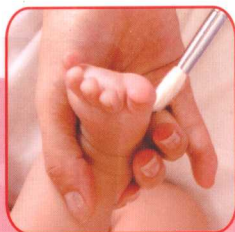


宝宝的聪明健康
由你一手打造……

宝宝需要你^的抚触

BAO BAO XU YAO NI DE FU CHU

◆施仁潮/编著



NLIC2970817762



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

宝宝的聪明健康
由你一手打造……

宝宝需要你^的抚触

BAO BAO XU YAO NI DE FU CHU

◆施仁潮/编著



NLIC2970817762

21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝需要你的抚触 / 施仁潮编著. —南昌:

二十一世纪出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5391-7594-2

I. ①宝… II. ①施… III. ①婴幼儿—按摩

IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第047480号

宝宝需要你的抚触

施仁潮 / 编著

责任编辑 周向潮

责任校对 张波虹

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)
www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 全国各地书店

印 刷 江西华奥印务有限责任公司

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

印 数 0001~10000册

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 8.25

书 号 ISBN 978-7-5391-7594-2

定 价 26.00 元

赣版权登字—04—2012—121

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-6524997。)

目录 contents



上篇 抚触好处多

- 爱孩子就抚触他 / 她 / 2
- 抚触是最好的营养补品 / 2
- 抚触是祛病保健良药 / 3
- 不同人群的抚触 / 3
- 培养小儿的抚触兴趣 / 4
- 抚触前的准备 / 5
- 选择好抚触的介质 / 6
- 抚触时要注意的事项 / 6
- 抚触后要注意的事项 / 9

中篇 抚触保健

- 健身抚触 / 012
- 促进发育 / 015
- 帮助长高 / 017
- 促进脑部发育 / 020
- 让小儿更聪明 / 024
- 平和心神 / 027
- 消除多动 / 029
- 助头发生长 / 031
- 明目保健 / 033
- 预防近视眼 / 036
- 帮助断奶 / 038
- 揉揉鼻，不感冒 / 041

下篇 抚触辅助祛病

抚触助止呕 / 043
让小儿吃得香 / 045
辅助纠正嗜异症 / 048
抚触消积滞 / 050
让小儿睡得甜 / 052
让便便畅解 / 055
下气平呃逆 / 057
抚触止遗尿 / 059
抚触止牙痛 / 062
抚触使口角不流涎 / 065
肌肤保健 / 067
让肌肉强健结实 / 069
让胖娃瘦下来 / 073
让瘦孩子长胖 / 075
让手足暖暖的 / 077
让脊椎骨挺直 / 080

抚触辅助退热 / 084
防治惊风 / 087
慢性咳嗽，试试抚触 / 090
抚触辅助治疗支气管肺炎 / 092
让百日咳“hold”住 / 094
抚触防治哮喘 / 096
抚触去除胃痛 / 099
健脾胃，止腹泻 / 101
腹痛试试抚触 / 103
抚触防治夏季热 / 105
抚触防治盗汗 / 107
抚触防治癫痫 / 109
抚触防治弱视 / 111
抚触防治斜视 / 113
抚触防治鼻炎 / 116
抚触防治斜颈 / 119
抚触防治小儿麻痹后遗症 / 121
抚触防治佝偻病 / 123

上篇

抚触好处多

抚触是最好的营养补品

抚触能辅助祛病

抚触就是爱的给予

爱孩子就抚触他 / 她吧





爱孩子就抚触他 / 她

抚触是一种爱的表达方式，一种令人愉悦的特殊形式的按摩。

通过给宝宝抚触，大人与小孩之间能够建立起美妙愉快、富有娱乐性的交流，这种交流为大人与孩子提供了更加密切的接触机会，能促进彼此情感的健康发展。通过早期抚触所建立起的温暖和谐的亲人关系，能为孩子在以后生活中与他人真诚相处打下良好的基础。

无论母亲还是父亲都应该多抚触自己的宝宝。对于那些经常在外工作的父亲来说，抚触尤其有益，它能有效地增进父子间的情感交流。直接表达父母之爱的抚触，能够有效地维系大人与小孩间的情感。国外学者极力鼓励父母们轻柔地抚触孩子，特别推荐将抚触作为早产儿护理中的常规项目。

亲人之外的其他人抚触，小儿会有抵触情绪。因此抚触时，可通过温和的微笑，柔和的眼神，和缓的手法，表露出关爱情感，取得小儿的信任，逐步建立起良好的关系，久而久之，

小儿会从拒绝、疑惑到完全接受。每当指掌在小儿身上轻轻揉动，迎来的会是甜甜的笑靥。

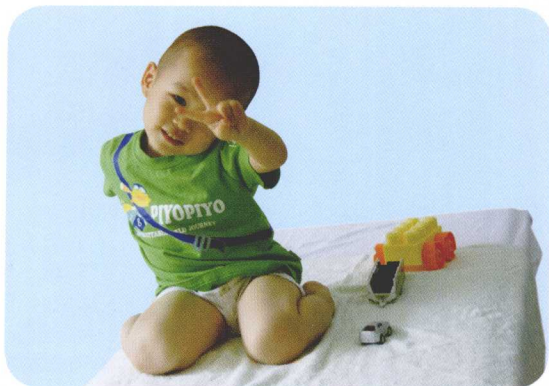
充满情感的抚触，可以表达人类的浓浓爱意！

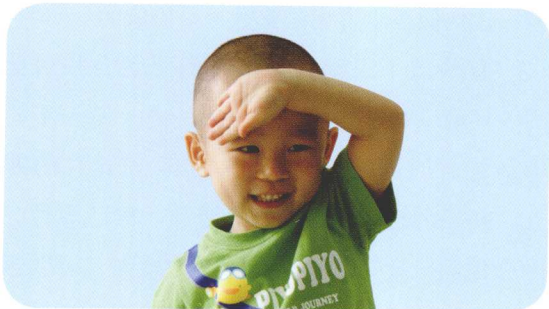
爱孩子，你就抚触他 / 她吧！

抚触是最好的营养补品

抚触是一个传导能量的过程，能为婴儿提供重要的营养。如果小儿在嗷嗷待哺时接受过抚触，那么犹如注入了不可或缺的营养品，在以后的成长过程中，就会表现得平和放松，乐观豁达，平易近人，还能够激发起生长发育和自我恢复潜力。

有一位母亲在孩子出生两个星期后就开始了抚触，在整个过程中毫无障碍，通常一个星期抚触3~4次。起初，每次10分钟，慢慢地延长到了30分钟。在抚触过程中，孩子会感到轻松愉快，或玩耍自己的小脚丫，或拍打着与大人嬉戏。抚触使小儿变得欢快而机灵，表达能





力获得了良好的发展。特别是在夜间，抚触后小儿能很快平静下来，常常安眠更久。

抚触是祛病保健良药

父母与小儿之间，一旦通过抚触建立了亲密的关系和稳定的情感交流，在大多数情况下，抚触能够取代药物治疗。充满柔情的爱抚和与孩子的亲密交流，满足了小儿肌体和心理情感的需求，可使他不生病，或少生病，或使疾病的康复变得容易。

对于孩子的不安、多动、啼哭，无论其程度如何，抚触均能取得令人满意的效果。通过经常性的抚触，孩子会变得欢快活泼，面色红润，聪明可爱。

一些过度敏感的婴儿，他们根本不愿与人接触，通过抚触，这一状况可得到改善。一位母亲这样描述她的孩子：这孩子太敏感，除了我，任何人都无法护理他，甚至他爸爸也不行。一把他带到人多的地方，他就显得惊慌害怕，我不能让任何人帮忙照看他。除了非常必需时，我平时都不带他外出。每天的抚触给了他很大的帮助。现在，已经10个月了，他的过



度敏感症状改善了，开始愿意与人接触了，而我没给他用过任何药物和其他医疗手段。

一位母亲从小儿6个星期时就开始，每天进行全身抚触，一直坚持有规律的抚触。等到8个月时，小儿已长得机灵活泼，有好多主意了。在孩子长牙时，则抚触他的肩胛和脖颈，以抚慰长牙的疼痛。她自豪地说，在孩子的成长过程中，他们从未用过任何药物！

抚触还有助于让小儿放松，缓解小儿的紧张状态，增强血液供给，使肌肉得到滋养，增强肌肉活力。在小儿感到不舒服时，用抚触来代替药物，可使之很快安静下来。许多家长将小儿的恬静、懂事和健康成长归功于抚触。

不同人群的抚触

婴儿可以抚触，对月份较大的孩子，同样可以抚触。只是随着他们的长大，要逐渐加重所用的力度。在逗乐时抚触，可以逐步建立起小儿对抚触的兴趣。

给一二岁或再大一点小孩子进行抚触，必须选择在他们安静轻松并肯接受的时候，也可以利用给他们洗澡的时间；也许他坐在你的膝

头专心听故事时，正是你抚触的良机。

抚触对于两个陌生人之间建立情感具有独特的功效。它使得抱养孩子的父母一夜之间便能成为真正的父母，由于这些父母未曾体验怀孕过程和孩子出生所激发的情感，所以，通过抚触孩子可以帮助他们与孩子建立起亲密的关系，获得养育孩子的信心。

对于厌恶抚触的小儿，应在小儿心情愉快时进行，宜先轻轻抚触，当小儿有不愿抚触的表情时立即停下来。这样反复多次，小儿会慢慢适应，可逐渐加长每天的抚触时间。经过一段时间耐心的抚触，你会发现，小儿会与抚触前判若两人，他们会毫不在意对他们进行的抚触，性格变得开朗，乐于与人交流接触。对于感受到抚触乐趣的小儿来说，抚触会使他们显得格外兴奋，眼神中闪烁着欢快的期待。

早产儿可以从抚触中获得很大的收益。由于这些婴儿在不长的生命历程中经历了太多的创痛，而他们已经具备了发育良好的神经系统，这使得他们能够通过触觉、视觉、嗅觉和味觉与自己周围的环境相互作用。所以，对早产儿的抚触要十分小心，注意动作的轻柔和

缓，让他们逐步感到被人抚触是愉快的。

有些孩子天生具有很高的感受力和承受力，还有一些孩子可能会偏低一些，甚至不能够承受长时间的或太多的刺激。对这样的婴儿，初始的抚触就应当轻柔舒缓，时间短暂。随着他们对抚触的喜欢和承受力增强，可以逐渐加长抚触时间。也可能偶尔会遇到这样的孩子，他们对抚触毫无反应，但不管怎样，也必须从最轻柔的手法开始，要给予充满感情的爱抚。

培养小儿的抚触兴趣

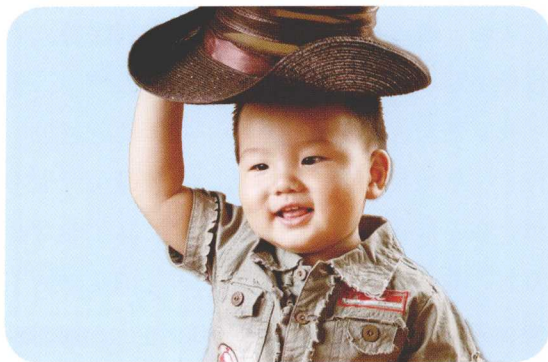
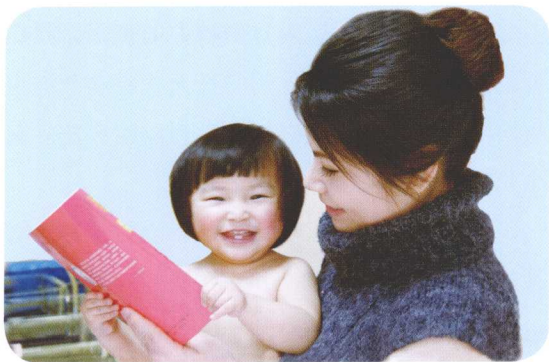
培养兴趣对于小儿自觉地接受抚触十分重要。

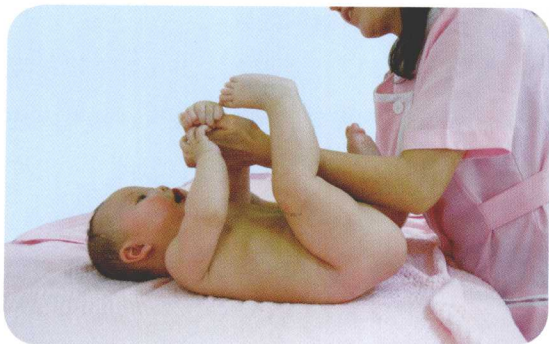
可以让小儿抚触自己的肌肤，也可让小儿给大人抚触，让其感受到抚触的乐趣。

抚触前，可对小儿说，让我给你摸摸，会很舒服的哟。还可取有关抚触的画片、图书，让其翻阅，引发小儿对抚触的好奇心。

抚触时，注意手的动作柔和，配以温柔的眼神，使小儿有良好的感受，激发抚触热情。

注意营造良好的抚触氛围，可备几件小玩





具，任小儿玩耍，墙上可挂些有趣的画片，如挂与抚触有关的动画图片则更好，可有效地引发小儿的抚触兴趣。

抚触时可采用各种姿势，以小儿舒适、不妨碍抚触进行为宜。如抱着小儿抚触，更利于感情交流，被小儿所接受。抚触背部时，还可让小儿伏靠在肩膀上或俯伏在大腿上。

抚触前的准备

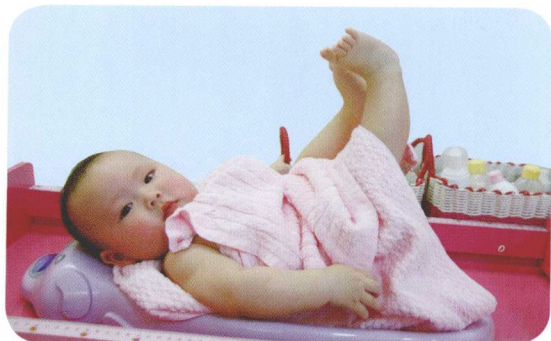
抚触是令人愉快的过程，应选择在对大人和孩子都适宜的时候进行。

抚触前，应先剪短你的指甲。如果必须保留指甲，抚触时一定要使用指腹和掌心，千万不要用指甲刮擦，以免损伤小儿娇嫩的皮肤。

要把手洗净擦干，天凉时要两手相互搓几下，使手暖暖的再做抚触。

要让房间温暖舒适。关好房门，拉开窗帘，让暖融融的阳光照射下来，或打开暖气，驱逐寒意。

冬天时，抚触的位置一般要在阳光能照射到的地方，或暖气旁边，或在打开炉门的炉火



旁。如在暖气、炉火旁，要照看好小儿，防止烫伤。

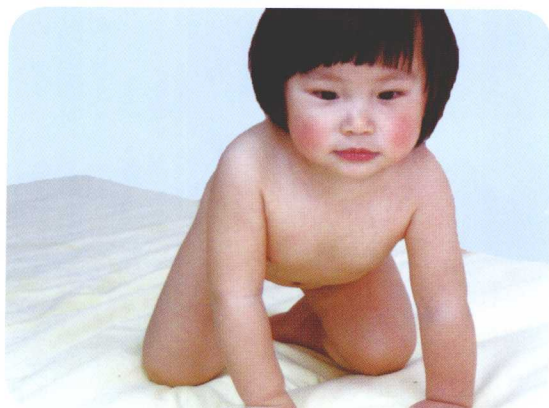
将电话插头拔下，手机关掉，排除外来干扰。

抚触前给小儿洗个澡，调好水温，让小儿在水中嬉戏，擦洗一遍后用干毛巾擦干，然后进行抚触。

小儿的衣服可以全部脱光，如果感觉冷，就用毯子将暂时抚触不到的地方盖上。在小儿的身子下面铺一块毛巾，并准备好尿布，因为抚触效果好时，他/她可能会撒尿。

让自己沉静一下，平和一点。注意仔细观察孩子的身体语言。自问一下：“他/她感觉





怎样？”然后，用各种方式与孩子交谈，再轻柔、和缓地抚触他／她的身体，并轻轻告诉他／她，自己对他／她的感觉。假如大人在焦躁不安之中开始抚触，那么这种感觉会通过手传导给孩子。如果这时小儿也变得不安起来，必须立刻停止，并应温柔地将小儿抱到自己的怀中。

选择好抚触的介质

抚触时采用的水、酒、油、粉等叫做介质。抚触时，选择一种介质抹在抚触部位，不但能减少对皮肤的磨擦，还有助于发挥介质的

本身功用，增强抚触的效果。

生姜汁、葱汁、大蒜汁、芥子油有助于发散风寒，防治感冒，但刺激性较大，给宝宝使用时，可加点水，冲淡些。

凉水、椰子油有助于清热，治疗高热。

酒、红花籽油有助于活血，治伤损。但应在确有陈旧损伤时使用。

滑石粉、爽身粉有助于清热渗湿，滑润肌肤，防损止痒，一般情况下都可使用。

抚触时要注意的事项

要使小儿感受到抚触是愉快的享受，就要注意根据小儿的反应采用相应的手法。

刚开始抚触时，用力千万不能过重，要轻抚，如果你感到小儿似有不满足之感，便可稍稍增强一点手力。每个小儿对于抚触的承受程度有所不同，但会用不同的表情来告诉你，他／她是否需要你那样的抚触。

对身体的每个部位的抚触一般需要2~3遍。范围较小的区域要用指尖，大点的部位





用手指或掌心，有些部位需要用整个手掌，更大一些地方则可能需要两手并用。

从抚触所用的力度来说，沿着皮肤表面非常轻缓的抚触，即古人所说的摩挲，而柔和地推动皮下肌肉的活动，即所谓按摩，两种方法在整个抚触过程中，可以结合着采用。开始时用轻缓的抚触，逐渐用稍重的局部按摩，最后以摩挲结束。

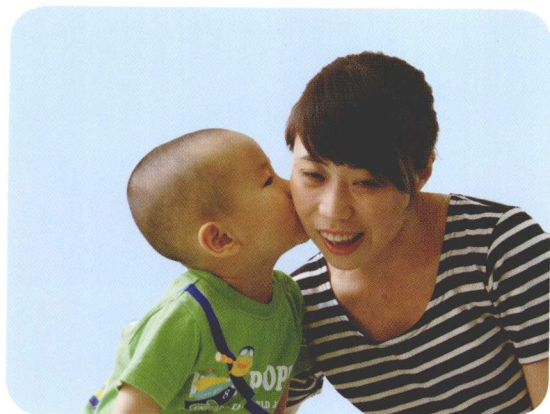
抚触有时着眼于对穴位的刺激，这时候要注意准确定位。确定穴位会涉及到“寸”，这里的“寸”有特定的含义，包括骨度分寸取穴法和指量取穴法，原用于针灸。前者是对人体



各个部位规定一定的长度，再分为若干等份，以此作为量取穴位的标准，如前发际至后发际为12寸，两乳头之间为8寸，肩胛骨内缘至背正中线为3寸，肘横纹至腕横纹为12寸；后者是以被针灸者的手指作为计量单位来确定针灸部位的取穴方法，中指中节侧面横纹头之间的距离为1寸，大拇指中节的宽度为1寸，食指、中指、无名指和小指四指并拢，四指的中节宽度为3寸。这一定位方法也适用于抚触。

抚触实际上应进行得自由而轻松，不必严格拘泥于身体的各个部位。比如，当给婴儿抚触脖颈的时候，每次都可自然地滑落到肩膀和





上部脊背；或者当抚触小手臂时，也可连手背和指尖都包括进去。

抚触要兼顾到身体的两边，必须均匀地对称进行，如果只抚触一边，就会使小儿产生一种不平衡的感觉，给小儿留下一种没有结束的错觉。

婴儿出生后，即可进行短暂的抚触，一般是10分钟左右。对婴儿敏感的部位进行抚触，一定要轻缓、柔和。第一次抚触时，许多婴儿不喜欢让人摸他们的头部，尤其是那些出生时头部经受了过多压迫的婴儿。如果婴儿出生时某个部位受到伤损，那么对这些部位的抚触需要格外的轻柔。每次抚触时，可以自然地抚触婴儿的创痛部位，然后缓缓地将手移开。抚触这些敏感部位的时间可以逐渐增加，从几秒钟到1分钟，甚或更长一点。

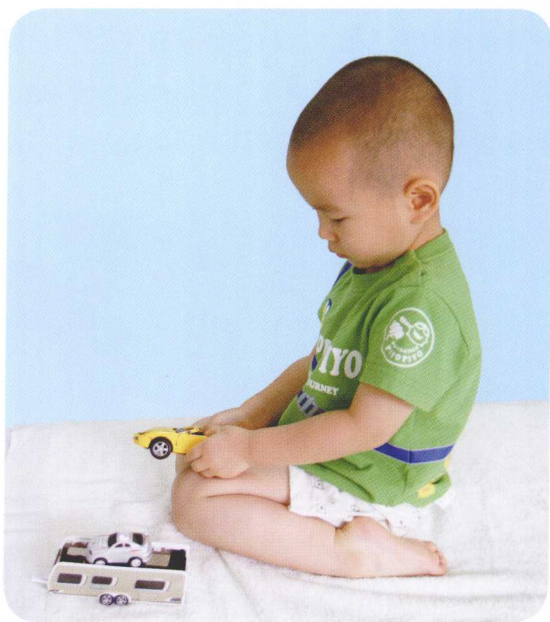
小儿洗浴时是抚触的最佳时机，因为这省却了给孩子脱、穿衣服的额外时间。当然，平时的抚触也不必总是给小儿全部脱光，比如，抚触腹部和双腿时，可以穿着上衣。

第一次抚触应该选择在大人和小儿都轻松

愉快，而且小儿不饥饿的时候，在这时进行，可以使小儿把抚触与轻松愉快的感觉联系在一起，一旦形成这样的本能反应，便能够使用抚触抚慰小儿，并且在他／她不安的时候，使他／她平静下来。

抚触的范围宜尽量大一些。国外学者指出，如果一个人接受过他人对自己身体大面积的接触和抚触，那么，一般说来，他会比一个仅接受过局部抚触的人更能感到自身的魅力，更能亲近别人，对自己的身体形态也拥有更准确的判断，并且对自身拥有自信而真切的喜爱。

抚触就是交流。抚触的过程中，眼睛起着传达内心情感的重大作用。因此，应该尽可能地注视着小儿的眼睛。与小儿进行的交流应该含有灵活的成分，这样才能使小儿有灵活的反应。当小儿想翻身或想以某种方式改变一下位



位置时，不必固执地因循原有的抚触顺序，而强迫小儿保持一种姿势，完全可以改变一下位置，先抚触近身的部位，但仍要按照从头到脚的方向，一遍完了之后，可以回过头来补上刚才遗漏的部位。也许能感觉到，像任何正常的成人一样，小儿也有其独特的地方，有他们喜好和讨厌的方式，包括他们喜欢被抚触什么部位，喜欢怎样的程序等。他们完全有能力把这一切传导给你，所以，仔细地倾听、细致地观察和细心地体察他所发出的所有信息，你就会知道哪些是他们喜欢的，哪些是他们不喜欢的，哪些只是偶尔的要求。抚触的方式、力度、时间要根据小儿的需要和他们的生长变化

随时改变。

抚触后要注意的事项

抚触后，一些小儿会微微出汗，可用柔软的干毛布将汗液揩去，也可用热毛布揩。这时千万不要用冷水洗，也不要用电扇对着直吹。

天气冷时，要及时穿回衣服，避免受凉。抚触后饥饿要吃东西，最好在15分钟后进食，如要马上进食，可喂食母乳，给喝牛奶，或质柔软烂的食物，但量宜少不宜多。

抚触后，半小时内不要让小儿进行剧烈的活动，能静心休息的，最好平卧片刻。

有些小儿在抚触过程中睡着了，要任其自然，不要唤醒。



中篇



抚触保健

促进发育，帮助长高，让小儿更聪明
消积滞，止遗尿，让便便畅解
明目保健，肌肤保健，让脊椎骨挺直



健身抚触



抚触部位

全身上下。先抚触正面部位，从头部开始，再胸腹，然后手足部，从头到脚，连做一遍；接着，将小儿转过身子，按照头、脊背、臀部、手、腿的顺序，从上到下抚触一遍；最后，用手掌或手指在小儿颈部到腿部进行轻柔的摩挲，使抚触在轻松的良性刺激中结束。



抚触方法



1 一手按放在小儿颈后部固定体位，另一手张掌，用手掌，或四指并拢，用指腹在小儿的头顶做动作轻柔的环形摩动，动作柔和，从中间摩向两边，摩遍头部。



2 两手手指并拢，以指腹着力，轻轻地从前额中间分别向两太阳穴摩动，并在太阳穴上摩动数次；两手从鼻部经眼摩向太阳穴，在太阳穴上摩动数次；两手从鼻翼两旁经两面颊，摩向两耳，在两耳根部摩动数次；两手从下巴分别沿着下颌骨摩向两耳，在两耳根部摩动数次。