



中国“围产保健之母”
中国妇幼保健中心主任
严仁英教授推荐

抚触成长

Touching & Feeling

图 解

籍教授婴幼儿按摩操

北京协和医科大学儿科教授籍孝诚/著

中国友谊出版公司

彩 图 本

专为适应
中国婴幼儿的
抚触方法

SHIWEN BOOK
百世文庫



TOUCHING & FEELING

籍教授婴幼儿按摩操

感谢

余佳璇 & 妈妈姜 雁

孙奕凡 & 妈妈刘朝晖

杨 峥 & 妈妈徐 蕾

彼 得 & 妈妈陈安妮

宝宝们可爱的示范不仅使他们的童年多了一些记录，
更向我们展示了他们的健康和快乐！

感谢摄影师

文 冰

晴 川

辛勤的劳动为我们带来了健康和快乐的享受！

Copyright © 2002 by SHIWEN BOOK(H.K.)CO.,LTD.

Cover Copyright © 2002 by SHIWEN BOOK(H.K.)CO.,LTD.

Cover design by SHIWEN BOOK(H.K.)CO.,LTD.

Editing and internal design by SHIWEN BOOK(H.K.)CO.,LTD.

All rights reserved.No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical including information storage and retrieval system — except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews — without permission in writing from its proprietor, SHIWEN BOOK(H.K.)CO.,LTD.

SHIWEN BOOK
百世文庫

专为适应中国婴幼儿的抚触方法

抚触成长

籍教授婴幼儿按摩操



中国友谊出版公司

□中国大陆中文简体字版出版© 2003 世文出版(香港)有限公司授权
中国友谊出版公司出版
□本书全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

抚触成长: 籍教授婴幼儿按摩操 / 籍孝诚著. - 北京:
中国友谊出版公司, 2003.1
ISBN 7-5057-1851-7
I. 抚… II. 籍… III. 婴幼儿-按摩-保健操 IV.R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100650 号

书名	抚触成长
作者	籍孝诚
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京恒信邦和彩印有限公司
规格	787 × 1092 毫米 16 开本 6 印张 20 千字 120 幅插图
版次	2003 年 1 月第 1 版
印次	2003 年 1 月第 1 次印刷
印数	1-4000 册
书号	ISBN 7-5057-1851-7/R·29
定价	30.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号: 图字01-2003-0162

目 录

- 9 推荐序
- 13 作者自序
- 15 如何使用本书更有效
- 16 抚触的历史
- 17 抚触的效能
- 19 抚触前的准备
- 21 最佳抚触时间
- 22 什么情况下不应进行抚触
- 24 注意事项
- 24 特别提示



26 面部的按摩

眉部
鼻两侧

31 胸部的按摩

胸大肌舒展
扩胸运动



36 腹部的按摩





39 上肢的按摩

手心
手背
手指
合谷
搓动手臂
手臂大运动

52 下肢的按摩

足心
足背
脚趾
足三里
搓动腿部
膝部弯曲
双腿上举运动
双腿的外展运动
腿部大运动



67 背部的按摩

捏脊
在捏脊第二次后按摩脾俞、胃俞；
在捏脊三次后按摩肾俞



73 新生儿与抚触

73 脑瘫患儿与抚触

74 亲子游戏

83 常常遇到的问题与答案

89 1~12个月宝宝的哺育次数、哺育量与副食品的建议

90 1~12个月婴儿期：每日营养素建议摄取量

91 1~12个月宝宝成长纪实录

96 后记







推荐序

让每个婴儿享受抚触

婴儿抚触并不是一项时髦的活动,它是一种特殊的按摩,也是一种医疗方法。

1958年,哈洛(Harlow)博士关于饥饿的小猕猴宁要可以抚摸的母猴替代品(一个架子蒙上毛线织物)也不要食物,充分说明皮肤饥饿比腹中饥饿更重要。

长期以来,有关婴儿按摩的绝大部分研究都集中于早产儿。简单的抚触使羸弱的早产儿的体重、觉醒时间、运动能力明显增加。医学专家为此大受鼓舞,他们进一步将抚触研究运用于疾病儿。1986年强生公司资助建立了世界上第一个抚触研究机构——迈阿密大学医学院抚触研究中心(TRI)。那里的专家通过实验,每天对初生的早产婴儿进行15分钟的按摩,连续14天,早产婴儿的体重比非按摩的早产婴儿增加了47%。

医学研究的结论是:触觉性接触可以增加迷走神经的活动,增加机体的体液和细胞的免疫功能,使婴儿对疾病有抵抗力。通过按摩,促进婴儿肌肉的协调,使全身舒适,孩子易安静入睡。在触摸的过程中,母婴间直接的身体接触和情感的传递增进了母婴间的感情,培养了育儿的信心。通过皮肤的抚触

改善了皮肤的功能,促进了血液循环,保持皮肤的清洁和弹性。通过抚触的新生儿奶量摄入高于对照组。对于剖腹产的婴儿,按摩可以消除剖宫产后的隔阂,建立更加深刻的亲子关系。

人,即使是婴儿,都始终是情感性动物和社会性动物,因此,除了生理性的需求外,更有情感上被爱和关怀的需求以及社会的需求。婴儿抚触正是满足了婴儿的这些需求,使其身心受到抚慰,消除孤独、焦虑、恐惧等不良情绪,引起全身(神经、内分泌及免疫等系统)一系列的良性反应,从而促进婴儿身心的健康发育。在这个过程中,情感的交流是极为重要的。在婴儿尚无语言交流能力的情况下,通过肌肤接触这一非语言交际形式进行情感交流就显得尤为重要。婴儿抚触是符合现代“社会-心理医学模式”的。

在这方面,籍孝诚教授凭着几十年在儿科领域里的耕耘,借鉴国外先进的抚触经验和理论,同时结合中国传统的中医理论和按摩手法,研究出一套独树一帜的、特别适合中国婴儿的抚触方法,让这种在西方最流行的、被称作高尚育婴法的育儿方法走进千家万户,成为日常保健方法。这套方法关注宝宝身体和心理两方面的健康,不仅能有效地促进婴儿身体健康发育,满足其情感发展的需要,更是培养孩子的自信心与社交能力,增进父母与孩子情感交流的最良好途径。这种方法简单易学,直观实用,即学即会,针对性强,安全有效。

希望所有的父母都拥有一个健康快乐的宝宝,也祝愿所有的宝宝都可以尽情享受抚触,并健康快乐地成长。

(中国“围产保健之母”,中国妇幼保健中心主任 严仁英教授)

严仁英

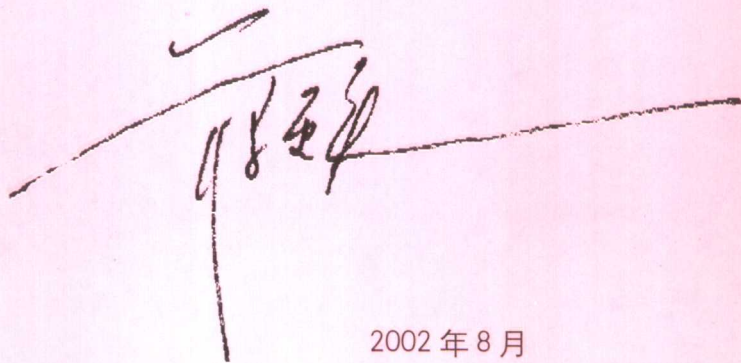
2002年8月 北京



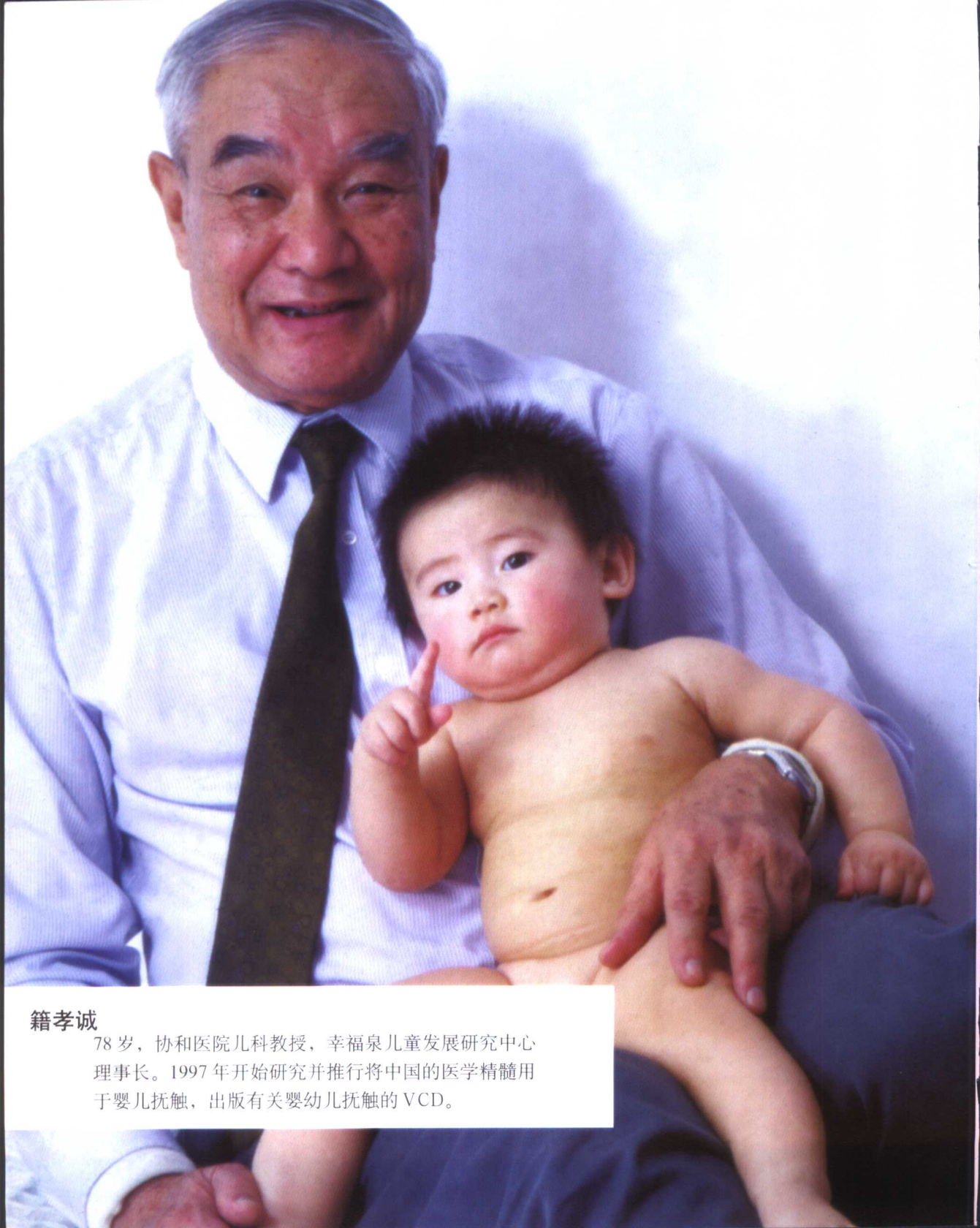
抚触是对宝宝爱的关怀

因为有了孩子，看了很多书，并受益于我的小孩阿姨的介绍，从小宝宝一个多月时我就开始给他做抚触。他长得很好，白白胖胖的。后来，我认识了籍教授。从籍教授那里，我知道了婴儿抚触对宝宝的智力发育及身体成长有很好的帮助，也学习了一些新的抚触方法，丰富了我给宝宝抚触的内容。籍教授要将这套抚触的方法结集出书，我很高兴，我也很高兴能把养育宝宝的好方法推荐给更多的初为人母的朋友们，希望所有的宝宝都能健康地成长，得到爱的关怀。

（著名演员 蒋雯丽）



2002年8月



籍孝诚

78岁，协和医院儿科教授，幸福泉儿童发展研究中心理事长。1997年开始研究并推行将中国的医学精髓用于婴儿抚触，出版有关婴幼儿抚触的VCD。

作者自序

热爱儿童的天性

人到了我这个年纪，形容词说皓首也好，古稀也好，常被称作老小孩。其实，我的心态一直像个小孩子，我会常怀好奇，常有遐想。快乐而执着地做了几十年的儿科医生，直到要退休了，才突然发现我对做的工作竟有着许多的疑问，而最大的疑问是一直到今天我还努力要解决的，那就是我们为什么只是治病救人，为什么我不能做一些事情可以让孩子身心健康呢？其实，与其说这是我的困惑，倒不如说是我最大的愿望。

这么想着，意识也就开始围着孩子的健康而不再完全是疾病打转。孩子那甜甜的、胖胖的、嫩嫩的小身体被妈妈爱抚的情景本来就是最让我感动的一个镜头，孩子和妈妈那种享受、舒服的表情现在更成为我想要追求的目标。近些年来，强生公司的婴儿抚触技术以及国外很多先进的育婴之道传进国内，也有一些书籍出版发行。不过，依照我们中国人自己孩子的特点、能够让有心的父母们一看就懂的、简明的、对孩子有益的书却并不多见。几十年的从医经验和心得，以及对中医理论的研究让我发现，将中医的按摩实践与现代的婴儿抚触技术结合起来，配以亲情的关注与交流，可以让孩子变得健康和快乐。这些年的实践告诉我和许多与我配合的家长和孩子，效果是真实而感人的。

热爱儿童是我的天性，相信也是许多人的天性。事实上，与孩子相处的快乐让我认识到孩子天生是可以带给这个世界快乐的，只要我们愿意接受和享受。可是许多时候我们常在手足无措中面对孩子，不过，我们缺少的并不是爱而是有效的方法。

我有机会常与本书的策划人也是帮我撰写许多内文的谷虹女士聊天，她会常把心中的喜爱告诉我。她和我一样都是非常热爱孩子的人，她提出的“盛装出席孩子惟一童年”的观点我非常认同。就像谷虹女士在她的《智慧父母》一书中所谈到的：“没有哪一个父母不爱自己的孩子，问题只出在表达方式上。”我想说的是，小小的宝宝虽然没有语言能力，但是却有着可以接受表达的能力。当我们给他爱时，他就会快乐地成长，反之则会出现相反的结果。看到所有的父母都可以有效地爱我们的孩子，有效地给孩子们一个健康的成长过程，是我最大的愿望。我将这本书连同我的愿望一起奉献给你，这是一个古稀老人这些年来最主要的工作，也是我最想记录下来的一份爱意。希望这是一本既好看又可以带给您享受的书！

希望所有妈妈和爸爸们都喜欢抚触这个游戏！

褚圣麟

2002年8月



内文执笔及儿歌设计 谷 虹

全球华人竞争力基金会中国大陆地区首席代表，但儿童的事业却已经成为毕生热爱的事业。2000年起参与各类亲子教育活动，孩子和家长都喜欢称她为“谷妈妈”。著有《智慧父母》并提出“盛装出席孩子惟一童年”的理念，另主编有《碰碰节奏——走进奥尔夫》(2~3岁)。



如何使用本书更有效

- 拥有一颗平和的爱心
- 拥有一张甜美、微笑的脸
- 具备一双温暖、洁净的手
- 准备一瓶无刺激的婴儿油
- 准备一个没有任何危险的、适宜的环境
- 注意观察宝宝的反应，不追求完美。
如：当孩子生病时可以先停下来，再开始时不要急于成功

抚触的历史

在西方,自19世纪就有人开始对婴幼儿进行抚触,并发现抚触对宝宝的肌肉、神经发育大有益处。20世纪有人再次重复了这一工作。1958年,哈洛(Harlow)博士著名的试验震惊了心理学界。在试验中饥饿的小猕猴宁可选择可以抚摸的母猴替身物品(一个架子蒙上毛线织物),而不选择食物。幼猴在不能以任何方式与母猴接触时,几乎停止了对外界环境的探索,并可能导致无法适应外界环境等。这一实验强调了解决皮肤饥饿的重要性,抚触的研究由此进入了崭新的一页。1986年,强生公司资助建立的世界第一个抚触研究机构——迈阿密大学医学院抚触科研中心(TRI),更加有力地推动了抚触的研究与发展。

来自最前沿的科研成果表明,抚触治疗应用于种种疾病婴儿,产生的效果令人振奋。如,费尔德(Field)博士每天对初生的早产婴儿进行三次15分钟的按摩,宝宝的体重比非按摩的婴儿增加了47%。抚触由于促进食物吸收的激素如胰岛素、胃泌素等的分泌增加,使奶量摄入增加,从而促进体重增长。医学研究表明触觉性接触可以增加迷走神经的活动,增加机体的体液和细胞的免疫功能,使婴儿对疾病产生抵抗力。

不仅如此,在健康足月儿中,抚触还有减轻疼痛的神奇作用。对于剖腹产的婴儿,抚触可以消除其与妈妈由于剖腹产而出现的隔阂,建立日益深厚的亲子关系。因此,针对健康婴儿的抚触一时间风靡国外。抚触在西方国家,如瑞典、澳大利亚、俄罗斯也很普遍,在发展中国家更是成为母亲们所喜欢的育儿措施。

80年代,强生公司又把抚触的经验带进中国,使得手法简单、效果持久的婴儿抚触在中国也逐渐地开展了起来,尤其最近几年,在北京、上海、深圳、广州等地,这一育儿方式很受家长的欢迎,学习抚触蔚然成风。

在中国,抚触也并非无源可循。早在《内经·素问》中就已指出按摩的重要性。2000多年来,几经起伏,延续至今。中医讲求全身有若干穴位,按摩什么穴位治什么病,不过,这并不代表中医忽视保健。早在唐代,医圣孙思邈就说过按摩对保健有利的話,可见按摩对保健有好处。在这本著作中,针对中国人自身的特点,结合通常的抚触,择取中医按摩之精华,采用了捏脊、按压合谷及足三里,中西医结合,达成抚触的效能。