子的颈肩部肌肉僵硬,产生酸痛,而直接影响着孩子的学习情绪和心神安定。

检 查 表

症 状	检查栏	症 状	检查栏
头痛		牙痛	
视力不佳		身体倦怠	
打哈欠		头晕	
腹痛		排尿次数过多	
食欲不振		手脚冰冷	
咳嗽		不做功课	
肩部酸痛		健忘	
流鼻涕		注意力不集中	
思考力欠佳		神经质	
急躁		情绪不稳定	
缺乏计划能力		易怒	
表达能力不佳		反抗心强	
缺乏活力		早起无精打采	
动作迟钝		不易入睡	
缺少自信		困倦	
退缩不前		考试怯场	
没有耐性			

3. 身体平衡与学习成绩

人体好比一部高级轿车,但其构造不知比汽车要复杂、精细多少倍。特别是有高级神经支配,这是任何电脑所不能比拟的。大家都知道,汽车一旦发生故障,失去平衡,若不及时维修保养,仍勉强继续开

动,就易发生车祸。同样,孩子身体有了异常,某些肌肉就会发僵发硬,不仅孩子感到肌肉酸痛不适,还会出现精神障碍,变得沉默寡言,动作迟缓,或心情急躁,容易激怒,当然他不能专心学习,其学习成绩也多不理想。



★快食



★快眠



★快便



哈哈哈...

★快笑



★快动

所以,对于身体失去平衡的孩子,必须尽早予以调整,指摩健脑法是首选佳法。

要知道小孩子的感情是自然的,没有什么掩饰,可谓饿了就要吃,困了就得睡,高兴时就哈哈笑,不满意时就哇哇哭,有了屎尿就得拉出来。因此,孩子只要能吃能睡、能跑能跳、能哭能笑、能拉能尿,他就会拥有强健的体魄。在他与同龄的孩子一起玩耍中,就会表现得活泼而有活力,他的潜力和智慧也会充分发挥。

孩子不像成年人,能克制自己的欲望和情绪,对孩子来讲,只要能快食、快眠、快便、快动和快笑,他的身体一般是健康的。否则,就应及时调整,认真治疗。

4. 指摩当从幼儿开始

孩子3岁之后,父母就可开始为他做指摩健身法。使孩子拥有一个健康的体魄,这是父母的共同愿望,为此,父母就应当鼎力相助,关怀倍至,及时发现孩子的身体异常,尽早予以指摩康复。

但是,不少父母对指摩法表示担忧,认为孩子小,其肌肉、骨骼正处在生长发育时期,施行指摩法,是否会影响孩子身体的正常发育?其实,这种想法是

不必要的,因为早为临床实践所证实,只要父母懂得指摩的方法和要领,达到轻而不浮,重而不滞的熟练程度,指摩疗法有百利而无一弊。

指摩疗法或指摩健身法,通常先从父母之间相互展开,使成人能感到指摩的舒服,然后再为孩子进行指摩。要渐渐使孩子感觉到指摩的舒服,并使其喜欢和高兴接受这一疗法。在指摩治疗中还可充满亲情,加深对孩子健康状况的进一步了解。



指摩疗法,不仅可以提高幼儿的健康水平,也能治疗不少疾病,特别是幼儿的过敏性疾病等,会随着孩子体质增强而治愈。

所以,指摩健身法应当从幼儿时期开始。