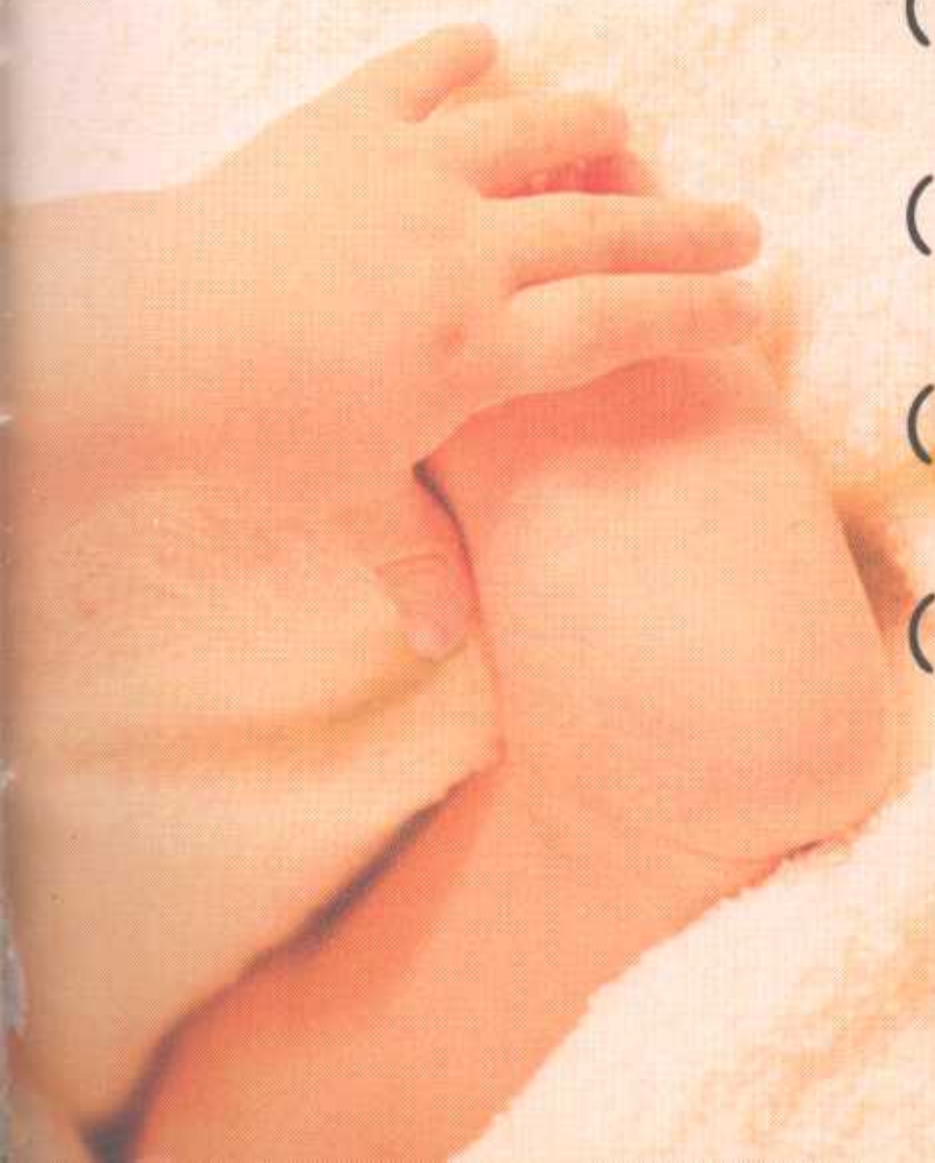


目 录

一、概述.....	(1)
(一) 婴幼儿的生理特点.....	(1)
(二) 婴幼儿抚触保健按摩的益处.....	(2)
(三) 婴幼儿保健按摩前的准备工作.....	(3)
(四) 婴幼儿保健按摩的最佳时间.....	(3)
(五) 婴幼儿保健按摩的注意事项.....	(3)
二、婴幼儿不同阶段的保健按摩方法.....	(4)
(一) 出生至1个月的保健按摩方法.....	(4)
(二) 1~6个月的保健按摩方法.....	(6)
(三) 6~18个月的保健按摩方法.....	(9)
三、婴幼儿患病时的医疗保健按摩.....	(13)
(一) 婴幼儿发热.....	(13)
(二) 婴幼儿泄泻.....	(18)
(三) 婴幼儿便秘.....	(22)
(四) 婴幼儿呕吐.....	(24)
(五) 婴幼儿腹痛.....	(25)
(六) 婴幼儿夜啼.....	(26)



(七) 幼儿遗尿.....	(29)
四、婴幼儿日常护理保健按摩.....	(31)
(一) 洗浴后的保健按摩.....	(31)
(二) 更换尿布后的保健按摩.....	(33)
(三) 睡前的保健按摩.....	(34)
(四) 喂奶后的保健按摩.....	(37)
(五) 啼哭的保健按摩.....	(39)
五、婴幼儿身体各部位的保健按摩方法.....	(41)
(一) 婴幼儿仰卧位的保健按摩.....	(41)
(二) 婴幼儿俯卧位的保健按摩.....	(50)
六、婴幼儿肢体运动.....	(55)
(一) 颈部运动.....	(55)
(二) 上肢运动.....	(56)
(三) 下肢运动.....	(57)
(四) 腰背部运动.....	(57)
附录 婴幼儿抚触按摩穴位及取法释义.....	(58)
后记	(60)

一、概述

(一) 婴幼儿的生理特点

婴幼儿的生理特点主要表现为生机蓬勃,发育迅速,而脏腑娇嫩,形气未充。婴幼儿出生后,一方面在不断地生长发育,生机蓬勃,处于这一种发育阶段的婴幼儿之体称为“纯阳之体”;另一方面,婴幼儿又如出生的嫩芽,脏腑柔弱,形气未充,因而又称为“稚阳未充,稚阴未长。”“纯阳”是指婴幼儿在生长发育过程中,生机蓬勃,发育迅速之意。“稚阳”是说婴幼儿抗病能力弱,容易感染疾病。“稚阴”是指脏腑精血、津液等有形物质,尚未充实和发育完善。古代医家常以“小儿纯阳之体”和“稚阴稚阳”来概括婴幼儿的生理特点。生长发育是婴幼儿不同于成人的最根本的特点。一般用“生长”表示形体的增长,“发育”表示功能的发展。掌握有关生长发育的基本规律,熟悉健康婴幼儿的正常标准,对于婴幼儿的保健和疾病防治具有重要意义。

1 体重

新生儿出生时体重平均3千克左右,出生后至3个月体重增长最快,以后随着年龄的增长而逐渐减慢。各阶段年龄的体重,可按下列公式计算。1~3个月体重(千克) = 初生体重(千克) + (月龄 × 0.7), 4~6个月体重(千克) = 初生体重(千克) +

(月龄 × 0.6), 7~12个月体重(千克) = 初生体重(千克) + (月龄 × 0.5), 1岁以上体重(千克) = 8 + 足岁 × 2。

2 身高

新生儿身高约50厘米,出生后第一年增长约25厘米,第二年增长10厘米。2岁以后身高可用下列公式计算: 身高(厘米) = 足岁 × 5 + 80。

3 头颅(包括头围和凶门)

(1)头围。新生儿头围约34厘米,随着脑的发展,头围在出生后至6个月增长迅速,约长8厘米,6~12个月约长4厘米,第二年增长2厘米,到5~6岁接近成人。头围过小一般是脑发育不全,过大则可能是脑积水所致。

(2)凶门。后凶门关闭时间在出生后2~4个月内(部分出生时已闭);前凶门呈菱形,关闭时间为12~18个月。凶门早闭且头围明显小于正常者,为头小畸形;凶门晚闭且头围明显大于正常者,为脑积水或佝偻病。

4 胸围

出生时胸围约32厘米,1岁内胸围与头围几乎相等,2岁以后胸围超过头围。营养不良者则胸围较小。



5 牙齿

小儿出生后5~10个月开始出乳牙,均属正常范围。如出牙过晚,多见于佝偻病患者。小儿20~30个月出齐20颗乳牙,6~7岁开始换衡牙,12~15岁长满28颗衡齿。6~24个月正常小儿的牙齿数计算公式为:牙齿数=月龄-4(或6)

6 呼吸、脉搏

(1)呼吸。年龄越小呼吸越快,1~3个月宝宝40~45次/分,4~6个月宝宝35~40次/分,6~12个月宝宝25~30次/分,1~3岁宝宝25~30次/分。

(2)脉搏。年龄越小脉搏越快,新生儿至1岁宝宝120~160次/分,1~3岁宝宝120~140次/分,3~5岁宝宝90~110次/分,5~7岁宝宝80~120次/分,7~12岁宝宝70~90次/分。

7 运动发育

运动的发育直接与肌肉的发育,尤其与中枢神经系统的发育有密切关系,并反过来影响大脑的发育过程。发育顺序是由上向下,由不协调到协调,由粗到细的发展。新生儿仅有反射性活动(吸吮、吞咽等)和不自主的活动;1个月的小儿在睡醒后常做伸的动作等;2个月俯卧时开始抬起头来等;3~4个月俯卧时能抬起前半身等;5个月有眼与手的协调,能有意地抓取前面东西;7个月会独坐和翻身;9个月会爬,会扶着栏杆

站立,开始能用拇、食指配合拈取细小物件;12个月扶着一只手能独立行走,18个月左右会走路;以后随着年龄的增长能登梯、跳跃,动作也逐渐有力、精细和准确。

8 语言的发育

语言是高级神经活动的形式,并与听觉和发音器官有关。出生小儿只会“哇哇”哭叫,2~3个月会笑,4个月能笑出声来,5~6个月开始无意识的“呀呀”发出单音,7~8个月能发复音,如“爸爸”“妈妈”等,10个月以上能懂比较复杂的词义,2岁左右开始能简单交谈。

(二)婴幼儿抚触保健按摩的益处

按摩是新生儿最早的语言,是婴儿最初的交流手段,在早期母婴关系的形成中起着非常重要的作用。按摩婴儿,既传递了情感,也满足了孩子对身体接触的需要。按摩的益处既是感情上的,也是身体上的,它能使婴儿全面健康地成长。皮肤把身体周围的环境信息源源不断地传递给中枢神经系统。在您接触婴儿的皮肤时,触摸的感觉就会传递到中枢神经系统,从而触发身体上和情感上的反应。

对婴儿的每一下触摸对他的健康成长和发育都是非常重要的。没有接受触摸的孩子,是无法茁壮成长的。经常按摩能够增加脑垂体分泌的生长激素。肌肉



放松时吸收血液，收缩时帮助把血液压回心脏，使静脉血回流。婴儿身体的神经末梢区域(头顶、手、脚)通常是凉的，这是因为他的循环系统尚未发育完全，按摩能增强婴儿的血液循环，使其手脚变暖，当肌肉放松时婴儿的关节就能活动自如。到了婴儿会伸展四肢，进行多种运动的阶段，按摩能够帮助肌肉放松，使关节灵活。定时按摩能够清洁婴儿的皮肤，祛除死皮细胞，舒张毛孔，清除毒素，促进皮脂腺的分泌。而皮脂是保持皮肤弹性、抵御感染的天然油脂。按摩能刺激迷走神经。迷走神经的一个分支通向胃肠道，它帮助胃肠道分泌有利于食物吸收的激素如胰岛素。按摩和运动能够增进淋巴液的流动，阻止和消灭侵入体内的有害微生物，增强婴儿抵御疾病感染的能力。婴幼儿保健按摩，能增强父母与婴幼儿之间的情感交流，促进婴幼儿正常生长与发育。

(三)婴幼儿保健按摩前的准备工作

按摩时应选择有阳光、空气新鲜、室内温度在26℃左右的房间。按摩前应准备质地柔软的按摩巾、按摩油和爽身粉等，穿舒适宽松的衣服。开始时最重要的事情是放松，心情愉快。

(四)婴幼儿保健按摩的最佳时间

在两次喂食之间，宝宝高兴时进行

按摩。如果喂食不久便按摩，易引起婴儿呕吐；如果已接近喂食时间，按摩未结束他可能就感到饥饿或不能安定下来。因此，最好喂食1小时后进行按摩。

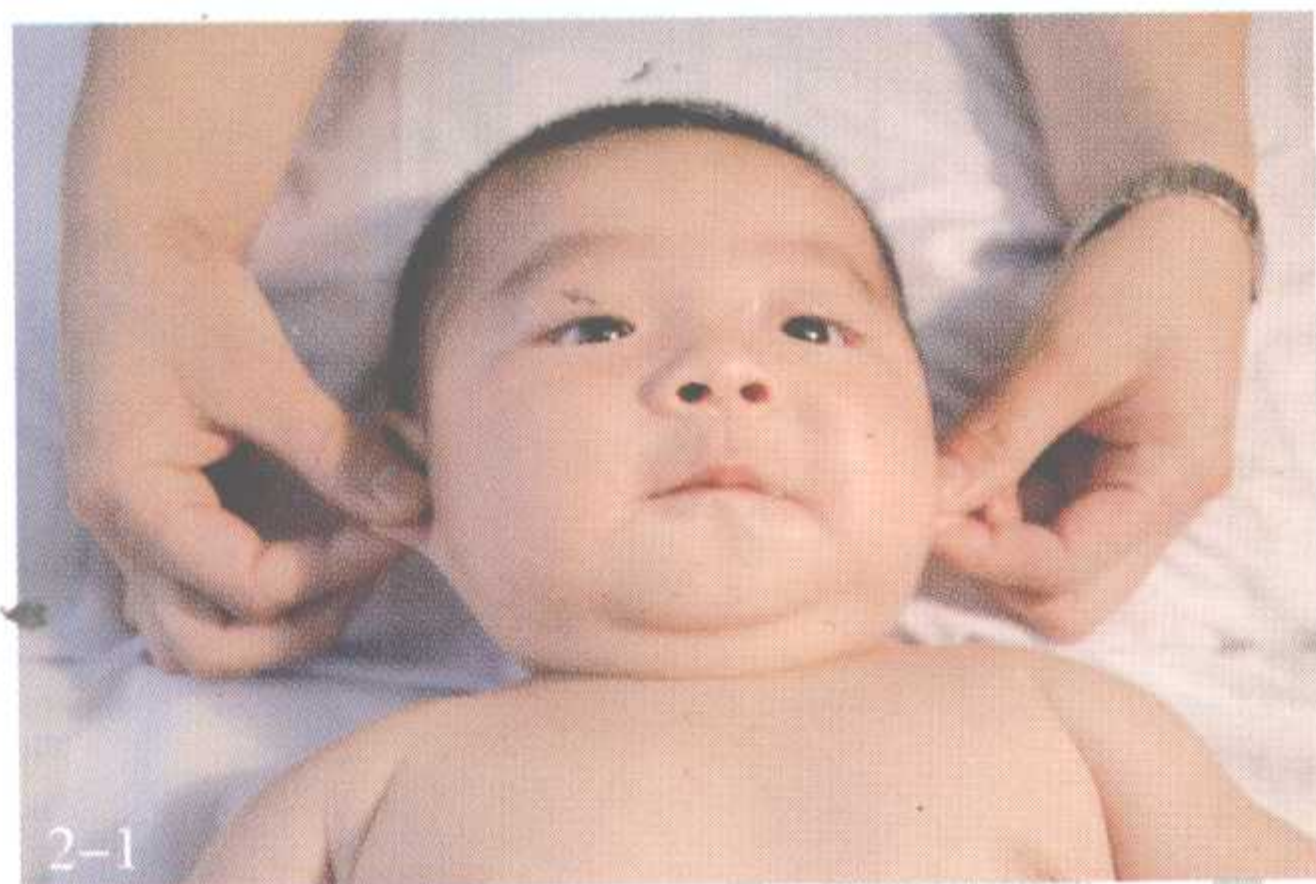
(五)婴幼儿保健按摩的注意事项

按摩前用温水洗手，保持手的温度；去掉手表、手饰，避免刮伤婴儿皮肤。宝宝哭闹拒绝按摩时，则停止按摩。这是你和婴儿共同按摩，而不仅仅是给他按摩。婴儿刚刚接种疫苗的局部，不宜按摩；出疹期及患皮肤病的时期不宜按摩。



二、婴幼儿不同阶段的保健按摩方法

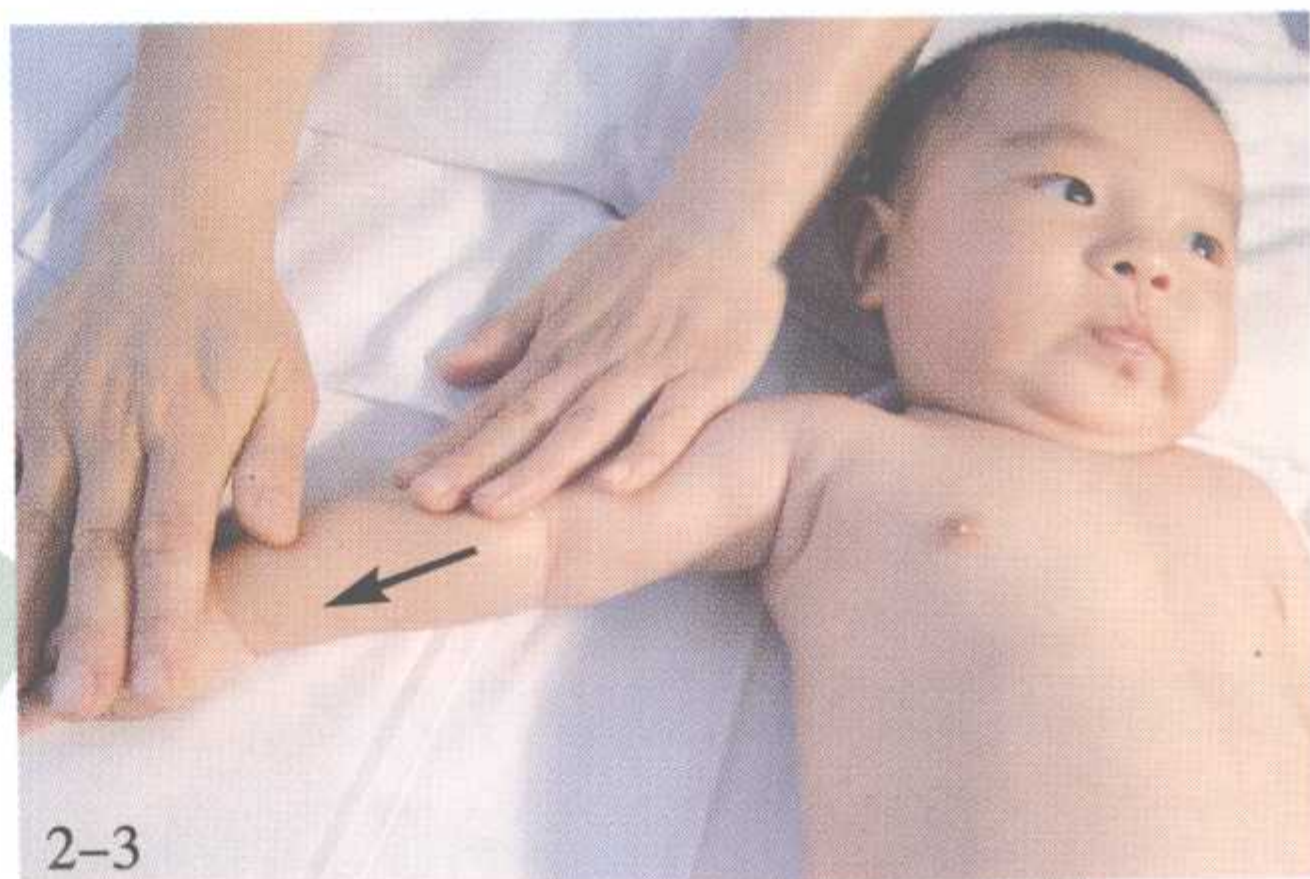
(一) 出生至1个月的保健按摩方法



1 捏耳。妈妈用食指和拇指，轻轻捏住宝宝的耳垂，沿耳轮轻柔灵活地捻动(图2-1)。



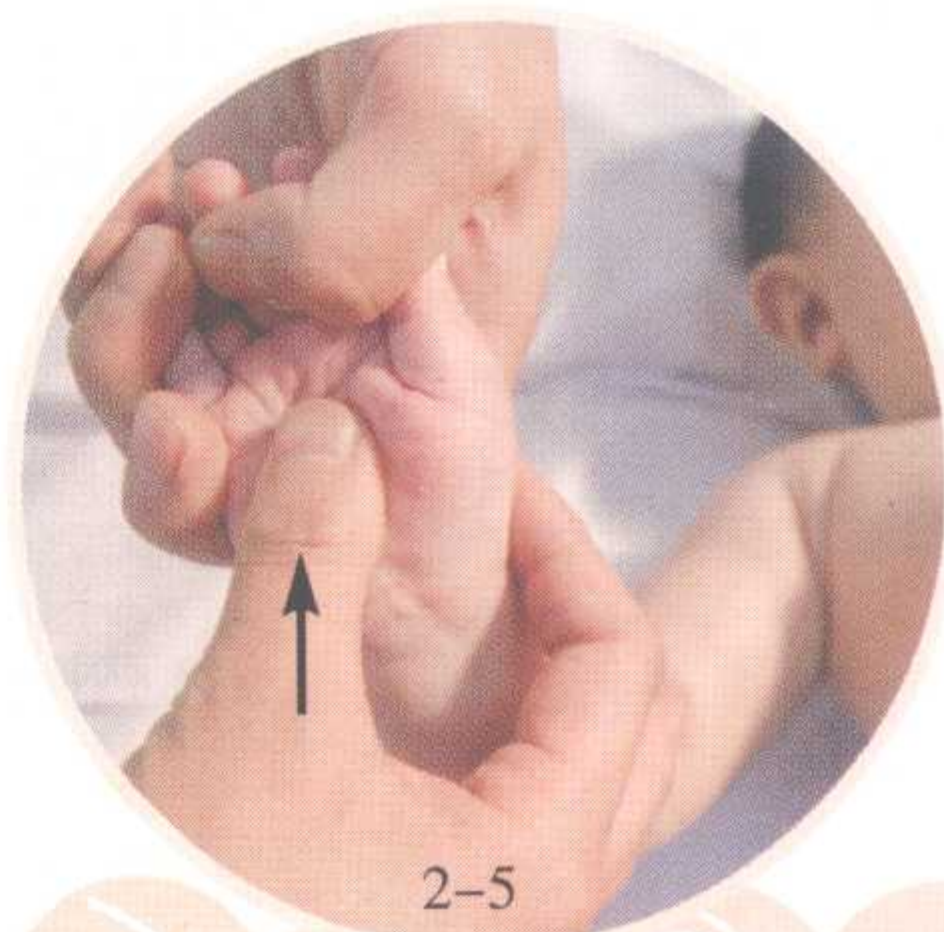
2 拿鼻梁。妈妈用食指和拇指，在宝宝的睛明穴处，捏拿鼻梁，并且沿着鼻梁捏拿至鼻尖(图2-2)。



3 内侧。宝宝手心向上，妈妈用四指从宝宝的肩部至臂内侧，推至腕部(图2-3)。



4 外侧。宝宝手心向下，妈妈用四指从肩部至臂外侧，推至腕部(图2-4)。



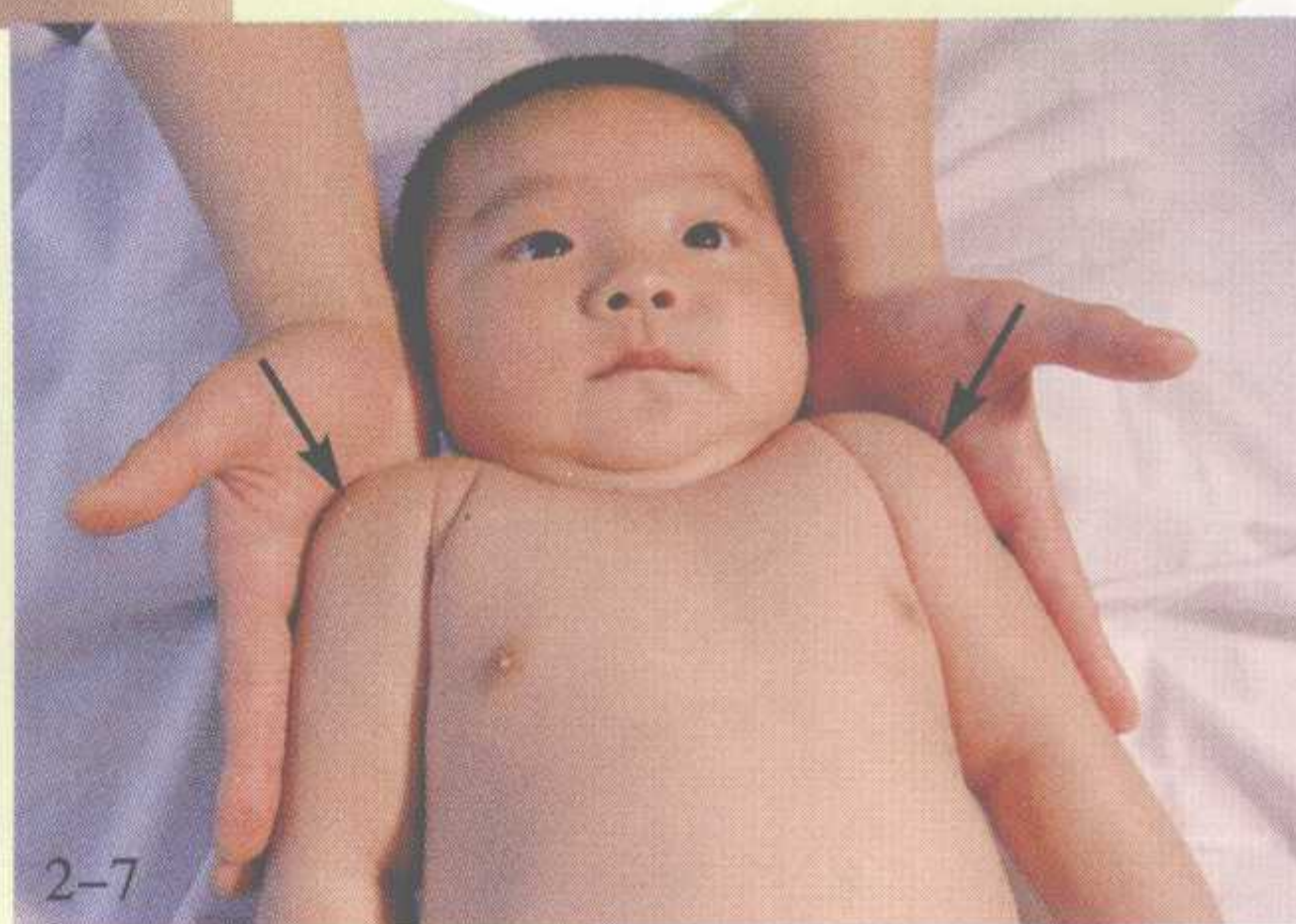
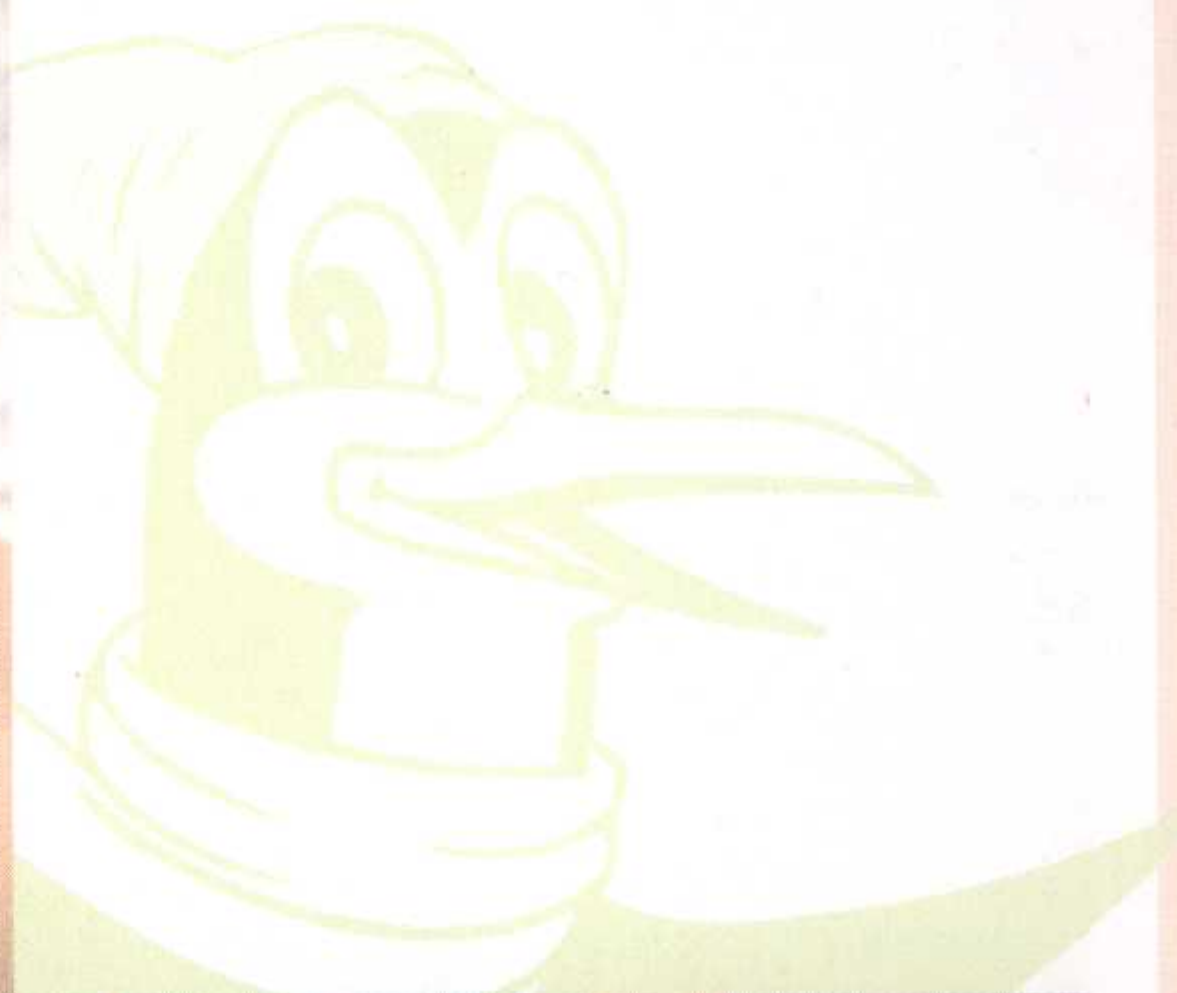
5 推掌心。妈妈用拇指从宝宝掌根处推向指尖部(图2-5)。





2-6

6 捋十指。妈妈用拇指和食指捏在宝宝掌指关节处，轻柔地向指尖捻动（图2-6）。



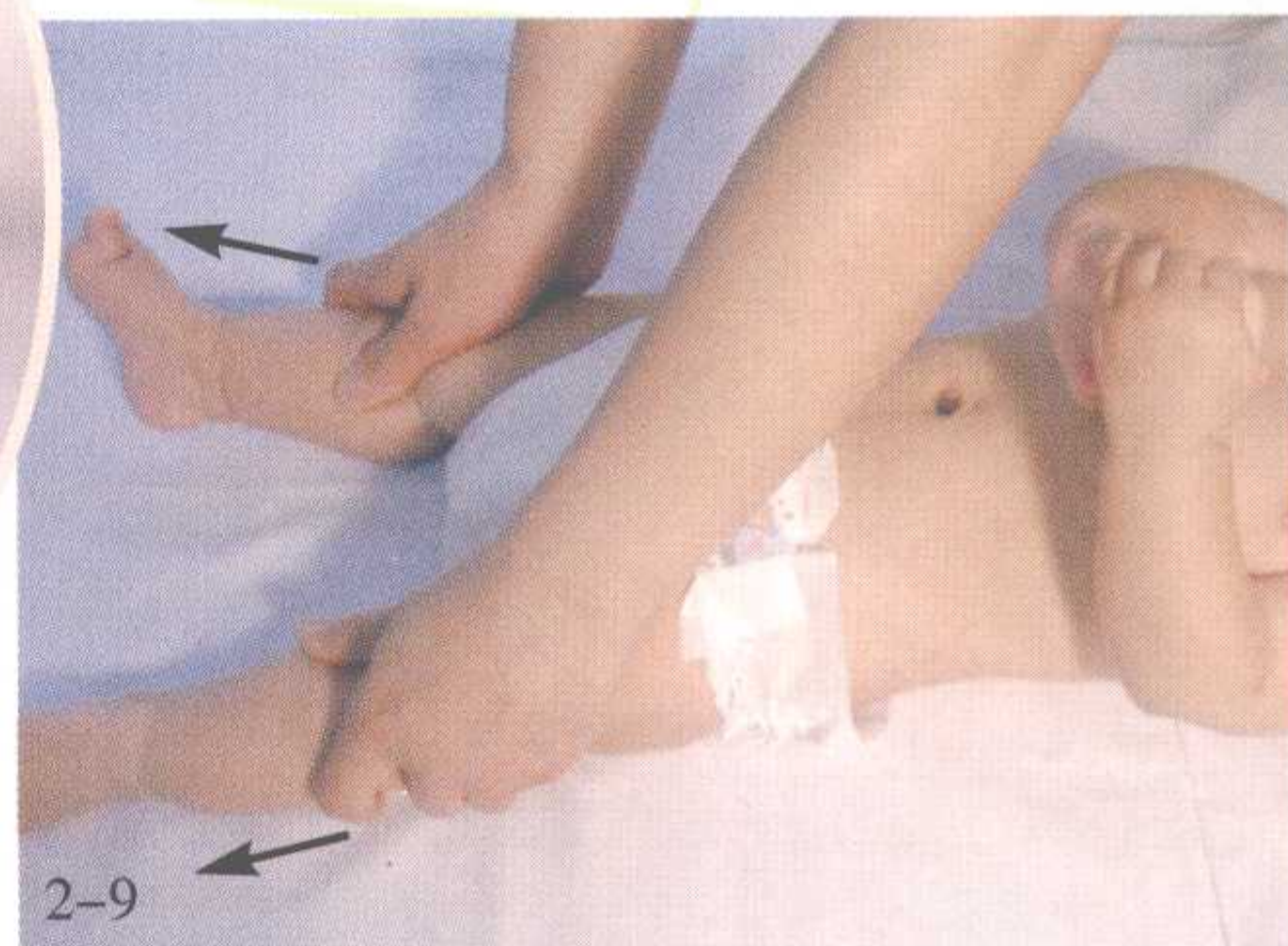
2-7

7 正双肩。妈妈用双手轻轻夹住宝宝双侧肱骨上端，调正肩肱关节（图2-7）。



2-8

8 推下肢。妈妈一手握住宝宝的足部，一手从宝宝的大腿推至足部（图2-8）。



2-9

9 捋双腿。妈妈双手夹住宝宝大腿的外上部，向下捋至足部（图2-9）。





10 推双足。妈妈一手按住宝宝的双膝部，将腿捋直，另一手托住宝宝的足掌部，轻缓做背伸动作。双腿交换做(图2-10)。

(二) 1~6个月的保健按摩方法



1 揉双肩。妈妈用双手指腹按揉宝宝的肩部(图2-11)。操作时注意，手法要轻缓灵活。



2 举上肢。妈妈一手握住宝宝的上臂，另一手握腕部将上肢伸直，轻缓举过宝宝的头顶，双臂交替操作(图2-12)。



3 揉肘内、外高骨。妈妈一手握住宝宝的腕部，另一手用拇指、食指捏揉肱骨内、外高骨，同时屈伸肘关节(图2-13)。





4 捏揉腕关节。妈妈一手握住宝宝的上臂，另一手用拇指、食指捏住腕部掌侧和背侧，轻轻捏揉，同时用手做掌屈和背伸活动（图2-14）。



5 捏揉上肢。妈妈一手握住宝宝的掌部，使上肢自然伸直，另一手拇指和食中指沿臂反复上下揉捏（图2-15）。



6 活动指间关节。妈妈一手握住宝宝的腕部，另一手用拇指和食指屈伸各掌指和指间关节（图2-16）。

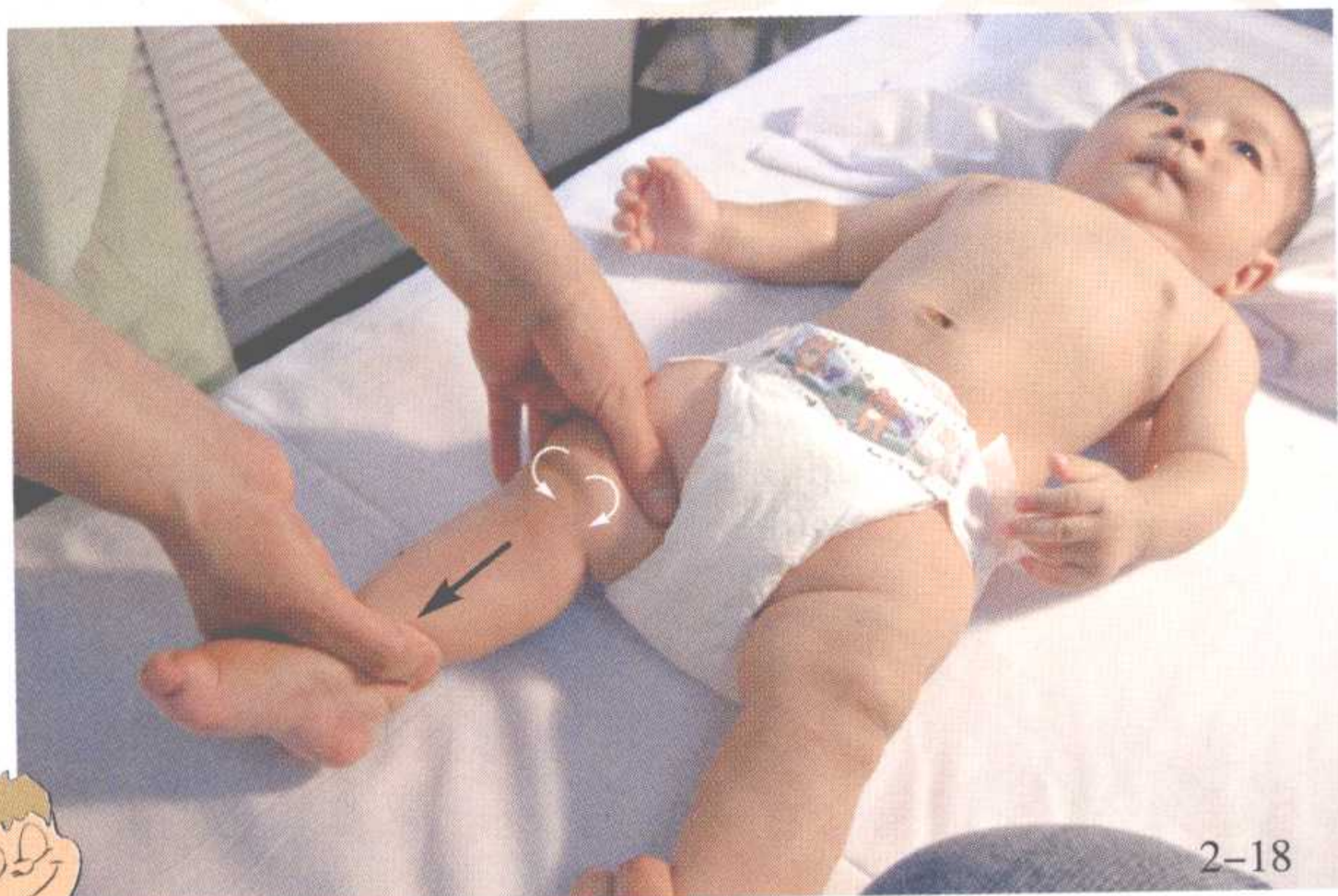




7 揉膝内、外高骨。妈妈一手握住宝宝的踝部，将腿自然伸直，另一手拇指和食指按揉骨内外髌，同时屈伸膝关节（图2-17）。



9 按揉双踝。妈妈一手握住宝宝的足掌部，另一手用拇指、食指捏住婴儿内、外踝部，轻缓捏揉，同时将宝宝的脚做背伸、跖屈活动（图2-19）。



8 捏揉下肢。妈妈一手握住宝宝的踝部，将下肢自然伸直，另一手用拇指和食、中、无名指，沿腿反复捏揉（图2-18）。

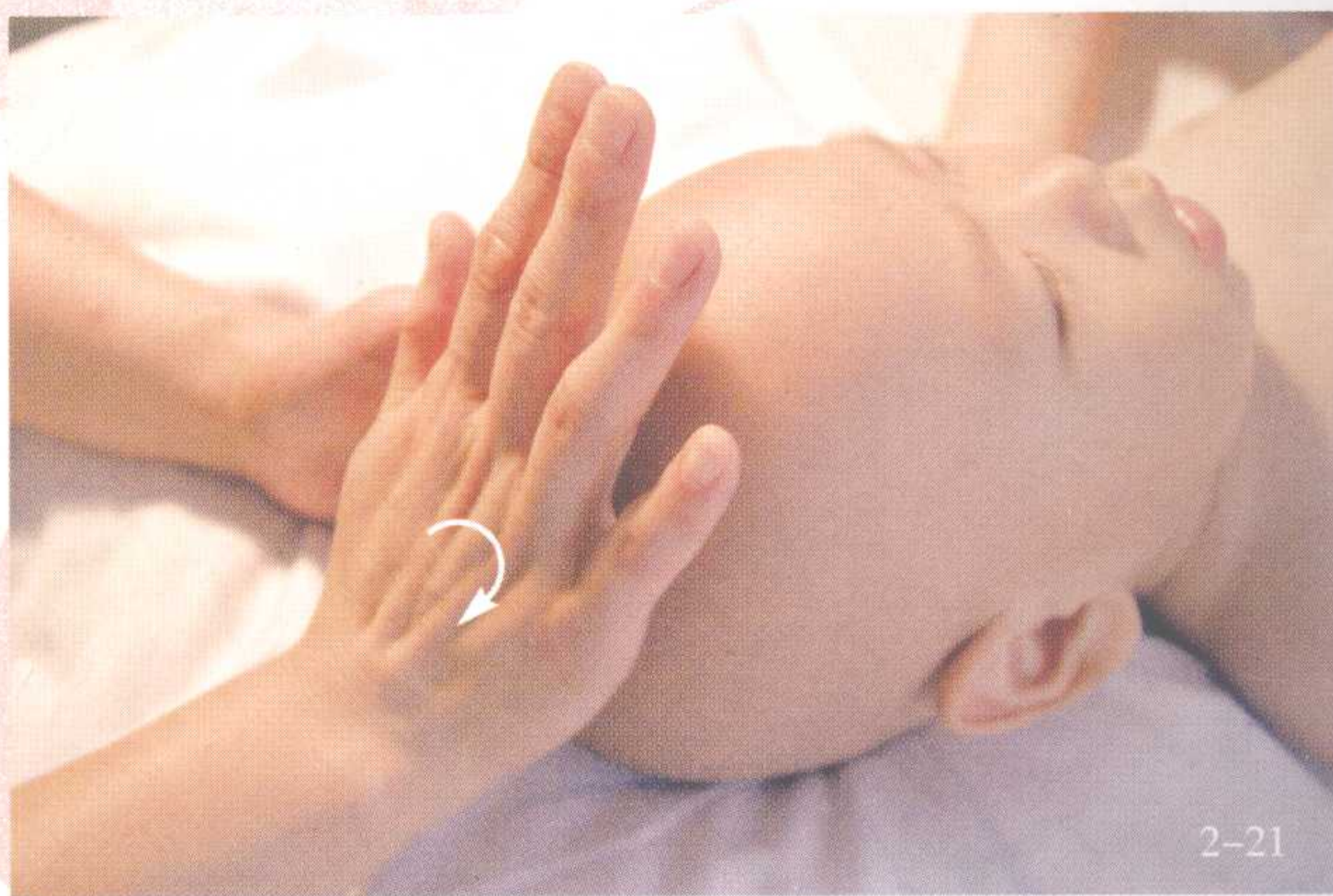




10 背推足趾。妈妈一手握住宝宝的小腿部,另一手掌心抵足的拇指将宝宝的五趾向背推,反复数次(图2-20)。

(三) 6~18 个月的保健按摩方法

1 环摩头顶。宝宝仰卧,妈妈一手扶住宝宝的肩部,另一手掌心放在宝宝的头顶部,做轻缓环形摩动,注意保护囟门(图2-21)。



2 双抹眉弓。宝宝仰卧,妈妈用双手拇指沿宝宝的眉弓由内至外反复分抹(图2-22)。





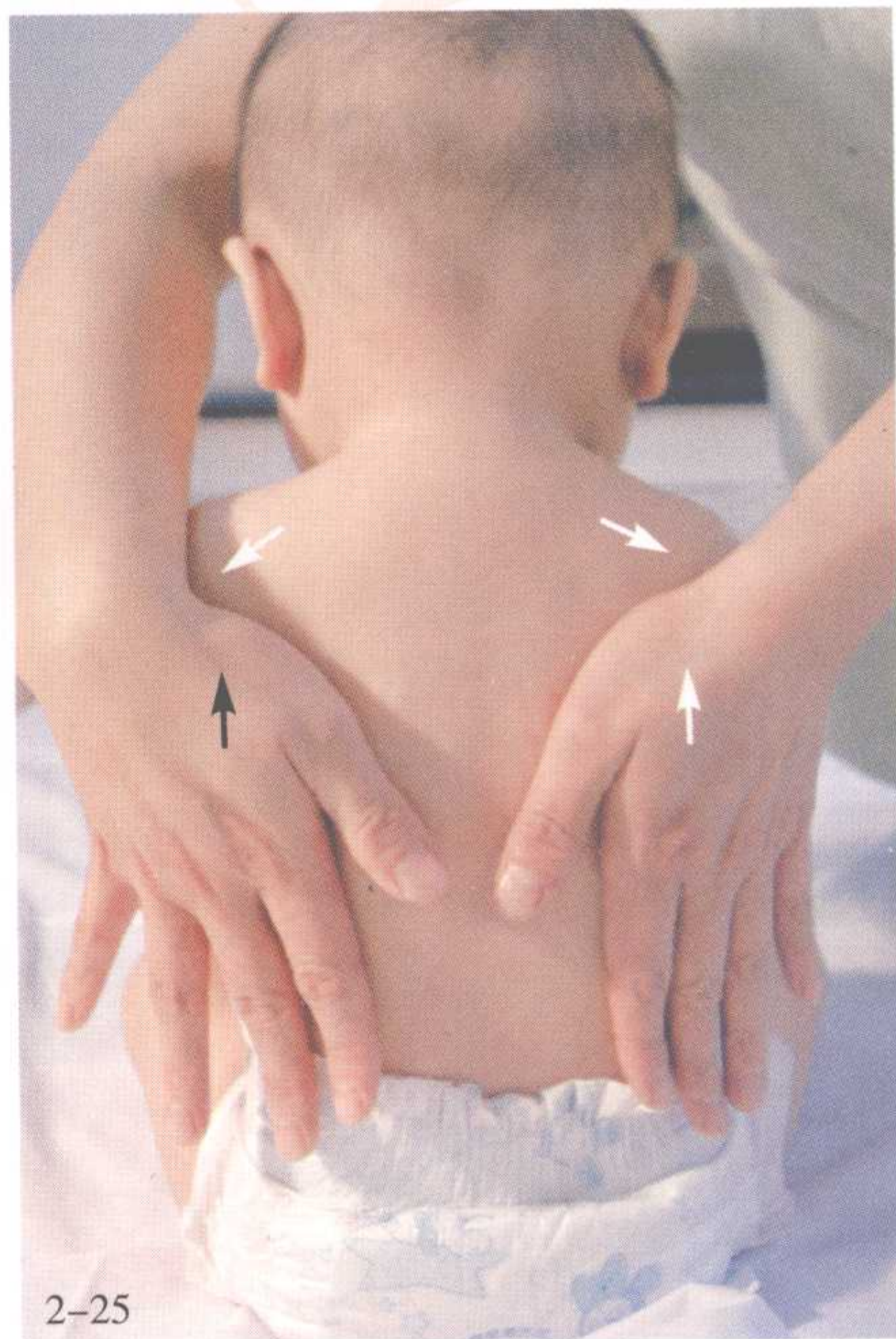
2-23

3 夹擦双耳。妈妈将双手食指和中指分别放在宝宝的耳前后部，夹住双耳，反复擦动（图2-23）。



2-24

4 推腹胸、捋上肢。妈妈用双手手掌从宝宝的腹经胸推至肩，沿上肢捋至双腕（图2-24）。



2-25

5 推腰背捋上肢。妈妈用双手手掌从宝宝的腰部经背部推至肩部，沿上肢捋至双腕（图2-25）。



6 副交感神经按摩法。妈妈用单手掌从宝宝的枕部经颈、背、腰推至一侧足跟部，然后再从枕部经颈、背、腰推至另一侧足跟部（图 2-26）。



2-26



2-27

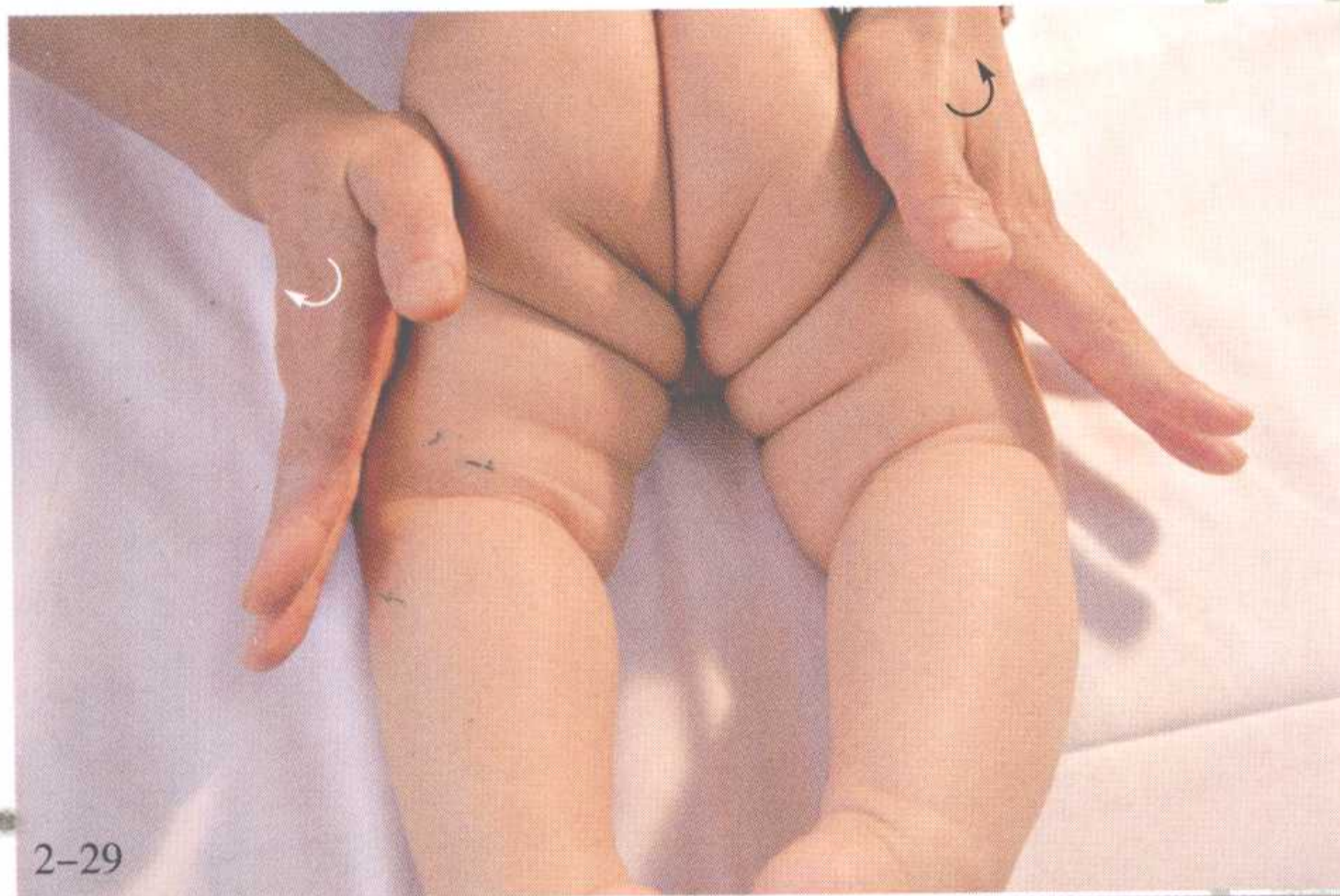
7 推胸至足。妈妈用单手掌从胸部经腹推至一侧足背部，然后用单掌从胸经腹推至另一侧足背部（图 2-27）。



2-28

8 摩臀部。妈妈把双手手掌放在宝宝两侧臀部，右手顺时针，左手逆时针，做环形摩动（图 2-28）。





2-29

9 环摩双髋。妈妈双手掌夹住宝宝的双髋部，做环形摩动（图2-29）。



10 擦足心。妈妈一手握住宝宝的踝部，另一手食、中指贴住宝宝的足心，反复做上下擦动，有热感则止（图2-30）。

2-30



三、婴幼儿患病时的医疗保健按摩

(一) 婴幼儿发热

发热即体温异常升高，一般在 37.5°C 以上，是婴幼儿常见的一种病症。

1. 外感发热

发热、头痛、怕冷、无汗、鼻塞、流涕、苔薄白、指纹鲜红为风寒；发热、微汗出、口干、咽痛、鼻流黄涕、苔薄白、指纹红紫为风热。



1 开天门。两眉中间至前发际成一直线，两拇指自下而上交替直推10~30次(图3-1)。

作用：疏风解表，镇静安神。



2 推坎宫。自眉头起沿眉向眉稍成一直线，两拇指自眉心向眉稍分推10~30次(图3-2)。

作用：疏风解表，醒脑明目止痛。



3 揉太阳。在眉后凹陷处，用中指端揉该穴30~50次/分，时间为3~5分钟(图3-3)。
作用：疏风解表，清热，明目止头痛。



3-4

4 清肺经。在无名指末节罗纹面，用拇指向指根方向直推30~60次（图3-4）。

作用：清肺经能宣肺清热，疏风解表，化痰止咳。



3-5

5 清天河水。前臂正中，总筋至曲泽成一直线，用食、中二指面自腕推向肘10~30次（图3-5）。

作用：清热解表。



3-6

6 推三关（用于风寒型）。前臂桡侧至肘，用拇指桡侧面或食、中二指面自腕推向肘30~60次（图3-6）。

作用：补气行气、温阳散寒、发汗解表。



3-7

7 掐揉二扇门(用于风寒型)。掌背中指根本节两侧凹陷处,用拇、食指甲掐5次,拇指偏峰按揉30~60次(图3-7)。

作用:发汗透表,退热。



3-8

8 拿风池(用于风寒型)。用拇、食指对拿双侧风池穴5~10次(图3-8)。

作用:发汗解表,祛风散寒。



3-9



3-10

9 推脊(用于风热型)。用食、中二指指面自上而下从大椎至长强做直推30~60次(图3-9,图3-10)。



2. 肺胃实热

高热、面红、气促、不思饮食、便秘、烦躁、渴而引饮、舌红苔燥、指纹深紫。

1 清肺经。见图3-4。

2 清胃经。从拇指掌面近掌端第一节，由上向下的指根方向直推30~60次（图3-11）。

作用：清中焦湿热，和胃降逆。

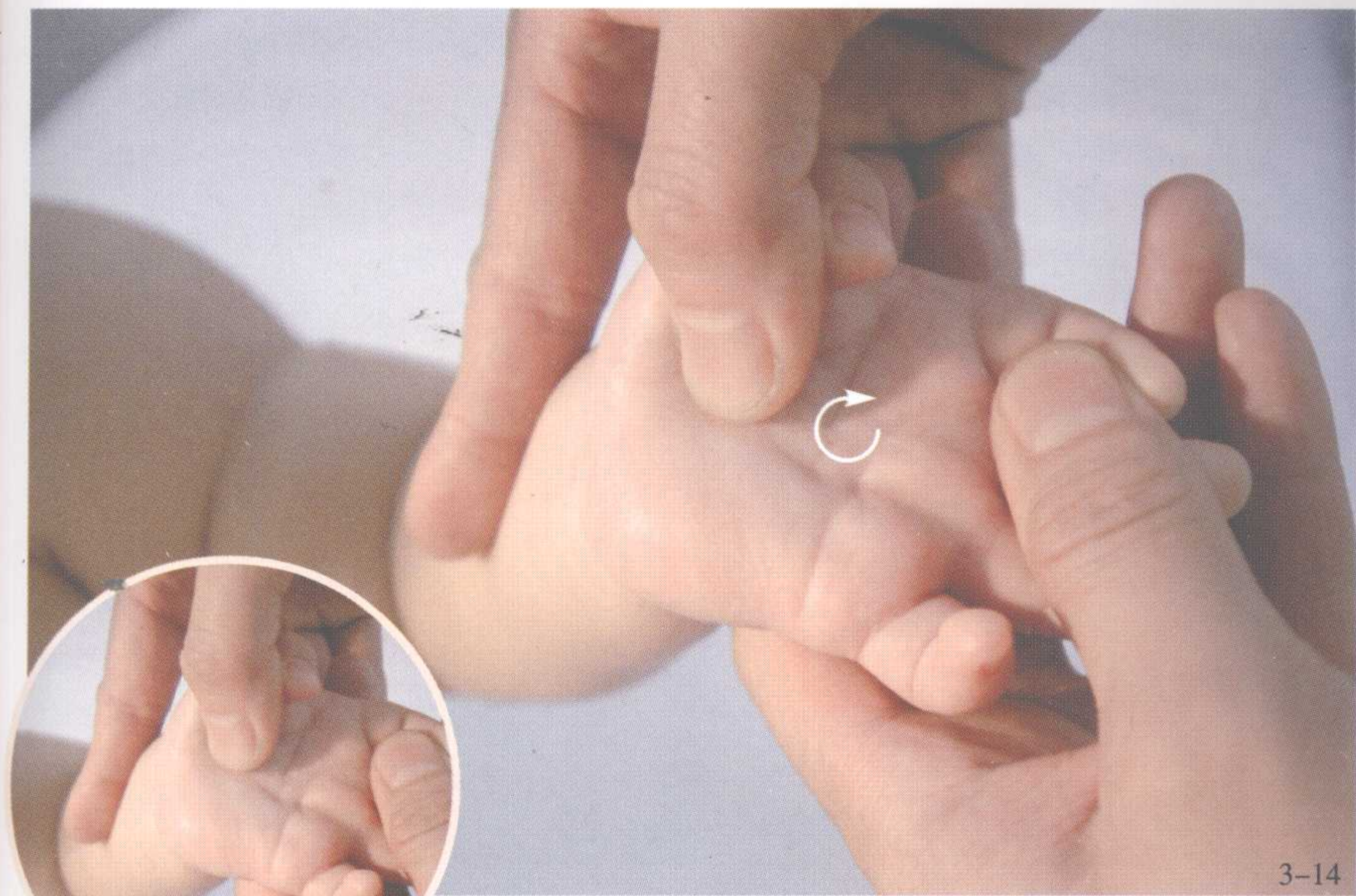


3 清大肠。食指桡侧缘，自食指指尖至虎口成一直线，用拇指自虎口直推至食指指尖30~60次（图3-12）。

作用：清利肠腑，除湿、热，消导积滞。



4 揉板门。用指端揉手掌大鱼际平面（图3-13）。



5 运内八卦。手掌面以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约 $2/3$ 处为半径做圆，按顺时针方向掐运 30 ~ 60 次（图 3-14）。作用：健脾利胃，消食化滞。



6 清天河水。见图 3-5。

7 退六腑。前臂近侧，用拇指面或食中指面自患儿前臂尺侧，由肘推向腕部 30 ~ 60 次（图 3-15）。作用：清热作用强。



8 揉天枢。脐旁 2 寸，左右各一。以食、中两指用揉法揉按 30 ~ 60 次（图 3-16）。作用：疏调大肠，理气消滞。

(二) 婴幼儿泄泻

婴幼儿泄泻，是以腹泻为主要症状的一种常见病。

1. 寒湿泻

大便清稀多沫、色淡不臭、肠鸣腹痛、面色淡白、口不渴、小便清长、苔白脉濡、指纹色红。

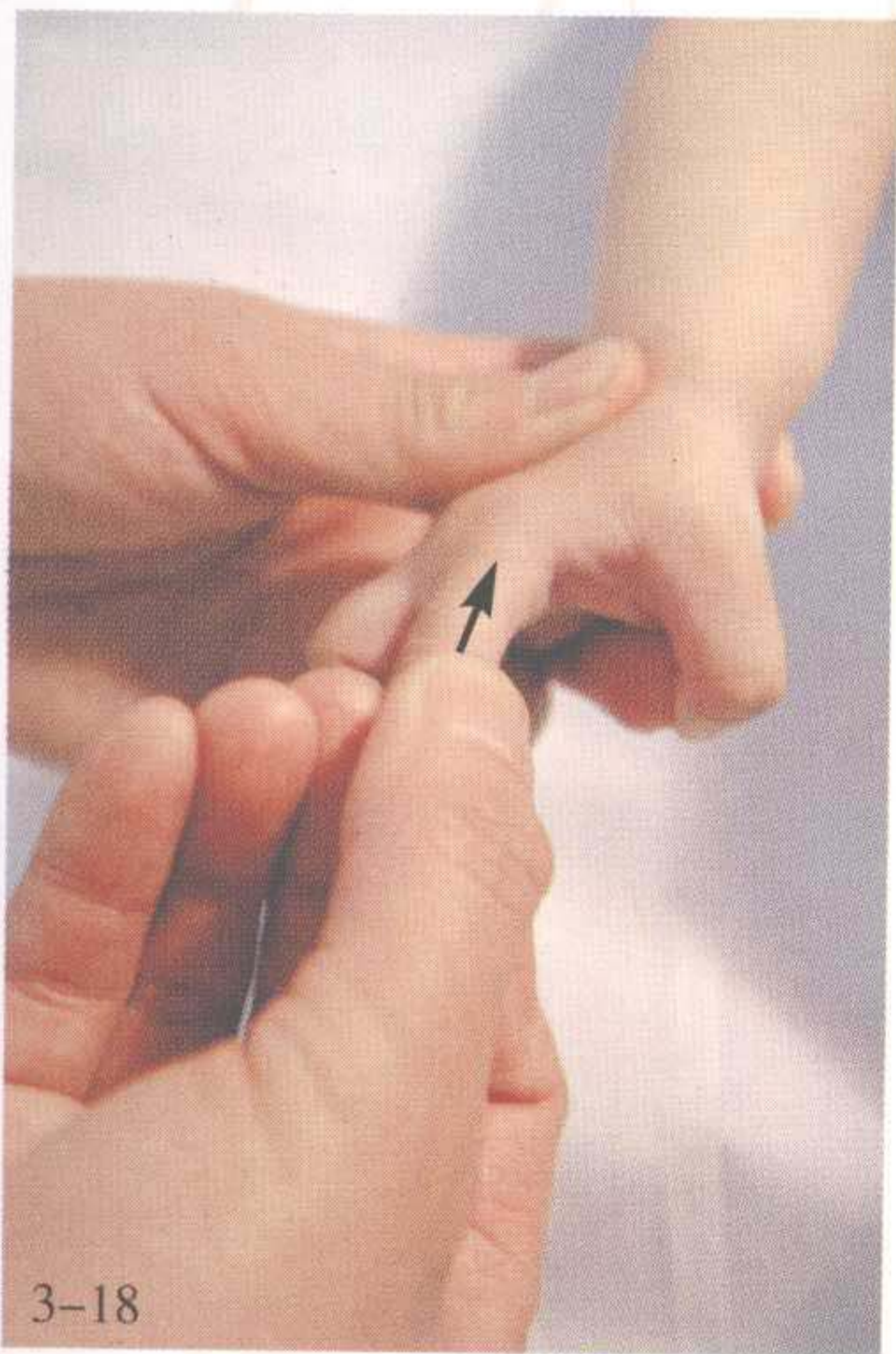
1 补脾经。拇指末节罗纹面，将患儿拇指屈曲，循拇指桡侧边缘向掌根方向直推 60 ~ 120 次（图 3-17）。

作用：健脾胃，补气血。

2 推三关。见图 3-6。



3-



3-18

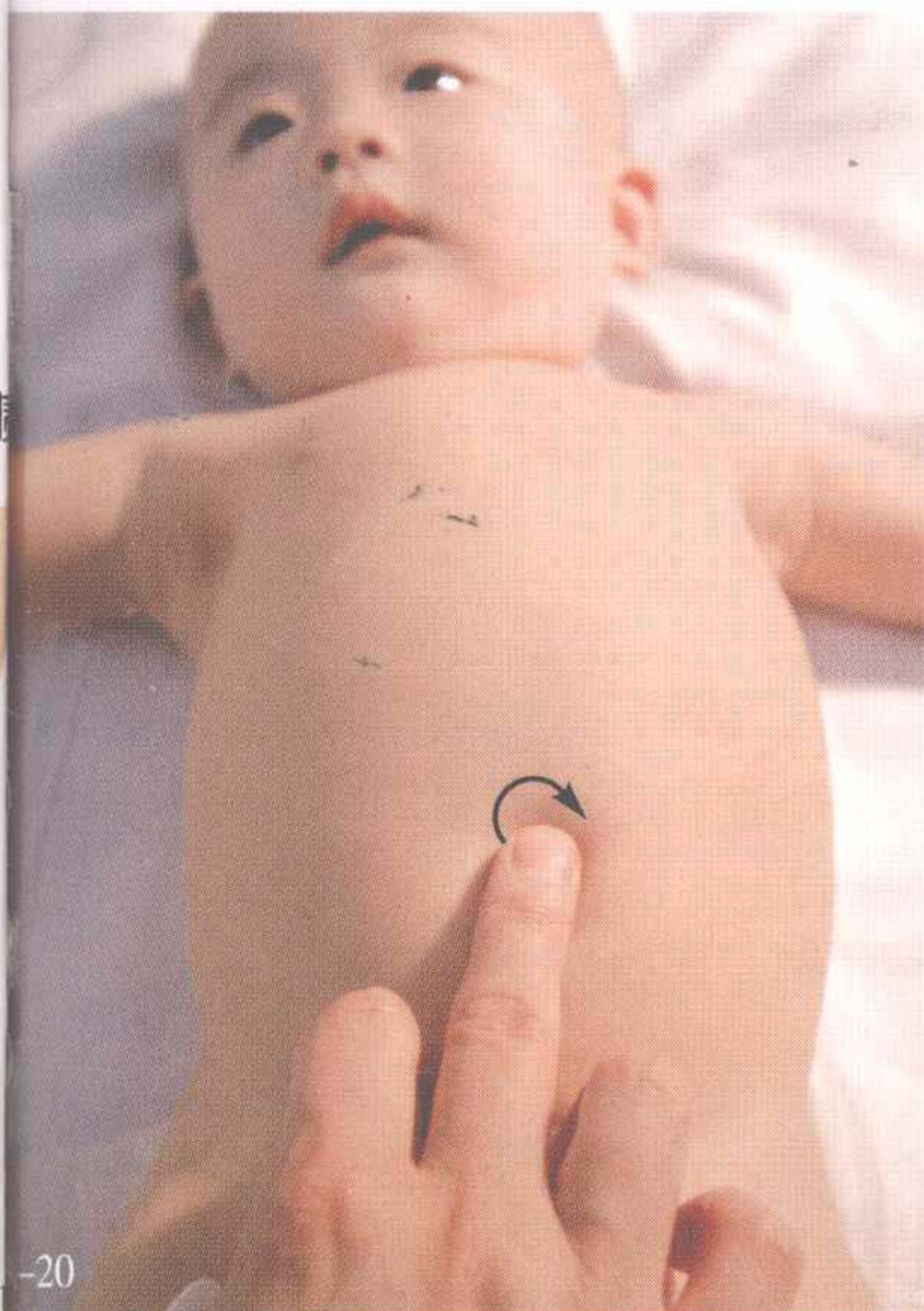


3-1

4 揉外劳。掌背中，与内劳宫相对处，拇指或中指按揉 30 ~ 60 次（图 3-19）。
作用：温阳散寒，升阳举陷。

3 补大肠。食指桡侧缘，用拇指从食指尖直推向虎口 30 ~ 60 次（图 3-18）。
作用：涩肠固脱，温中止泻。



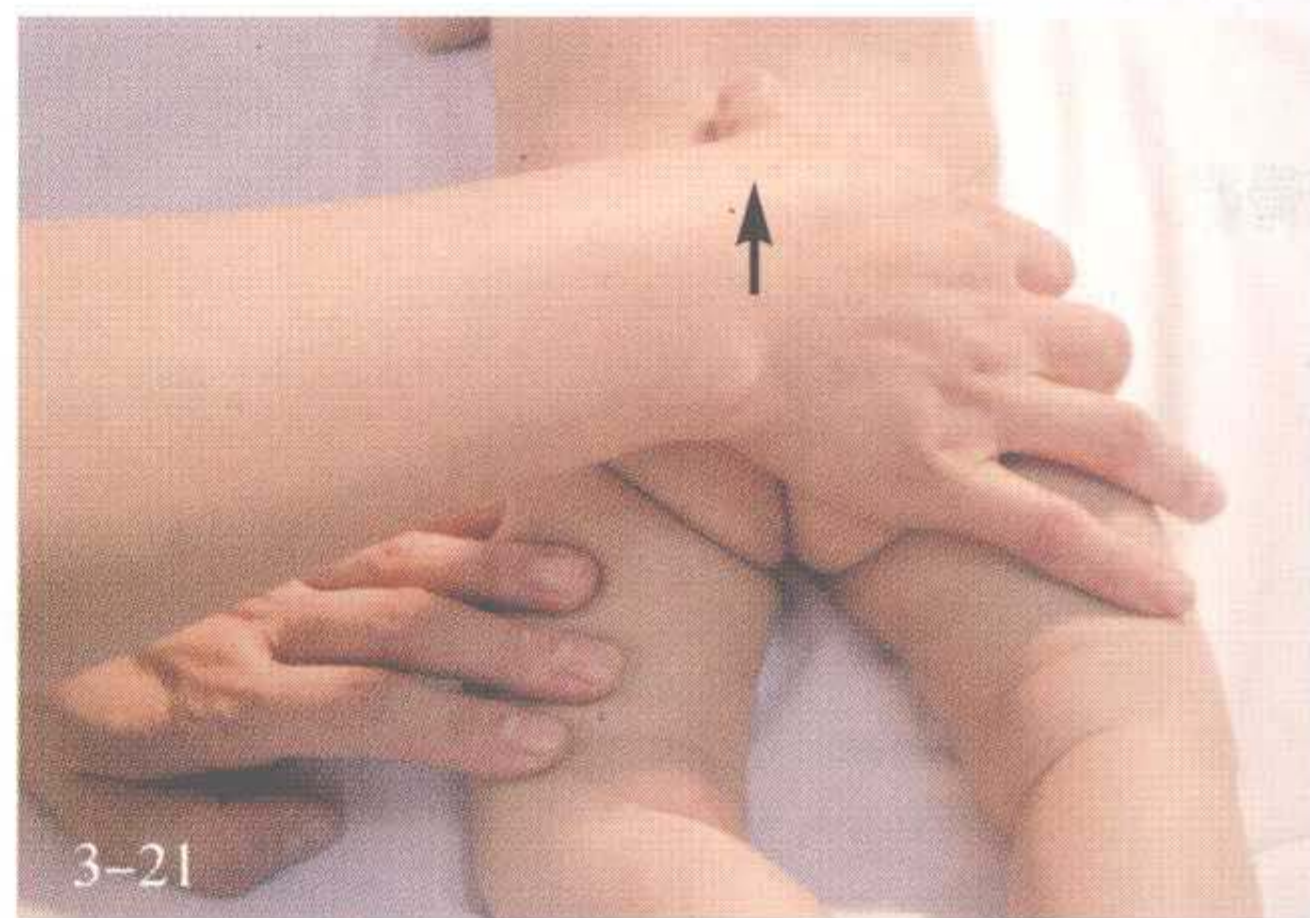


3-20

5 揉脐。用中指端或掌指根揉脐,30~60次(图3-20)。
作用:温阳散寒,补益气血,健脾和胃,消食导滞。



3-22



3-21

6 推上七节骨。第四腰椎至尾椎骨成一直线,用拇指桡侧面或食、中二指面自下向上直推30~60次(图3-21)。
作用:温阳止泻。



3-23

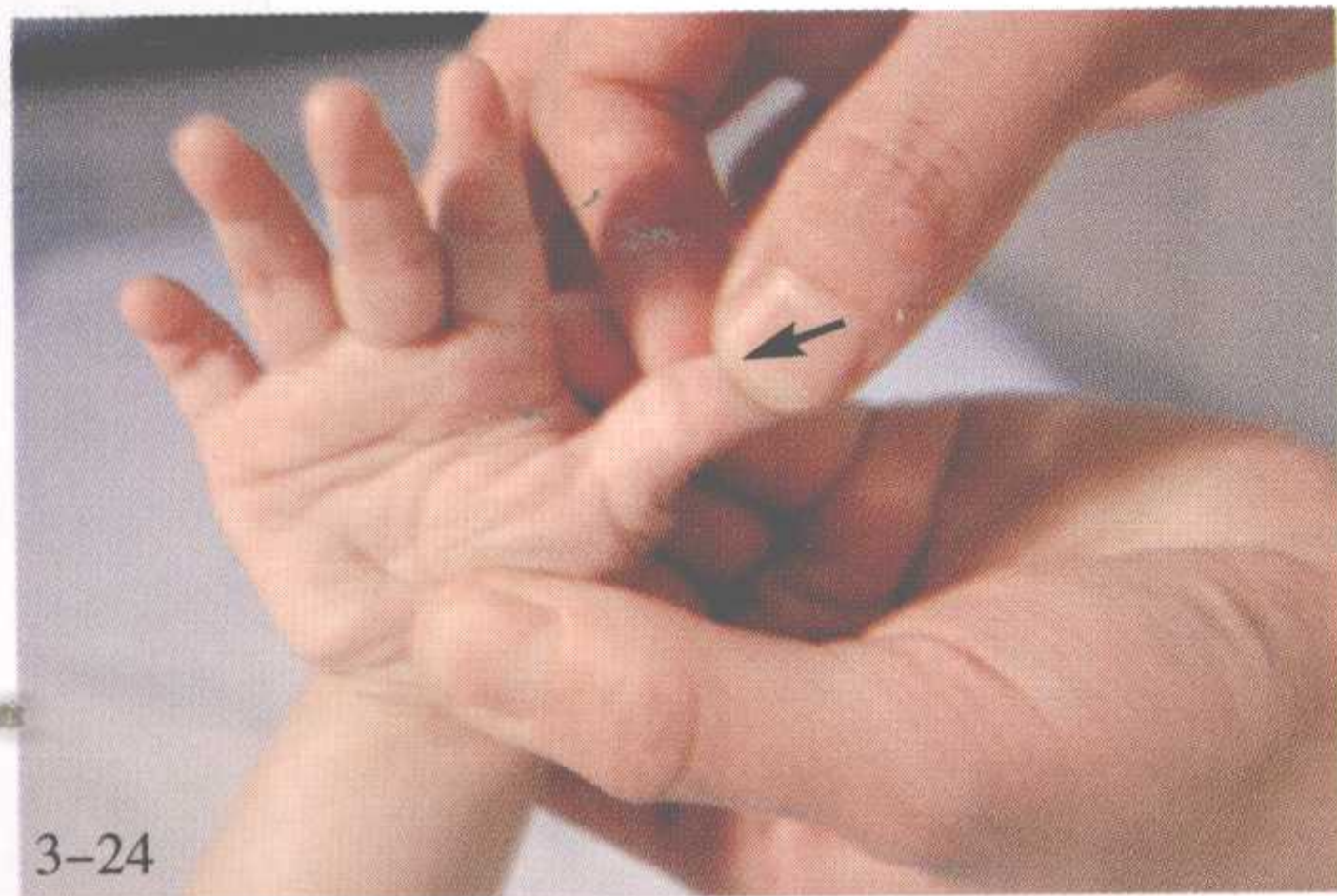
8 按揉足三里。在犊鼻穴下3寸、胫骨前嵴外一横指处,用拇指端按揉30~60次(图3-23)。
作用:健脾和胃,调中理气,导滞通络。

7 揉龟尾。尾椎骨端,用拇指端或中指端揉龟尾30~60次(图3-22)。
作用:通调督脉之经气,调理大肠的功能。



2. 湿热泻

腹痛即泻、急迫暴注、色黄褐热臭、身有微热、口渴、尿少色黄、苔黄腻、脉滑数，指纹色紫。



3-24

1 清脾胃。拇指末节罗纹面，由指端向指根方向直推30~60次（图3-24）。

作用：清热利湿，胃降逆。



3-25

2 清大肠。食指桡侧缘，从食指虎口直推至食指尖30~60次（图3-25）。

作用：清利肠腑，除湿热，导积滞。



3-26

3 清小肠。小指尺侧边缘，用拇指从指根直推向指尖30~60次（图3-26）。

作用：清利下焦湿热，泌清别浊。

4 退六腑。见图3-15。

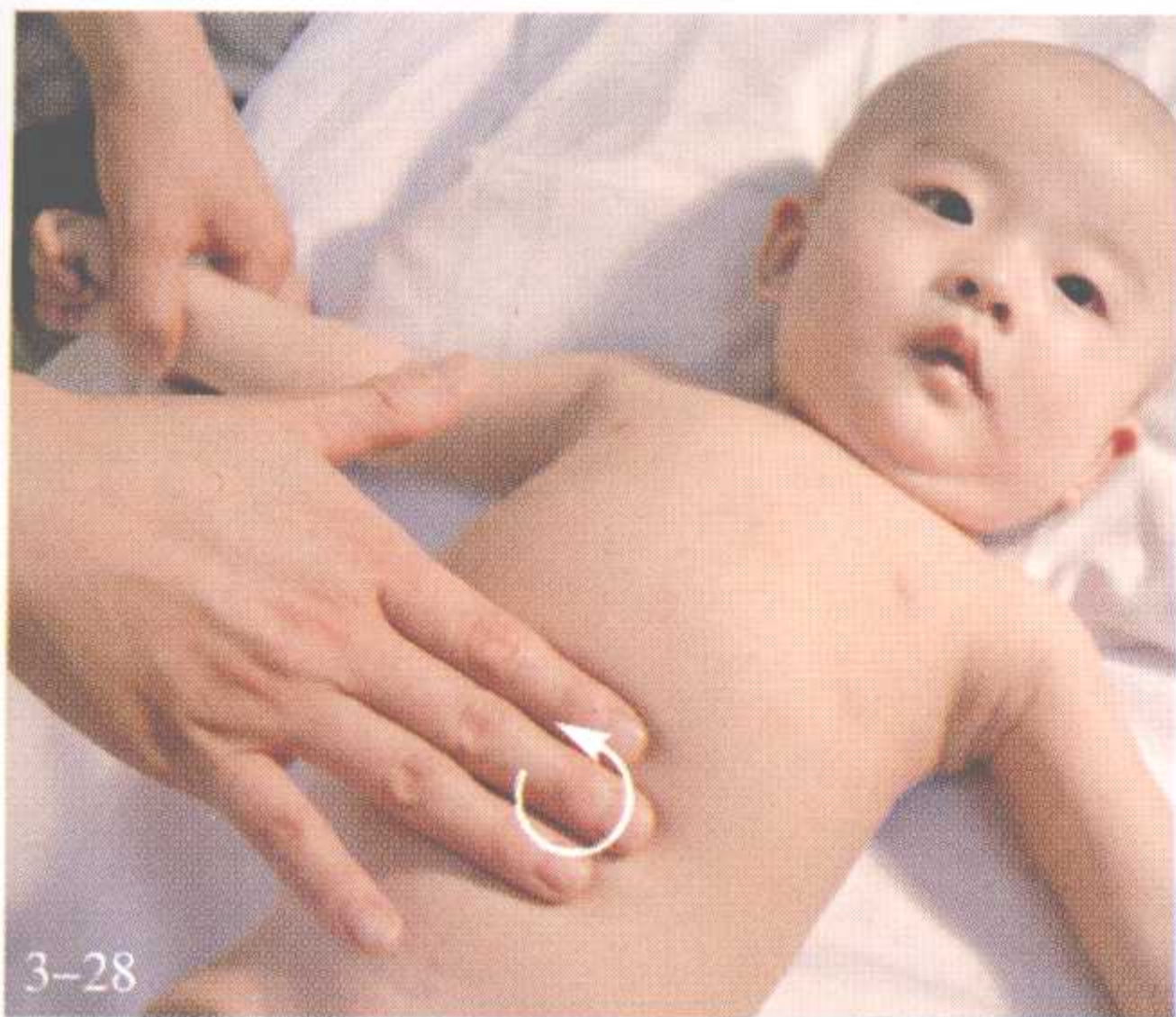
5 揉天枢。见图3-16。

6 揉龟尾。见图3-22。

3. 伤食泻

腹痛胀满，泻前哭闹，泻后痛减，便量多酸臭，口臭纳呆，或伴呕吐酸馊，苔厚或垢腻，脉滑。

- 1 补脾经。见图 3-17。
- 2 清大肠。见图 3-25。
- 3 揉板门。见图 3-13。
- 4 运内八卦。见图 3-14。



- 5 揉中脘。脐上 4 寸，用拇指端或食、中、无名指指腹按揉中脘 30 ~ 60 次（图 3-27）。

作用：健脾和胃，消食和中。

- 6 摩腹。用掌或四指摩腹 5 分钟左右（图 3-28）。

作用：健脾和胃，理气消食。

- 7 揉天枢。见图 3-16。

- 8 揉龟尾。见图 3-22。

4. 脾虚泻

久泻不愈或经常反复发作，面色苍白，食欲不振，便稀夹有奶块及食物残渣，或每于食后即泻，舌淡苔薄，脉濡。

- 1 补脾经。见图 3-17。

- 2 补大肠。见图 3-18。

- 3 推三关。见图 3-6。

- 4 摩腹。见图 3-28。

- 5 揉脐。见图 3-20。

- 6 推上七节骨。见图 3-21。

- 7 揉龟尾。见图 3-22。





3-29

8 捏脊。沿脊柱自下而上，用捏法捏脊3~5次。每捏3次将背脊皮提一下，为捏三提一法（图3-29）。

作用：调阴阳、理气血、和脏腑，培元气，具有强健身体的功能。

（三）婴幼儿便秘

便秘是大便秘结不通，排便时间延长，或欲大便而坚涩不畅的一种病症。

1. 实秘

大便干结，面赤身热，口臭唇赤，小便短赤，胸胁痞满，纳食减少，腹部胀痛，苔黄燥，指纹色紫。

1 清大肠。见图3-12。

2 退六腑。见图3-15。

3 运内八卦。见图3-14。



3-30

4 按揉膊阳池。手背腕横纹正中凹陷处后3寸处，用拇指指端按揉30~60次（图3-30）。作用：通大便、利小便。



5 摩腹。见图 3-28。

6 按揉足三里。见图 3-23。

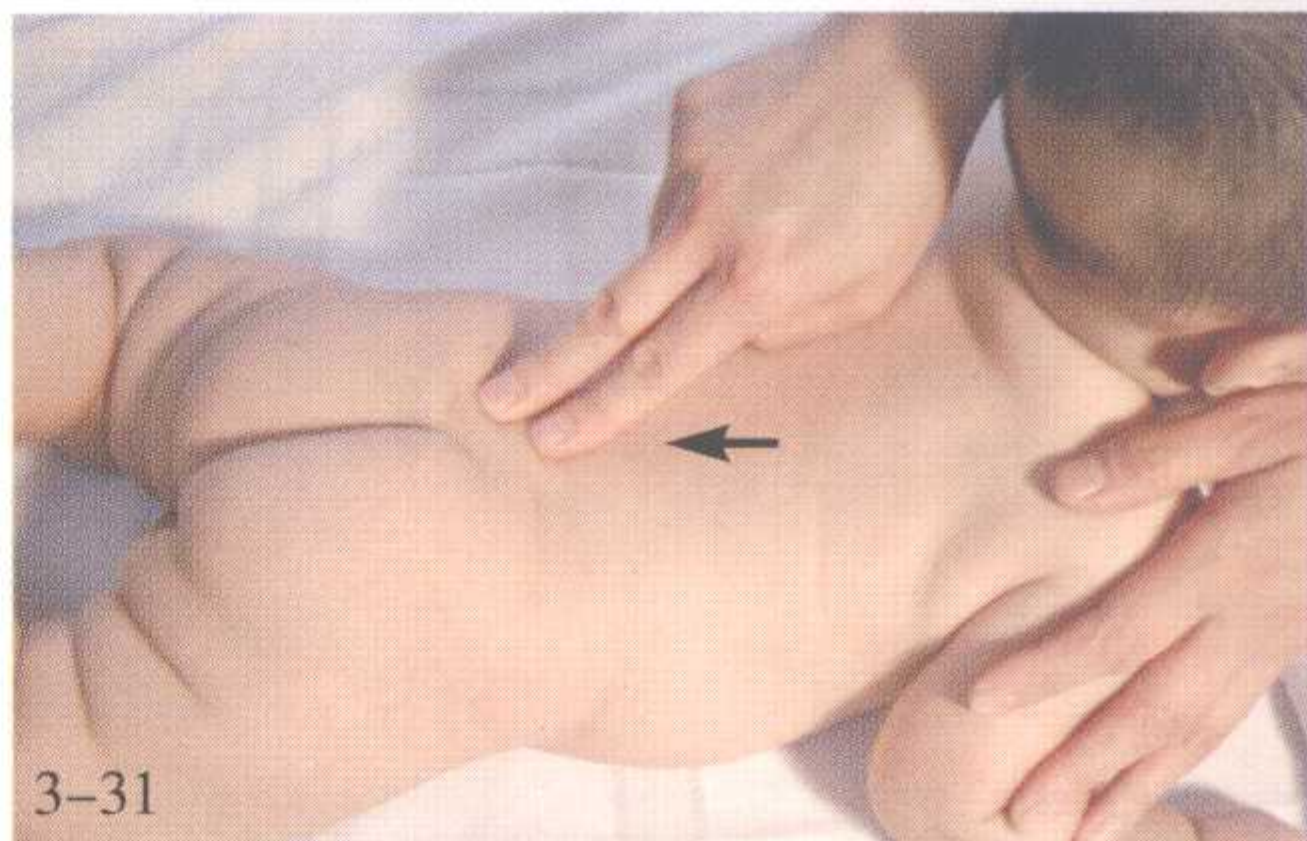
7 推下七节骨。第4腰椎至尾椎骨端成一直线，用拇指桡侧面或食、中二指面自上向下直推 30 ~ 60 次（图 3-31）。

作用：泻热通便。

8 揉天枢。见图 3-16。

9 搓摩胁肋。从腋下两肋至天枢处，用两手掌从两肋腋下搓摩至天枢处 30 ~ 60 次（图 3-32）。

作用：性开而降，消食散聚。



3-31



3-32

2. 虚秘

面色皤白无华，形瘦乏力，神疲气怯，大便努挣难下，舌淡苔薄，指纹色淡。



3-34



3-33

1 补脾经。见图 3-17。

2 清大肠。见图 3-25。

3 推三关。见图 3-6。

4 按揉膊阳池。见图 3-30。

5 揉上马。穴在手背无名指及小指掌指关节后陷中，以拇指端揉 30 ~ 60 次（图 3-33）。作用：滋阴补肾，顺气散结。

6 揉肾俞。穴在第 2 腰椎棘突下旁开 1.5 寸，用双手拇指按揉 30 ~ 50 次（图 3-34）。作用：滋阴补肾，补益肾元。

7 捏脊。见图 3-29。

8 按揉足三里。见图 3-23。



(四) 婴幼儿呕吐

婴幼儿呕吐是由于胃气上逆，胃或肠道呈逆行蠕动所致；是临床小儿常见的症状，可见于多种疾病中。

1. 寒吐

饮食稍多即吐，时作时止，吐物酸臭不堪，面色苍白，四肢欠温，腹痛喜暖，大便溏薄，舌淡苔薄白，指纹色红。



1 补脾经。见图 3-17。

2 推板门。用推法自腕横纹推向板门(即患儿手掌大鱼际处)30~60次(图 3-35)。作用：降逆止呕。

3 揉外劳。见图 3-19。

4 推三关。见图 3-6。

5 推天柱骨。后发际正中至大椎穴成一直线。用拇指或食中指自上向下直推 30~60 次(图 3-36)。

作用：降逆止呕，祛风散寒。

6 揉中脘。见图 3-27。



2. 热吐

食入即吐，呕吐物酸臭，身热口渴，烦躁不安，大便臭秽或秘结，小便黄赤，唇舌红而干，苔黄腻，指纹色紫。

1 清脾胃。见图 3-24。

3 退六腑。见图 3-15。

2 清大肠。见图 3-12。

4 运内八卦。见图 3-14。



5 推板门。见图 3-35。

7 推下七节骨。见图 3-31。

6 推天柱骨。见图 3-36。

3. 伤食吐

呕吐酸馊频繁，口气臭秽，胸闷厌食，肚腹胀痛，大便酸臭、或溏或秘，苔厚腻，脉滑实。

1 补脾经。见图 3-17。

2 揉板门。见图 3-13。

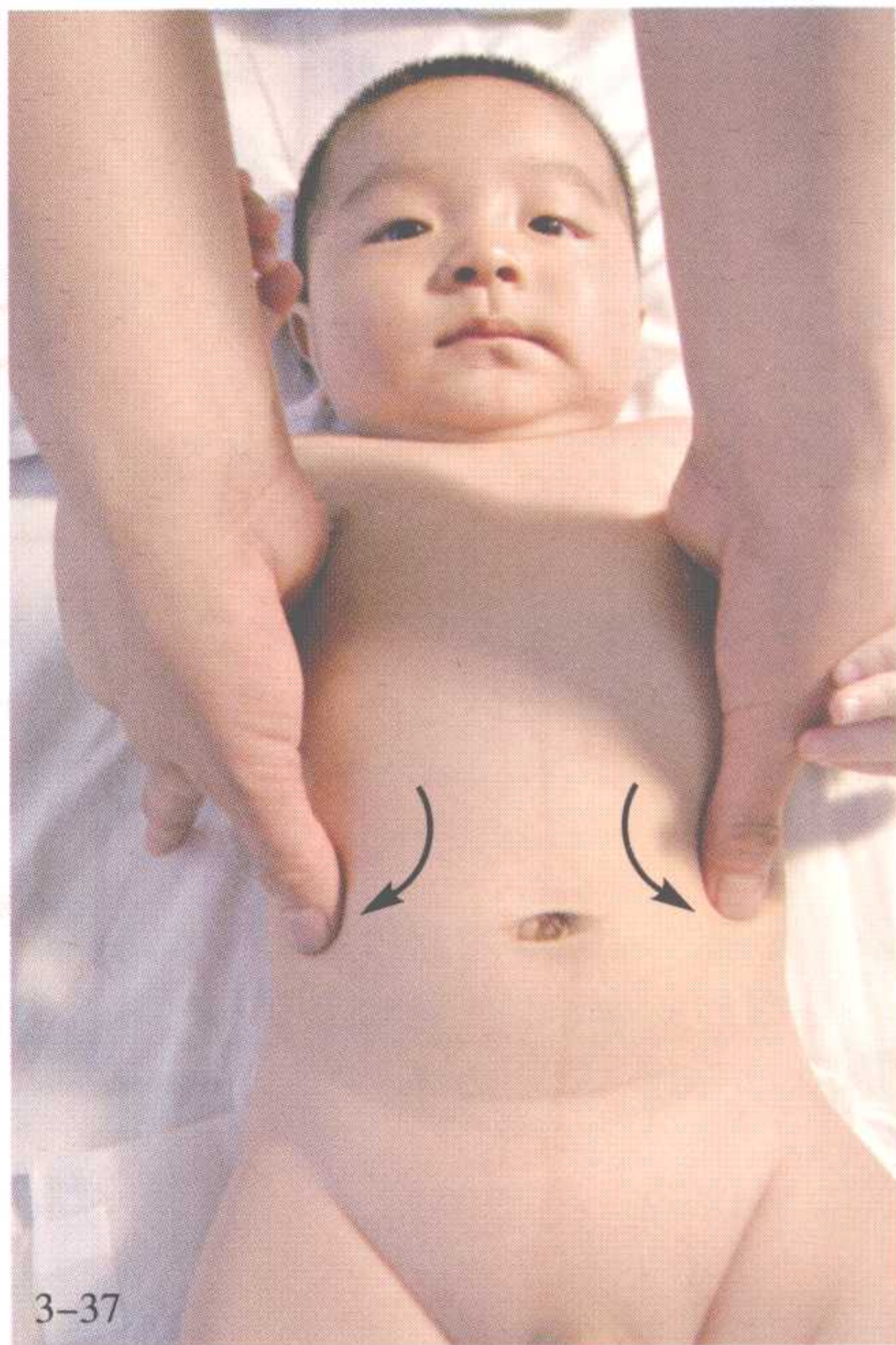
3 推板门。见图 3-35。

4 运内八卦。见图 3-14。

5 揉中脘。见图 3-27。

6 分腹阴阳。沿肋弓角边缘或自中腹至脐向两旁分推 30~60 次（图 3-37）。
作用：健脾和胃，理气消食。

7 按揉足三里。见图 3-23。



（五）婴幼儿腹痛

腹痛是临床小儿常见的一个症状，可见于多种疾病中。我们介绍的主要是由于腹部中寒、乳食积滞所引起的腹痛。

1. 寒痛

腹痛急暴，哭叫不安，常在受凉或饮食生冷后发生，遇冷更剧，得热较舒，面色青白，或兼大便清稀，舌淡苔白滑，指纹色红。



1 补脾经。见图 3-17。

2 揉外劳。见图 3-19。

3 推三关。见图 3-6。

4 摩腹。见图 3-28。

5 拿肚角。在脐下 2 寸，旁开 2 寸大筋处，用拇、食、中三指做拿法 3~5 次称拿肚角（图 3-38）。

作用：温中止痛，是止腹痛的要法。

6 掐揉窝风。手背腕横纹正中凹陷处，用指端掐揉 30~60 次（图 3-39）。

作用：温中行气，止痹痛。



3-38



3-39

2. 伤食痛

腹部胀满疼痛、拒按、厌食、暖腐吞酸、恶心呕吐、矢气频作，腹泻或便秘，苔厚腻，脉滑。

1 补脾经。见图 3-17。

2 清大肠。见图 3-12。

3 揉板门。见图 3-13。

4 运内八卦。见图 3-14。

5 揉中脘。见图 3-27。

6 揉天枢。见图 3-16。

7 分腹阴阳。见图 3-37。

8 拿肚角。见图 3-38。

（六）婴幼儿夜啼

夜啼是指婴幼儿白天如常，入夜则啼哭，或每夜定时啼哭不眠，甚至通宵达旦。本病多见于半岁以内的婴幼儿，持续时间少则数日，多则数月。



1. 心经积热

睡喜仰卧，见灯火则啼哭越甚，烦躁不安，小便短赤，或大便秘结，面赤唇红，舌尖红，舌苔白，脉数有力，指纹青紫。

1 清心经。在中指末节罗纹面，用拇指向指根方向直推60~120次（图3-40）。
作用：清热退心火。



3-40

2 清小肠。小指尺侧边缘，自指尖到指根成一直线，以拇指自指根直推至指尖30~60次。
作用：清利下焦湿热。心与小肠相表里，故清心经之火。

3 清天河水。见图3-5。



3-41

4 揉总筋。掌后腕横纹中点，以拇指按揉30~60次（图3-41）。
作用：清心经热，散结止痉，通调周身气机。

5 揉内劳宫。穴在掌心中，屈指时中指、无名指之间中点，以拇指端揉30~60次（图3-42）。
作用：清热除烦，用于心经有热。



3-42

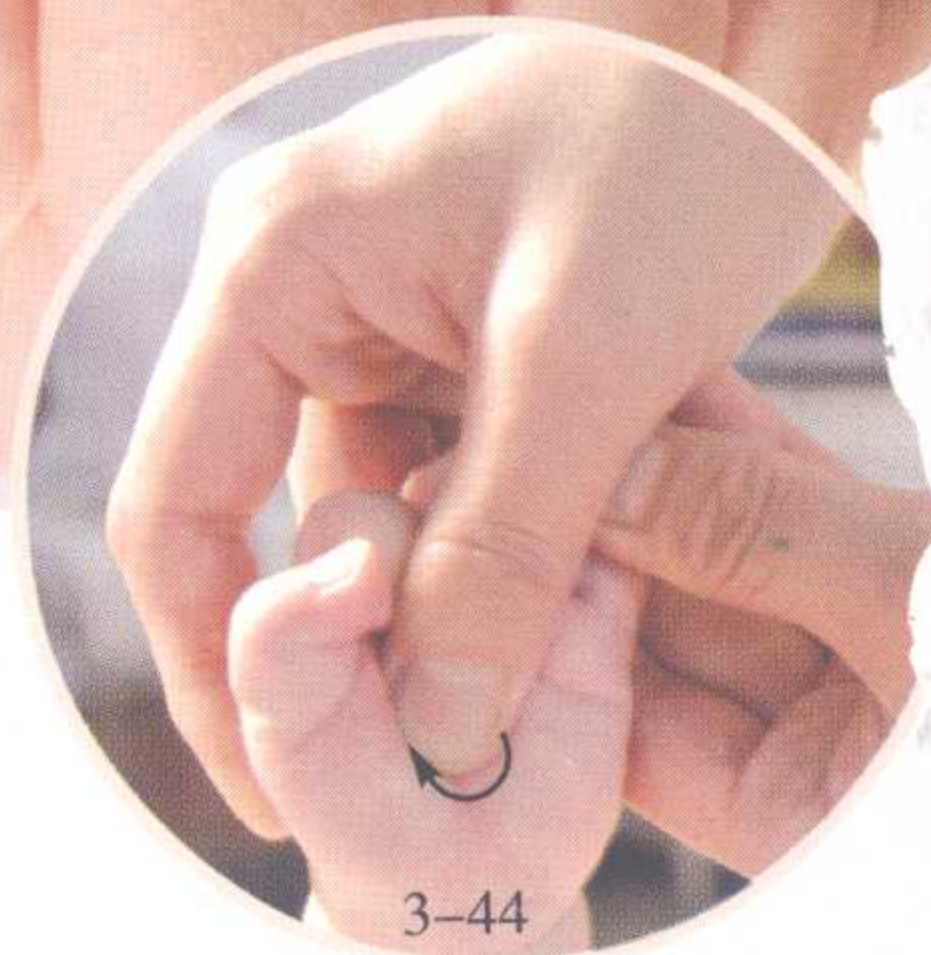
2. 惊骇恐惧

睡中时作惊惕，唇与面色乍青乍白，紧偎母怀，脉舌多无异常变化，或夜间脉来弦数。





3-43



3-44

1 开天门。见图 3-1。

2 清肝经。食指末节罗纹面，用拇指由指尖向指根方向直推 60 ~ 120 次(图 3-43)。作用：平肝泻火，息风镇惊，解郁除烦。

3 揉小天心。大小鱼际交接处凹陷中，以拇指端揉 30 ~ 60 次(图 3-44)。作用：清热，镇惊。

4 揉五指节。掌背五指第一指节关节用拇、食指揉搓五指节 30 ~ 50 次(图 3-45)。作用：安神镇惊。

3. 乳食积滞

夜间阵发啼哭，脘腹胀满，呕吐乳块，大便酸臭，舌苔厚，指纹紫。

1 清补脾经(先清后补)。见图 3-17。

2 清大肠。见图 3-12。

3 摩腹。见图 3-28。

4 揉中脘。见图 3-27。



3-45

5 揉天枢。见图 3-16。

6 揉脐。见图 3-20。

7 推下七节。见图 3-31。



（七）幼儿遗尿

遗尿是指3岁以上的幼儿在睡眠中不知不觉地将小便尿在床上。3岁以下的婴幼儿，脑髓未充，智力未健，或正常的排尿习惯尚未养成，产生尿床不属病理现象。遗尿症必须及早治疗，如病延日久，就会妨碍儿童的身心健康，影响发育。

睡眠中不自主排尿，如白天疲劳，天气阴雨时更易发生，轻则数夜遗尿一次，重则每夜遗尿1~5次，甚或更多。遗尿病久可见患儿面色萎黄，智力减退，精神不振，头晕腰酸，四肢不温等症。年龄较大儿童有怕羞或精神紧张。



3-46



3-48



3-47

1 补脾经。见图 3-17。

2 补肺经。从无名指末节罗纹面旋推 30~60 次（图 3-46）。
作用：补益肺气。

3 补肾经。小指末节罗纹面，以拇指由指根向指尖方向直推 30~60 次。（图 3-47）。
作用：补肾益脑，温养下元。

4 推三关。见图 3-6。

5 揉外劳。见图 3-19。



6 按揉百会。在后发际正中直上7寸处，用拇指按揉（图3-48）。按30~50次，揉30~50次。

作用：百会为诸阳之会，能安神镇惊，升阳举陷。

7 揉丹田。在小腹部（脐下2~3寸）处以拇指揉50~100次（图3-49）。

作用：培肾固本、温补下元。

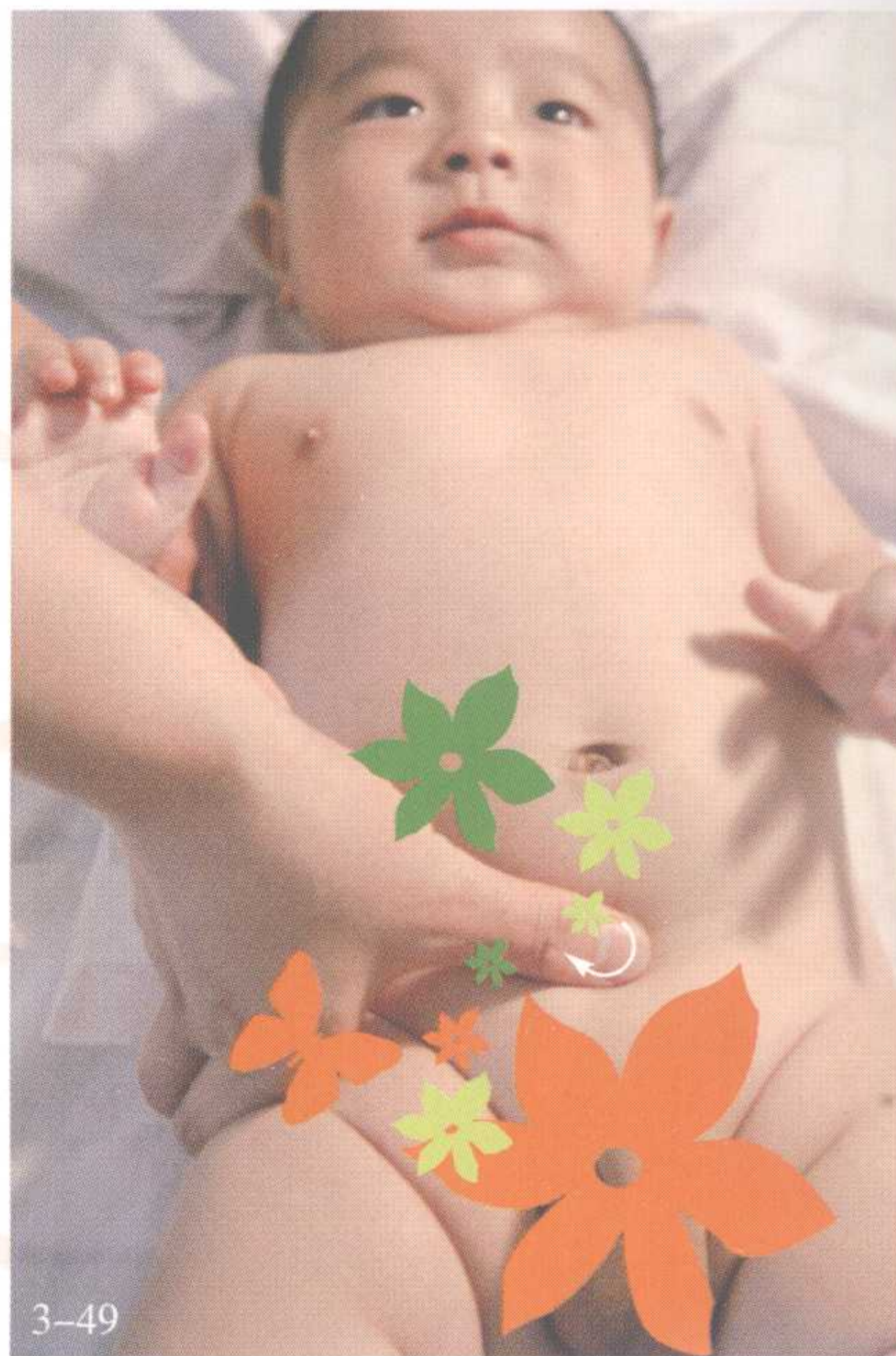
8 按揉肾俞。见图3-34。

9 擦腰骶部。第4腰椎以下以掌心擦摩，频率为120次/分（图3-50），直至擦热为止。时间为5分钟。

作用：温补下元。

10 按揉三阴交。在内踝上3寸处，用拇指或食指按揉30~60次（图3-51）。

作用：通血脉，治经络，疏下焦，利湿热，通调水道。



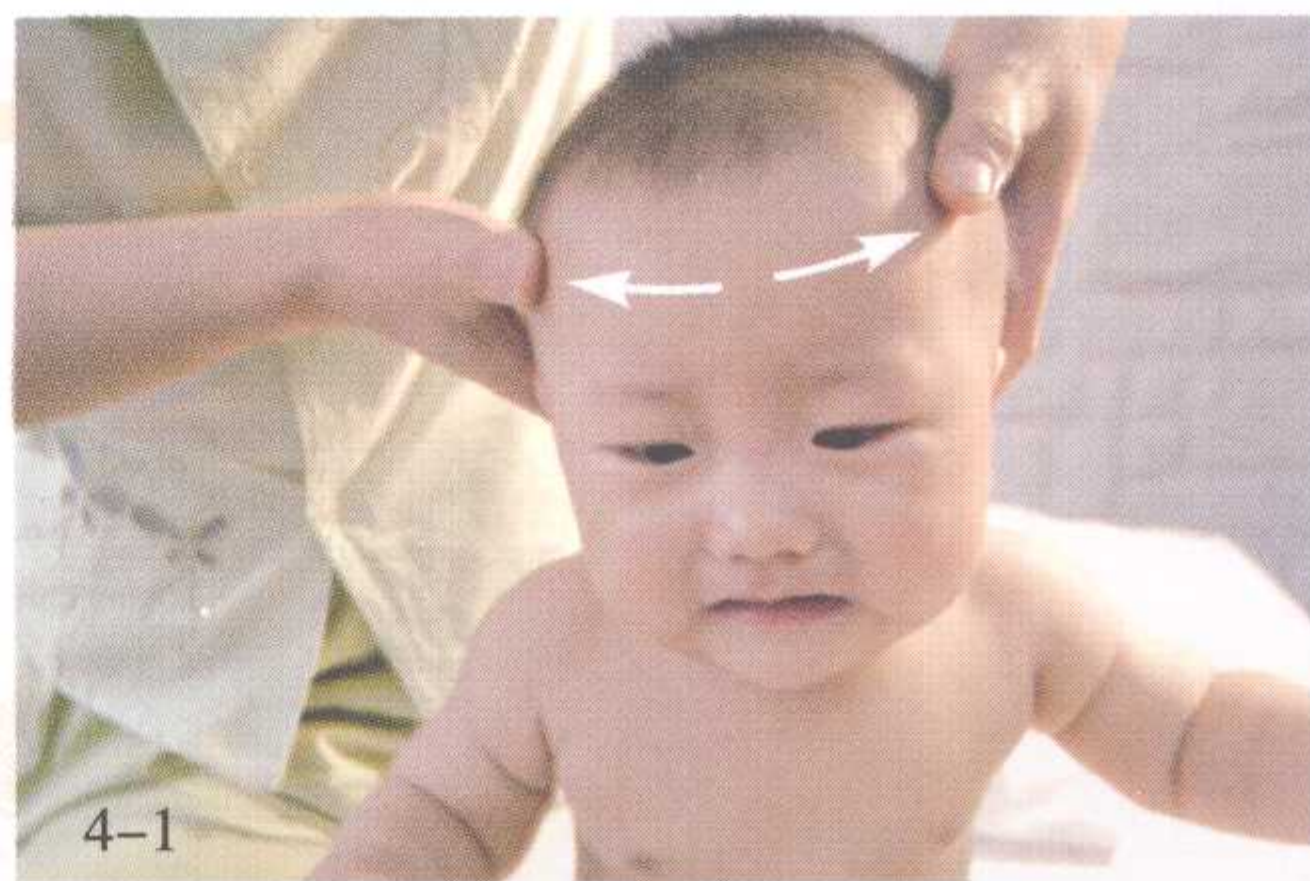
四、婴幼儿日常护理保健按摩

(一) 洗浴后的保健按摩

按摩时首先注意室内温度，勿使宝宝受凉。因为宝宝洗浴后消耗了不少的能量，可能会比较疲劳，故手法一定要轻松柔和。

1. 镇静安神法

梳理前额发际法，用双手轻柔地搓摩梳理幼儿前额及头颈发际5~10秒（图4-1）。



4-1

百会震颤法，以手掌劳宫穴对准婴幼儿百会穴，用轻柔的震颤法使幼儿心情稳定，震颤频率60次/分（图4-2）。



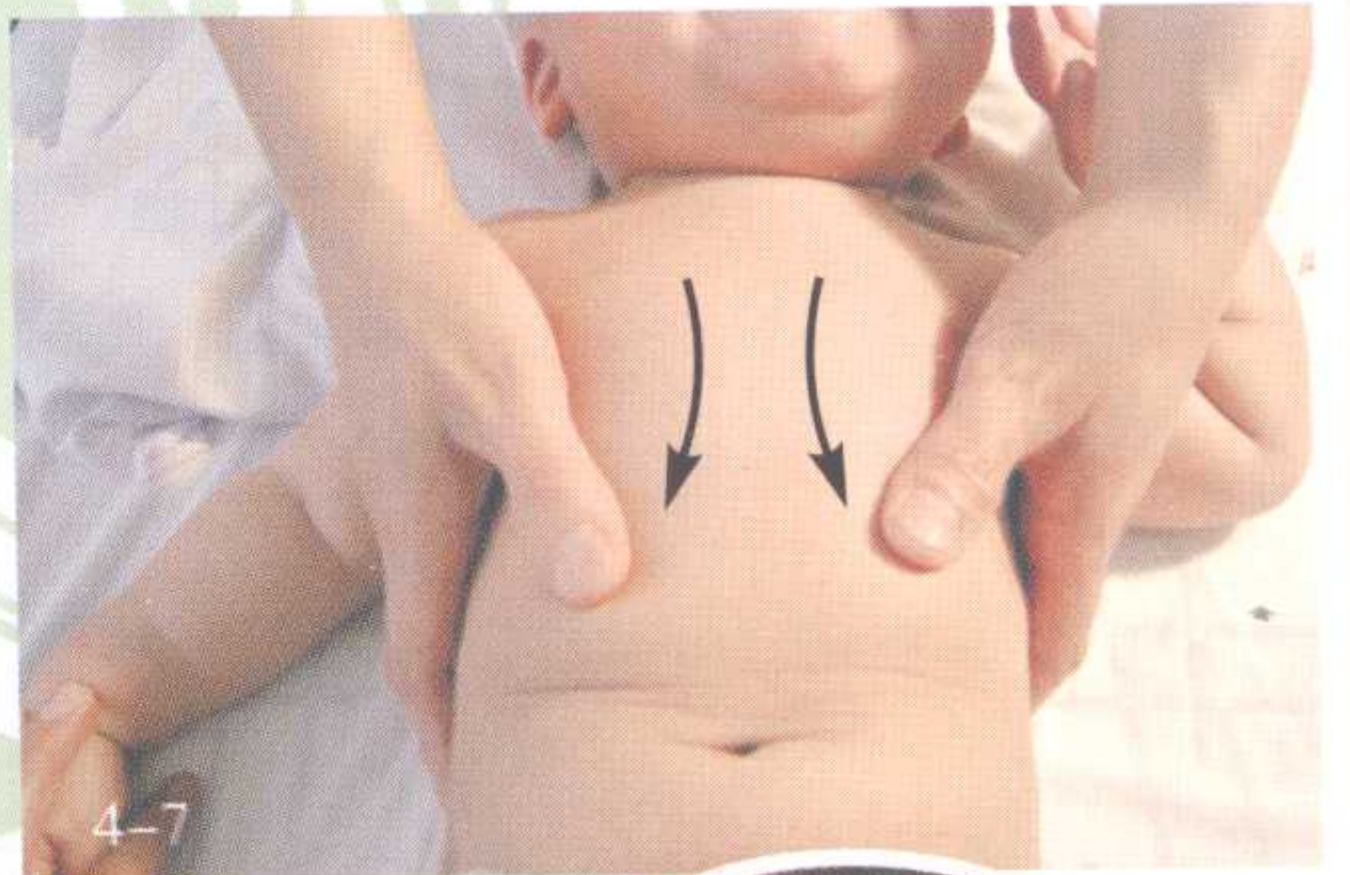
4-2

2. 松解疲劳法

抚按头部（图4-3），擦眼球（在婴儿闭目情况下）（图4-4），揉双耳（图4-5），揉按上肢（图4-6），宽胸腹（图4-7），揉按下肢（图4-8），揉颈项（图4-9），推搓背腰（图4-10），压足心（图4-11）。



4-3



(二) 更换尿布后的保健按摩

婴幼儿在尿湿尿布后常因不适应而啼哭,或做一些蹬踹动作。更换尿布时一定要动作娴熟,快捷而认真,避免宝宝着凉。抚摩宝宝头部、腹部、腰部,有助于宝宝镇静、放松、舒适。

1. 头部抚摩法

揉按百会(图4-12),梳理发际(图4-13),抚双耳(图4-14)。

3. 腰骶部抚按法

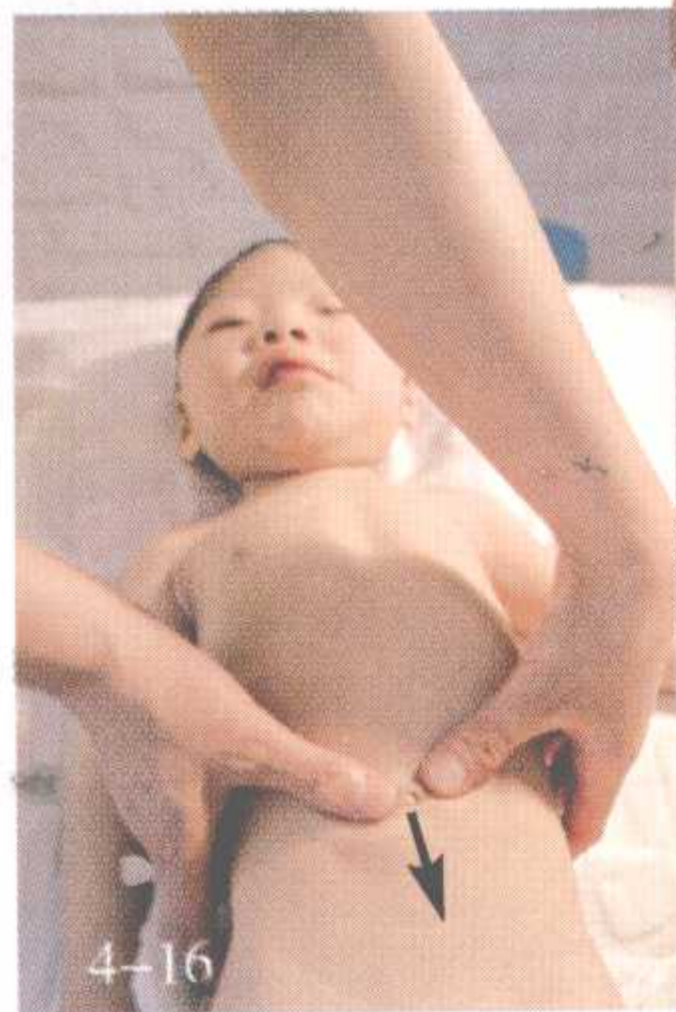
搓擦腰骶部(图4-17),推下七节骨(图4-18)。



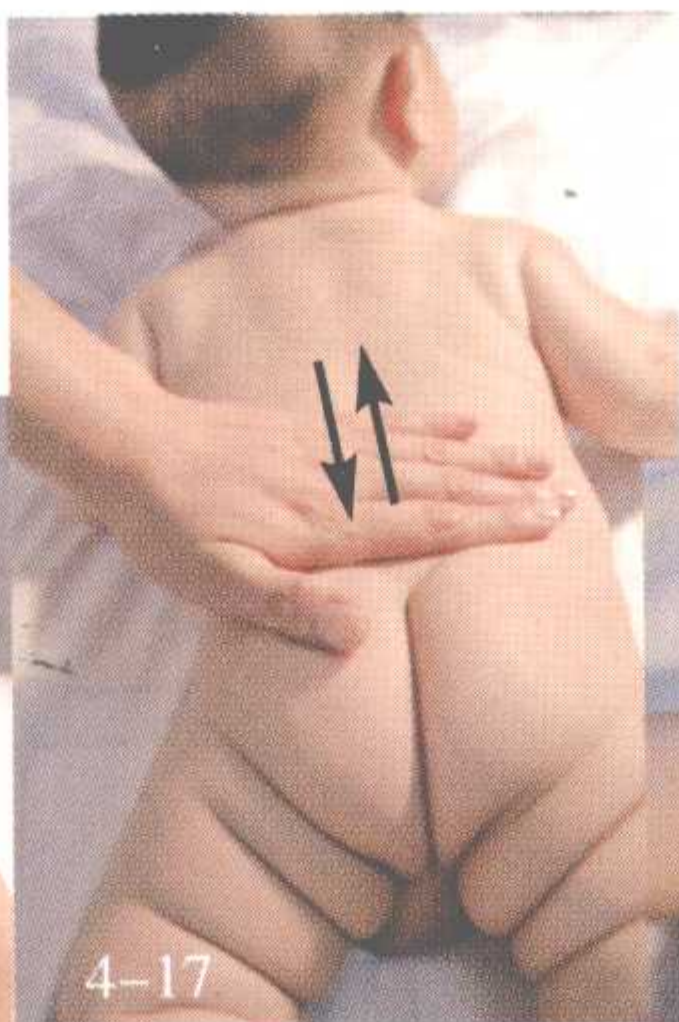
2. 腹部抚按法

壮丹田(图4-15),推下腹部(图4-16)。

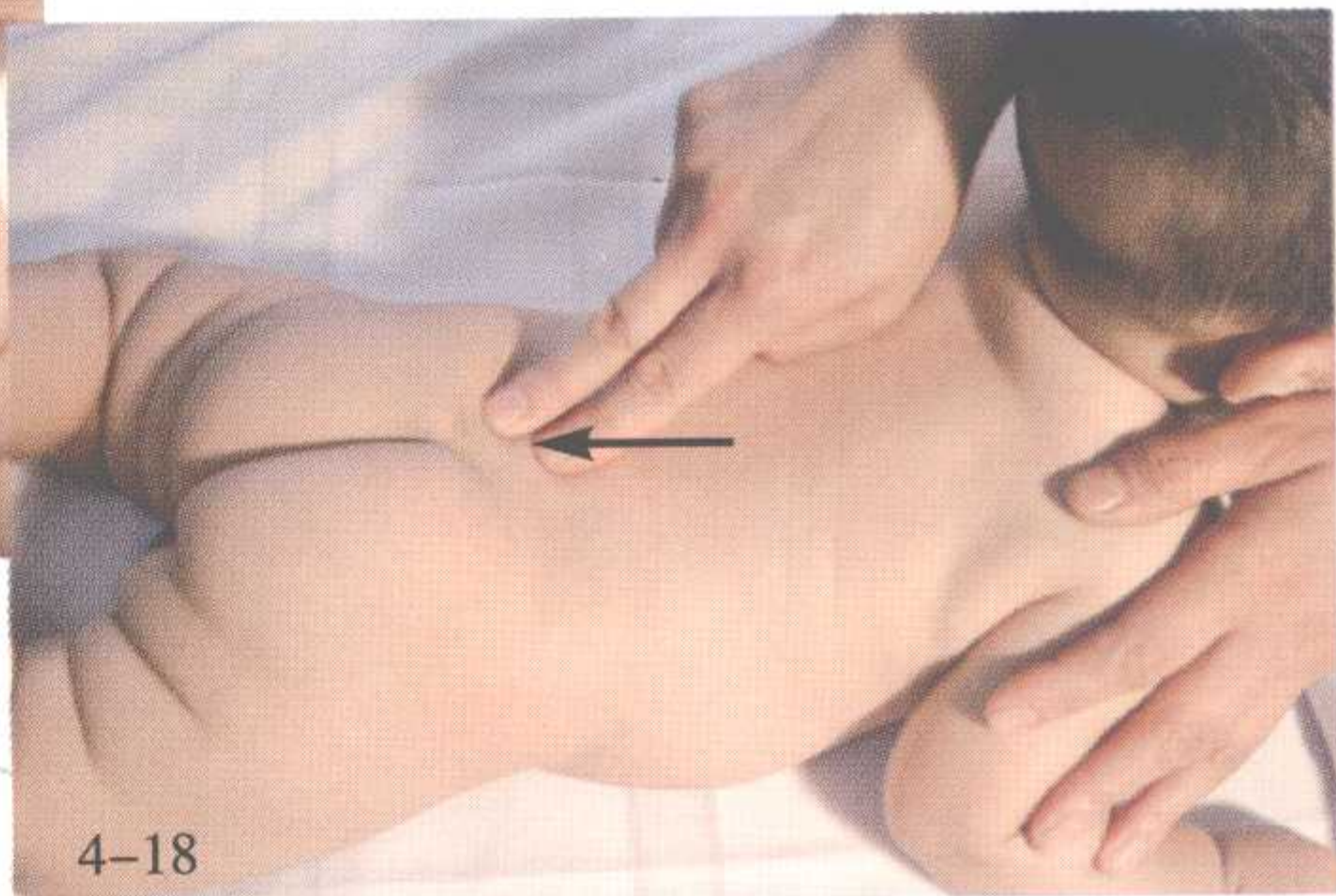




4-16



4-17



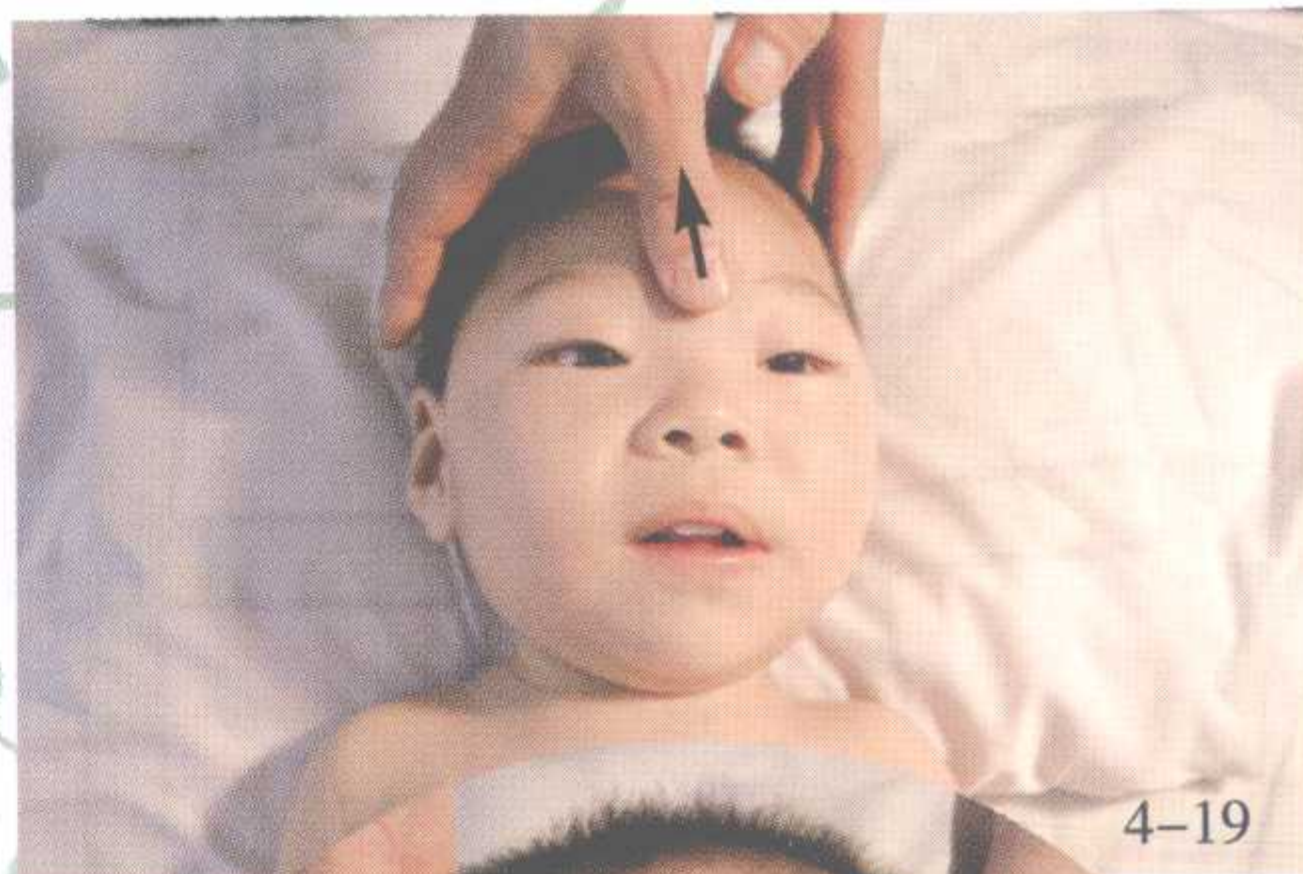
4-18

(三) 睡前的保健按摩

为使宝宝能安安稳稳地熟睡，在按摩时手法一定要自始至终非常轻柔，作用部位基本上在头部、耳部、脚部。

1. 头催眠法

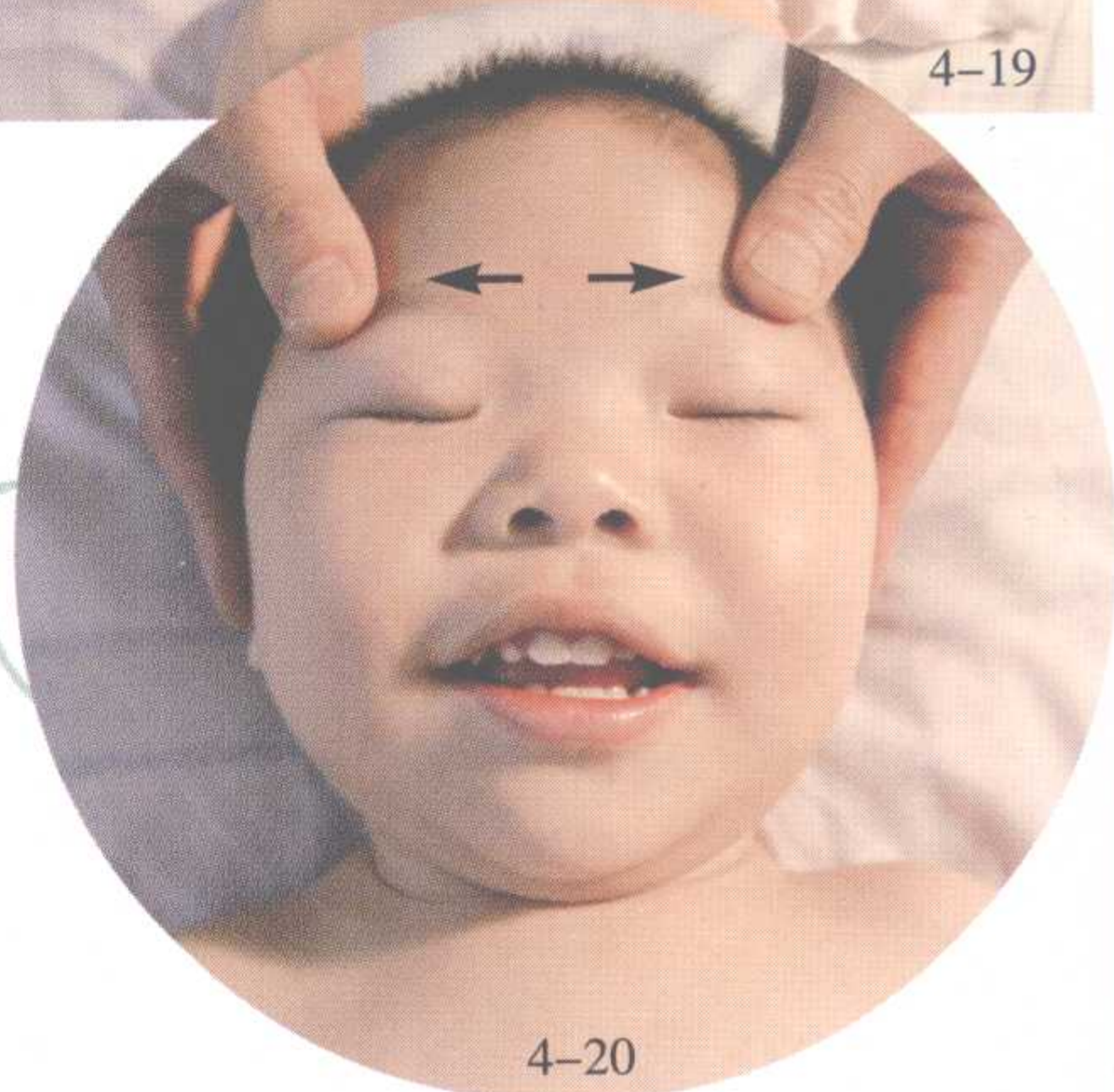
开天门(图4-19),推坎宫(图4-20),梳理头部(图4-21),百会震颤法(图4-22)。



4-19

2. 耳催眠法

搓耳尖(图4-23),运耳轮(图4-24),牵耳垂(图4-25),夹耳前后(图4-26)。



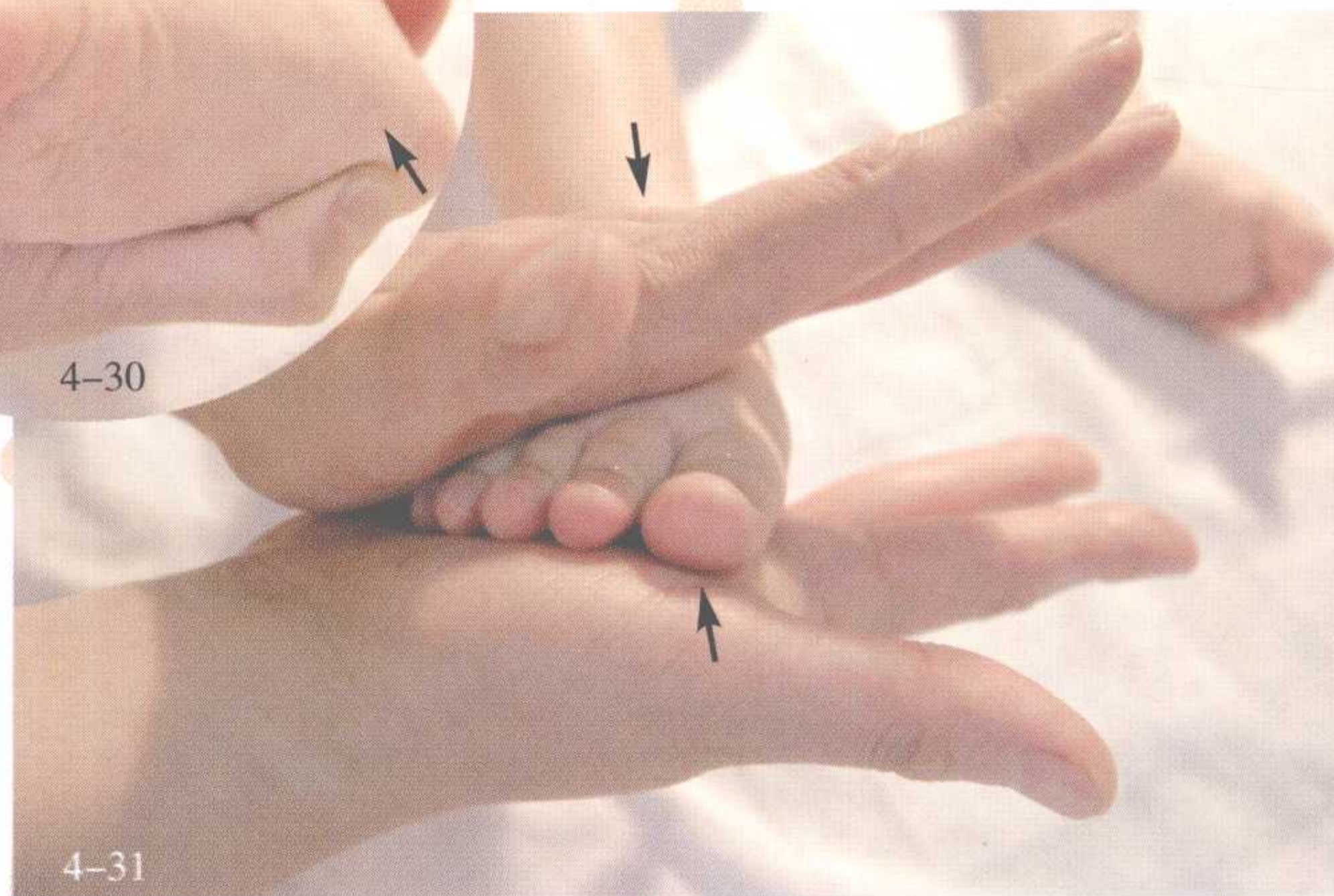
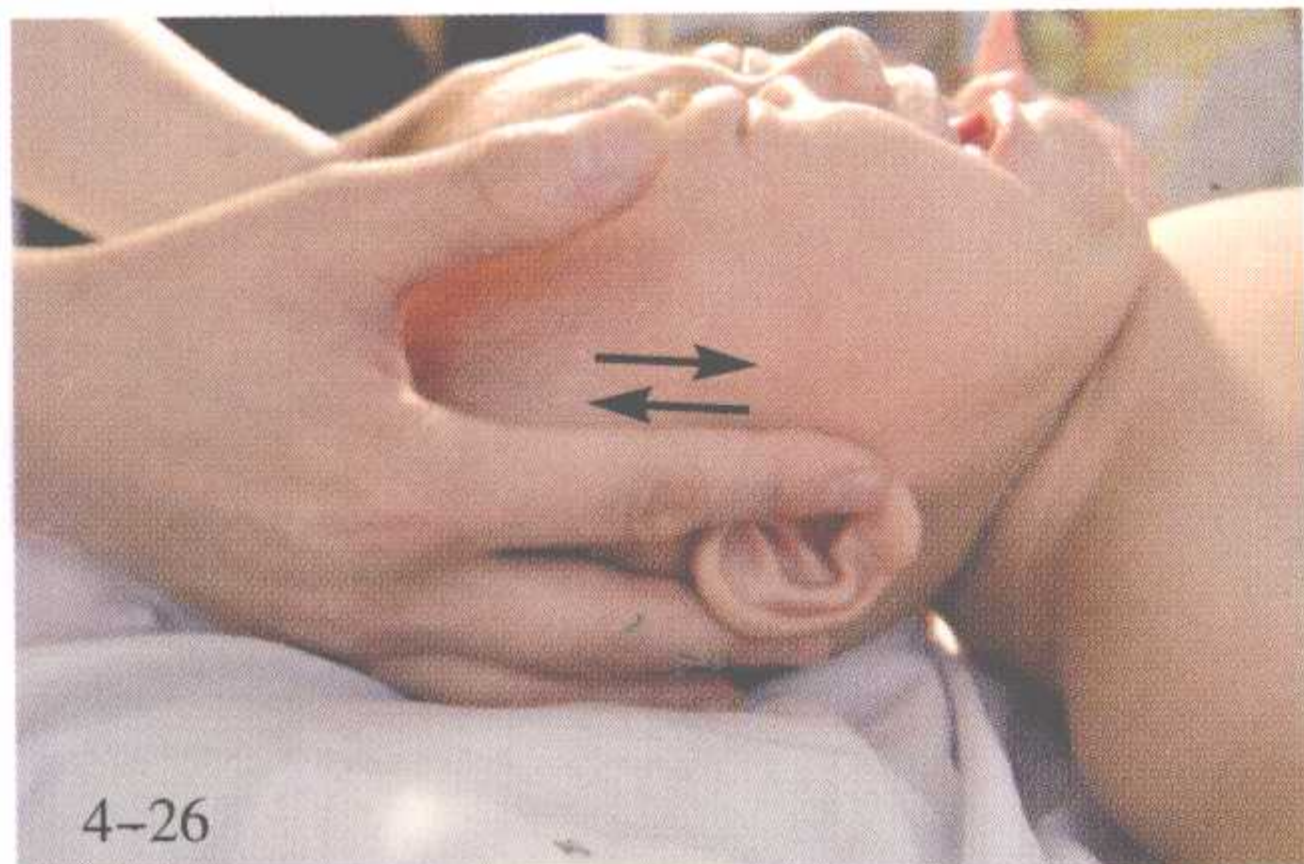
4-20

3. 按脚催眠法

揉按涌泉(图4-27),搓脚心(图4-28),掐脚趾(图4-29),按足跟(图4-30),夹压脚背(图4-31)。







（四）喂奶后的保健按摩

刚刚喂过奶的宝宝不宜马上进行按摩，1小时后方可进行，并多做一些有助于宝宝脾胃消化吸收功能的手法。

1.理胃气，防打嗝、嗜奶、吐奶

揉（推）中脘（图4-32），揉天突（图4-33），摩膻中（图4-34），立位轻拍背，听到嗝声（图4-35）。

2.调脾胃助吸收运化

揉天枢（拿肚角）（图4-36），按揉足三里（图4-37），摩腹（图4-38）。

3.通肠胃、助排泄

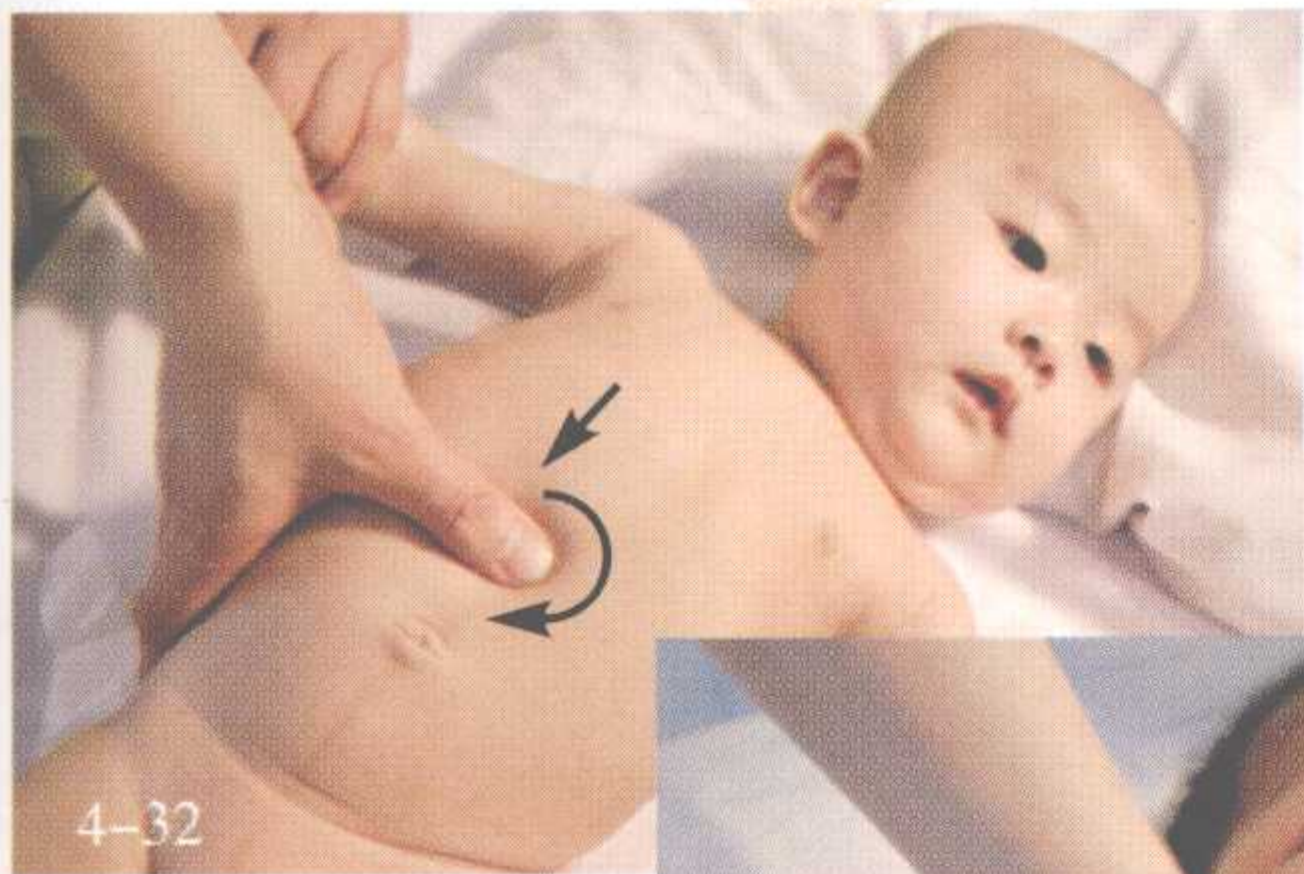
分推腹阴阳（图4-39），运内八卦（图4-40），清大肠（图4-41），推下七节骨（图4-42）。



4-34



4-35



4-32



4-33

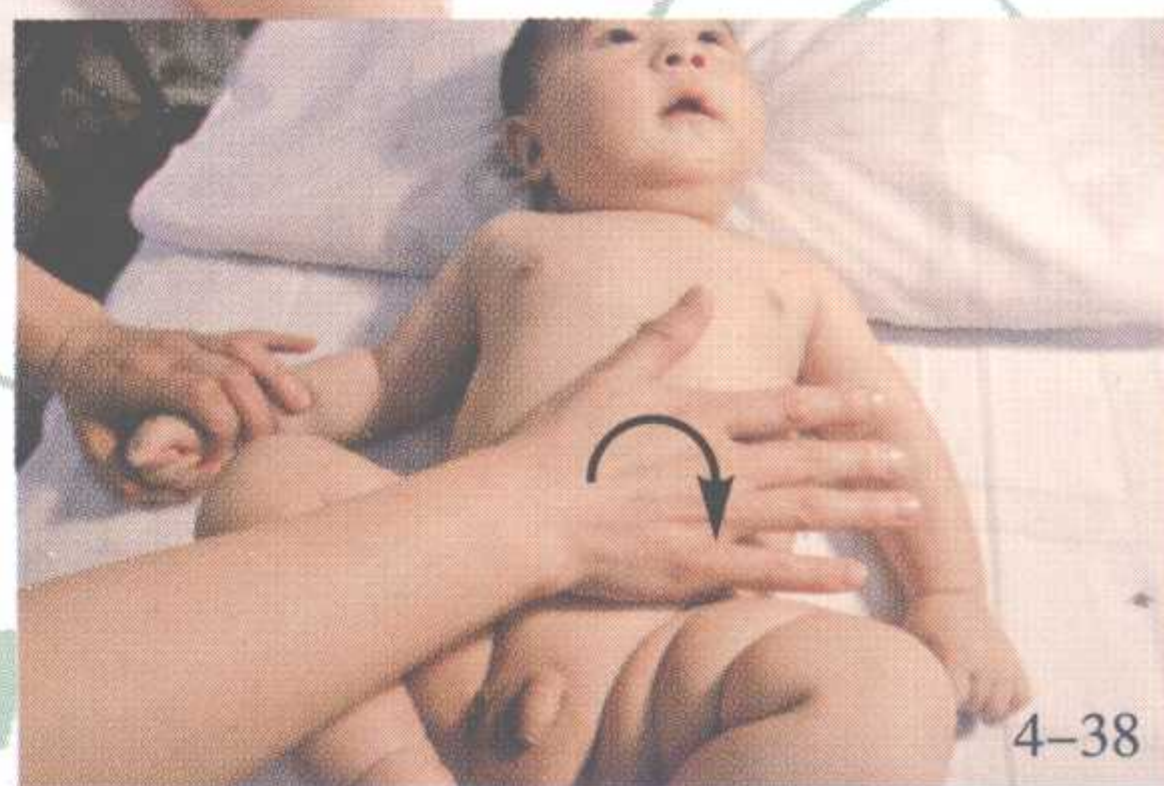




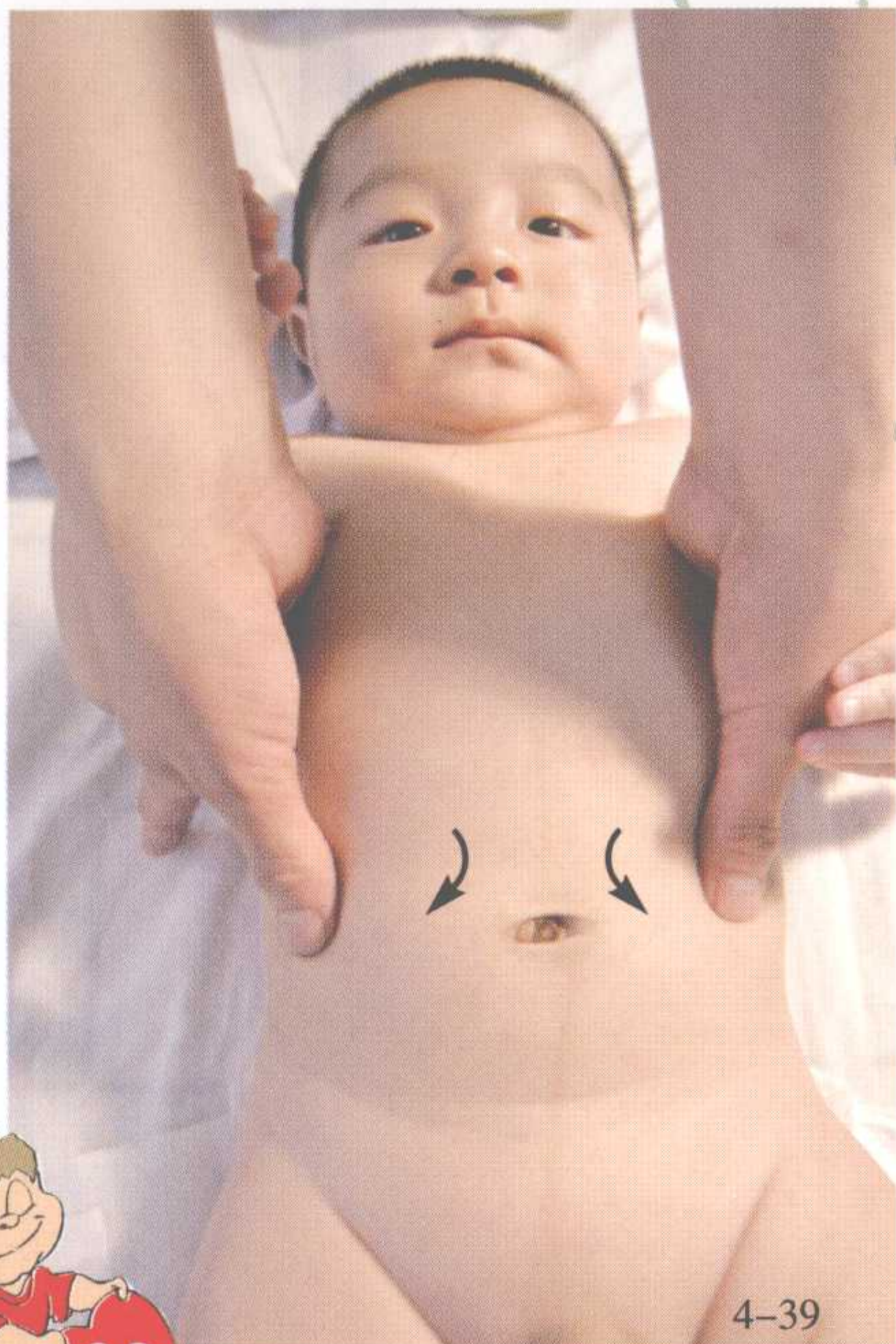
4-36



4-37



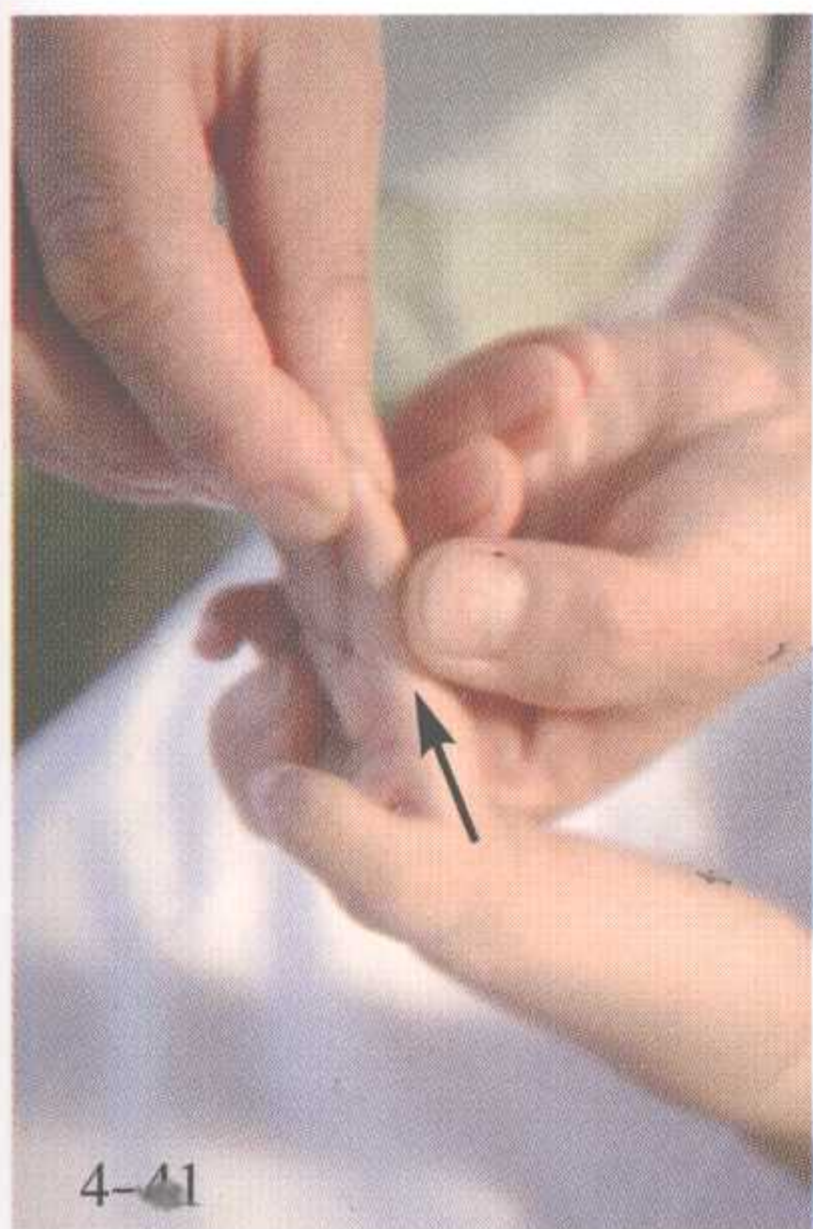
4-38



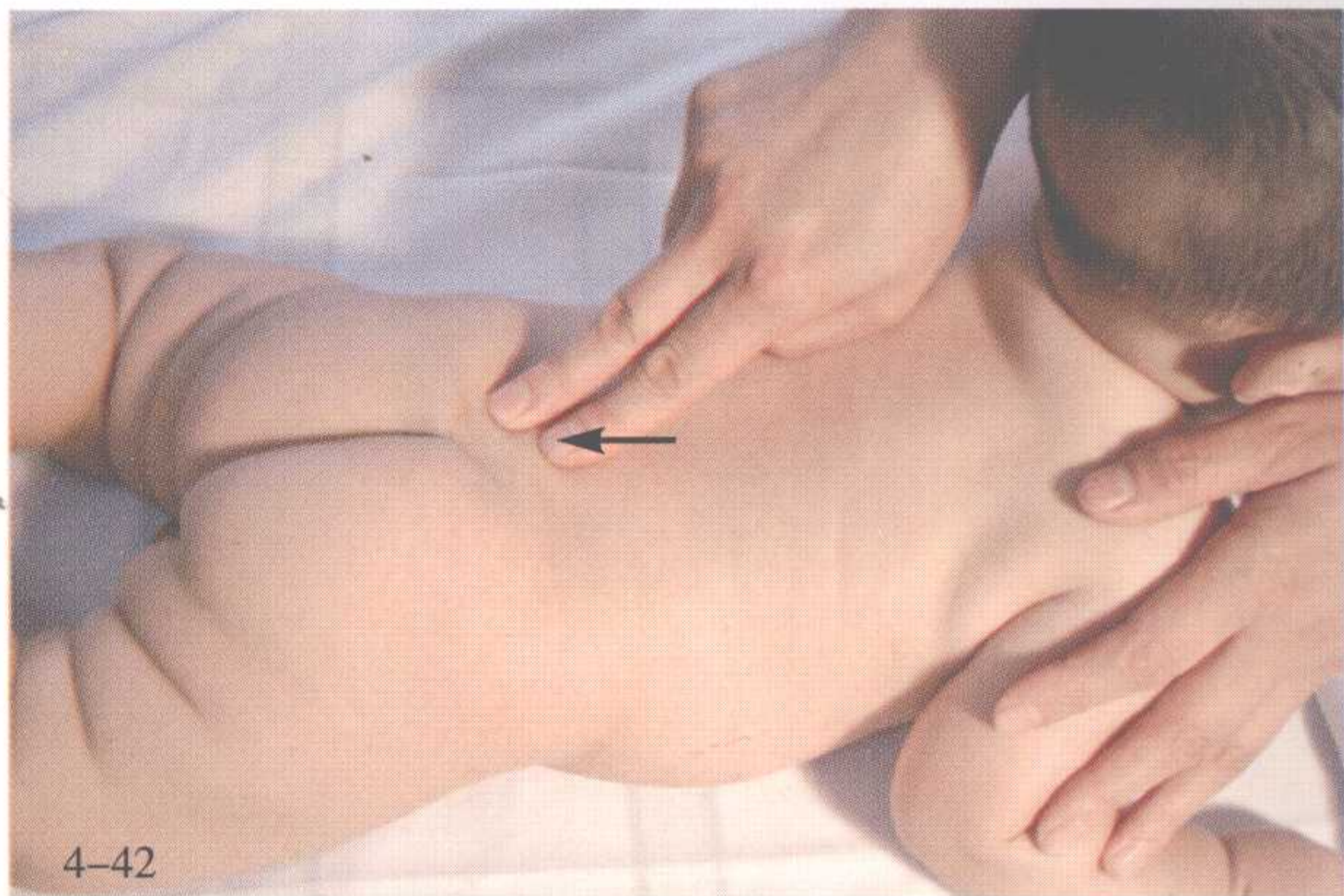
4-39



4-40



4-41



4-42

（五）啼哭的保健按摩

祖国医学认为幼儿啼哭是在脾寒、心热、惊吓、食积等情况下发生。而现代医学认为与婴幼儿缺少某种元素有关，在按摩手法上常从安神宁志、补脾祛寒、清心火、除食积助运化等方面入手。

1. 镇惊安神

揉按百会(图4-43)，掐内关(图4-44)，掐神门(图4-45)。



4-43



4-44



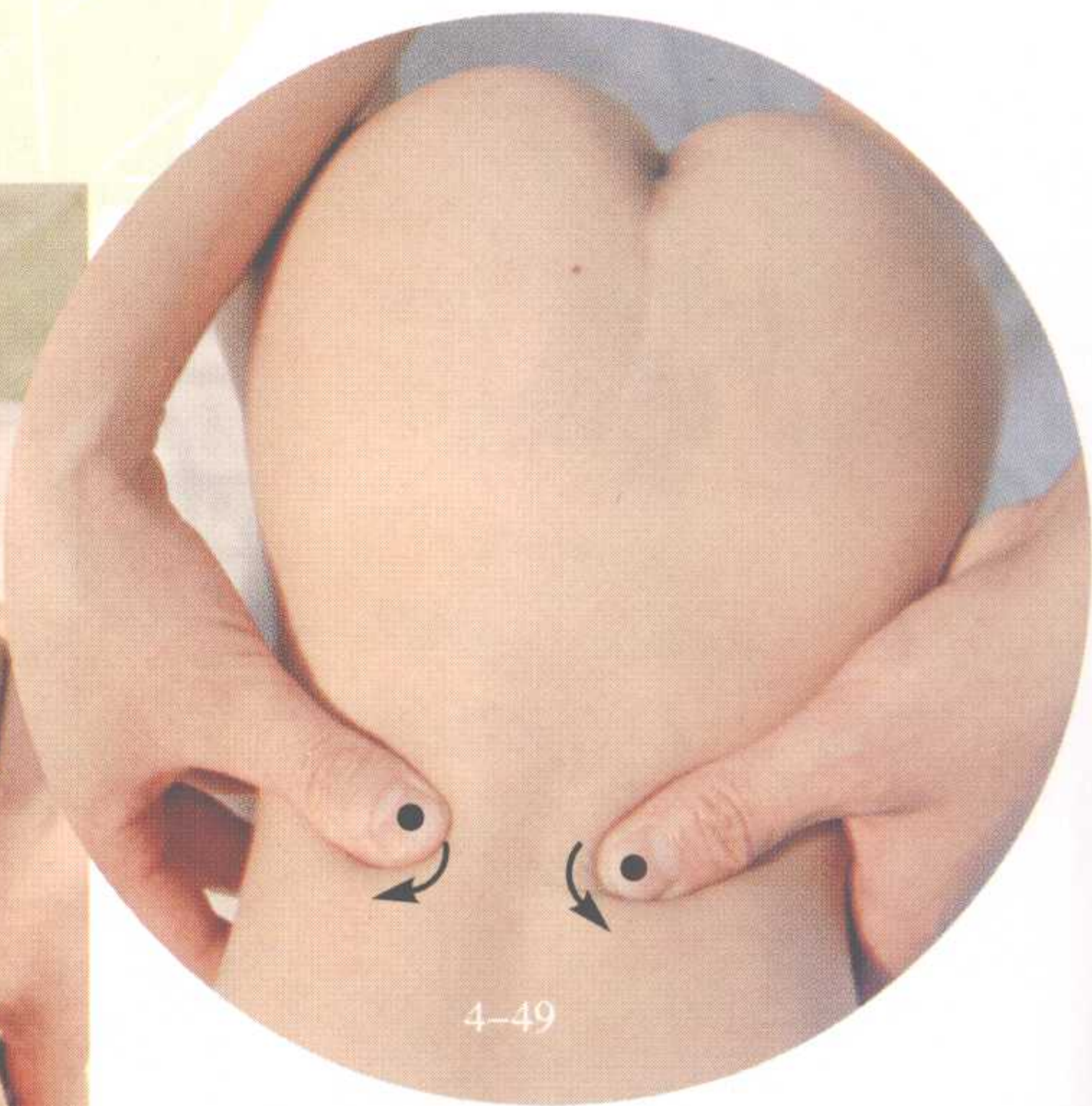
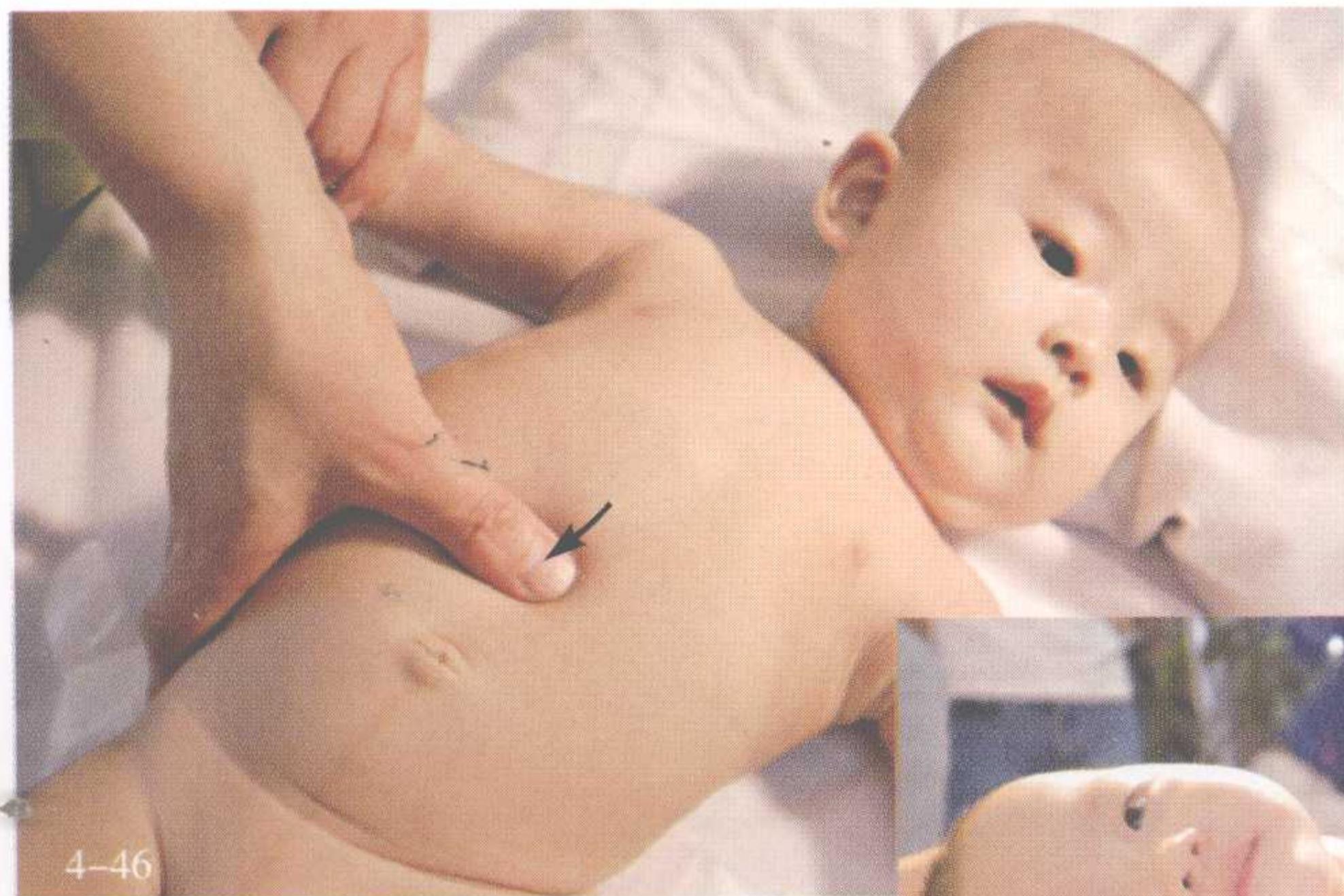
4-45

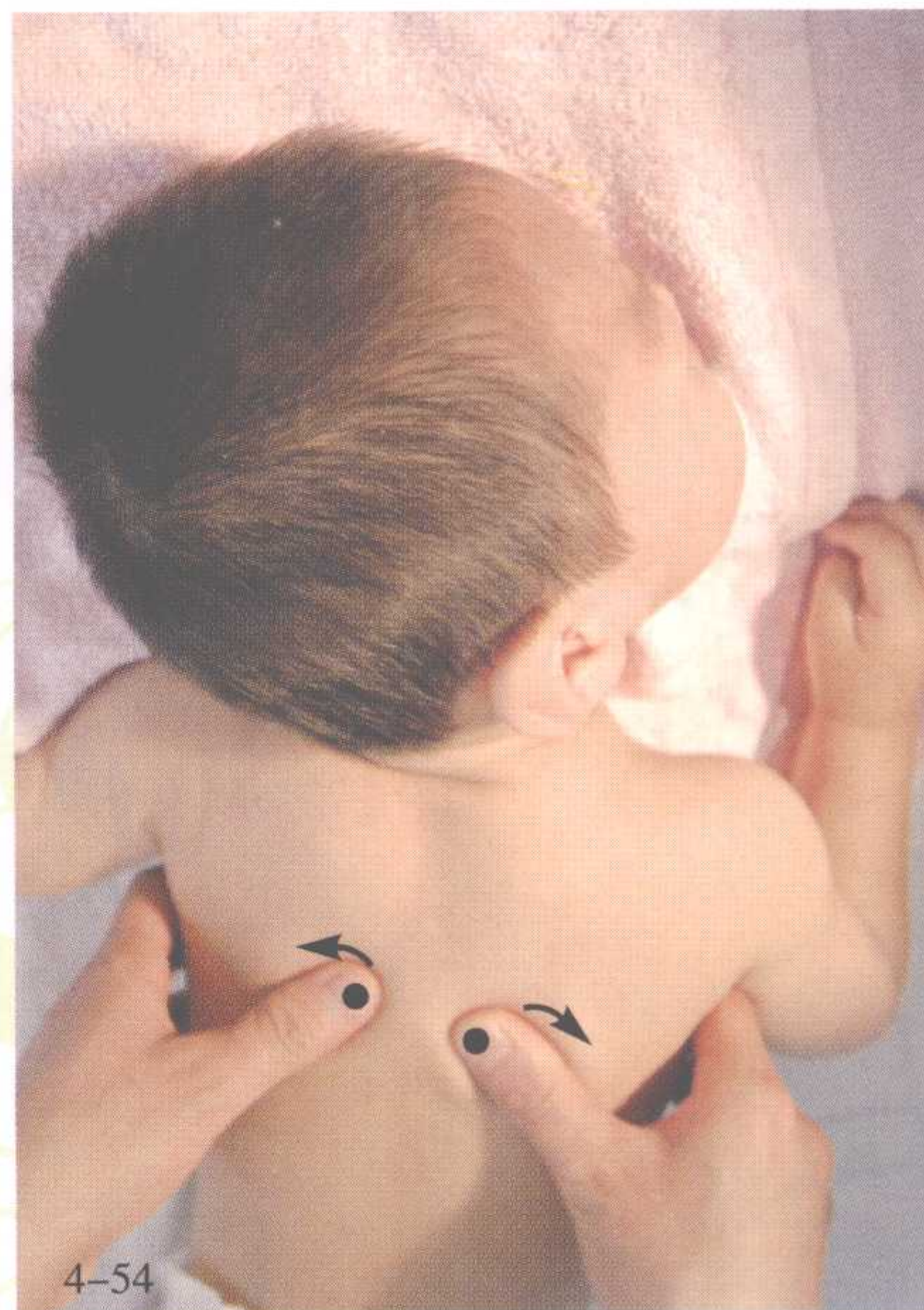
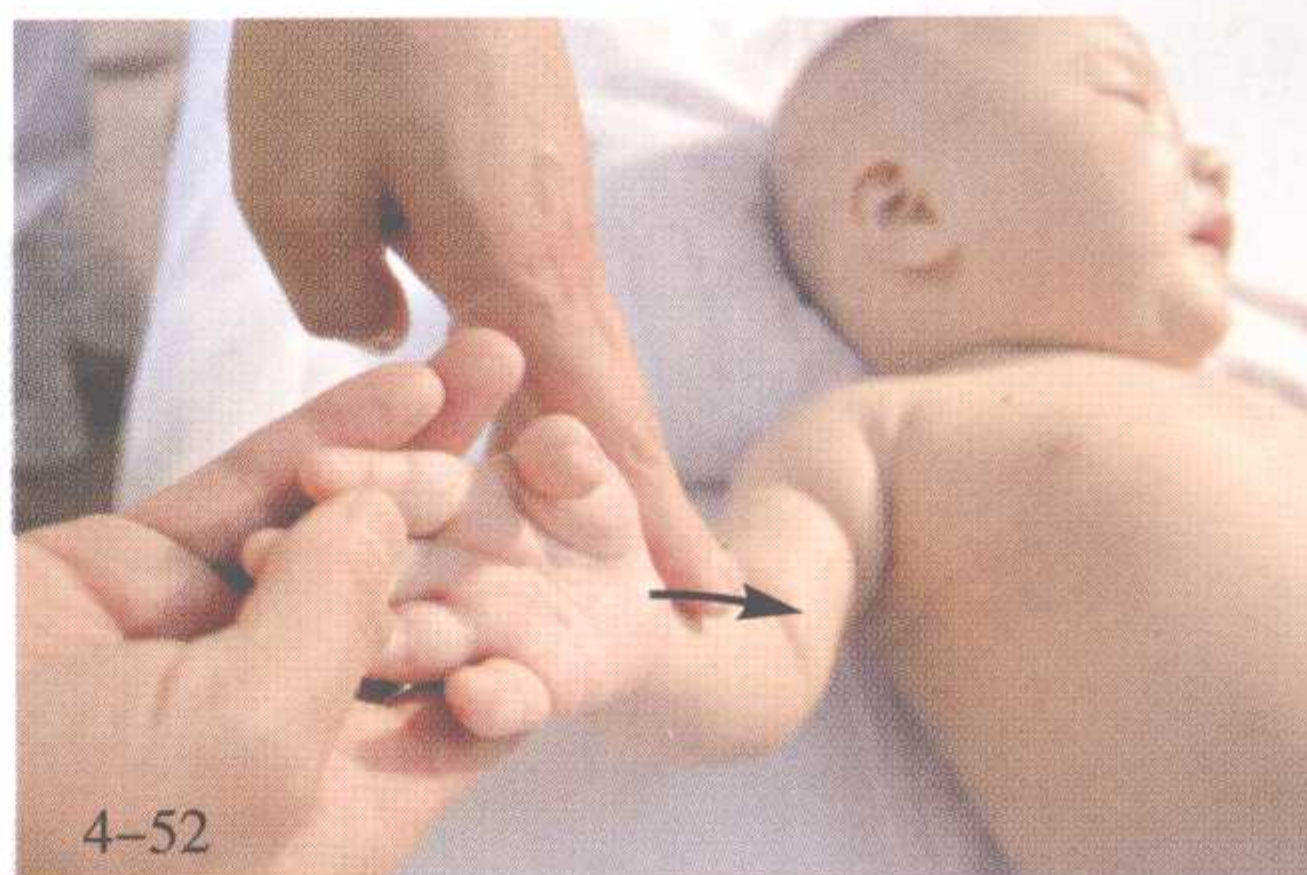
2. 健脾消积

推中脘(图4-46)，揉天枢(图4-47)，揉脾俞、揉胃俞(图4-48)，揉三焦俞(图4-49)，揉大肠俞、揉小肠俞(图4-50)。

3. 清心火

揉掌心(水底捞月)(图4-51)，清天河水(图4-52)，推六腑(图4-53)，揉心俞(图4-54)，清小肠(图4-55)。





五、婴幼儿身体各部位的保健按摩方法

(一) 婴幼儿仰卧位的保健按摩

1. 头面部

1 开天门。妈妈坐其头前用两拇指在宝宝眉心(印堂穴)处, 自下而上, 交替

直推至前发际成一直线, 重复做10次左右, 手法轻柔和缓。

2 分推阴阳。妈妈用两拇指



自宝宝眉心处向两侧眉梢分推，重复做10次左右，手法轻缓。

3 揉太阳。妈妈以两拇指或中指揉按宝宝眉梢后下凹陷处，即揉太阳穴10~20秒，手法柔和平缓。

4 护山根。妈妈双手十指轻夹并揉按宝宝鼻根低洼处（两目内眦之间），时间为5~10秒。

5 揉迎香。妈妈用双手十指或中指按揉宝宝鼻翼旁之迎香穴，手法轻柔、和缓，时间为5~10秒（图5-1）。

6 下两颊。妈妈用双手大拇指指腹或大鱼际自宝宝太阳穴向下推擦过耳门，经两颊止于颊车穴下，反复3~5次，手法舒顺柔和（图5-2）。

7 环口唇。妈妈用双手大拇指指腹轻

推1~2次，手法轻柔和缓（图5-3）。

8 按揉百会。妈妈用拇指揉按宝宝头顶正中百会穴10~20秒，手法柔和，用力均匀和缓（图5-4）。

9 摩囟门。妈妈用拇指指腹轻轻揉摩宝宝囟门5~10秒，手法轻柔和缓，且忌过于用力（图5-4）。

10 搓摩顶。妈妈用手掌轻轻夹按宝宝头顶，进行搓擦揉摩动作10次左右（图5-4）。手法轻盈，忌粗暴用力。



5-1



5-2



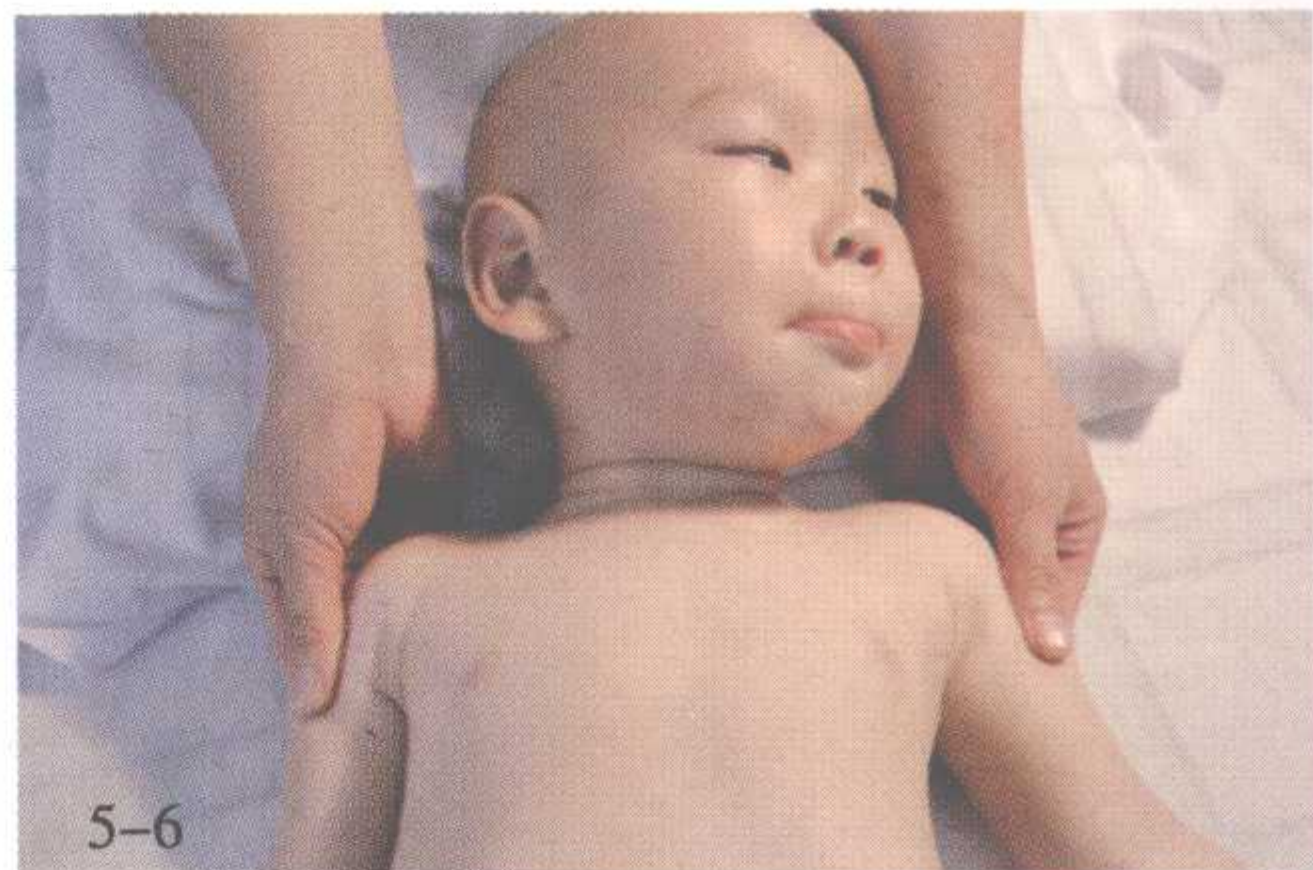
5-3



5-4

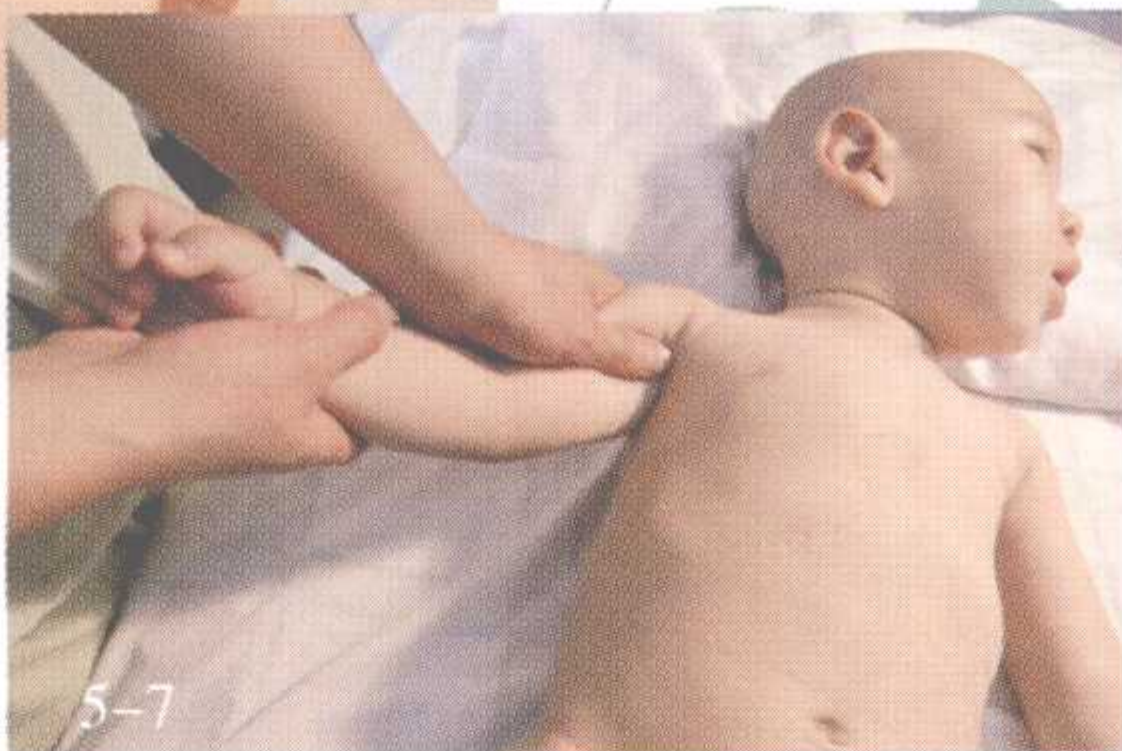
2. 上肢部

1 揉按肩窝。妈妈用大拇指揉按宝宝肩前关节凹窝，手法柔和，用力均匀（图 5-5）。



2 揉拿肩外部。妈妈两手揉拿宝宝肩外部三角肌处3~5次，手法柔和，用力均匀（图 5-6）。

4 揉拿上臂外侧部。妈妈一手握住宝宝手腕部，另一手揉拿宝宝上臂外侧部，自上而下做3~5次（图 5-8）。



3 揉拿上臂内侧部。妈妈一手握住宝宝手腕部，另一手拇指与其他手指对拿揉捏宝宝上臂内侧部，自上而下做3~5次（图 5-7）。



5 捋前臂内侧。妈妈一手握住宝宝手腕部，另一手拇、食指对捏虎口处，按摩宝宝前臂（小臂）内侧，自上而下3~5次（图 5-9）。



6 捋前臂外侧。妈妈一手握宝宝手腕，另一手握宝宝前臂外侧擦摩之，自上而下3~5次（图5-10）。



7 分推腕背部。妈妈用两手拇指指腹自宝宝腕背中间向两侧分推3~5次（图5-11）。

8 理手指。妈妈用手握住宝宝手指，自指根部捋至指尖部，每根手指依次梳理，共做1~3遍，动作柔和舒缓（图5-12）。



9 揉掌心。妈妈一手握宝宝手指部，另一手拇指指腹揉擦宝宝手掌心5~10次。

10 摇腕关节。妈妈一手握宝宝上臂后部，另一手握其手指，做环转摇腕动作3~5次（图5-13）。



11 屈伸肘关节。妈妈一手握宝宝上臂后部，另一手握其腕部，使其肘关节做屈伸运动 3~5 次（图 5-14）。



5-15

12 摇伸肩关节。妈妈一手压住宝宝肩前窝，另一手握其腕部使其做肩部外展（图 5-15）。上举的抻拉摇肩动作，幅度适度，不宜过大，反复 1~2 遍。



5-14

3. 胸腹部

1 揉天突。手法随宝宝呼吸起落。妈妈用中指指端揉按宝宝胸骨上凹窝（天突穴）处。吸气时稍用力，呼气时手撤力，每次 5~10 秒。

2 揉膻中。妈妈用中指揉按宝宝两乳连线中点（膻中穴）处，然后用两拇指指腹自该穴沿两肋乳头分推，又称开胸，反复 3~5 次。

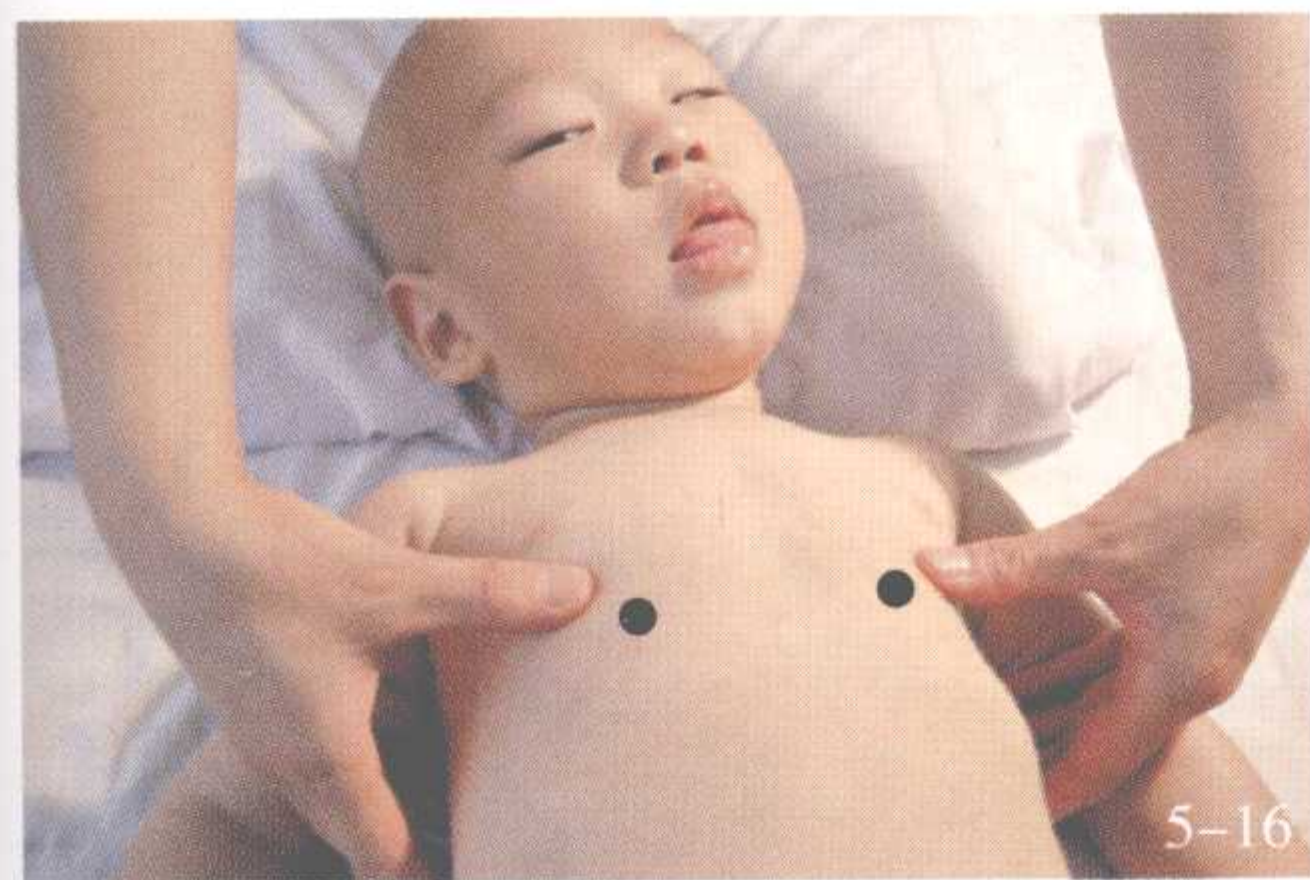
3 揉乳根。妈妈用两手指端揉按宝宝

乳下二分（乳根穴）处，反复 5~10 秒（图 5-16）。

4 揉中脘（推胃脘）。食、中两指并拢，以二指端或用掌揉脐上 4 寸胃脘处称揉中脘，时间为 10~20 秒；自喉往下推至中脘称推胃脘，反复 3~5 次（图 5-17）。

5 分推腹阴阳。沿肋弓角边缘向两旁分推称分推腹阴阳，反复 3~5 次。

6 拿肚角。用拇、食、中三指作拿法在



5-16



5-17



宝宝脐中旁开2寸处，反复3~5次。

7 摩腹（摩神阙）。用手掌或四指摩宝宝肚脐（神阙穴）处1~2分钟（图5-18）。



8 推下小腹。自脐直推至耻骨联合上缘3~5次。

9 壮丹田。两手掌搓热，缓摩宝宝脐下3寸处（丹田穴）1~2分钟。

4. 下肢部

1 大腿内侧拿筋法。妈妈一手握宝宝



肌肉，自上而下往返3~5次（图5-19）。

2 腿外侧拿筋法。妈妈一手握宝宝脚踝，另一手拇指与其他指对捏大腿外侧肌肉，自上而下，反复3~5次（图5-20）。

3 拿百虫。捉拿宝宝膝上内侧肌肉丰厚处（百虫窝穴），按拿5~10秒（图5-21）。



4 掐鬼眼。宝宝屈膝，妈妈用拇、食两指指端对点按揉宝宝膝盖下凹陷的内外膝眼穴，5~10秒（图5-22）。



5 揉按足三里穴。妈妈用拇指指端按揉宝宝外膝眼穴下3寸胫旁1寸处（足三里穴），10~20秒（图5-23）。

6 揉按丰隆穴。妈妈用拇指指端按揉宝宝胫腓骨之间外踝上8寸许，5~10秒（图5-24）。

7 推三阴穴。妈妈用拇指指面自上往

脚踝，另一手使宝宝两腿分开，用拇指和其他指对捏大腿内侧





5-23



5-24



5-25

下，或自下往上直推宝宝胫骨后缘内踝上3寸（三阴交穴）5~10次（图5-25）。

8 揉按解溪穴。用拇指指端揉按宝宝足背系鞋带处（解溪穴），5~10秒（图5-26）。



5-26

9 屈髋摇髋法。妈妈一手握宝宝足踝部，另一手扶其膝上方，助宝宝做屈膝屈髋动作。由内向外3~5次，再由外向内摇

髋3~5次（图5-27）。



5-27

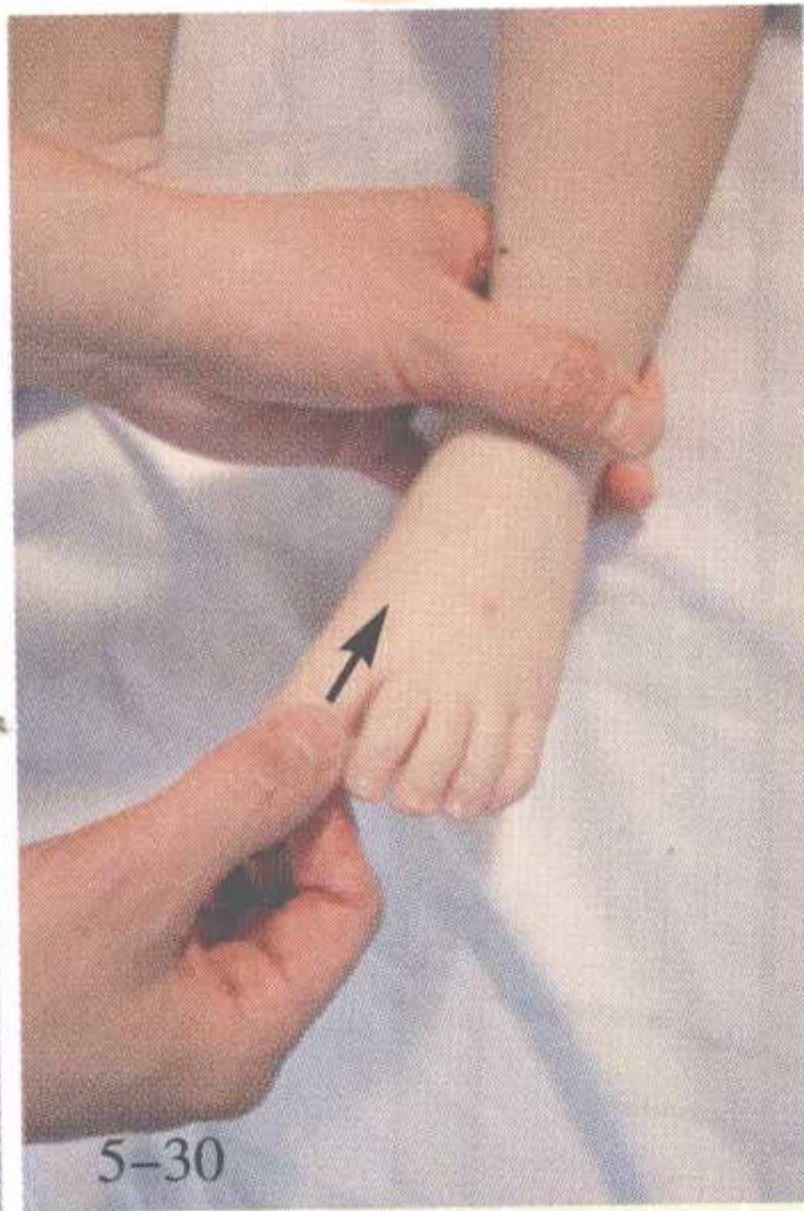
10 屈膝伸膝法。助宝宝做屈膝伸膝动作3~5次（图5-28）。



5-28



5-29



5-30



5-31



5-32

5. 足部

1 分推足背。妈妈用两手指腹按压宝宝足背正中，向两侧分推3~5次（图5-29）。

2 揉捏脚趾。妈妈一手扶宝宝足踝内侧，另一手拇、食指对捏脚趾根部，并向上推至趾端。每脚趾依次揉捏1~2遍（图5-30）。

3 擦足内侧（内踝）。妈妈用鱼际推擦宝宝足内侧3~5次（图5-31）。

4 擦足外侧（外踝）。妈妈一手扶宝宝足踝内侧，另一手手掌或大鱼际推擦宝宝足外侧3~5次（图5-32）。

5 擦足底。妈妈将两手掌相对搓热，然后搓擦宝宝足掌底，自上而下5~10次（图5-33）。



5-33





5-34

6 揉按涌泉穴。妈妈用大拇指指端搓按宝宝足底中央上部涌泉穴10~20秒(图5-34)。



5-35

7 掐跟腱。妈妈一手托住宝宝足部,另一只手自下而上掐拿宝宝跟腱3~5次(图5-35)。



5-36

8 摇踝关节。妈妈一手托住宝宝小腿下方,另一手摇动宝宝踝关节3~5次(图5-36)。

9 顶压足踝法。接上一动作,摇动宝宝踝关节顶压足底,使宝宝做足背伸动作1~2次(图5-37)。



5-37

6. 仰卧全身梳理法

宝宝仰卧位,全身按摩结束之整理动作。妈妈用两手手掌面自宝宝头面(图5-38)、胸腹(图5-39)、下肢(图5-40)、手足部(图5-41)连贯推梳2遍。



5-38

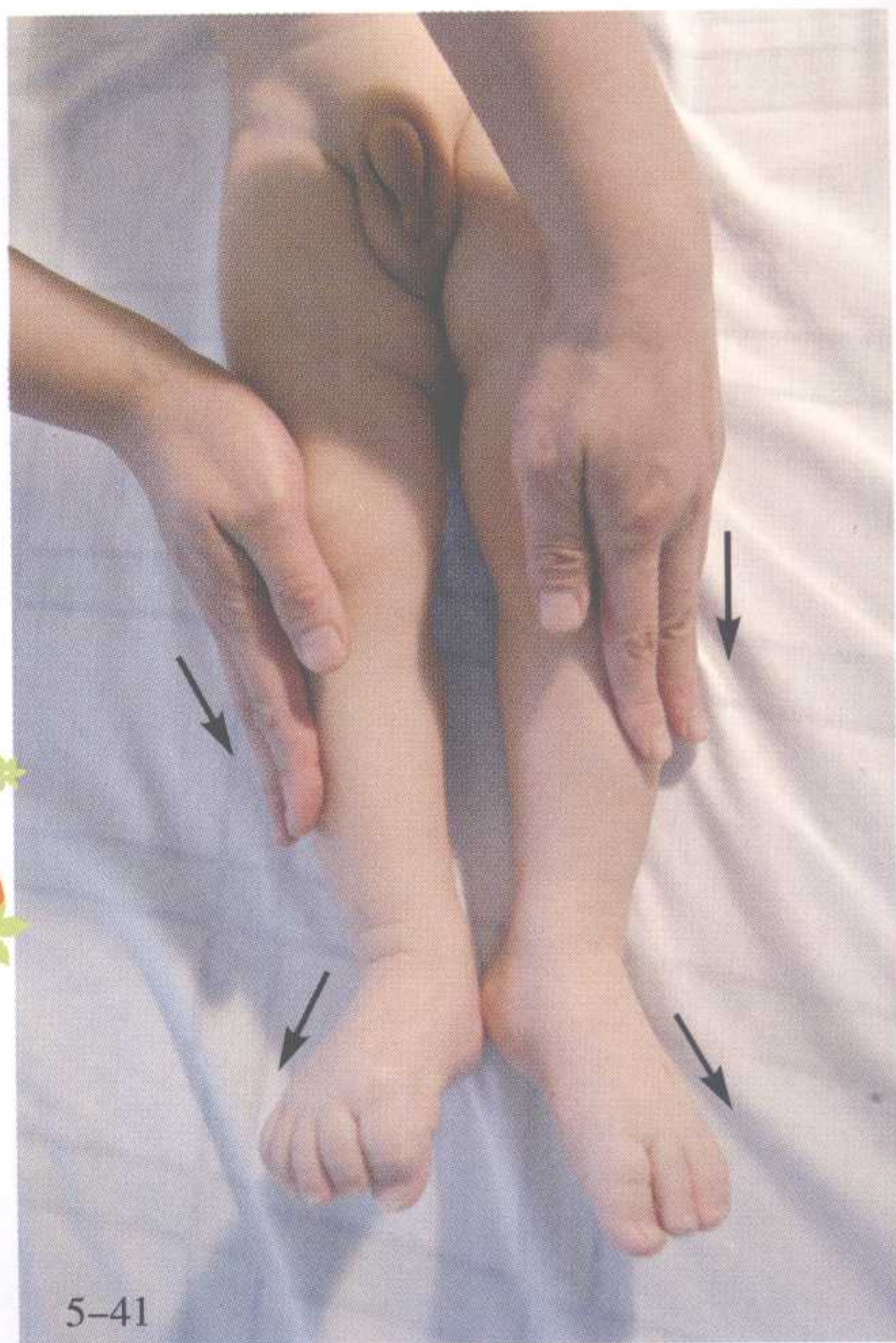


5-39





5-40



5-41

（二）婴幼儿俯卧位的保健按摩

1. 头颈部

1 干梳头。妈妈用两手十指自宝宝头顶向下梳理，反复5~10次。

2 揉风池。妈妈用拇、食两指对捏宝宝耳后发际内风池穴处，揉按10秒。

3 点揉风府。妈妈用拇指点揉宝宝后发际正中凹陷之风府穴处，5~10秒（图5-42）。

4 揉颈项。妈妈用拇、食两指对捏揉按宝宝颈项两侧肌肉，自上而下5~10次（图5-43）。

5 推天柱骨。妈妈用拇指或食中指自上而下直推宝宝颈后发际中央至大椎穴成一直线，反复5~10次。



5-42



5-43



2. 背腰部

1 拿肩井。妈妈用拇指与食中指对捏提拿宝宝肩筋（即大椎与肩峰连线中点之肩井穴处）5~10次（图5-44）。

2 揉捏大椎。妈妈用拇指指腹揉按宝宝大椎（第七颈椎下）穴，然后用三指捏拿3~5次（图5-45）。

3 揉风门。妈妈用两手拇指轻轻揉按宝宝风门穴（第二胸椎旁开1.5寸处）5~10秒（图5-46）。

4 揉肺俞。妈妈用拇指指腹或用食中无名指揉按宝宝肺俞穴（第三胸椎棘突旁开1.5寸）5~10秒。

5 揉脾俞。妈妈用两手拇指指端揉按宝宝脾俞穴（第十一胸椎棘突下旁开1.5寸）10~20秒。

6 擦上背。用手掌掌面平推宝宝脊柱两侧上背部，自上而下3~5次（图5-47）。

7 擦肾俞。妈妈两手掌相对揉热，然后用掌根或小鱼际擦宝宝肾俞穴10~20秒（图5-48）。



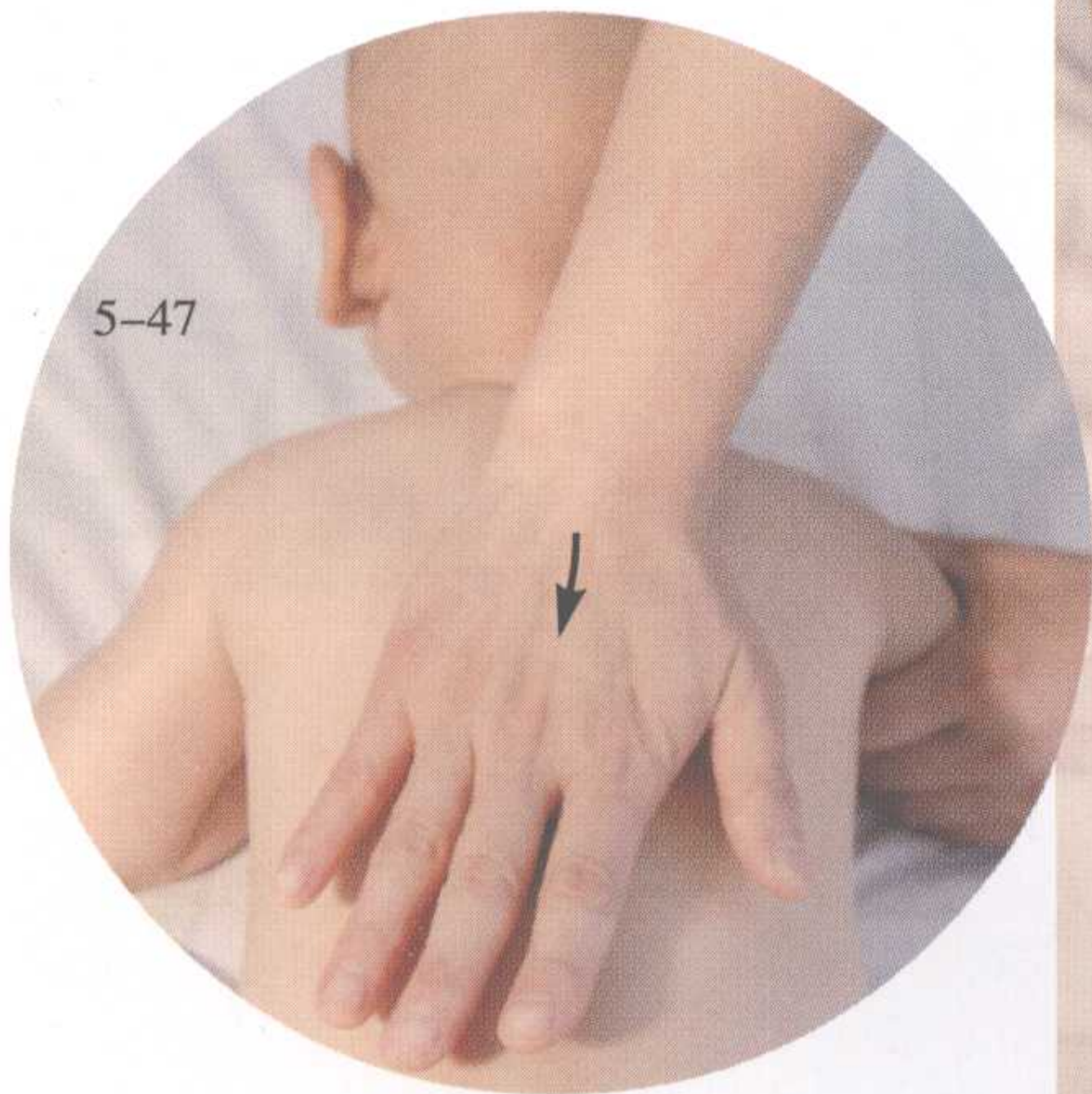
5-44



5-45



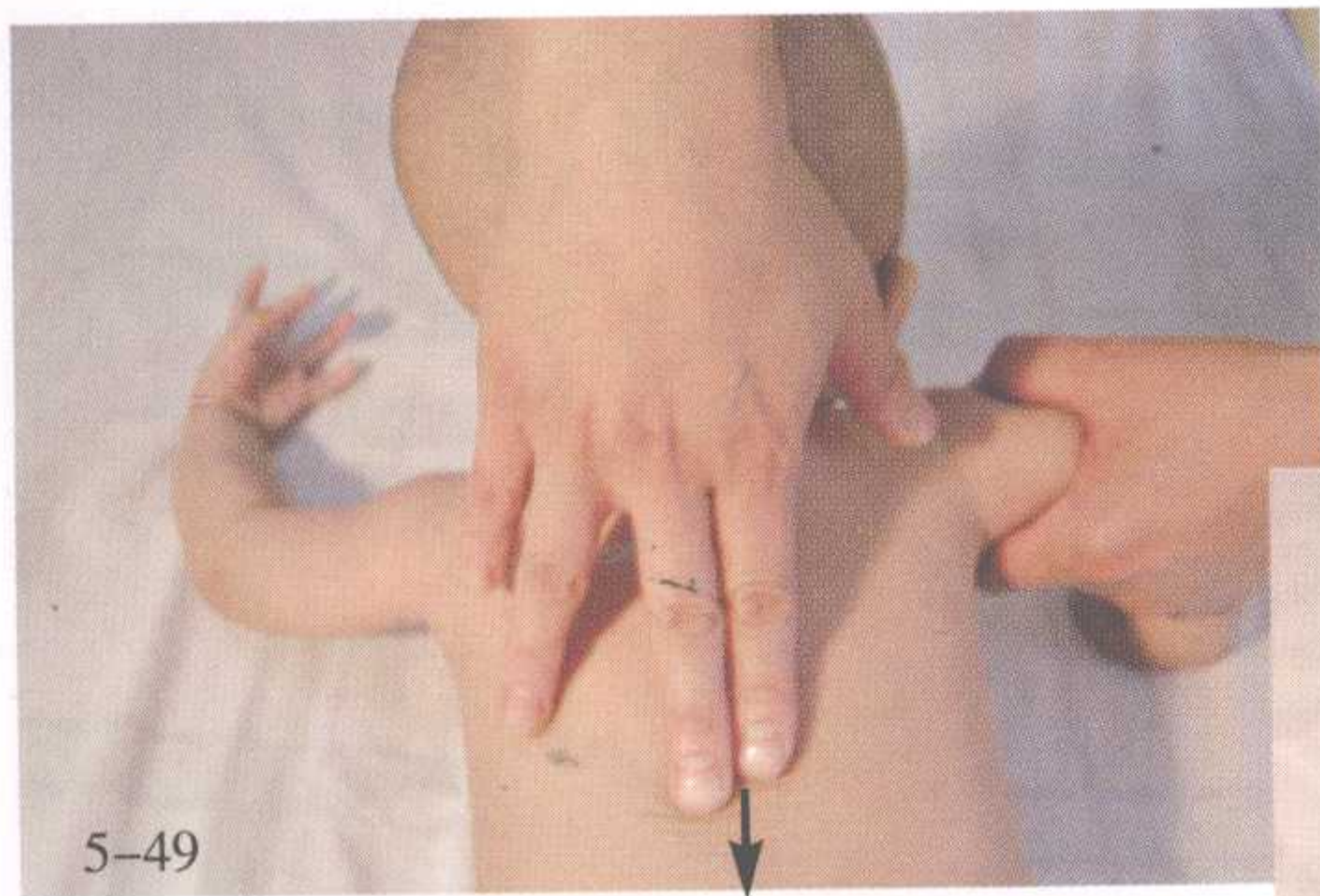
5-46



5-47



5-48



5-49

8 推按脊骨。妈妈用食、中两指面自上而下推宝宝大椎穴至长强穴成一直线，反复3~5次（图5-49）。



5-50

9 捏脊背。妈妈用拇指、食指相对捏拿宝宝脊背皮肤，自腰骶部向上捏拿至大椎水平，反复3~5遍（图5-50）。



5-51

10 按腰俞。妈妈用拇、食两指按捏宝宝第三腰椎旁3.5寸10秒左右，称按腰俞（图5-51）。

11 推上下七节骨。妈妈用拇指或食、中二指指面，自下向上或自上向下直推宝宝七节骨（即脊柱从腰椎到骶尾椎段），平推3~5次（图5-52）。



5-52

12 揉龟尾。妈妈用拇指端或中指端揉宝宝尾椎骨端10~20秒（图5-52）。



3. 下肢部

1 按揉臀。妈妈用手掌大鱼际揉按宝宝臀部丰厚处 5~10 秒 (图 5-53)。



2 捏拿大腿内侧。妈妈用拇指与其他手指对捏宝宝大腿内侧肌肉，自上而下 3~5 遍。

3 捏拿大腿外侧。妈妈用拇指与其他手指对捏宝宝大腿外侧肌肉，自上而下 3~5 遍。

4 揉委中。妈妈用大拇指轻柔宝宝腘窝正中间 5~10 秒 (图 5-54)。



5 揉承山。妈妈用大拇指轻揉腓肠肌肌腹下陷中承山穴处，5~10 秒 (图 5-55)。



6 捏揉小腿。妈妈用拇指与其他手指对捏，揉捏宝宝小腿三头肌，自上而下揉捏 10~20 秒 (图 5-56)。



摇大腿法。妈妈一手轻按宝宝腰骶部，另一手托扶宝宝膝盖下方，助宝宝大腿做后伸动作，然后摇动大腿 1~2 次 (图 5-57)。





5-58

8 屈伸小腿法。妈妈一手压住宝宝腘窝部,另一手握其足跟部,使宝宝小腿做屈伸动作1~2次(图5-58)。

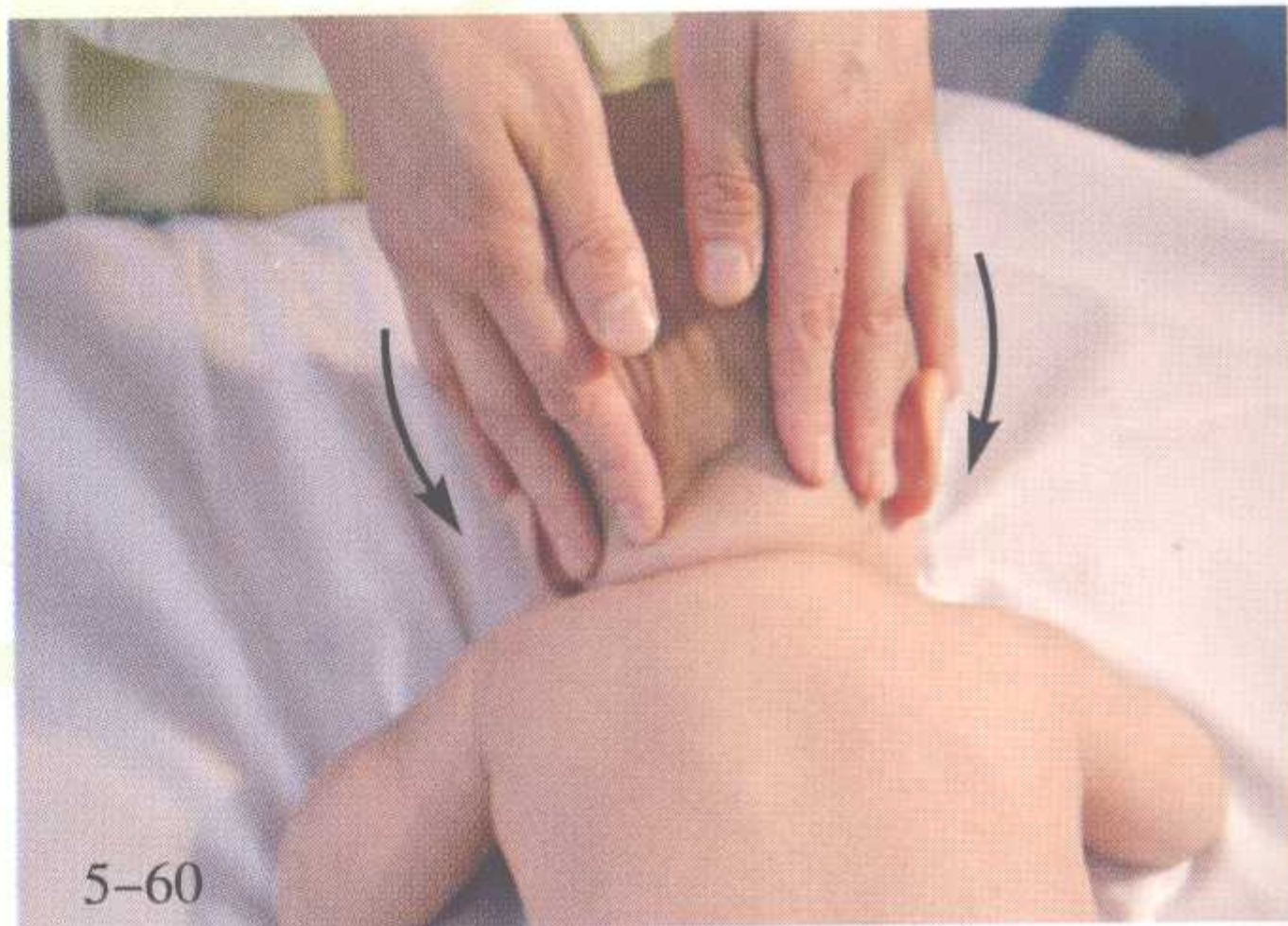
9 拍足跟法。接上一动作,宝宝小腿与床面垂直时,妈妈用手掌根轻击宝宝足跟3~5次(图5-59)。



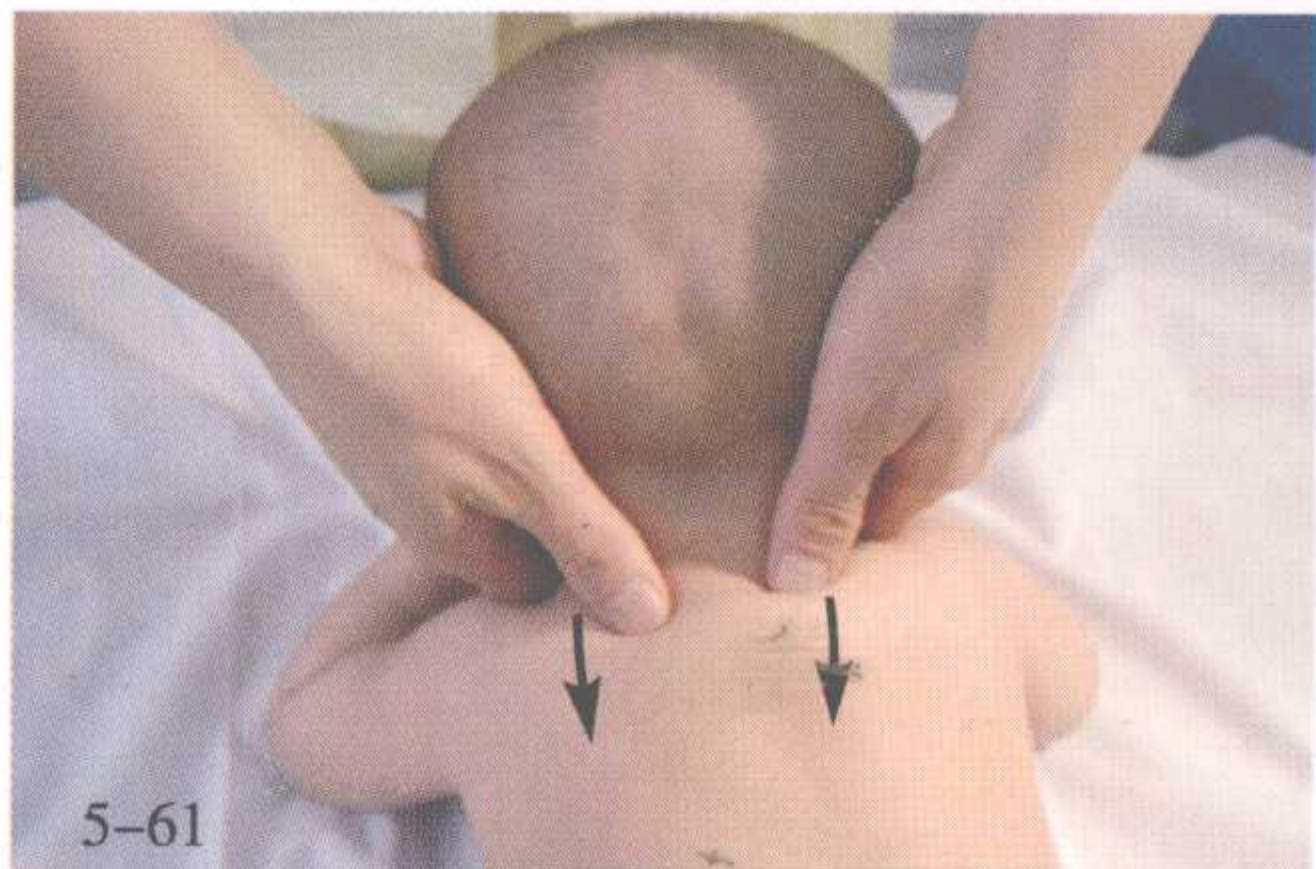
5-59

4. 俯卧全身梳理法

宝宝处于俯卧位,妈妈用两手手掌或大小鱼际自宝宝后头部(图5-60)、颈部、上背部(图5-61)、腰部(图5-62)、下肢(图5-63)、足部(图5-64),做连贯揉按梳理动作2遍。



5-60



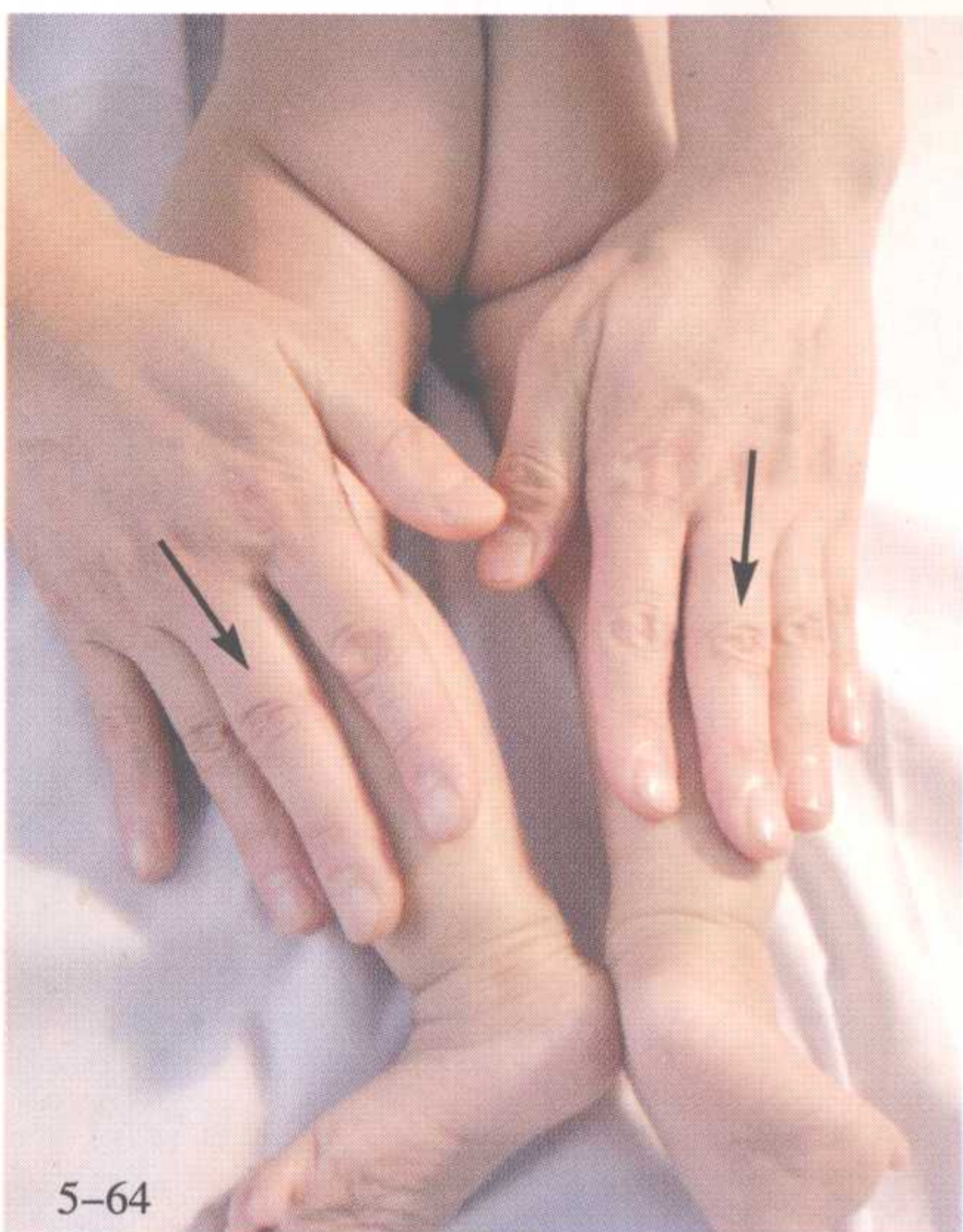
5-61



5-62



5-63



5-64

六、婴幼儿肢体运动

(一) 颈部运动

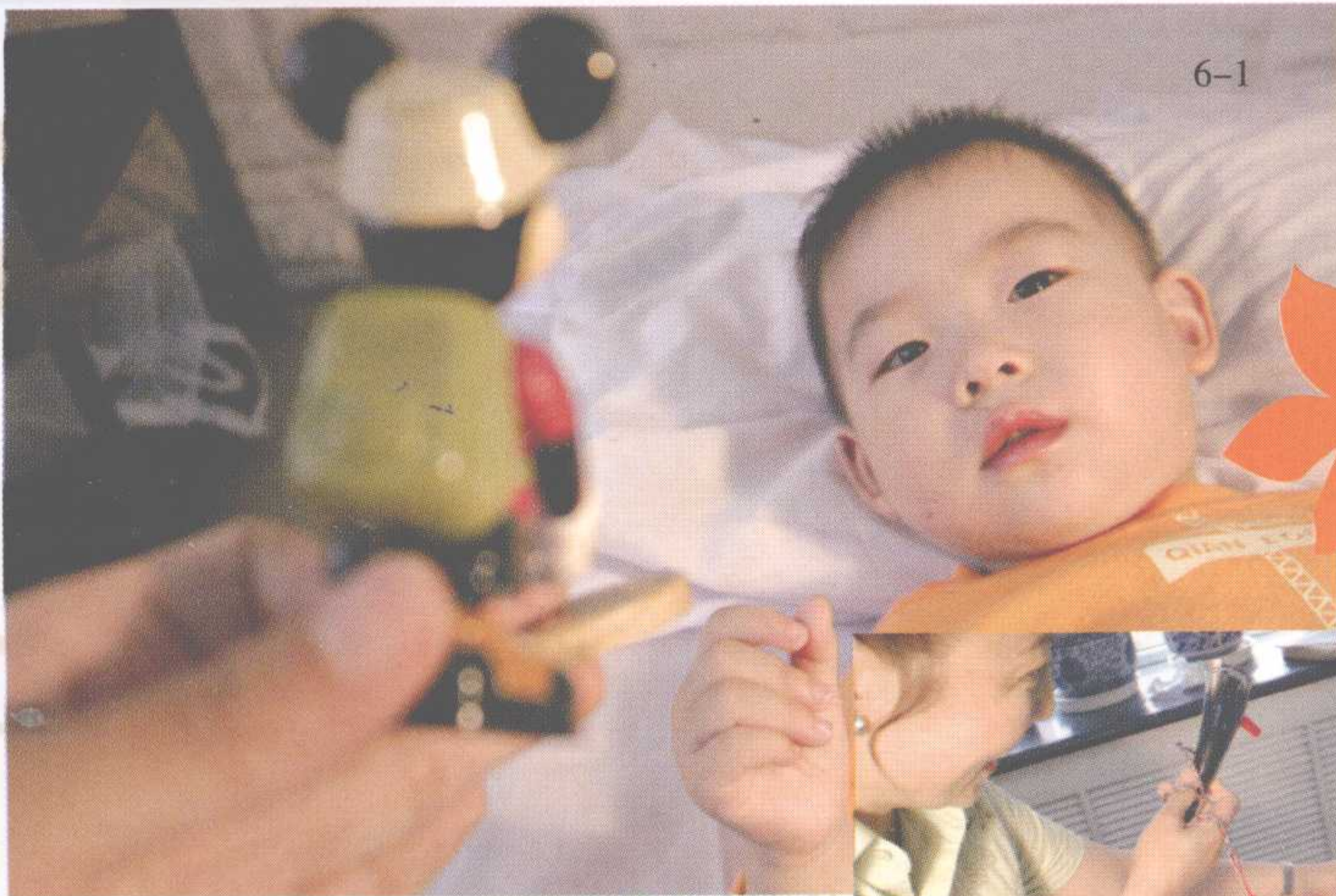
1 仰卧位。宝宝抬头，妈妈在其前方，用玩具逗引其向左或向右侧转脖，角度大于 45° (图 6-1)。

2 坐位。妈妈位于宝宝头上部，用玩具逗引使其头后仰，向左或向右转脖(图 6-

2)。

3 站立位。妈妈在左后方或右后方拍手逗引，使宝宝做转脖运动。



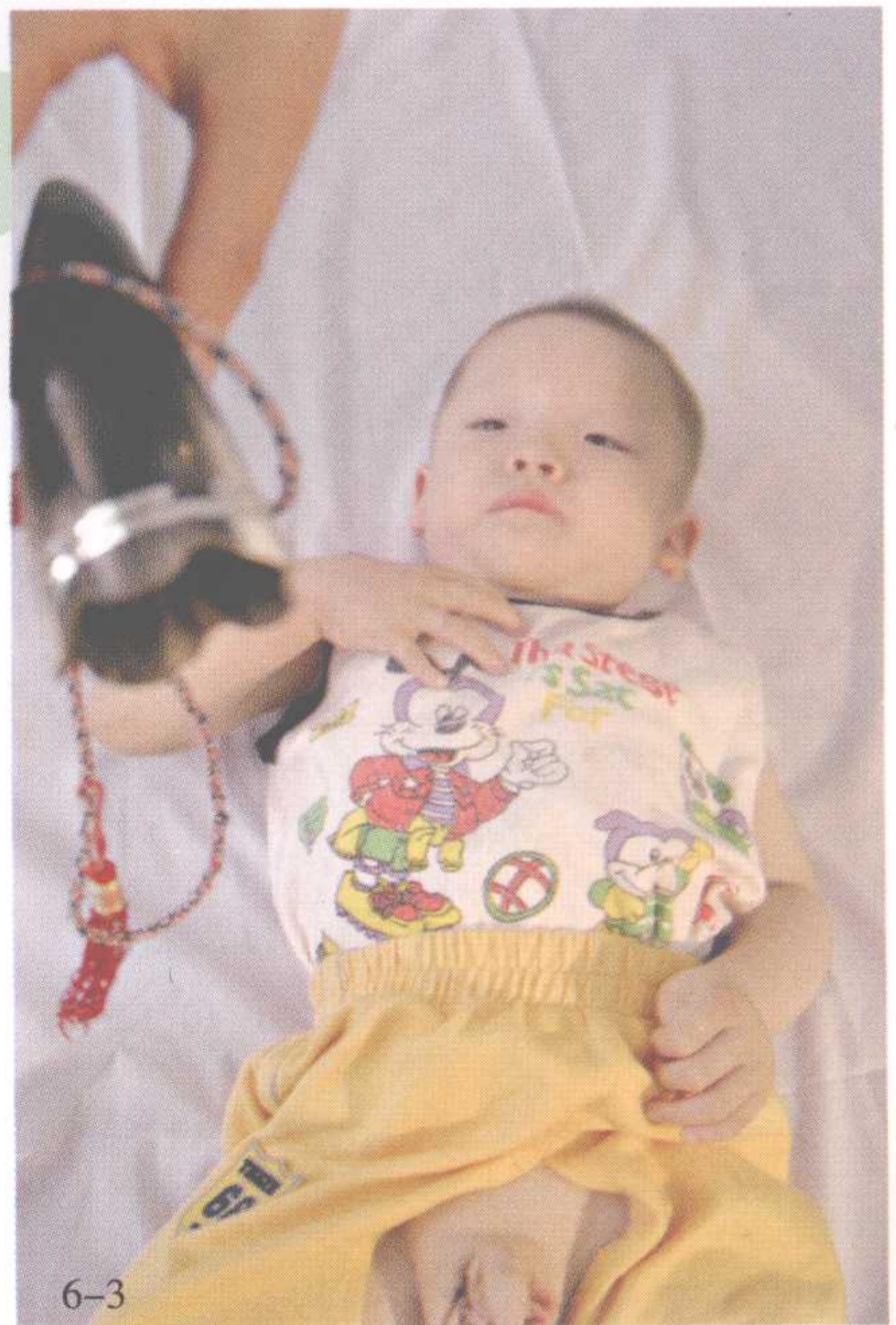


(二) 上肢运动

1 仰卧位。妈妈双手握住宝宝双手上举，平举伸展，伴着歌谣有节奏地运动。或拿玩具在宝宝眼前晃动，令其用手去抓（图6-3）。

2 坐位。妈妈双手手掌与宝宝双手对掌做推动运动。或给宝宝软纸令其撕，给宝宝线球令其在手上拉、牵玩弄，做协调动作（图6-4，图6-5，图6-6）。

3 站立位。在音乐的伴奏下，有节奏地做上举、伸展、扩胸运动。





6-4



6-6



6-5

(三) 下肢运动

- 1 仰卧位。宝宝双脚蹬住妈妈的掌心，一屈一伸运动。可交替进行，也可同时进行。
- 2 站位。妈妈双手卡在腋窝处让宝宝上、下跳动。妈妈配合说一些有节奏的歌谣、数数等。
- 3 爬行运动。在宝宝前方放置有趣的玩具，逗引宝宝爬行去取。爬行运动是最好的手脚协调运动，直接刺激大脑的健全发育。

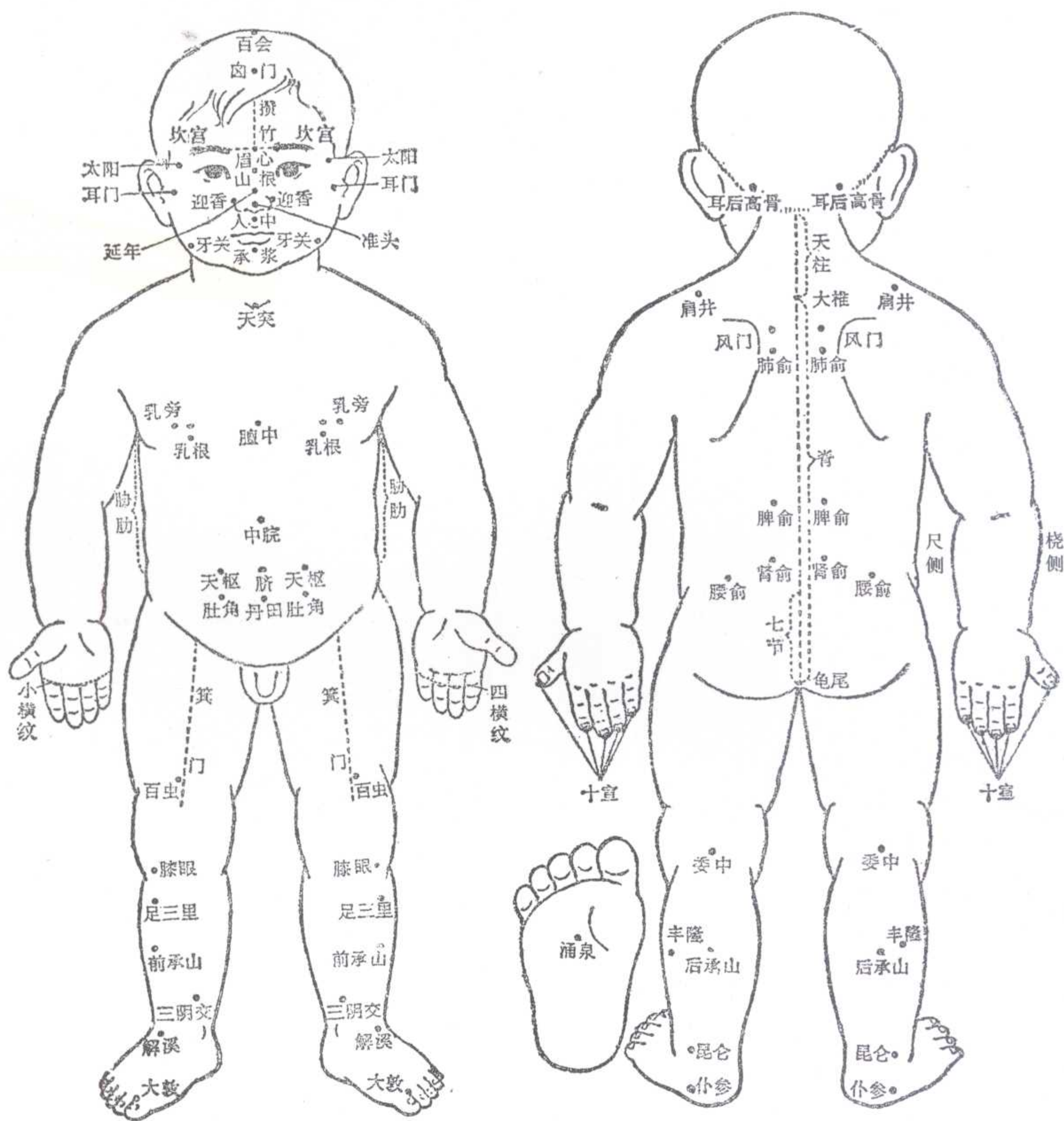
(四) 腰背部运动

- 1 仰卧位。妈妈在左侧或右侧逗引，让宝宝使劲儿翻身呈低卧位，头抬起。
- 2 站位。妈妈助宝宝向左后方转动 30° 角，然后向右后方转动 30° 角。



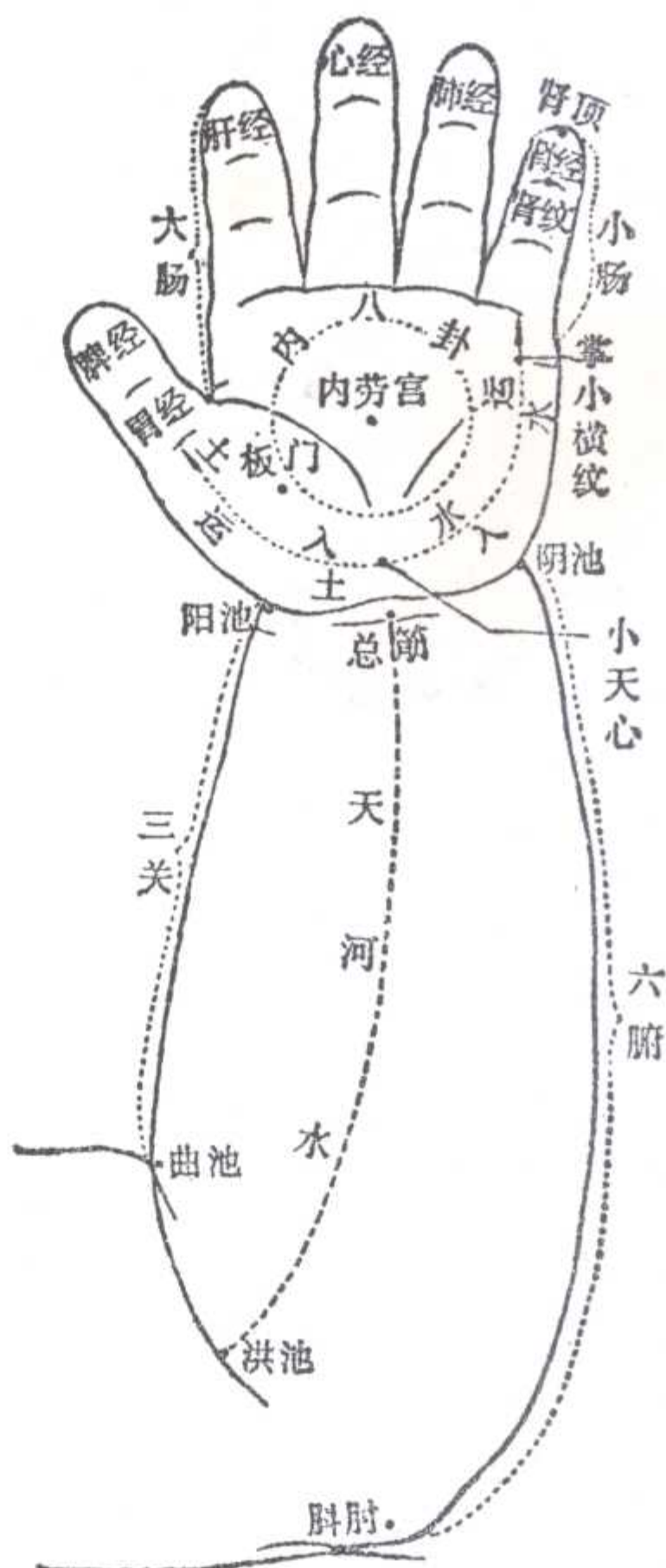
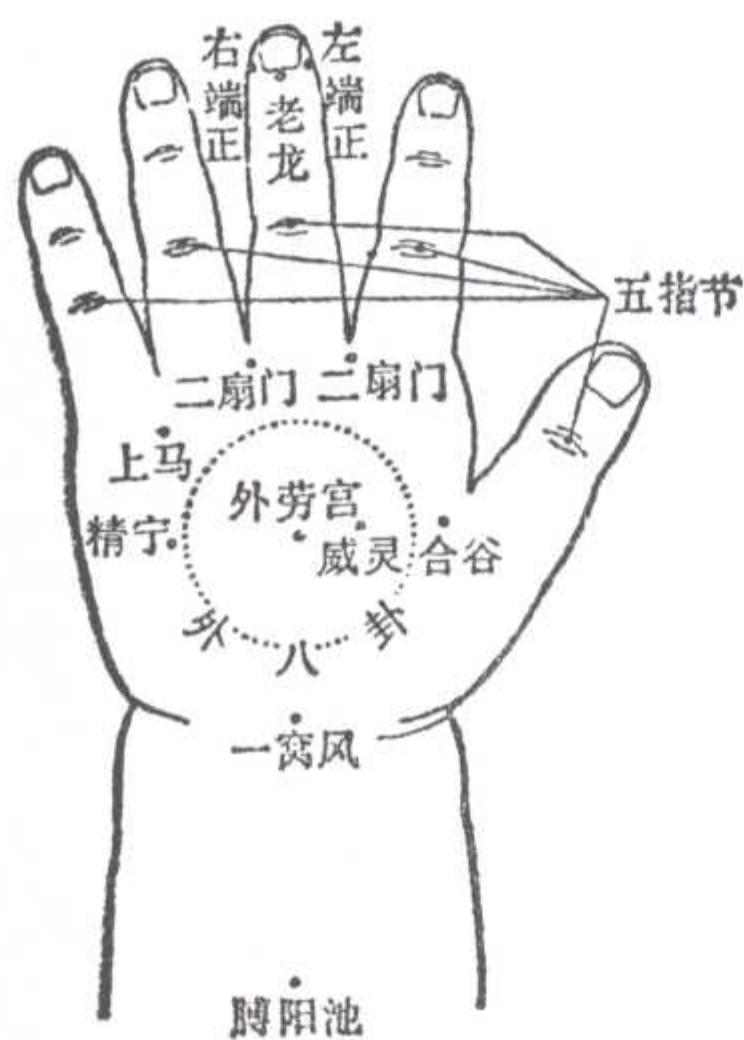
附录 婴幼儿抚触按摩穴位及取法释义

婴幼儿抚触按摩取穴方法，主要分为体表标志、折量分寸、指量法三种。如《幼科推拿秘书》中说：“屈小儿中指节，度之为寸，折半为五分。”下面是本书中所提及的常用穴位介绍。



百会 — 头顶正中线与两耳尖连线之交叉点。
 风池 — 耳后乳突后方,项后枕骨下大筋外侧陷中。
 风府 — 头后正中线上入发际1寸。
 大椎 — 低头隆椎(第七颈椎棘突)下的凹陷中。
 风门 — 第二和第三胸椎棘突间旁开1.5寸。
 肺俞 — 第三胸椎棘突下旁开1.5寸。
 心俞 — 第五胸椎棘突下旁开1.5寸。
 脾俞 — 第十一胸椎棘突下旁开1.5寸。
 胃俞 — 第十二胸椎棘突下旁开1.5寸。
 三焦俞 — 第一腰椎棘突下旁开1.5寸。
 肾俞 — 第二腰椎棘突下旁开1.5寸。
 大肠俞 — 第四腰椎棘突下旁开1.5寸。
 小肠俞 — 第一骶椎棘突下旁开1.5寸。
 长强 — 尾骨尖下0.5寸。
 委中 — 腘窝中央,两大筋中间。
 承山 — 小腿腓肠肌腹下陷中,用力伸足出现人字纹处。
 涌泉 — 足掌心前正中凹陷中。
 印堂 — 两眉头之中点。
 太阳 — 眉毛梢后凹陷处。

迎香 — 鼻翼外缘,鼻唇沟陷中。
 颊车 — 咬肌高点处,下颌角前1.3寸。
 天突 — 胸骨上窝正中。
 膻中 — 两乳头连线之中点。
 乳根 — 乳头下一肋处。
 中脘 — 脐上4寸,或胃脘处。
 天枢 — 脐旁2寸,左右各一。
 丹田 — 又称关元,脐下3寸。
 神阙 — 即肚脐正中。
 犊鼻 — 即外膝眼。
 足三里 — 犊鼻穴下3寸,胫骨前嵴外一横指。
 三阴交 — 内踝上3寸。
 丰隆 — 外踝上8寸,胫骨前缘外侧1.5寸。
 解溪 — 又称之为鞋带。踝关节前横纹中,两筋间凹陷中。
 内关 — 腕掌横纹上2寸,两筋之间。
 神门 — 腕掌横纹上,尺侧腕屈肌肌腱之桡侧缘。
 曲泽 — 肘横纹上,肱二肌腱之尺侧缘。



后记

小宝宝一出生,初为父母的您就会用满足、喜悦而又充满期盼的目光注视着他(她),希望他(她)能健康快乐地成长。然而,年轻的您却不知道如何抚触自己的宝宝,缺乏经验使您对宝宝的啼哭、睡眠、喂食等问题不知所措;在照顾宝宝时,不会触摸孩子,不知道宝宝需要大量实实在在的真情抚摩才会有安全感。

本书是从事婴幼儿抚触按摩工作的同志编写的一本实用性强的生活用书,全书共分六个部分,详细介绍了婴幼儿生长发育的各阶段及身体各部位的按摩方法。其方法简单易学,效果显著。相信本书能成为您与宝宝感情沟通的桥梁,帮助您把宝宝培养成幸福、快乐、充满自信和情感的人。

本书在编写过程中得到了单位同事和宝宝家长的大力支持,在此,致以诚挚的谢意。

限于学识和时间,本书舛讹之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2004.10



 **价值8600元早教资料免费下载**

1、最全巧虎宝宝早教视频 (2008-2013年高清完整版)

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1371149263> (点击进入下载)

2、《米卡成长天地》高清早教视频下载

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1375243442>

3、冯德全早教革命资料大全【汇总】

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1374137001>

4、爱探险朵拉全集高清视频 (共104集)

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1375843639>

5、早教胎教音乐免费下载【汇总帖】

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1373110113>

6、《巅峰家教智慧》电子书+视频!!!

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1377832218>

7、教宝宝学画画视频教程 (全套25集)

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1377395452>

8、宝宝不舒服，懂这些推拿就不用担心！+视频演示！！

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1361888556>

9、《贝瓦儿歌视频大全》高清 MP4版免费下载

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1373218305>

10、布奇乐乐园高清早教视频【1-6岁全套】

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379249817>

11、宝宝故事大全 mp3 免费下载【精华帖】

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379655700>

12、498 元冯德全爱盟幼儿园全套 36DVD 下载

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1379995514>

13、贝瓦早教系列全套 (MP4+MP3)

<http://user.qzone.qq.com/2637884895/blog/1381029985>