

图书基本信息

书名：<<家庭典藏3-婴幼儿经络按摩专家指导>>

13位ISBN编号：9787229011321

10位ISBN编号：7229011329

出版时间：2009-9

出版时间：重庆出版社

作者：郭长青 主编

页数：255

字数：380000

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

经络畅通，百病不生 长久以来，我们都把身体交给了健身房里笨重的健身器材，将脸交给了商场柜台上的昂贵化妆品，将被病痛困扰的身体托付于隐藏巨大副作用的药物。但殊不知，经年不愈的老毛病会再次复发，看似年轻的皮肤却问题重重，健硕的身体也会突然在某一天拉响红色警报。

每个人的身体里都有灵丹妙药 在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处，摸不着、看不到、拥有无数穴位的经络，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。

经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。

身体一旦出现不适或者疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报，提醒我们注意。

例如，无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平或指尖细细的，都是气血不足的表现，这是人体中的经络有堵塞之处，使脏腑器官不能发挥正常的功效，从而造成气血运行不畅。

再比如我们在梳头时，前额发际处及两侧痛的，多为胃肠功能不好，因为此处是胃经循行的部位。

因此，经络畅通是保证我们身体健康的首要因素，经络不通，即使怎样的外部保健也只能治标不治本。

。

每天10分钟，你会有惊人的发现。

爱美的女性在每天洗脸时、临睡前或者办公的间隙轻轻按摩自己的脸部、身体10分钟，15天后，你就会发现一个皮肤白皙、容颜靓丽、充满活力的俏佳人。

对于男性来说，快快扔掉那些令你尴尬不堪的药物吧，只有通过打通身体里的经络才能真正实现你强腰膝、固肾益精的目的。

而打通经络，保证脏腑功能正常，才是老人通向长寿之路的捷径。

经过抚触按摩后，宝宝吃饭、睡觉更香了，大脑反应更快了，小病痛也不再找上身来了。

由此可见，按摩是适用于全家老少的简易保健法，动动手指、动动脚，其实健康就是这么简单。

### 内容概要

精心设计，权威审定，提供最实用的婴幼儿经络保健专业指导，标准手绘穴位图+真人宝宝示范，新手父母易懂、易实践，另附健康小贴士，给妈妈最贴心的科学育儿经。

## 作者简介

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授，主任医师，博士研究生导师，中国针灸协会针灸文献专业委员会常务理事、副秘书长，中华中医药协会针刀医学分会常务理事副秘书长，北京针灸现代研究专业委员会委员。

曾在西班牙、韩国、波兰、新加坡讲学。  
研究方向与重点领域：针灸

书籍目录

part01 爱的抚触，开启宝宝的身体智慧 抚触按摩，伴随宝宝一生的健康成长 沉淀千年的育儿保健法  
婴幼儿按摩，聪明父母的必修课 不可不知的婴幼儿生理和病理特点 婴幼儿按摩治病的七大理疗密码  
专家推荐的婴幼儿按摩介质 婴幼儿按摩的法则和处方 / 婴幼儿按摩的适应证和禁忌证 婴幼儿按摩手  
法操作要求 / 婴幼儿按摩的注意事项part02 了解常用手法，用双手给宝宝温柔的抚触 推法 按法 / 摩  
法 拿法 / 抹法 运法 / 掐法 揉法 捏法 搓法 摇法 / 捻法 扯法 / 刮法 擦法 / 滚法 点法part03 轻松取  
穴，让宝宝感受最正确的抚慰 了解穴位，事半功倍 Capter01 婴幼儿按摩常用穴位 头面部 胸腹部  
上肢部 腰背躯干部 下肢部 Chapter02 特效穴位的操作方法 解表类 / 消热类 / 补益类 / 温阳散寒类  
/ 宽胸理气、化痰止咳类 止抽搐类 / 消食化滞类 / 利小便类固表止汗类 / 治疗神志病类 / 舒筋活血  
类part04 日常保健按摩，父母给宝宝的最好礼物part05 常见病症按摩，宝宝对抗疾病的最佳方案

## 章节摘录

作用于肌肉组织：肌肉做功后，由于代谢的中间产物乳酸大量产生，且沉积在肌肉组织中，人体会出现肌肉痉挛疼痛和疲劳现象。

按摩能促进乳酸的消散和排出，使疼痛缓解，疲劳消除，按摩还能增强肌肉的张力和弹性。

纠正异常解剖位置：凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症，均可运用按摩手法得以纠正。

例如：婴幼儿桡骨小头半脱位，患肢活动障碍处于强迫体位，只要手法运用正确，就可以手到病除。

改善血液循环：实验证明，按摩能增加毛细血管的数量，增大管径，使血液循环大大改善。同时还能促进病变组织血管网的重建，恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性能，降低血液流动的外摩擦力等。

帮助消化：实验证明，对消化系统投影于体表处的局部按摩以及对脾胃相关的穴位如脾俞、胃俞穴、足三里穴、脾经、胃经等按摩能引起胃肠蠕动增强或减弱，即对消化系统具有兴奋和抑制的双向良性调节作用。

也有实验证明，对这些穴位按摩后，可降低胃泌素的分泌和增强小肠的吸收功能等，所以对消化系统功能性病变有较好的治疗效果。

调节神经系统：按摩可降低周围感觉神经末梢的兴奋性，故常用于止痛；重手法则用来治疗肌痉挛，亦能促进损伤的功能恢复。

腹部按摩可通过植物神经的作用，刺激消化腺分泌，增进消化吸收和调节胃肠蠕动功能。

背俞穴的按摩治疗，可通过神经反射，影响脊髓和大脑的调节功能，从而使相应脏器的功能发生变化。

如肺俞对呼吸系统，脾俞、胃俞对消化系统，八髎穴对泌尿生殖系统等的作用。

编辑推荐

郭长青，北京中医药大学针灸学院教授，知名人体经穴专家，集合20年专业经验，传授奠定宝宝一生健康的神奇经穴按摩法。

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:<http://www.tushu007.com>