

《图解宝宝健康成长按摩法》

图书基本信息

书名：《图解宝宝健康成长按摩法》

13位ISBN编号：9787535780504

出版时间：2014-7-1

作者：周爱群

页数：116

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《图解宝宝健康成长按摩法》

内容概要

宝宝的健康成长，是一家人的大事。给宝宝按摩，不仅是一种医疗方法，更是一种妈妈与宝宝之间亲密交流的方式，它能增强宝宝的体质和提高宝宝的抵抗力，促进宝宝的健康成长。本书依据宝宝不同年龄阶段分成了两个大部分，0~3岁婴幼儿抚触按摩和3~6岁小儿穴位按摩，从婴幼儿抚触按摩入门到妈妈与宝贝的亲密接触，从基本常识到具体操作，层层递进，在按摩的过程中，促进亲子关系的发展与宝宝的健康成长。

《图解宝宝健康成长按摩法》

作者简介

周爱群主编。其出生于医学世家，尤其对针灸按摩研究颇深且很有见地。她倡导让家居按摩走进每一个人，让健康掌握在自己手里。出版过多部与按摩相关的图书，如“居家按摩师，健康不求人”系列丛书。

书籍目录

第一部分 0~3岁婴幼儿抚触按摩

第一章 婴幼儿抚触按摩入门

第一节 宝宝按摩好处多

- 一、增加体重
- 二、解除烦躁
- 三、安抚情绪
- 四、解除疼痛
- 五、安然入睡
- 六、促进智能发育
- 七、给宝宝安全感
- 八、增进亲子感情
- 九、传递信息
- 十、促进身体协调

第二节 为宝宝按摩营造轻松的气氛

- 一、室内温度要适当
- 二、按摩位置的高度要适中
- 三、危险杂物不能有
- 四、杂音会影响按摩
- 五、桌面或地板上要铺好毛巾
- 六、注意宝宝情绪
- 七、光线不要直射

第三节 观察宝宝身体状况

- 一、学会观察粉嫩嫩的小宝宝：呼吸、心跳、体温是要点
- 二、哭闹情况：不可掉以轻心
- 三、宝宝的睡态：身体的求救信号
- 四、宝宝健不健康：看脸色就知道
- 五、宝宝身上有异味：父母不可不知
- 六、宝宝的指甲：亚健康的预示
- 七、宝宝生病都有哪些表现：警惕“三不症状”

第四节 宝宝按摩小百科

- 一、按摩方法需注意
- 二、按摩禁忌早知道

第二章 妈妈与宝贝的亲密接触——婴幼儿抚触按摩6步骤

第一节 宝宝全身的按摩顺序

- 一、头部按摩：舒缓紧绷
- 二、胸部按摩：顺畅呼吸
- 三、四肢按摩：增加协调力
- 四、腹部按摩：帮助排气
- 五、背部按摩：增强免疫力
- 六、足部按摩：增强抵抗力

第二节 头部按摩——增强记忆、改善焦虑

- 一、头部按摩的方法：轻柔地抚摸按压
- 二、头部按摩的好处：增强记忆、改善焦虑
- 三、头部按摩的注意事项：时间、次数、力道

第三节 胸部按摩——顺畅呼吸循环

- 一、胸部按摩的方法：舒展胸大肌、扩胸运动
- 二、胸部按摩的好处：顺畅呼吸循环

《图解宝宝健康成长按摩法》

三、胸部按摩的注意事项：时间、次数、力道

第四节 四肢按摩——增加宝宝协调能力

- 一、四肢按摩的方法：抚摸揉捏上下肢
- 二、四肢按摩的好处：增加宝宝的协调能力
- 三、四肢按摩的注意事项：时间、次数、力道

第五节 腹部按摩——促进消化功能

- 一、腹部按摩的方法：划圈摩腹
- 二、腹部按摩的好处：促进消化功能
- 三、腹部按摩的注意事项：时间、次数、力道

第六节 背部按摩——增强免疫力

- 一、背部按摩的方法：来回滑动抚摸
- 二、背部按摩的好处：增强免疫力
- 三、背部按摩的注意事项：时间、次数、力道

第七节 足部按摩——帮助宝宝安稳睡眠

- 一、足部按摩的方法：按脚心、抹脚背、拉脚趾
- 二、足部按摩的好处：帮助宝宝安稳睡眠
- 三、足部按摩的注意事项：时间、次数、力道

第二部分 3~6岁小儿穴位按摩

第三章 轻松掌握小儿按摩常用手法

第一节 推法

- 一、操作要领：速度宜缓，用力平稳
- 二、注意事项：力道、保护介质

第二节 按法

- 一、操作要领：由轻渐重，稳而持续
- 二、注意事项：力道、保护介质

第三节 摩法

- 一、操作要领：用力均匀，轻缓适度
- 二、注意事项：力道、保护介质

第四节 揉法

- 一、操作要领：部位固定，灵活柔和
- 二、注意事项：力道、保护介质

第五节 捏法

- 一、操作要领：动作灵巧，力量适中
- 二、注意事项：力道、保护介质

第四章 做孩子最好的家庭医生

第一节 感冒——按摩风门：肺俞能疏风解表

- 一、感冒居家按摩法：搓腰背、按风门、推攒竹、点合谷
- 二、随证加减：风寒型与风热型
- 三、注意事项：顺序、力度、时间、禁忌

第二节 咳嗽——按摩膻中、乳旁：宣肺止咳

- 一、咳嗽居家按摩法：退坎宫、揉太阳、揉膻中、揉乳旁、按中腕
- 二、随证加减：体虚型与外感型
- 三、注意事项：顺序、力度、时间、禁忌

第三节 尿频——按摩三阴交：泌清别浊

- 一、尿频居家按摩法：推脾经、推小肠、揉肾俞、擦胸背、揉三阴交
- 二、随证加减：气虚型与阴虚型
- 三、注意事项：顺序、力度、时间、禁忌

《图解宝宝健康成长按摩法》

第四节 湿疹——按摩中脘：降逆止呕

- 一、湿疹居家按摩法：推肺经、清大肠、拿捏百虫、揉足三里、按三阴交
- 二、随证加减：湿热型与伤乳食型
- 三、注意事项：顺序、力度、时间、禁忌

第五节 消化不良——按摩大肠：温中止泻

- 一、消化不良居家按摩法：揉板门、推腕横纹、推脾经、摩中脘、按涌泉
- 二、注意事项：顺序、力度、时间、禁忌

第六节 厌食——按摩板门：健脾消食

- 一、厌食居家按摩法：推板门、推四横纹、捏脊、揉外劳宫、清天河水
- 二、注意事项：顺序、力度、时间、禁忌

《图解宝宝健康成长按摩法》

精彩短评

1、按摩 保健

《图解宝宝健康成长按摩法》

精彩书评

- 1、该书最大的特点就是图解，因为像按摩这类书一般人不会，没有图感觉无从下手。该书的图片不仅多，而且清晰。图片结合文字，让初学者也能马上学会。按摩对婴幼儿有很多好处，可以增强宝宝抵抗力，让宝宝少生病，健康快乐地成长。
- 2、宝宝有时会哭闹、不爱吃饭、睡不好……其实这些情况如果不严重的话，都可以给宝宝按摩来解决。按摩可以促进宝宝血液循环，帮助宝宝更好地消化，安抚他的情绪，使他睡个安稳觉。妈妈只要学好各个穴位再给宝宝按摩就可以了。
- 3、我以前从来不知道还有给宝宝按摩这种方法，只知道小孩子不能滥吃药，买这本书完全是巧合。那天当当网打折，我正在淘衣服，无意中看到了母婴书籍分类。由于刚刚生下宝宝不久，母爱泛滥，干什么都想着他，于是就买了。这以后我每天都花一小段时间和宝宝零距离接触，这个小家伙似乎很享受，嘴角总是有着浅浅的笑容。他现在比以前活泼多了，虽然还不会说话，但嘴里总是发出不间断的声音，吃饭也比以前多了，哭闹也少了。

《图解宝宝健康成长按摩法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com