



妈妈
是最好的
医生

宝宝按摩 治百病

BAOBAO ANMO
ZHI BAIBING

杜红根/编著



孩子身体弱、爱生病，好妈妈应该怎么办？

不花钱、不吃药、纯天然，对症按摩治百病！

每天按摩5分钟，让孩子不生病的养生智慧！

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



宝宝按摩 治百病

BAOBAO ANMO
ZHI BAIBING

杜红根/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝按摩治百病 / 杜红根编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2015. 5

(妈妈是最好的医生)

ISBN 978-7-5341-6586-3

I. ①宝… II. ①杜… III. ①婴幼儿—按摩—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第070977号

书 名 妈妈是最好的医生: 宝宝按摩治百病
编 著 杜红根

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印 张 18.25
字 数 234 000
版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-6586-3 定 价 28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 梁 峥
责任校对 刘 丹 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 金 晖



前言

近几年来，按摩逐渐风靡全世界，给宝宝按摩不但对宝宝的成长与发育有很大帮助，而且还是父母与宝宝之间交流感情的重要手段，是父母呵护宝宝健康成长的必要过程。按摩给了父母爱抚宝宝的一个机会，不仅拉近了宝宝与父母之间的距离，而且还增加了与宝宝亲密接触的机会。

对于宝宝而言，轻松的按摩与日常饮食和呼吸一样重要。如果宝宝经常做按摩，那么其小脸必定是红扑扑的，食欲旺盛，反应敏捷，睡眠安稳，精力充足，生长发育超前。而且通过持续的按摩，即便是早产儿，其体重也可以稳步增加，其身高也能够快速增长。这是任何药物都不可能取得的神奇疗效。

本书介绍了宝宝按摩的相关知识、疾病诊断方法与身体各个部位的按摩，内容包括按摩须知与按摩好处，从看舌头、看手掌等方面来诊断疾病，头面颈项部按摩与头面颈项部特效穴，胸腹部按摩与胸腹部特效穴，腰背部按摩与腰背部特效穴，上肢部按摩与上肢部特效穴，下肢部按摩与下肢部特效穴，逐步指导父母给宝宝进行按摩。

本书还介绍了宝宝常见病症的按摩疗法，对于每一种疾病都是从基础按摩、随症加减、生活调理等方面进行介绍，并且还附有相关的图片，帮助父母更好地了解怎样具体操作，让父母利用这种



“绿色”疗法，将自己的关爱传递给宝宝，并且使宝宝远离各种疾病，增强体质，更健康快乐地成长。

在父母看来，每个宝宝都是爱的结晶，都是可爱的精灵，让宝宝远离疾病，健康成长，是天下所有父母的心愿。希望年轻的父母们在阅读此书后付诸实践，让养育宝宝成为一件简单而快乐的事情。

编 者



目 录

第一章

按摩：手把手送给宝宝健康

◎ 按摩须知	004
认清按摩：按摩≠随便按压、随便抚触	004
按摩简述：由来已久，信得过，见效快	005
学会手法：不同按摩方法各显其能	006
用对介质：使按摩达到最佳效果	020
按摩禁忌：能做的不能做的“有言在先”	021
◎ 按摩好处	024
脸部按摩：有效刺激宝宝的大脑发育	024
胸部按摩：让宝宝的呼吸循环更顺畅	025
腹部按摩：帮助宝宝排气，缓解便秘	026
背部按摩：揉搓脊梁骨，增强免疫力	027
手臂按摩：增强宝宝心脏功能	028
足部按摩：排毒活血，避免吃药打针	029



第二章

疾病诊断：孩子说不出，家长看得清

◎ 看舌头 034

寒、热、虚，舌质不同健康不同 034

舌苔黄而舌质红，说明体内有热 035

出现地图舌，宝宝消化可能有问题 036

舌苔厚且白腻，宝宝消化系统紊乱 037

舌上光滑无苔，及时就医莫耽搁 037

◎ 看手掌 039

观察三个部位，孩子缺钙妈妈“有数” 039

掌色黄白、青筋横穿，肠胃差消化不好 040

看指腹：指腹扁平、指尖细的孩子寒湿重 040

宝宝小手冰凉，气血不足寒湿重 041

第三章

头面颈项部按摩：发汗解表，安神除烦

◎ 头面颈项部按摩 044

头部按摩，活血通络，宝宝脑子转得快 044

颈部按摩，促进血液循环，增强颈部力量 045

十指梳头，醒脑解乏，促进宝宝好睡眠 046



◎ 头面颈项部特效穴	048
惊风抽搐，掐山根穴就管用	048
百会穴开窍宁神，宝宝睡得香	049
四白穴调治眼疾，远离近视	049
孩子流口水按承浆穴	050
窒息急救，掐人中穴救人命	051
头痛、牙痛，按揉丝竹空穴管用	051

第四章

胸腹部按摩：宽胸理气，健脾和胃

◎ 胸腹部按摩	056
抱、按、捏，宝宝胸腹按摩“三字经”	056
腹部按揉，宝宝放几个屁，排出胀气	057
腹部按揉，起到排泄作用，防治便秘	058
◎ 胸腹部特效穴	059
神阙穴充盈真气，壮身又明目	059
中脘穴健脾胃，帮宝宝消食和中	060
肚角穴消滞止腹痛，一穴搞定	060
关元穴益补先天不足，培补元气	061



第五章

腰背部按摩：解表通络，补益脾肾

- ◎ 腰背部按摩 064
 - 腰为肾之府，腰部按摩补足肾气腰不疼 064
 - 捏脊，健脾益胃，吃嘛嘛香 065
- ◎ 腰背部特效穴 067
 - 脾俞穴健脾益胃，宝宝吃嘛嘛香 067
 - 胃俞穴消食导滞，让宝宝吃得香 068
 - 胆俞穴清热利胆，小儿口苦见效快 068
 - 肾俞穴，补益身体治遗尿 069

第六章

上肢部按摩：清热退烧，通络消滞

- ◎ 上肢部按摩 072
 - 脾经：健脾强身的关键 072
 - 肝经：给宝宝驱毒、降温的好帮手 073
 - 心经：安心神、补气血的“内当家” 073
 - 肺经：宣肺清热，远离感冒、咳嗽 074
 - 肾经：补肾益脑，防治腹泻效果好 075



胃经：促消化，缓腹胀，食欲开，吃得香	075
大肠经：通便止泻，给宝宝推大肠	076
小肠经：清热利尿，补小肠离不了	077
◎ 上肢部特效穴	078
按揉肾顶穴，巧除自汗、盗汗	078
口舌生疮，按揉肾纹穴好得快	079
要想吃饭香，鱼际穴来帮忙	079
五指节穴祛风痰，一惊一乍有得治	080
天河水退热去火，堪称宝宝的“消防员”	081

第七章

下肢部按摩：促进生长，化痰利湿

◎ 下肢部按摩	084
脚是第二心脏，保健按摩常做好处多	084
脚部按摩，大拇指指腹抚摩宝宝脚底	086
◎ 下肢部特效穴	087
小便不利，按揉箕门穴通利下焦	087
化痰除湿，按揉丰隆穴不咳嗽	088
按揉涌泉穴，消热除烦助长高	088
按揉承山穴，治疗小儿惊风疗效好	089
阳陵泉穴清热利湿，缓解下肢麻木	090



第八章

别轻易上医院，小病自己也能看

◎ 发 热	094
基础按摩：扑灭邪火	094
随症加减：外感发热	096
随症加减：阴虚发热	098
随症加减：肺胃实热	099
生活调理	100
◎ 感 冒	102
基础按摩：驱除感冒	102
随症加减：风寒感冒	106
随症加减：风热感冒	107
生活调理	108
◎ 咳 嗽	110
基础按摩：“咳”不容缓	110
生活调理	116
◎ 湿 疹	118
基础按摩：清肺清肠	118
随症加减：湿热型湿疹	121
随症加减：伤食型湿疹	124
生活调理	126



◎ 呃 逆	128
基础按摩：引出浊气	128
随症加减：胃寒型呃逆	129
随症加减：胃热型呃逆	131
随症加减：食滞型呃逆	133
生活调理	136
◎ 自 汗	138
基础按摩：清热止汗	138
随症加减：营卫不和型自汗症	143
随症加减：肺脾气虚型自汗症	144
随症加减：胃热炽盛型自汗症	147
生活调理	150
◎ 肥 胖	152
基础按摩：驱除痰湿	152
随症加减：气短、乏力	157
随症加减：大便秘结	159
生活调理	161
◎ 腹 泻	163
基础按摩：抑制六邪	163
随症加减：乳食内伤型腹泻	167
随症加减：脾胃虚弱型腹泻	167
生活调理	168



◎ 腹 痛	170
基础按摩：缓解腹痛	170
随症加减：食欲不佳	174
随症加减：大便干燥	174
随症加减：腹痛兼呕吐	175
生活调理	176
◎ 腹 胀	177
基础按摩：驱除胀气	177
随症加减：食积型腹胀	181
随症加减：痰阻型腹胀	182
随症加减：脾虚型腹胀	184
生活调理	187
◎ 便 秘	189
基础按摩：疏通便道	189
生活调理	193
◎ 夜 啼	195
基础按摩：安神止哭	195
随症加减：脾寒型夜啼	199
随症加减：心热型夜啼	200
随症加减：恐惧型夜啼	201
生活调理	203
◎ 呕 吐	204
基础按摩：健脾止呕	204



随症加减：伤食型呕吐	207
随症加减：寒型呕吐	209
随症加减：热型呕吐	212
生活调理	216
◎ 厌 食	217
基础按摩：健脾开胃	217
随症加减：营养不良	220
生活调理	222
◎ 疳 积	223
基础按摩：清理肠道	223
随症加减：饮食伤脾型疳积	225
随症加减：脾胃虚弱型疳积	228
生活调理	231
◎ 尿 频	232
基础按摩：改善尿频	232
随症加减：脾肾气虚型尿频	235
随症加减：湿热下注型尿频	237
生活调理	240
◎ 近 视	241
基础按摩：给你一双慧眼	241
随症加减：干涩胀痛	244
随症加减：脾胃虚弱	245
生活调理	246



◎ 牙 痛	248
基础按摩：固齿止痛	248
随症加减：风热型牙痛	251
随症加减：风寒型牙痛	253
生活调理	253
◎ 慢性鼻炎	255
基础按摩：疏通鼻腔	255
随症加减：风寒型鼻炎	257
随症加减：风热型鼻炎	258
随症加减：肝胆实热型鼻炎	260
生活调理	261
◎ 扁桃体炎	263
基础按摩：消除炎症	263
随症加减：风热外侵型扁桃体炎	264
随症加减：肺胃热盛型扁桃体炎	266
随症加减：阴虚火旺型扁桃体炎	267
生活调理	269
◎ 支气管肺炎	270
基础按摩：呵护娇脏	270
随症加减：风热犯肺型支气管炎	272
随症加减：痰热郁肺型支气管炎	273
生活调理	274



妈妈是最好的医生：宝宝按摩治百病

第一章

按摩：手把手送给宝宝健康

按摩是一种很古老的养生保健方式，对于宝宝来说，同样具有非常神奇的疗效。本章从按摩须知与按摩好处两个方面来手把手地教你如何如何将健康送给宝宝。

