



图解

# 婴幼儿体格锻炼

主编 谭允熙

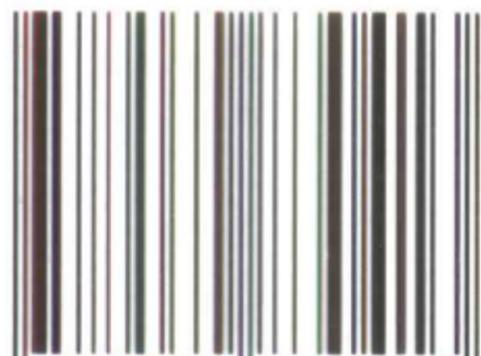




谭允熙，1941年生，现为山东潍坊医学院儿科教研室及附属医院儿科副主任、教授。1954年师从山东省名中医学习针灸、推拿。1966年毕业于山东医科大学，曾从事内科、眼科和口腔科、外科的临床工作，之后一直致力于儿科的临床研究，至今已29年。期间先后在北京儿童医院和俄罗斯国立医科大学进修，发表论文20余篇，主编、副主编、参编图书8部。

ISBN 7-5308-3041-4  
R·888 定价:13.00元

ISBN 7-5308-3041-4



9 787530 830413 >

主编 谭允熙

图解

## 婴幼儿体格锻炼

- 副主编 陈昭日  
乔瑞科  
刘春和  
李增芬
- 编 委 孙鲁妍  
杨照彦  
谭汇泉



天津科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解婴幼儿体格锻炼/谭允熙主编. —天津:天津科学技术出版社, 2001. 5

ISBN 7-5308-3041-4

I. 图… II. 谭… III. 婴幼儿-体育锻炼-图解  
IV. R174-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12872 号

策划编辑 吉 静

文 稿 陈 雁  
责任编辑

版式设计 雒桂芬

周令丽

责任印制 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 154 000

2001 年 5 月第 1 版

2001 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-3 000

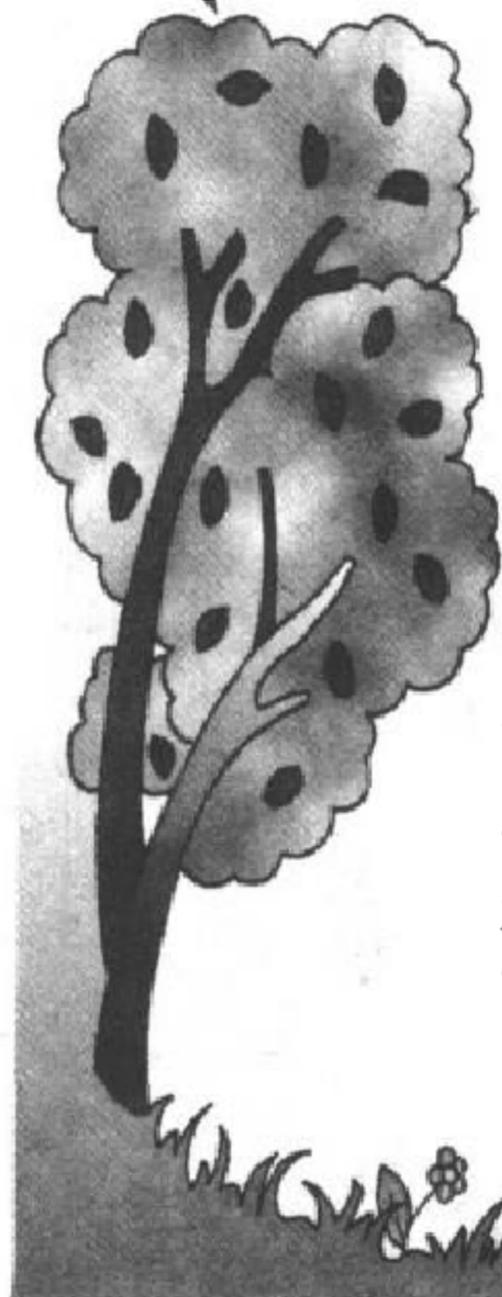
定价:13.00 元

## 编著者 的话

孩子出生以后不仅给全家带来喜悦，同时也给每位家长带来需要认真思考的问题——如何让他(她)成为一个身心健康的聪明孩子。当然，如果孩子是未成熟儿(早产儿)或有某种生理缺陷，则还会给家长带来焦虑和负担。

本书介绍的婴幼儿体格锻炼的方法，有相当篇幅是提供给未成熟儿和有缺陷儿进行训练的，目的是使体弱儿逐步赶上正常儿的发育水平，使弱者变强，甚至超过正常儿。

本书是作者参阅前苏联若干资料，结合自己多年的临床体会和实践经验编撰而成的。本书提供的锻炼方法包括：体育活动(主动动作)、按摩(被动动作)和体操(可以是自己做——主动动作，也可以是大人摆布——被动动



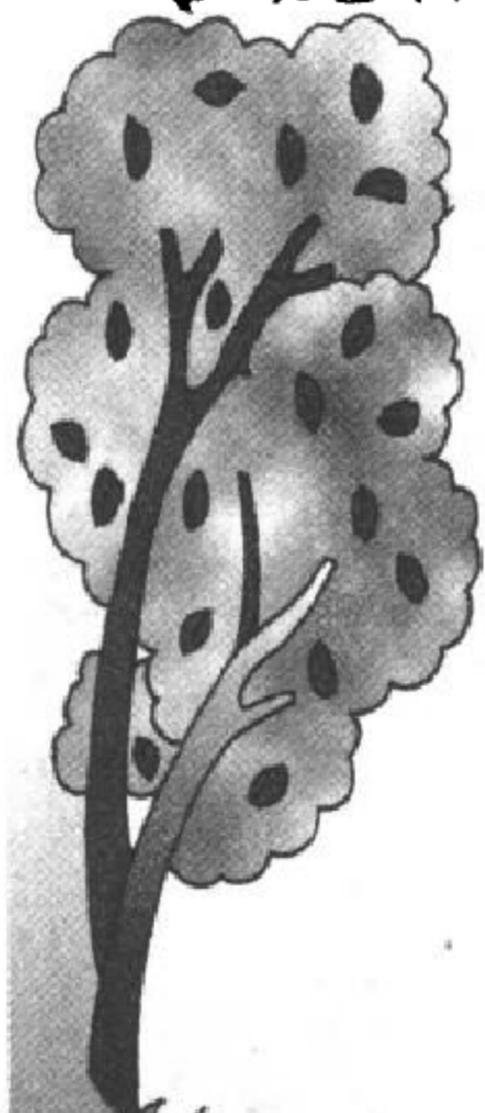
作)。特色是充分利用小儿的先天性反射和动作，促进脑部和体格的发育，即变“废”(先天反射和原始动作)为“宝”(新的反射和功能的建立)。

本书的读者主要是婴幼儿的家长，所以作者尽量写得通俗易懂，但也难免会使用一些专业术语。这就需要家长经常地与儿科医师和医疗体育专家进行沟通和请教，同时家长也可图文对照，自己解决。

有关婴幼儿体格锻炼的科学理论和实践正在不断地发展和更新，因此本书肯定会存在许多需要不断完善之处，敬请专家和读者指正。

谭允熙

2001年4月



---

# 目录

---

引言 .....	(1)
医疗体育的作用 .....	(5)
医疗体育的内容 .....	(7)
◎体位疗法 .....	(7)
◎医疗体操 .....	(8)
◎按摩 .....	(8)
医疗体育的注意事项 .....	(9)
◎对“妈妈教练”的要求 .....	(9)
◎训练的时间 .....	(10)
◎训练的环境 .....	(10)
◎训练的运动量 .....	(11)
◎未成熟儿训练的注意事项 .....	(12)
医疗体育的用具 .....	(14)
◎桌子 .....	(14)
◎玩具 .....	(14)



---

## 目录

---

- ◎ 体操用具 .....(16)
- 医疗体育的训练内容 .....(18)
- ◎ 实用性体育训练 .....(21)
- ◎ 竞赛性体育训练(锻炼) .....(28)
- 按摩 .....(36)
- ◎ 按摩的作用 .....(36)
- ◎ 按摩的环境 .....(37)
- ◎ 按摩的时间 .....(37)
- ◎ 按摩的分类 .....(37)
- ◎ 新生儿按摩 .....(43)
- 未成熟儿的锻炼 .....(48)
- ◎ 空气浴 .....(48)
- ◎ 水浴 .....(49)
- ◎ 光—空气浴 .....(49)
- ◎ 衣、居、行 .....(50)
- 健康小儿 1 岁内的医疗体育 .....(51)
- ◎ 准备阶段(出生后 1 周~半个月)  
.....(52)
- ◎ 第一套(适用于出生后 1 个月以内  
的小儿) .....(60)
- ◎ 第二套(适用于 1~2 个月的小儿)



.....	(67)
◎第三套(适用于2~3个月的小儿)	
.....	(74)
◎第四套(适用于3~4个月的小儿)	
.....	(80)
◎第五套(适用于4~5个月的小儿)	
.....	(86)
◎第六套(适用于5~6个月的小儿)	
.....	(92)
◎第七套(适用于6~9个月的小儿)	
.....	(97)
◎第八套(适用于9~12个月的小儿)	
.....	(104)
1岁以后孩子的医疗体育.....	(110)
◎第九套(适用于1岁~2岁的小儿)	
.....	(110)
◎第十套(适用于2岁小儿).....	(117)
◎第十一套(适用于3岁小儿)	
.....	(125)
◎4岁~6岁小儿的训练.....	(132)
有发育障碍的病患儿的医疗体育	
.....	(135)
◎神经系统功能障碍的医疗体育	

---

# 目录

---



---

# 目录

---

.....	(136)
■ 脑性瘫痪(脑瘫) .....	(153)
■ 臂丛神经损伤(臂麻痹) .....	(169)
■ 进行性脊髓性肌萎缩 .....	(174)
◎ 骨骼—肌肉系统疾病的医疗体育 .....	(179)
■ 斜颈 .....	(179)
■ 先天性髋脱位 .....	(182)
■ 脊柱侧弯 .....	(186)
■ 关节弯曲 .....	(193)
■ 漏斗胸 .....	(194)
■ 脐疝 .....	(196)
■ 先天性马蹄内翻足 .....	(197)
■ 平足症 .....	(201)
◎ 牙槽骨发育异常的医疗体育 .....	(205)
◎ 其他常见病的医疗体育 .....	(210)
■ 营养不良的医疗体育 .....	(210)
■ 佝偻病的医疗体育 .....	(217)
■ 小儿呼吸道感染及肺炎的医疗 体育 .....	(224)
■ 先天性心脏病 .....	(227)
■ 心肌炎 .....	(228)
■ 厌食症 .....	(229)
■ 先天性巨结肠 .....	(230)



- 遗尿症 ..... (230)
- ◎ 促进全身发育的医疗体操 ..... (232)
- ◎ 结论 ..... (240)

- 附录 I. 早产儿在周岁内发育的参考资料  
..... (241)
- 附录 II. 婴幼儿智能测试 ..... (249)
- 附录 III. 小儿综合体操和按摩(图解)  
..... (250)
- 附录 IV. 婴儿按摩(图解) ..... (260)
- 附录 V. 婴儿反射训练(图解) ..... (262)
- 附录 VI. 婴儿被动训练和按摩(图解)  
..... (264)

---

# 目录

---



# 引言

“健康的儿童 人类的未来。”

关于健康的概念 世界卫生组织的界定是“不仅没有身体上的疾病或缺陷，而且要有完好的心理状态和适应社会的能力。”1990年9月召开的世界儿童问题首脑会议（纽约）通过了“儿童生存保护和发展世界宣言”制定了面向21世纪的儿童发展行动纲领。

小儿的身体在逐步成长 心理和行为在不断发育 我们的任务是增强小儿体质，降低儿童发病率和死亡率，保障儿童健康 从体格、智能、行为和社会各方面加以保护，使他们全面、健康地成长。

一个健康而聪明的孩子，会给家庭甚至社会带来欢乐和希望。

相反，一个“有问题”的孩子 也会成为全家乃至社会的负担和不幸。诚如作家柯岩所写：“人生的路很长，遭遇不幸的几率很大，不幸的种类又很多，那么，究竟什么是个人生活中最大的不幸呢？

被偷 被抢 被盗 被欺骗 被伤害 被侮辱 被扭曲，

遭受不白之冤.....

离婚 破产 吃官司 少年失怙 中年丧妻 老年丧子.....

生离死别 恶疾缠身 先天残疾 飞来横祸 生不逢时 屈才低就.....

是的 这都是不幸 甚至是很大的不幸 但都不能算最大的。因为无论什么 随着时间的推移 痛苦都会逐渐缓解、消融.....

难道世上还有连死亡也无法终结的不幸吗？是的，有。那就是：你有一个弱智的孩子。他不会吃，不会喝，不会思考 生活不能自理 时刻都需要你耐心地料理.....你从此没有了自由 没有了安宁 无论你是在工作、学习，也无论你是吃饭、睡眠 你的心都在痛苦中煎熬 在希望与绝望中往返.....不但在你有生之年无时无刻不在为他担忧 甚至怀着深深的恐惧 牵肠挂肚 在你生命终止之后 他可怎么活下去.....

你的生活是这样沉重，而你连死亡的解脱都不敢希冀。”

和平的世界、绿色的环境、幸福的生活 为我们提供了避免这种悲剧发生的可能性，即提供了孕育健康孩子的条件 然而也还需要做好孕前、孕期和孩子出生后这三个阶段的保健工作。

孕前保健也称为婚期保健，是结婚前后为保障婚配双方及其下一代健康所做的保健。内容包括：不近亲结婚 遗传病患者的婚育问题 做好婚前检查 掌握婚育、优

生知识，选择最佳怀孕年龄和时间等。

孕期保健是通过母亲的保健来实现的。胎儿依存于母亲 母亲的遗传基因、营养、疾病、生存环境、生活、工作和情绪，时刻影响着胎儿的发育。所以，孕期应保证合理的营养，科学地安排工作，积极防治孕期感染、妊娠高血压综合征和异常分娩，用药要慎重，心情应舒畅，文化生活要有选择性 不听噪音 不看武打、凶杀影视 听柔和悦耳的乐曲 即奉行“目不斜视、耳无淫声”之“胎教”）

小儿呱呱坠地，给全家带来了欢乐。分娩过程虽然短暂，但小儿要经历人生中最剧烈的“震动”和巨大的变化。健康的、胎内发育有问题的、出生时受产伤的孩子都得“亮相”，出生时的窒息、产伤、出血、溶血、感染、畸形、出生过早 早产儿 和出生延迟 过期产儿 以及与此相关的出生低体重儿和巨大儿等体格发育上的问题，都等待着我们来共同解决。

本书作者的愿望是 让“花朵”越开越好 让“落后”的孩子跟上队，让孩子的“障碍”得到纠正或降到最低。通过医疗体育专家（按摩师或儿科医师）和家长的协作，特别是家长的不懈努力，相信这一愿望一定会实现的。作者40年前见到一个1千克的新生儿，家长在极其简陋的条件下 用滴管一滴一滴的喂奶 竟然能把孩子喂活、养大、上学成人。作者还见过一个出生时右上臂丛严重损伤并且肢体拘挛的孩子，由目不识丁却又精细过人的祖母照料 祖母自做夹板 耐心而果敢地固定、牵拉和按摩，4个月的努力得到了令人惊叹的效果。

未成熟儿出生时体重一般低于 2 500 克 身高低于 45 厘米。其中体重低于 1 500 克者称为极低体重儿 不足 1 000 克者称超低体重儿。未成熟儿出生时有两种可能情况 第一种情况为健康尚可 经细心护养后可以顺利地迈入健康儿行列；第二种情况为出生时或出生后不久发现有病 需要耐心的护理和治疗 体重方能接近同龄健康儿，可转入第一种小儿的护养锻炼行列。出生体重越低者越不成熟，但出生后一年内的发育速度却很快。例如 足月 儿 4~5 个月时体重是出生时两倍，而未成熟儿 2~3 个月时体重就已增长为出生时的两倍了。1 岁时 足月儿体重增加到出生时的三倍 而未成熟儿能达到四至七倍！话说回来，未成熟儿生长速度快是因为他的起点太低 所以在 1 岁时体重仍然落后于足月儿。到 2~3 岁时，体格和心理发育才能逐渐达到足月同龄儿水平 但是 这不是消极地等待就能等得来的 而是需要家长不懈地努力 采取综合性措施来促进孩子的发育 纠正他身心的缺陷。在这些措施中，医疗体育十分重要。



## 医疗体育的作用

人的体格发育有两个高峰期：婴儿期和青春期。婴儿期 1 岁以内 是小儿 尤其是早产儿 身体发育的最重要时期。小儿在此期间要开始学会适应离开母体后的新的生活环境，不利于身体健康发育的某些因素应得到及时纠正 才能顺利成长。

未成熟儿出生前大脑皮层很不成熟。呼吸功能、新陈代谢和温度调节都不完善，对外界环境变化的适应力低。出生后全身软弱（低张力）动作少（非条件反射不经训练就自然具有的反射）不明显，甚至没有。2~3 个月的小儿开始表现出兴奋性高，睡眠不好，肌肉张力高，动作明显增多。由于身体的低反应性（适应性低）大多数新生儿容易发生呼吸道感染和其他并发症。

但是 我们也应该看到他们的优势 那就是婴儿有很大的可塑性 也就是说婴儿期是修复损伤、消除各器官功能系统发育障碍的“黄金时间”我们应该抓住这段宝贵时间 充分挖掘小儿身体的潜能 尽最大努力保证和促进他们的正常发育。

医疗体育训练便是提高婴儿 尤其是未成熟儿 体质的有效和具体的方法。

医疗体育 简单地说是通过家长帮助完成动作(被动运动)或小儿自己完成规定动作(主动运动)达到刺激、促进身体支架(骨骼和肌肉)的支撑功能和运动功能的正常发育,即通过对小儿的动作训练(爬行、转身、坐、站、行走、跳、跑、攀高)使小儿各器官功能及语言、智力得到提高。

实践证明 医疗体育对中枢神经系统、呼吸系统和血液循环系统有良好的调节作用,能提高体温调节能力和抗病能力。据观察,小儿进行医疗体育训练者比不进行医疗体育训练者患病少、症状轻、病程短、并发症少 而且很少患脐疝和腹股沟斜疝。

在制定未成熟儿的医疗体育训练计划时,要充分考虑他们的生理、心理和神经、肌肉的特点及其对改善身体重要功能的作用。

医疗体育训练不仅对未成熟儿有良好的效果,对健康足月儿和病残体弱儿也是很有益的,因为对身体施行锻炼的同时 对心理发育也能产生良性刺激 这对恢复患儿身体健康、开发智力尤其有益。