

0~6岁



婴幼儿按摩

宝宝智能早期开发

[日] 渡边佳子 主编
顾 红 译



天津科学技术出版社



宝宝智能早期开发

0~6岁婴幼儿按摩

[日] 渡边佳子 主编

顾红 译



天津科学技术出版社

©2003 by WATANABE Keiko

All rights reserved

First published in Japan in 2003 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) by

TIANJIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

本作品由天津科学技术出版社通过上海碧川咨询事业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行。

著作权合同登记号 图字:02-2005-57 号

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁婴幼儿按摩:宝宝智能早期开发/(日)渡边佳子主编;顾红译.——天津:

天津科学技术出版社,2006

ISBN 7-5308-4081-9

I. 0... II. ①渡...②顾... III. 婴幼儿-按摩 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 004809 号

责任编辑:武春莉 王连弟

版式设计:邱 芳

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津市圣视野彩色印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4 字数 67 000

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-3 500

定价:10.00 元



写给亲爱的爸爸妈妈



爸爸妈妈纯真的爱对于孩子的身心发育就像太阳,是一种宝贵的能源。



爸爸妈妈温暖的手对于孩子的按摩就像矿工把粗糙的矿石打磨成精细、昂贵的宝石。



请您不妨试一试,通过您的触摸,让孩子感受父母的爱,把您的孩子磨炼成高素质、有才华的璀璨的宝石。



希望您用充满爱的按摩,培育出具有卓越才能、坚强而善良的孩子。



祝愿您孩子的人生充满幸福,前程似锦。



渡边佳子





前 言

当您初次感觉到在自己的身体里孕育着一个新生命的时候,您是否意识到自己已经怀有纯真的母爱?你一定会希望他(她)是一个聪明可爱的宝宝。这种情感就是母爱产生的开始。而且这种情感会自然而然地变为行动。关注小生命,爱护小宝宝,这也正是我们所说的进行婴幼儿按摩的初衷。

对孩子进行语言和实物教育当然是必要的。然而,对孩子自身潜在的才能和智力的挖掘与开发更为重要。尽可能地使孩子的潜在才能在幼小的时候就能得到释放和展现。所谓“展现才能”,包括促进孩子健康成长、改善体质、提高智力等诸多方面。也就是让孩子在身、心两方面都具有较高的素质。孩子的才能若在小的时候得到了充分的展现,那么孩子长大后,就能自如地发挥其卓越的才能。

您可以观察一下,在当今社会,活跃在各个岗位上的一流人才。首先他们都具备一流的身体素质,而且他们又都具有过人的“精气 and 精力”,这一点是共同的。他们一般骨骼健壮、肌肉结实、精力旺盛。同时他们都是耐力和智慧的持有者。他们还有着超出常人的高度集中能力。这些人在身体和精神两方面都没有缺陷,有机的平衡,使他们成绩卓越,这一点确实令人惊叹。

我们有可能一生中都没有意识到自己在某方面的才





对婴幼儿的按摩是通过对孩子身体的抚摸，让孩子感觉到妈妈的爱抚，是一种非语言性的传达母爱的方式。这一点对于孩子的成长非常重要。为了安全有效地实施按摩，有必要了解起码的知识和理论。

婴幼儿时期的经络、淋巴按摩可以产生成人期按摩的几倍的效展。妈妈们总是希望自己的孩子“再健展些”、“再漂亮些”、“再聪明些”，这些愿望可以通过经络、淋巴按摩来实现。持久按摩可以产生力量，通过每一天的积累，能够塑造出灿烂的明天，使我们拥有快乐的人生。

对于一个家庭中的每一个人来说，一生的时间是短暂而宝贵的，让成人们在相互的按摩中享受人生的快乐，相信按摩会给您和您的孩子带来美好的来来。





目 录

第1章 向您推荐婴幼儿按摩

为您塑造一个具有良好习惯的健康的孩子 ...	1
当今社会的孩子们真正需要的东西	2
精气是从体内涌出来的能量	3
什么是经络、淋巴按摩	4
按摩能提高素质,加大孩子成才的可能性	5
按摩起源于用手抚摸	7
身体能否决定孩子的来来	7
好习惯是打开成功之门的钥匙	8
摩人是最好的治疗者	9

第2章 经络、淋巴按摩的基础知识

消除孩子身体和大脑发育的各种阻碍	11
使孩子体内清洁的淋巴系统的功能	12
使孩子体内气血充沛的经络的功能	14
孩子身体上最重要的14条经络和穴位	16
阴与阳 五脏六腑	19
让我们再来了解一下骨骼、肌肉的构成吧	23



观察发现孩子发育中较弱的部位	25
----------------------	----



第3章 0~1岁婴儿按摩

父母将爱、健康、安慰给予孩子是促进孩子健康 成长的良好开端	29
创造温暖的环境,是母亲温柔体现的开始	30
按摩时需注意的有关事项	32
使用手掌、手指的六种基本要领	33
准妈妈篇 从妊娠期开始给宝宝按摩	35
使即将出生的宝宝提高素质	35
婴儿篇 简单的婴儿按摩(宝宝出生后到孩子脖子能够直 起来的这段时间每天5分钟)	39
母亲与孩子进行感情交流的开始	39
婴儿篇 充分的婴儿按摩(从宝宝脖子能够挺直到1岁左 右的这段时间每天10分钟)	43
让健康宿于孩子体内	43

第4章 2~6岁幼儿按摩

预防医学的理论认为,按摩可以促进孩子发育 平衡,对于身体健康作用颇大	49
幼儿篇 充分的幼儿按摩(宝宝从2岁到6岁的这段时间 每天20分钟)	50



从脚腕到头部的幼儿全身按摩	50
---------------------	----



第 5 章 帮助克服身体弱点的幼儿按摩

简单易行的刺激相关穴位可以促进孩子健康地 成长	69
穴位刺激可以改善身体缺陷的不良影响	70
穴位的按压法	71
万能穴位	71
夜间啼哭	72
孩子非常认生	73
没有食欲	73
易患感冒	74
体质虚弱	75
经常遗尿	77
容易便秘	77
肩膀僵硬	78
眼部疲劳	79



第 6 章 提高孩子的第力和身体素质的 幼儿按摩

按摩可以帮助您托起孩子将来的梦想	82
锻造健康体魄的按摩	82



0~6岁婴幼儿按摩



锻造健美体形的按摩	84
锻造美貌面庞的按摩	86
培育聪明、智慧的孩子的按摩	88
健全运动神经的按摩	90
培育优秀人才的按摩	92
培育极富悟性孩子的按摩	94

第7章 倡导家庭成员间相互按摩

家庭成员的轻松沟通和交流将有助于创造和谐 气氛和相互间的信赖感	95
家庭按摩可以培育家庭的和谐环境	96
父亲对婴幼儿的按摩	96
幼儿对妈妈的按摩	101
爸爸对妈妈的按摩	105

第8章 编后对话

相互接触和用手抚摸对培育孩子很重要 ...	109
西方医学的治疗方法为什么只依靠药物	110
生病时表现出来的症状是有意义的	111
互相接触对孩子的成长影响很大	113
用手抚摸孩子身体,以培育孩子成长	114
结束语	117

第 1 章

向您推荐婴幼儿按摩

为您塑造一个具有良好
习惯的健康的孩子





当今社会的孩子们真正需要的东西

每当我对妈妈们说应该给孩子做一做按摩的时候,家长们总是会提出:孩子没有这种要求啊,孩子没什么不舒服啊,孩子没有生病啊等等一连串的问题。究竟为什么要给孩子做按摩呢?

在物质极大丰富的今天,孩子想吃什么家长都能满足他们;想要的玩具也能轻松地获得。在这样一个时代里,我们能送给孩子的真正的礼物是什么呢?我想有一种礼物,它既能轻而易举地实现,又充满了父母的爱心,那就是要幼儿按摩。

在每天为众多患者检查治疗的过程中,我逐渐意识到了一个问题:当一个人长大以后,更准确地说是患病之后,再进行治疗,帮助他减轻病痛,其实为时已晚。在生病之前进行有效地预防,症状出现之前进行适宜地护理当然重要,但是,从婴幼儿时期就开始为孩子将来具备较高的身体和心理素质打下一个良好的基础,较之前者更为重要的。通过为婴幼儿按摩,您将会获得理想的效果。

是否从孩子婴幼儿时期开始就为他们身心两方面的发育打下了坚实的基础,等到他们长大成人后,他们的素质和才能方面的差别就会显现出来,就会出现石头和钻石般的差异。所以家长万不可以等到孩子长大以后再想到为他们



改善体质,调整心理,那就为时太晚了。

饮食、生活、学习、工作、人际关系等等,人在一生不断积累的过程中,身、心都在不断地成长。有了健康的身体和顽强的精神支撑,就能最大限度地减少人生中来自方方面面的伤害和挫折,实现人生理想,成为一个坚强、有为的人。

孩子的体质会受到父母遗传因素的影响,但是,如果在孩子幼小的时候就开始注意对孩子身体和心理进行全面呵护,克服弱点,改善其先天不足之处,那么就为他今后的生活,在身心发育上做好了充分的准备。

给孩子一个健康而强壮的身体,对于孩子的一生有着深远的意义。孩子身体好坏对他今后人生各个阶段的发展,会产生惊人的影响。当今时代,我们能够送给孩子的真正的礼物难道不是使他拥有强大的能力和卓越的才华吗?换句话说也就是培育孩子健壮的体魄和健康的心态。家庭按摩就好像每天吃饭一样,给孩子提供促进身心发育的营养和释放才能的力量。因此我要奉劝您,给孩子做做按摩吧!

精气是从体内涌出来的能量

日本人平时很自然地爱用“气”这个字。比如“精气神儿好”“有心气儿”“气氛不好”“有那种气氛和感觉”等等。日语里包含“气”字的词汇非常多。

东方医学里有“气”的概念。所谓“气”是指一种贯通全身、不断运动、肉眼看不见的具有很强能量的精微物质,它



是维持人体生命的根本。人没有了气,也就活不成了。日语里的“气”这个词,也是由此产生的。东方医学中的气,分为先天之气和后天之气。先天之气是天生形成的,是从父母那里继承来的。后天之气就是出生以后,在生命活动的过程中自身形成的。

为什么在妊娠之前,夫妻保持良好身体和心理状态非常重要呢?就是因为这样做对孩子的先天之气影响很大。如果妊娠之后身体的气充沛,生出来的孩子就会健康、活泼,也就是说能生出一个精气旺盛的孩子。孩子的成长是从出生前接受父母的精气开始的。

什么是经络、淋巴按摩

在第2章中将详细阐述经络、淋巴按摩的相关内容。从东方医学的观点看,人的体内布满了经络通道,它是全身气血流通,沟通、联络脏腑的通道。而西方医学认为:血液和淋巴液流通全身。东、西方医学的共同之处,就在于都承认这个“液通”的存在。而且都认为如果流通受阻,身体就会出现不通,发生疾病。

经络、淋巴按摩法认为:人体出现的各种毛病就是由于流动受阻所致,经络、淋巴按摩法就是促使流动畅通的方法。

人体本来就具备一种自我治疗的自然治愈能力。因此有时身体出现不道,完全可以依靠自然治愈能力治好,如果



不了解这一点,盲目依靠药物来抑制症状,就会出现相反的结果。当然,根据不同的情况,有时需要通过药物的力量来治疗疾病。但是如果过分依赖药物治疗,人体的自然治愈能力就会减弱,免疫力也会下降。

精气是从体内涌出来的能量。行经络、淋巴按摩能使体内流动的气、血、津液的循环趋于平衡,使汗、尿、便的排泄顺畅。其结果是肌肤润泽,筋骨强壮,代谢良好,免疫力增强。当然人体的自然治愈能力也会提高,身体由内而外地更加健康、漂亮。

身体健康的孩子活泼自然,有生气,兴趣广泛,善于挑战自我。相反,也有的孩子虽然心里想干事,但因身体不好,缺乏从体内涌出的能量,即元气,结果只能是事与愿违。不过对于这样的孩子,如果给他(她)实施经络、淋巴按摩也会改善其体质,使体内的气血通畅,变成一个拥有健康活力、精力充沛的孩子。

按摩能提高素质,加大孩子成才的可能性

玉不琢不成器,石不磨不发光。要使孩子能充分发挥从父母身上继承下来的良好素质,将来能有所作为,重要的是在婴幼儿时期有一个良好的成长环境。俗话说三岁看老,秉性难移。从婴幼儿时期开始,通过按摩向孩子传达母爱,这不仅能促进孩子身体的健康发育,而且能提高素质,增加孩子成才的可能性。



0~6岁婴幼儿按摩



对婴幼儿实施充分的爱抚按摩，能让孩子自身萌发一种意识，使他（她）体会到自己被爸爸妈妈所重视，自己并不孤单。这样的孩子会被一种安全感所支撑，他精神旺盛，热情高涨，兴趣广泛。在生活中，他们就像海绵浸泡到水里，贪婪地吸收各种知识，即使遇到大的障碍，也能轻而易举地克服，有时尽管有些后退，也决不会一蹶不振。而且，当下一个机会出现时，他们会牢牢地把握住，再次腾飞。正因为有了健壮的体魄和充足的体力，他们才能实现自己的远大理想，在人生大道上生气盎然地阔步前进。

“这孩子不知为什么，总是运气那么好”“这孩子将来准能成大器”等等，有的孩子总能给人这种感觉。在我遇到的优秀的孩子中，无一例外，他们都是从婴幼儿时期开始就经常接受父母慈爱的抚摸。素质的提高和成才可能性的增大，不能光靠严格教育和丰富的玩具、食物等物质条件，来自父母的真切的感情、爱抚，才是促进孩子健康发展的原动力，而它需要借助婴幼儿按摩的方式来实现。

我们所说的素质中也包括人的体质。比如，我们经常会听到有的小学生出现了肩膀僵硬的症状，背书包时就会感到肩膀疼痛难忍。这多半是由于孩子的爸爸或妈妈属于血瘀（这是东方医学用语，是指血流不畅）性的体质，受遗传基因影响，他们的孩子在很小的时候就会出现怕冷、肩膀僵硬等症状。所以尽早开始帮助孩子改善体质是非常必要的。

经络、淋巴按摩就是提高身心素质，促进发育的最佳方法。



按摩起源于用手抚摸

各位爸爸妈妈们有没有过这样的经验，就是当自己腹痛或腰痛时，很自然地会用手去揉搓痛处来缓解疼痛。这是人天生具有的感知，也是按摩的开始。用手抚摸就是把手放在不舒服的部位，通过轻轻按摩缓解症状的一种方法。早在公元前5世纪，希波克拉底（在医学上取得重大成就的希腊医学家）时代开始，就把用手抚摸的方法使用到医学治疗上了，这就是按摩的起源。

各位爸爸妈妈们，当孩子感到疼痛的时候，你们不也是在没有特别向医生请教的情况下，就会很自然地把手放在孩子的痛处轻轻地按摩吗？这是你们出于保护孩子的本能行为，也是父母希望用这种办法减轻孩子疼痛的爱心的表现。所以，按摩具有一种祛痛的力量，这一点真是不可思议。

源于用手抚摸的按摩，原本就是从给予对方关怀、亲情和纯真的爱心开始的。

身体能否决定孩子的未来

想培养孩子成为职业运动员、演员，或者成为总经理，或者……

当你有了孩子时，不管你想把孩子培养成什么样的人，