

Baby Massage

妈妈抚触：让宝宝 吃得香 睡得好 不生病

薛卫国 著



睡前按摩10分钟，
宝宝安稳睡到天亮

推推揉揉肠胃好，
吃饭香香身体棒



祛病不吃药，
悉心“掌握”
宝宝的健康

不用带孩子去医院，
不劳医生开药方，
捏捏按按病自消

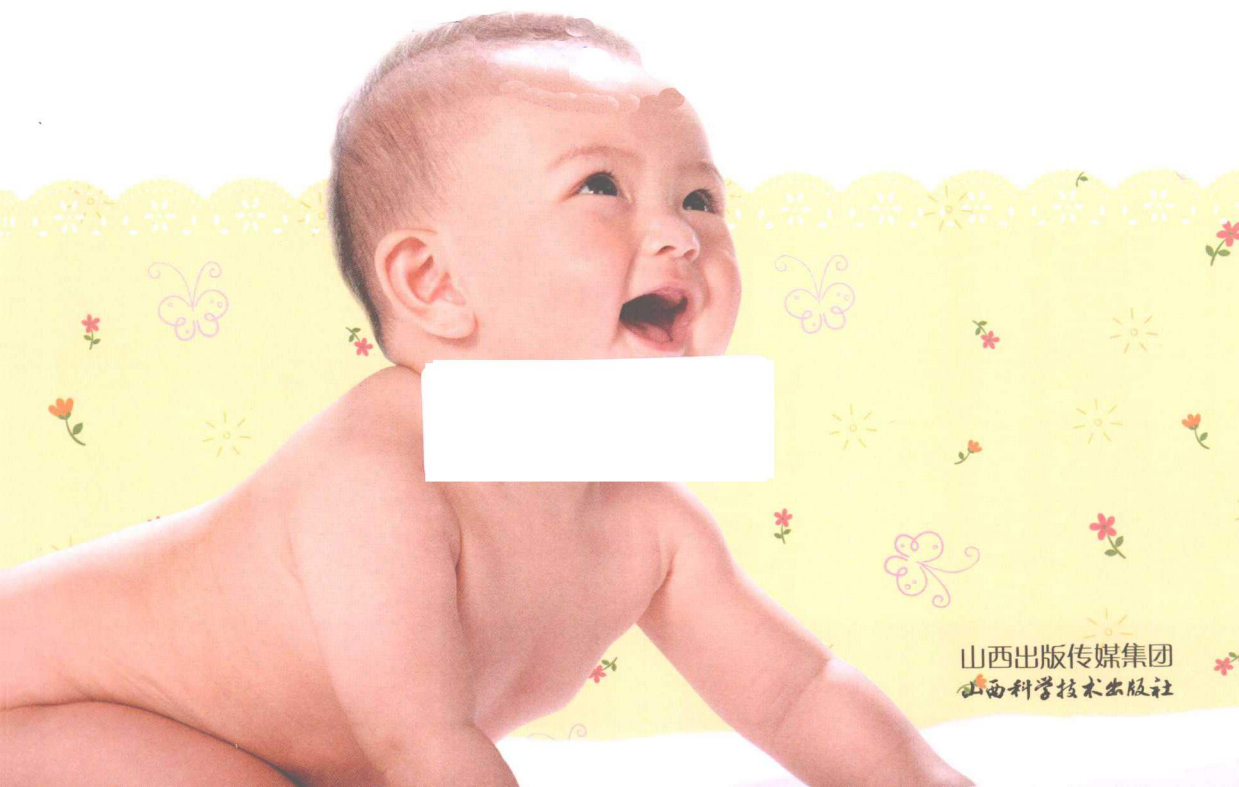


山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

妈妈抚触：让宝宝 吃得香 睡得好 不生病

ma ma fu chu rang bao bao chi de xiang shui de hao bu sheng bing

薛卫国 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈抚触：让宝宝吃得香睡得好不生病 / 薛卫国著.

—太原：山西科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5377-4987-9

I. ①妈… II. ①薛… III. ①婴幼儿—按摩

IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238724 号

妈妈抚触： 让宝宝吃得香睡得好不生病

作 者 薛卫国

出版策划	张金柱	责任编辑	张春泽
文图编辑	徐艳硕	美术编辑	王道琴

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话：0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4987-9
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



Preface

自序

每个人都需要充满爱意的抚摸，尤其是婴儿。爱的抚触，是最直接又快速的沟通。爱的暖流，在刹那之间让亲子连结，融合为一体。敏感及体贴宝宝身心信息的观察、抚触，仿佛是宁静的爱语，安定了宝宝的心灵。在被爱与安全的需要全然得到满足的状况下，宝宝的身心得到平衡，当然会更健康。

抚触和按摩是宝宝和父母进行情感交流的重要手段，是呵护宝宝健康成长的必需过程。父母对宝宝的抚触和按摩，不仅表达了对宝宝浓浓的爱意，而且还能够了解宝宝身体正常的生长情况。随着宝宝逐渐长大，抚触和按摩还可以为宝宝带来安全感与信任感，缓解成长过程中出现的各种焦虑与不安，从而有利于宝宝的健康成长。

本书生动、清晰地介绍宝宝抚触与按摩的相关知识，并根据宝宝各个阶段的特点和日常生活，提供了基本的抚触及按摩手法，并细致地介绍身体各部位的抚触与按摩手法，帮助父母了解宝宝的身体需求，保证宝宝健康成长。书中还介绍了宝宝常见不适症和疾病的按摩疗法，对于每种疾病分别从概述、临床表现、中医辨证分型及按摩处方等几方面进行介绍，以图文并茂的形式，帮助父母了解宝宝发病后的症状，并减轻宝宝症状，增强宝宝体质。

希望这本书能够帮助更多的父母认识抚触和按摩，并且很好的运用它们去“爱”自己的宝宝。愿本书能够帮助宝宝一起健康成长！

薛卫国

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。



Contents

Part 01

想要宝宝身体好，每天按摩不能少 / 7

- 8……爱的抚触，好处多多
- 12……常给宝宝做按摩，6大要点要牢记
- 16……好妈妈必学的17种基本按摩手法

Part 02

充满爱心和耐心的按摩，让宝宝身体更强壮 / 27

- 28……不花一分钱，越按越聪明
- 30……捏捏按按，宝宝身体强壮长得快
- 32……假性近视可防治，让孩子摘掉小眼镜
- 34……提升保护力，疾病不来找
- 36……巧用推拿养脾胃，宝宝吃饭香香不挑食
- 38……常按特效穴胜吃镇惊丸
- 40……肩关节保健，让身体运动灵活而稳固

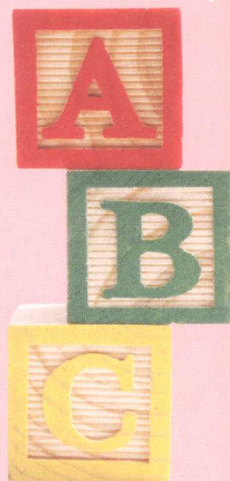
Part 03

宝宝病了，用手比用药更有效 / 41

- | | |
|----------|------------|
| 42……感冒 | 79……尿床（遗尿） |
| 46……发烧 | 83……咽炎 |
| 48……咳嗽 | 86……扁桃体炎 |
| 52……呃逆 | 88……支气管肺炎 |
| 54……厌食 | 90……支气管哮喘 |
| 57……呕吐 | 92……慢性鼻炎 |
| 60……腹痛 | 95……鼻出血 |
| 63……腹胀 | 97……疝气 |
| 66……营养不良 | 101……肥胖 |
| 69……便秘 | 104……近视 |
| 72……腹泻 | 106……自汗 |
| 75……痢疾 | 110……盗汗 |



- 114.....惊风
- 118.....抽筋
- 121.....维生素A缺乏症
- 124.....冻疮
- 127.....湿疹
- 130.....荨麻疹
- 132.....斜颈
- 134.....吐奶和溢奶
- 136.....流口水
- 138.....夜啼
- 140.....脐风
- 142.....鹅口疮
- 144.....胎惊



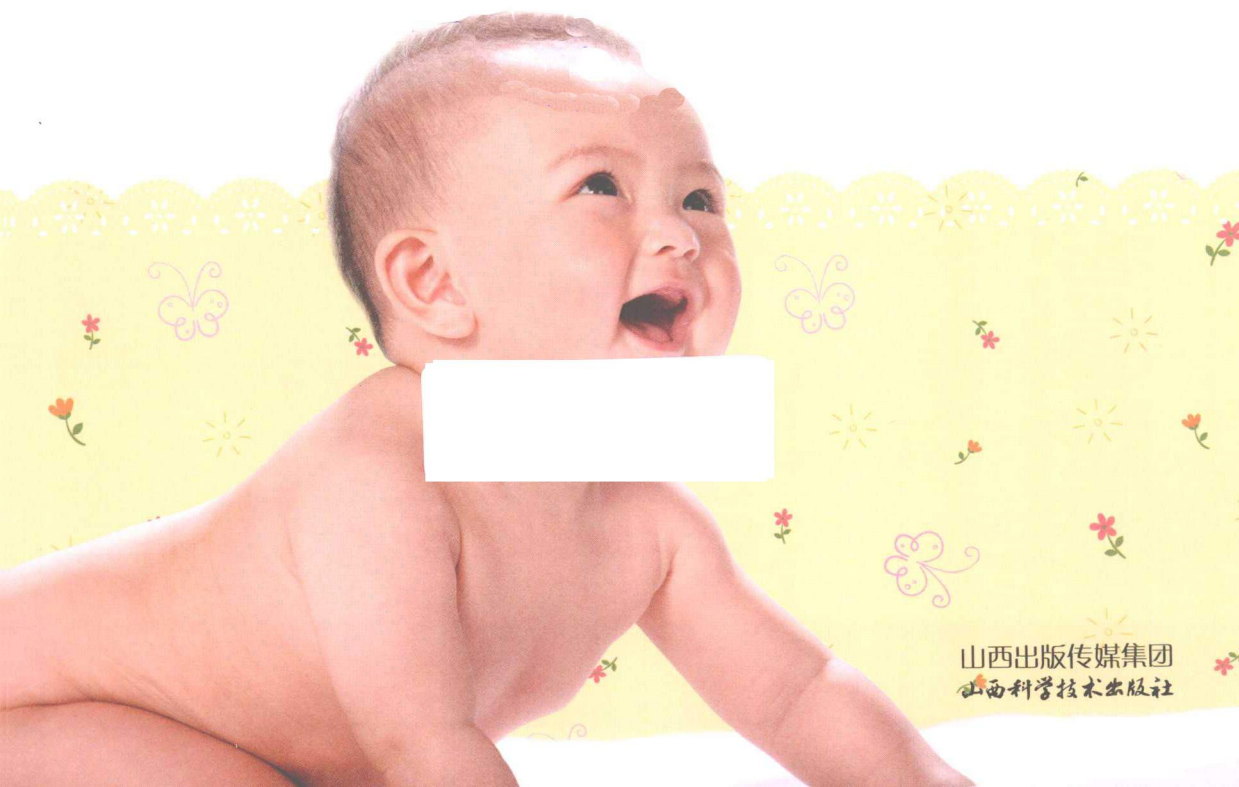
附录 婴幼儿常用穴位及操作方法速查 / 146

- 146.....头面部穴位
- 157.....胸腹部穴位
- 162.....上肢部穴位
- 178.....腰背躯干部穴位
- 184.....下肢部穴位

妈妈抚触：让宝宝 吃得香 睡得好 不生病

ma ma fu chu rang bao bao chi de xiang shui de hao bu sheng bing

薛卫国 著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈抚触：让宝宝吃得香睡得好不生病 / 薛卫国著.

—太原：山西科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5377-4987-9

I. ①妈… II. ①薛… III. ①婴幼儿—按摩

IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238724 号

妈妈抚触： 让宝宝吃得香睡得好不生病

作 者 薛卫国

出版策划 张金柱 责任编辑 张春泽
文图编辑 徐艳硕 美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 250千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4987-9
定 价 35.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



Preface

自序

每个人都需要充满爱意的抚摸，尤其是婴儿。爱的抚触，是最直接又快速的沟通。爱的暖流，在刹那之间让亲子连结，融合为一体。敏感及体贴宝宝身心信息的观察、抚触，仿佛是宁静的爱语，安定了宝宝的心灵。在被爱与安全的需要全然得到满足的状况下，宝宝的身心得到平衡，当然会更健康。

抚触和按摩是宝宝和父母进行情感交流的重要手段，是呵护宝宝健康成长的必需过程。父母对宝宝的抚触和按摩，不仅表达了对宝宝浓浓的爱意，而且还能够了解宝宝身体正常的生长情况。随着宝宝逐渐长大，抚触和按摩还可以为宝宝带来安全感与信任感，缓解成长过程中出现的各种焦虑与不安，从而有利于宝宝的健康成长。

本书生动、清晰地介绍宝宝抚触与按摩的相关知识，并根据宝宝各个阶段的特点和日常生活，提供了基本的抚触及按摩手法，并细致地介绍身体各部位的抚触与按摩手法，帮助父母了解宝宝的身体需求，保证宝宝健康成长。书中还介绍了宝宝常见不适症和疾病的按摩疗法，对于每种疾病分别从概述、临床表现、中医辨证分型及按摩处方等几方面进行介绍，以图文并茂的形式，帮助父母了解宝宝发病后的症状，并减轻宝宝症状，增强宝宝体质。

希望这本书能够帮助更多的父母认识抚触和按摩，并且很好的运用它们去“爱”自己的宝宝。愿本书能够帮助宝宝一起健康成长！

薛卫国

特别提示：在使用书中介绍的方法之前，必须到医院进行诊断，并在医生指导下使用。



Contents

Part 01

想要宝宝身体好，每天按摩不能少 / 7

- 8 爱的抚触，好处多多
- 12 常给宝宝做按摩，6大要点要牢记
- 16 好妈妈必学的17种基本按摩手法

Part 02

充满爱心和耐心的按摩，让宝宝身体更强壮 / 27

- 28 不花一分钱，越按越聪明
- 30 捏捏按按，宝宝身体强壮长得快
- 32 假性近视可防治，让孩子摘掉小眼镜
- 34 提升保护力，疾病不来找
- 36 巧用推拿养脾胃，宝宝吃饭香香不挑食
- 38 常按特效穴胜吃镇惊丸
- 40 肩关节保健，让身体运动灵活而稳固

Part 03

宝宝病了，用手比用药更有效 / 41

- | | |
|----------|------------|
| 42……感冒 | 79……尿床（遗尿） |
| 46……发烧 | 83……咽炎 |
| 48……咳嗽 | 86……扁桃体炎 |
| 52……呃逆 | 88……支气管肺炎 |
| 54……厌食 | 90……支气管哮喘 |
| 57……呕吐 | 92……慢性鼻炎 |
| 60……腹痛 | 95……鼻出血 |
| 63……腹胀 | 97……疝气 |
| 66……营养不良 | 101……肥胖 |
| 69……便秘 | 104……近视 |
| 72……腹泻 | 106……自汗 |
| 75……痢疾 | 110……盗汗 |



- 114.....惊风
- 118.....抽筋
- 121.....维生素A缺乏症
- 124.....冻疮
- 127.....湿疹
- 130.....荨麻疹
- 132.....斜颈
- 134.....吐奶和溢奶
- 136.....流口水
- 138.....夜啼
- 140.....脐风
- 142.....鹅口疮
- 144.....胎惊



附录 婴幼儿常用穴位及操作方法速查 / 146

- 146.....头面部穴位
- 157.....胸腹部穴位
- 162.....上肢部穴位
- 178.....腰背躯干部穴位
- 184.....下肢部穴位

Part 01

想要宝宝身体好， 每天按摩不能少



初生婴儿会对抚触产生本能的需要，温柔的抚触和按摩代表着爱、安全、照顾和信任。父母对宝宝爱的抚触，可以让宝宝更健康，同时也可强化亲子关系，增进彼此之间的交流和沟通。

健康宝宝从您的精心按摩与抚触开始。



爱的抚触，好处多多



积淀千年的育儿保健法

婴幼儿按摩属中医的重要组成部分，其历史悠久，源远流长。婴幼儿按摩和成人不同，有很多特定的穴位，因而自成体系。周于藩所著的《小儿推拿秘诀》一书较系统地叙述了推拿的治疗方法。对“特定穴位”的操作主要是推法，因小儿不能与医者合作，必须以拿法固定小儿被操作的肢体和部位，以便顺利地进行治疗。对小儿的这种治疗手段，还称为小儿按摩、小儿推拿按摩、小儿推拿疗法等。

推拿疗法是劳动人民在与疾病做斗争的长期实践中积累起来的宝贵经验。按摩由治疗成人疾病逐渐发展到治疗小儿疾病，为后世小儿推拿疗法奠定了基础。在隋唐时《千金方》中有“治少小新生肌肤幼弱，喜为风邪所中，身体壮热或中大风手足惊掣。五物甘草生摩膏方……小儿虽无病、早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风”。到明清时期出现了最早的小儿推拿专著是《小儿按摩经》。明清时期的小儿推拿著作在整个推拿文献中占重要地位，在当时的儿科著作中有相当大的比重，著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》，夏云集的《保赤推拿法》，周于藩的《小儿推拿秘诀》，张振鋆《厘正按摩要求》等。新中国成立后，在党的中医政策指导下，小儿推拿得到了新生，再版重印了很多小儿推拿著作。随着社会和科学的不断进步，小儿推拿也必将日益完善，并为人类医疗保健事业做出更大的贡献。

婴幼儿按摩的对象一般是指6岁以下的婴幼儿，特别是3岁以下的婴幼儿。由于婴幼儿生长发育的特点与成人相比有很大的差异，因此，婴幼儿按摩也就有别于成人按摩，诸如按摩手法、常用穴位、常见疾病、按摩适应证、禁忌证等都有自身的特点。





婴幼儿按摩，聪明父母的必修课

婴幼儿按摩不仅是父母与宝宝情感沟通的桥梁，还是宝宝健康的守护神，其具有帮助宝宝加快新陈代谢、减轻肌肉紧张等功效。通过对宝宝皮肤的刺激，使身体产生更多的荷尔蒙，促进对食物的消化、吸收和排泄，加快体重的增长。按摩还能帮助婴儿睡眠，减少烦躁情绪。

培养婴幼儿良好的性格和爱心

经常受到抚摸或按摩的婴幼儿不会感到孤单、寂寞，且抚摸和按摩能增加婴幼儿的安全感、自信心和爱心，父母长期坚持对婴幼儿按摩可以让他们性格开朗、勇敢自信。

提高婴幼儿免疫力

长期的按摩能有效地增强婴幼儿食欲、促进胰岛素及胰高血糖的分泌、促进胃酸分泌，加强胃窦收缩和消化道功能，锻炼四肢的活动能力，消除外界刺激的影响，改善婴幼儿睡眠等。

简单方便、经济安全、易学易用

婴幼儿按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，可作为部分疾病（如便秘、近视等）的主要治疗方法，也可作为部分疾病的辅助疗法，有利无弊，具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的特点。

易于被婴幼儿接受

辅助按摩作为疾病辅助疗法，不用打针吃药，因此不会给婴幼儿带来恐惧感，不受时间、地点、环境和条件的限制，仅需按摩者双手与婴幼儿肌肤的接触，就能



增加按摩者对婴幼儿的亲合力。多数手法均轻柔、舒适，易于被婴幼儿接受。

提高婴幼儿对自身的主动认识和锻炼婴幼儿的交际能力

在抚摸或按摩过程中，尤其是小于1岁的婴幼儿，对自身的主动认识能力很差，只有通过父母及亲人的抚摸或按摩来加强对自身的主动认识。通过肌肤的触觉神经和非语言性的情感交流，激发出感知能力并锻炼交际能力。



常给宝宝做按摩，6大要点要牢记



不可不知的婴幼儿生理和病理特点

婴幼儿从出生到成年，处于不断生长发育的过程中，无论在形体、生理、病理等方面都与成人有所不同，年龄越小，差异越显著。



传统医学认为的生理特点

脏腑娇嫩、形气未充：婴幼儿肌肤柔嫩，肠胃柔弱，筋骨不强，血气未充，经脉未盛，内脏精气未足，卫外机能未固，阴阳二气均属不足，中医学提出了“稚阴稚阳”“稚阳未充，稚阴未长”的观点，即认为婴幼儿无论在物质基础还是在生理功能方面都是幼稚和不完全的，尤其是婴幼儿的肺、脾、肾更为突出。

生机蓬勃、发育迅速：中医学认为婴幼儿生机旺盛，发育迅速。年龄越小，生长越快，对水谷精气需要越迫切，即营养的需要量越大。

传统医学认为的病理特点

抵抗力差、容易发病：由于婴幼儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点决定了其对外界环境的被动适应性和依赖性，然而婴幼儿寒暖不能自调，饮食不能自节，故易为外邪风、寒、暑、湿、燥、火六淫所侵，或内由乳食不节所伤故易发病。

传变速度，年龄越小越突出：婴幼儿生理功能的不完善，易导致病情变化迅速，具体表现为易虚、易实、易寒、易热，若调治不当，容易轻病变重，重病转危。

脏气清灵，易趋康复：婴幼儿为“纯阳之体”，生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷。在疾病过程中，其组织再生和修补能力也是很强的，且因病理单纯，很少受七情影响，在患病之后，如能及时调治，容易痊愈，较快恢复其生理功能。

现代医学认为婴幼儿生长发育最为旺盛，吸收快，代谢快，生长也快，但由于婴幼儿体质和功能均较脆弱，极易受外界因素影响，因此抗病能力差，免疫力低下。还认为婴幼儿的呼吸、循环、消化、神经等系统，均有其解剖、生理上的特点。