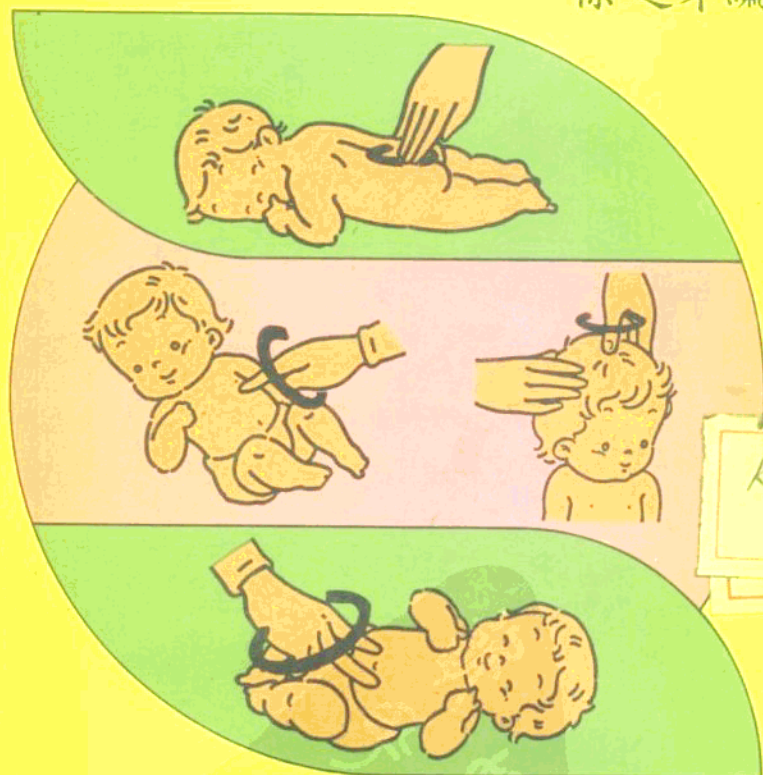


幼兒輕柔推拿法

止痛・應急・治小病

徐之才編



日常生活必備
如何保護你的寶貝健康



9.25

1179834

372

版權所有・翻印必究

編	老・徐之才
出	版・台灣健康雜誌社出版
地	址・台南市新和橫路13號
發行人	・伍德輝
登記證	・局版台業字第一六三號
代理發行	・耀信書報社
經銷	
地	址・台南市新和橫路13號
電	話・(〇六)二六二三八三八
印刷所	・藝美印刷公司
出版日期	・一九八七年五月第一次版 ・一九八八年一月第二次版

定價：新台幣NT \$90

港幣HK \$17

序 文

養育幼兒是母親的責任，也許你會覺得這是理所當然的事情，何必說明？然而事實上，却有許多母親將責任寄託在別人身上。當然，養育幼兒需要正確的知識，企圖了解自己不知道的事情，也非錯誤。但如果盲目接受資訊的左右，而引起知識消化不良的現象，這種結果反而有害。尤其最近育嬰方面的書籍，如雨後春筍般地出現市面，大多數只是將醫生認可的事物傳達給母親，而完全忽略了每個嬰兒均有不同的體質，無法依著一定模式來成長。如果母親不能正確地了解，使用這些醫學知識，則對稚嫩的嬰兒來說，是極危險的。概要說來，只要能區分嬰兒健康的程度即可，太熱衷於育兒知識的追求，乃至於道聽塗說，反而會產生不必要的緊張、不安，甚至影響冷靜思考的能力。

有時候對嬰兒來說，母親溫柔的關懷，比起衆說紛云的育兒知識，反而是一劑特效藥。嬰兒最喜歡肌膚接觸的感覺，如果平時母親能常和嬰兒接觸，給予母愛的關懷，往往能及早發覺幼兒的異常現象，而施以適當的治療。本書的目的就在提醒母親：隨時用雙手去感覺。並且教導母親如何透過肌膚接觸，使用推拿的方法，使健康的寶寶更具蓬勃生氣，疼痛時能減輕症狀，衰弱的身體得以儘早恢復。

目 錄

序文

第一章

幼兒推拿和肌膚接觸

如何消除疼痛

一六

灸來自北方針來自南方

一七

在中國非常風行

一八

出於親情的溫柔接觸是最佳良藥

一八

母親是家庭醫生

一九

最喜歡母親

二〇

輕擁入懷的效用

二一

古時候的嬰兒

二二

第二章

幼兒推拿的實行法

二三

第一節 小兒推拿前的注意事項.....二四

嬰兒的身體構造和疾病特徵.....二四

異病同治 同病異治.....二五

嬰兒指紋是健康的指針——簡易的手靜脈診斷法.....二六

必學的七種手法.....二八

推拿的十二點注意事項.....三三

第二節 症狀別、類型別的推拿方法.....三四

一、促進身體健康的推拿.....三四

嬰兒的發育和病症預防.....三五

二、下痢.....四〇

嬰兒的下痢.....四〇

A. 冬天寒冷，身體著涼所引起的下痢.....四二

B. 夏季會併發發燒的下痢.....四六

C. 飲食過剩所引起的下痢.....四八

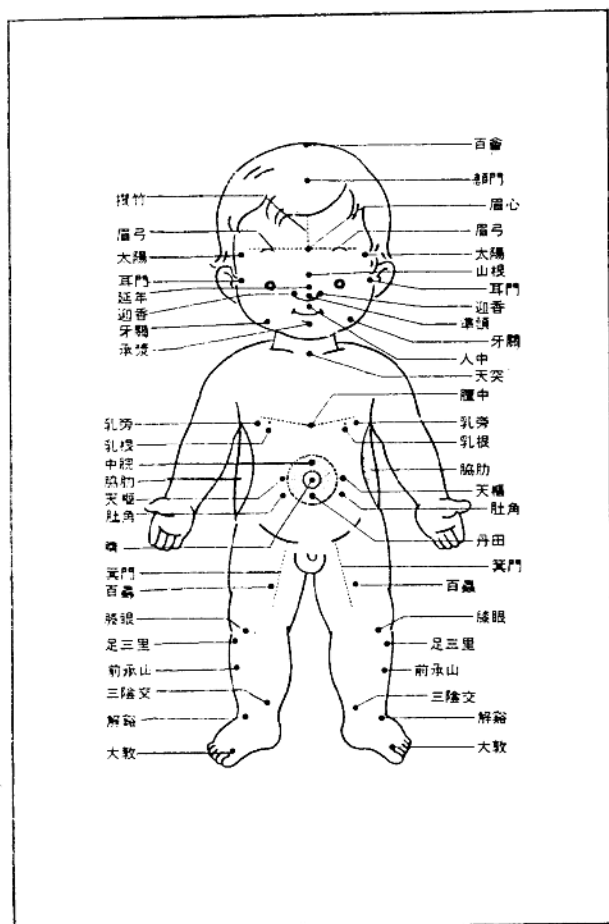
D. 消瘦或體質虛弱幼兒的慢性下痢.....五一

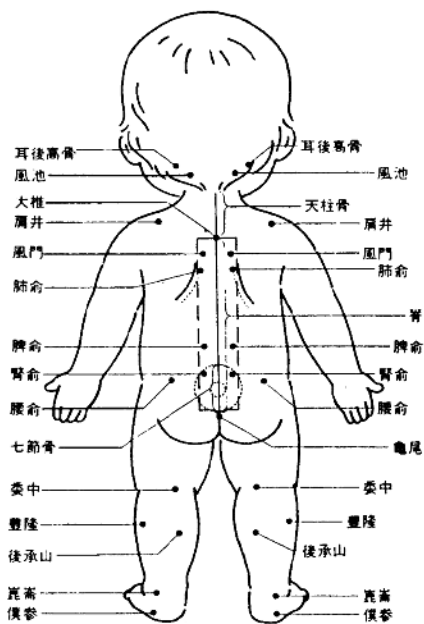
三、嘔吐.....五五

嬰兒的嘔吐·····	五五
A. 冬季早春時常發生的嘔吐·····	五五
B. 夏季時常發生的嘔吐·····	五八
C. 飲食過剩或食物中毒所引起的嘔吐·····	六一
四、腹痛·····	六五
嬰兒的腹痛·····	六五
A. 著涼時所引起的腹痛·····	六六
B. 飲食過剩所引起的腹痛·····	六九
C. 天生胃腸機能虛弱或病後體弱嬰兒的腹痛·····	七二
五、便秘·····	七六
嬰兒的便秘·····	七六
A. 攝取過多油膩食品或發燒後的便秘·····	七六
B. 天生體質虛弱或病後體弱嬰兒的便秘·····	八〇
六、發燒·····	八五
嬰兒的發燒·····	八五
A. 感冒初期的發燒·····	八六

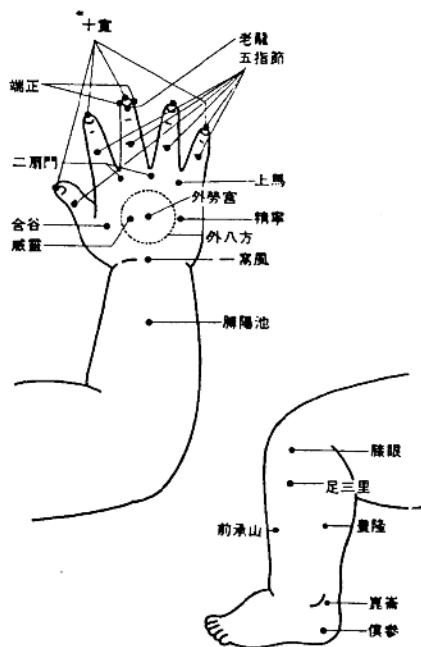
B 感冒所引起的發燒·····	九〇
C 天生體質虛弱或病後體弱嬰兒的發燒·····	九三
D 感冒惡化或飲食過剩所引起的發燒·····	九六
七、咳嗽·····	九九
嬰兒的咳嗽·····	九九
A 感冒初期的咳嗽·····	一〇〇
B 併發發燒的感冒所引起的咳嗽·····	一〇五
C 平時身體虛弱嬰兒的咳嗽·····	一〇九
八、氣喘·····	一一四
嬰兒的氣喘·····	一一四
九、流鼻水、鼻塞·····	一一七
嬰兒的流鼻水·····	一一七
十、夜哭·····	一二一
嬰兒的夜哭·····	一二一
A 飲食過剩、吃壞肚子的夜哭·····	一二二
B 天生胃腸機能衰弱或病後體弱嬰兒的夜哭·····	一二五

十一、抽搐	一二九
嬰兒的抽搐	一二九
十二、搔癢	一三五
嬰兒的搔癢	一三五
十三、口腔炎	一三七
嬰兒的口腔炎	一三七
十四、尿床	一三九
嬰兒的尿床	一三九









第一章

幼兒推拿和肌膚接觸

1/1 P

本章是以中國二千年歷史和經驗所發展的中醫學之一——幼兒推拿的概念為基礎，向那些缺少和嬰兒接觸機會的母親，說明肌膚接觸的重要性，希望能檢討隨時代變遷而日新月異的育兒方法。此外也將介紹中醫學的歷史發展，與現代社會的關連、身心合一的基本態度，以及目前國內的醫療制度等，透過這些重點，讓讀者對幼兒推拿有一基本認識，進而活用第二章的推拿方法，相信更能發揮本書的功效。

△如何消除疼痛

你有沒有過這樣的經驗：孩提時候肚子痛，只要母親的手溫柔輕撫，疼痛就不可思議的慢慢減輕，甚至消失！即使半夜裏痛得醒來，只要一接觸母親溫暖的關懷，疼痛就會神奇的消失，這種魔術般的神秘力量，其實很類似認真面對某件事時，集中精神的意志力。根據科學實驗證明：讓失眠的患者相信自己正服用某種特效藥，而事實上食用的却是麪粉，這種心理治療竟也高達四十%的效果。

不使用藥物，僅憑著手的技巧來預防，甚至治療病症，是人類由漫長歷史及日常生活中，累積而成的智慧結晶。不論古今、東西，撫摸身體，或加以推拿、指壓，是每一個國家致力研究發展的方向。西方指壓、日本按摩、中國推拿，其內涵各有不同。中醫學所要治療的對象不光是身體部分，而是講求身心一體的，最近頗受重視的身心醫學，和中醫學的基本想法大致相同，可說