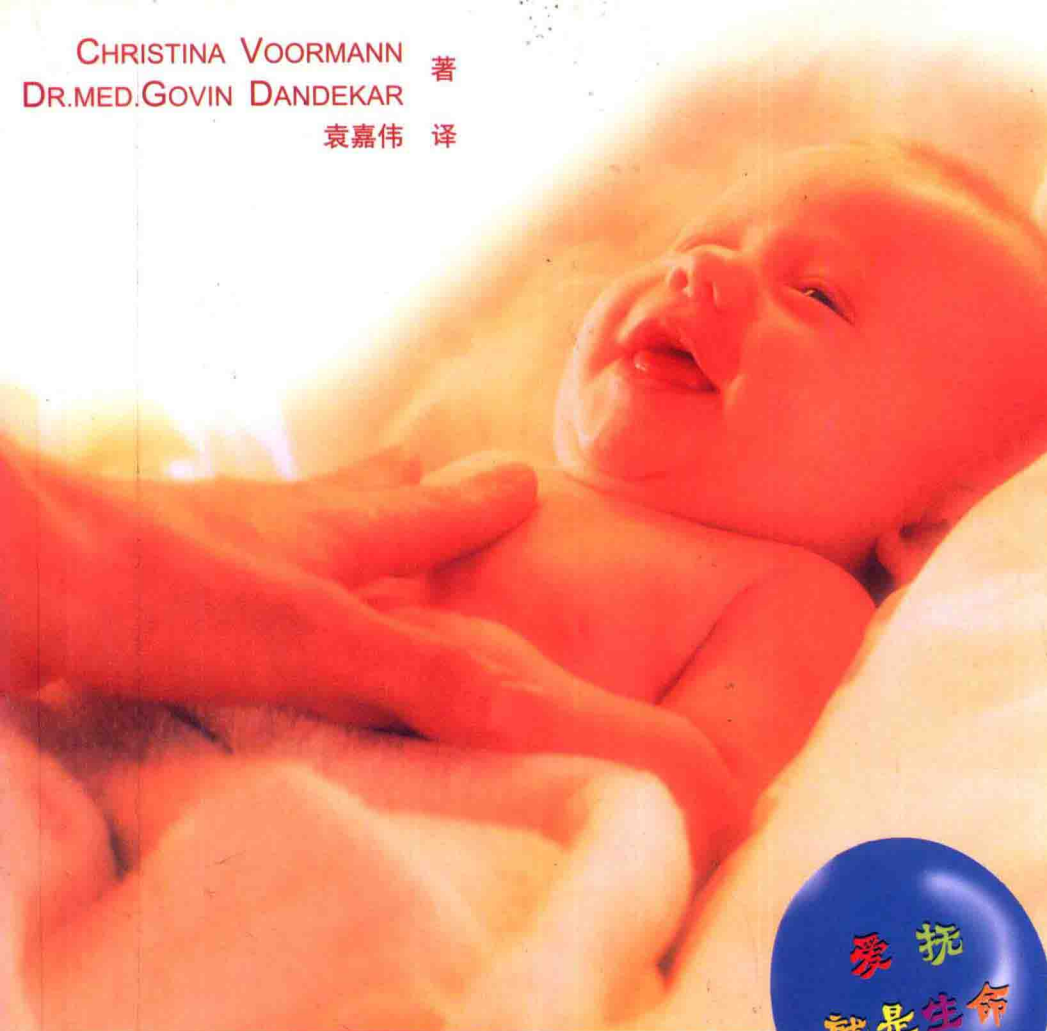


CHRISTINA VOORMANN 著
DR.MED.GOVIN DANDEKAR 译
袁嘉伟 译



爱抚
就是生命

婴儿按摩

Babymassage

抚摩，热情，温柔

- 针对1~12个月大的婴儿
- 介绍许多新按摩油及按摩草药药膏的配方
- **特别推出：**为妈妈们准备的康复计划

天津科技翻译出版公司



婴儿按摩

按摩, 热情, 温柔

CHRISTINA VOORMANN
DR.MED.GOVIN DANDEKAR 著
袁嘉伟 译

- 针对 0~1
- 介绍许多 草药药膏 的配方
- 特别推出: 为妈妈们准备的康复计划

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-151

图书在版编目(CIP)数据

婴儿按摩/(德)弗尔曼(Voormann,C.), (德)丹德卡尔(Dandekar,
G.)著;袁嘉伟译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004.10

书名原文: Babymassage

ISBN 7-5433-1804-0

I. 婴... II. ①弗...②丹...③袁... III. 婴儿-按摩
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 063903 号

Published originally under the title Babymassage: Berührung,
Wärme, Zärtlichkeit

© 2003 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright: © 2004 by Tianjin Science &
Technology Translation Publishing Corp.

Through Bardon Chinese Media Agency, Taipei, Taiwan

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位: Collins & Brown Limited

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 北京恒智彩印有限公司

发 行: 全国新华书店

32 开本 3 印张 120 千字

1 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目录

前言

爱抚就是生命



按摩——精神食粮

将爱蕴涵于肌肤之上

按摩:应用范围

十分广泛

按摩的起步阶段

为什么婴儿需要爱抚

抚摩动作虽小,

但功效非凡

我们可以随时用到按摩

原始土著居民的按摩

按摩被西方世界所接

受

印度的按摩

印度的聪明才智为欧洲

服务

什么是 AYUR

生育后很快恢复健康

对年轻母亲悉心照料

分娩后对产妇的照顾

欢迎来到这个世界!

5 印度的产后婴儿按摩 21

7 结束语——经验体会 22

充满深情的婴儿按摩 25

借助按摩油、药膏及药

粉进行按摩 26

关于按摩油 26

适用于婴儿按摩的按

摩油 28

草药按摩油 28

用药膏或药粉进行按摩 32

GHEE(吉易油)——印

度变种 33

8 根据婴儿个体情况

8 进行按摩 34

多恩哈斯学说 34

9 婴儿的多恩哈斯学说 35

11 按摩开始前应做好

11 准备 38

合适的条件 38

选择正确的按摩时间 39





按摩前的准备	40
每天进行按摩	42
完成精心的准备后，按摩就可以开始了	42
为降生头4周的婴儿进行按摩	43
为2~7个月大的婴儿进行按摩	44
早上的按摩	44
晚间的按摩	50
为8~12个月大的婴儿进行按摩	54
简短的按摩	56
婴儿会对什么比较感兴趣	57
按摩可以缓解身体不适的症状	59
婴儿肚子的周边部位	59
孩子感冒将如何应对	62
晒痕	63
皮肤过敏	63

幸运的母亲，快乐的孩子	65
当女人成为母亲时	66
新生儿的出生是一个奇迹	66
消耗了所有的体力与精力	67
温柔的触摸：伴侣按摩	68
按摩前的准备	68
脚部及腿部按摩	69
背部按摩	71
恢复体力与精力的药膏	73
忧郁及身心疲惫	73
关于哺乳这一话题	75
最好的保养方法应该是最自然的方法	77
卸去身体的负担	77
健康美丽的皮肤	78
恢复体形	80
月子期间的体操	80
在家中进行瑜伽练习	81
月子期间的健康饮食	84
AYUR 的饮食	84
年轻妈妈们的保养工作	86
寻找时间与机会	86
我经常做保养工作	87
对身体和心灵的抚慰	87
令人放松的洗浴	89
附录	90



婴儿按摩

按摩, 热情, 温柔

CHRISTINA VOORMANN
DR.MED.GOVIN DANDEKAR 著
袁嘉伟 译

- 针对 0~1
- 介绍许多 草药药膏 的配方
- 特别推出: 为妈妈们准备的康复计划

天津科技翻译出版公司

目录

前言

爱抚就是生命



按摩——精神食粮

将爱蕴涵于肌肤之上

·按摩：应用范围
十分广泛

按摩的起步阶段

为什么婴儿需要爱抚
抚摩动作虽小，
但功效非凡

我们可以随时用到按摩
原始土著居民的按摩
按摩被西方世界所接
受

印度的按摩

印度的聪明才智为欧洲
服务

什么是 AYUR
生育后很快恢复健康
对年轻母亲悉心照料
分娩后对产妇的照顾
欢迎来到这个世界！

5	印度的产后婴儿按摩	21
7	结束语——经验体会	22
	充满深情的婴儿按摩	25
	借助按摩油、药膏及药粉进行按摩	26

	关于按摩油	26
	适用于婴儿按摩的按摩油	28
	草药按摩油	28
	用药膏或药粉进行按摩	32
	GHEE(吉易油)——印度变种	33

8	根据婴儿个体情况进行按摩	34
---	---------------------	----

8	多恩哈斯学说	34
9	婴儿的多恩哈斯学说	35

11	按摩开始前应做好准备	38
----	-------------------	----

11	合适的条件	38
12	选择正确的按摩时间	39





按摩前的准备 每天进行按摩

完成精心的准备后，
按摩就可以开始了
为降生头 4 周的婴儿
进行按摩
为 2 ~ 7 个月大的婴
儿进行按摩

早上的按摩

晚间的按摩

为 8 ~ 12 个月大的
婴儿进行按摩
简短的按摩
婴儿会对什么比较感
兴趣

按摩可以缓解身体 不适的症状

婴儿肚子的周边部位
孩子感冒将如何应对
晒痕
皮肤过敏

幸运的母亲，快乐的孩子

当女人成为母亲时

新生儿的出生是一个
奇迹
消耗了所有的体力与
精力

温柔的触摸：伴侣按摩

按摩前的准备
脚部及腿部按摩
背部按摩

恢复体力与精力的药膏

忧郁及身心疲惫
关于哺乳这一话题

最好的保养方法应该 是最自然的方法

卸去身体的负担
健康美丽的皮肤

恢复体形

月子期间的体操
在家中进行瑜伽练习

月子期间的健康饮食

AYUR 的饮食

年轻妈妈们的保养工作

寻找时间与机会
我经常做保养工作
对身体和心灵的抚慰
令人放松的洗浴

附录



前言

在人们的内心深处都渴求着深情的抚摩,寻求安全的庇护及别人的温暖和关怀,没有任何言语可以表达出如此多的发自内心的感受。每个人都需要深情的爱抚,哪怕是最小的肢体动作。根据科学家的研究成果,我们可以看出,如果谁能在小时候接受更多的爱抚,谁就会更加长寿,活得更健康。这一点在其他文化的日常生活中也可以得到验证。婴儿按摩在亚洲许多国家以及非洲的一些地方千百年来一直很盛行。我们这些来自现代工业社会的人们在这方面却失去了很多。我们必须尽我们的所能去给予自己亲近的人更多的爱抚,这一点对我们来说应该是很容易做到的。我们需要的只有时间与爱,同时还要用到我们的双手。

这本书将会教给您,怎样对您的宝贝进行规范的按摩,让他们接受成人们更多的充满真情的爱抚,同时还传递给他们信任、爱以及自信。这些也是婴儿们今后幸福健康生活的基础。在本书中将使您了解到按摩方法、相关建议及按摩用品的配方等内容。这些内容大部分来源于古印度的生活实践。我们传达这些知识的目的是让人们都能够拥有更长寿、更满意、更健康的生命。我期盼着这一目标能够得以实现。本书的作者丹德卡尔博士非常翔实地给我们介绍了许多的相关知识,他还是欧洲公认的为数不多的一流按摩师。

作为4个孩子的母亲,我非常能够理解产妇们的感受,她们在生下自己的孩子后都会充满着害怕与喜悦。所以本书除了介绍怎样为婴儿按摩外,还专门有一章是为刚生完孩子的妈妈们准备的,指导她们怎样恢复体形。

在本书的最后,我们还提出了一些要求与勉励的话语:只要我们尽可能多地去爱抚我们的婴儿,那么孩子们就可以健康地活过30岁,50岁或是70岁。

克里斯蒂娜·弗尔曼





在日常生活里的少数情况下，我们都希望得到别人的同情，但在大多数情况下会拒绝，我们往往会去思索一种语言，既让使每个人都能理解，又不需要用语言表达出来；我们可以相互感动，像拥抱或爱抚这样的许多动作可以比普通的言谈话语表达出更多的意味。在日常生活中爱抚也会显露出它的力量；舒适的按摩可以使人摆脱漫长辛劳的一天，从而使人精力充沛；按摩对于我们成年人来说很重要，对婴儿们来说也十分必要。

充满深情的爱抚往往能够传达许多语言不能表达出的更深层次的含义,并会使人感到身心上的愉悦。这种皮肤的接触还可以用来治疗某些疾病,就像我们现代人所了解的按摩的功效一样,这也没有什么值得惊奇的。在人生的各个时期人们都有可能会遇到一些伤痛,都会有渴望得到帮助的时候,也都会有筋疲力尽的时候,而按摩千百年来一直是治疗这些不适的良方。

按摩应该说是最古老的一种治疗方式,它来自于人们的生活实践之中。它会为人们带来舒适的感觉,并且也是一种有效的治疗方式,现今按摩已成为世界医疗体系中的一枝奇葩。

将爱蕴涵于肌肤之上

爱抚令人
愉悦,并
具治疗功
效

按摩是满足人们身体接触需要、渴望获得温暖及安全感的一种很好的方式,通过爱抚与被爱抚能够满足人们更深的需要。通过皮肤这一人体重要器官产生作用,按摩可以使你的皮肤紧绷,充满弹性,使肌肉变得更加结实,还可以缓解肌体的疼痛感,并且人的精神也可以通过按摩这一方式得到极大的愉悦。

按摩是舒适的治疗方式

在西方医学史上按摩的意义在一百多年前就得到了肯定,当时的乔治·格罗德克作为心理疾病治疗的创始者就开始采用按摩这一方法,他用大量的事实为依据使人们接受了按摩,通过被治疗者亲身的所见、所闻、所感,使大家认识到按摩非常有效。

通过按摩可以使身体及精神得到双重满足,用这种方式确实能使人缓解压力,并且加强肌体的抗病能力,病人如果通过按摩的方式来进行辅助治疗,可以使体质增强,树立康复的信心,还可以增强各脏器官的功能。

一个亲身
感受的历
程

皮肤——敏感的感觉器官

皮肤是人身体的最大器官，它的表面积加在一起大约有两平方米，有超过50万个感觉细胞，通过脊髓传递各种感觉信息。

敏感的感觉
感知器：皮肤

触觉对于人来说比嗅觉、味觉、听觉及视觉都要强烈，皮肤对于外界的刺激

十分的敏感：我们会因为害羞而脸红，因为受到惊吓而变得脸色苍白，或者因为害怕而浑身起鸡皮疙瘩。

在任何一种语言中都有许多词汇会涉及皮肤或和皮肤有关，从这一点就可以看到皮肤的重要性，而这些语汇往往涉及我们的精神状态，我们的精神状态可以通过皮肤的变化表现出来。当我们感觉很好的时候，我们会感到皮肤像“大象的皮肤”一样坚韧而有弹性；而当我们陷入极大的窘境的时候，皮肤不会撒谎，它会如实地表现出来。

按摩：应用范围十分广泛

许多人都认为为了能学到“正宗”的按摩手法，必须经历一个长时间的学习过程，但实际情况并不是这样，那要视具体情况而定，比如您要按摩的对象是谁，您想通过按摩达到怎样的目的，如果要想达到能够治疗某种疾病的水平，这就需要一段时间进行系统学习，并在实践中不断提高自己的水平。如果要想达到使人感到舒服惬意的感觉，就要掌握好按摩的手法，特别是指尖的运用。下面介绍的是按摩适用的范围。



充满深情的爱抚或皮肤接触对于一个人来说十分重要，特别是对于婴儿

医疗按摩

按摩可以
作为治疗
的手段

医疗按摩是为了缓解疼痛及治疗疾病为目的的，它已成为现代医学不可或缺的组成部分，要掌握这种按摩方法，必须经过数年的刻苦学习，才能掌握这一技艺，首先，学习者在学习这门技术之前，必须先了解人类的身体构造，要学好人体解剖学及生理学的相关知识。

只有从事医疗按摩的专业人员才有资格为患者用按摩来进行治疗，这种按摩也被人称为治病体操，只有专业的按摩师及医者才能将这种按摩的功效发挥至极至。

美容按摩

按摩可以
治疗或缓
解疾病，
还可以使
人得到舒
适的感觉

学习美容按摩要在专业的职业培训学校学习，美容按摩是为了使被按摩者更加健康，更加美丽。而从这种专业毕业的学生是没有资格去进行医疗按摩的，这与其所学的按摩课程有关。

按摩可以
使人美丽
而健康

心灵按摩

每个人天生就具有通过爱抚使他人感觉舒适的能力，有时甚至可以为他人治疗疾病。我们所拥有的这种才能常常被我们无意识地用到，这通常表现为我们日常生活中每一个小小的手势或是一个小小的触摸，而这种

无意识的按摩使我们重新具备了这种与生俱来的能力。现在这种“非正规的按摩”不仅被广泛接受，并且大家都公认这种按摩对疾病有一定的治疗作用。



经常被用到的按摩手法

抚摩可使人感到放松且精神焕发，当然这也取决于按摩时动作有多快及使用了多大的力量。经常性的抚摸对人的作用是非常积极的。摩擦则是用拇指指尖或是鱼际对皮肤施加压力，做圆圈或是螺旋式的摩擦运动。用这种摩擦的按摩方式可以缓解肌肉疼痛及消除肌肉痉挛现象。

还可以使用到揉，感觉揉捏肌肉组织就像在揉面团的感觉；用指尖在皮肤局部进行摁压滚动，运用这种手法进行按摩可以使肌肉放松，并使肌肉组织更加结实有力。

摇动式按摩是要把指尖放在需要按摩的部位前后晃动，双手交替进行，这种按摩方式使被按摩者产生有如波浪般的晃动，摇动按摩会使人松弛下来。

抚摩的起步阶段

给婴儿以
无限关怀

每个人都需要充满爱意的抚摩，特别是对于刚刚才降生几个月大的婴儿来说，这种身体上的接触就愈发重要，这会增强孩子的自信——让孩子知道他拥有父母对他的爱。如果一个孩子在降生后接受到多一些的爱抚，那么他将来一定会拥有更好的交际及处理人际关系的能力，许多研究成果证明，这种早期的皮肤接触会对人一生的发展有很大的裨益。

为什么婴儿需要爱抚

母亲要更多地接近婴儿，这对于刚降生几个月大的婴儿来说十分重要，这有助于培养孩子健康的身体、精神及心理。这头几个月所经历的是好是坏，将决定孩子以后一生的发展。

父母应对
孩子进行
更多的皮
肤接触

经许多不同方面的研究已证明,有一些疾病,如进食障碍、心理变态及无端恐惧等皆源自婴儿降生后这一短短时期。

英国著名的人类学家阿什利·孟塔古于1971年在他的著作《身体接触》中也提到婴儿降生后对他进行皮肤接触的重要性。孟塔古甚至进一步表明,如果在人的孩提时代缺少爱及必要的照顾,那么当他成长为成人时,其感知能力及爱他人的能力都会受到很大的限制。

抚摸可以
增强生活
的勇气

抚摩使婴儿幸福

通过调查我们可以得出以下结论,经常接受按摩的婴儿一般来说比他同龄的婴儿更不爱哭,他们更能够接受新鲜事物,更能与别人进行交往。甚至婴儿的肌体运动功能也可以随着有规律的按摩得以有很大的提高。

按摩还可以帮助孩子们摆脱疾病的困扰。有规律的放松性按摩(最好是家长给孩子按摩)可以帮助孩子摆脱恐惧,而这种恐惧心理往往会使病情恶化或妨碍疾病的治愈。我们当然不会如此轻率地就做出如此的结论,在您为您的孩子进行按摩前,请您务必要和孩子的主治医师进行磋商。

按摩也要
均衡利弊

按摩的好处

按摩可以使人感到舒适。对于父母来说,可以用按摩的方式去照料病中的孩子,这是非常好的,这种方法越早施行越好。您必须注意,要严格控制病人的饮食,保证按时服药,并在日常生活中处处留意,避免病情进一步恶化。研究表明,经常性接受父母按摩的孩子与其他孩子相比会感到更加放松,可以更好地使孩子们摆脱恐惧。

抚摩动作虽小,但功效非凡

当孩子早产时,人们总是倾向于运用一些技术手段去减轻因婴儿在母体子宫内生长时间不足而造成的危害。他们会认为他们所使用的这些手段是很合适的,许多的幼小生命就是借助这种方式得以挽救的,但除此之外还有其他的选择,一个小小的改变就有可能得到很大