

<<图说孕产期按摩>>

图书基本信息

书名：<<图说孕产期按摩>>

13位ISBN编号：9787533154172

10位ISBN编号：7533154177

出版时间：2010-3

出版时间：山东科学技术出版社

作者：李松梅 编

页数：216

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>

<<图说孕产期按摩>>

内容概要

孕产期按摩是根据人体经络学原理，通过各种按摩手法作用于孕产妇的穴位、肌肉等部位，产生大小不同、形式不同的作用力，并将其传导至身体各个部位，从而促进身体微循环，加速身体的新陈代谢，减少组织水肿、肌肉疼痛，激发孕产妇的身体潜能，提高机体的免疫力和抗病能力，是一种非常符合孕产妇生理特点的保健和治疗方法。

本书以图文并茂的形式，介绍孕产妇经络按摩常用穴位、常用手法，孕产妇按摩中应该注意的事项、细节，以及禁忌的穴位和孕产妇常见病、多发病的按摩保健。

每一个手法都紧贴孕产妇的身体实际，对孕产期保健的难点、热点症状，描述直观、细腻、通俗。

<<图说孕产期按摩>>

书籍目录

第1部分 按摩，孕产妇健康的好体验 孕产期按摩的医学原理 孕产期按摩的益处 孕产期按摩的形式 正确按摩是孕产期健康的保证 孕产期按摩的操作细节 孕产期按摩必知的险要穴位 孕产期按摩常用的手法

第2部分 孕期健身有分寸，局部按摩健身法 头部按摩法 面部按摩法 胸部按摩法 腹部按摩法 腰背部按摩法 肩臂按摩法 腿部按摩法 臀部按摩法

第3部分 爱自己、爱宝宝，孕期最适宜的按摩法 缓解呕吐按摩法 缓解孕期小腿水肿按摩法 缓解腿部抽筋按摩法 缓解脚部水肿按摩法 肩臂部不适按摩法 改善鼻腔不畅按摩法 改善孕期流鼻血按摩法 改善孕妇眩晕按摩法 改善失眠按摩法 改善嗜睡按摩法 消除倦怠乏力按摩法 促进孕期乳房泌乳按摩法 改善孕期乳头凹陷按摩法 缓解孕期静脉曲张按摩法 改善孕期尿频按摩法 改善孕期视力按摩法 缓解皮肤瘙痒按摩法 改善胎位不正按摩法 抚触胎教按摩法 改善孕期暑热按摩法 改善孕期畏寒按摩法 顺利分娩的产前按摩法

第4部分 孕期疼痛多，按摩赶走“妊娠痛” 缓解胸痛按摩方法 缓解妊娠腹痛按摩法 改善孕期头痛按摩法 缓解颈背痛按摩法 改善肋痛按摩法 缓解牙痛按摩法 缓解腿痛按摩法 改善下身疼痛的按摩方法 缓解腰背痛按摩方法 缓解坐骨神经痛按摩方法 改善孕期手指手背痛按摩法

第5部分 孕期意外“骨伤”，巧妙按摩不伤胎 改善落枕按摩法 改善颈肩部劳损按摩法 改善掌指、指间关节扭挫伤按摩法 改善腕关节扭伤劳损按摩法 改善踝关节扭伤按摩法 改善肘关节扭挫伤按摩法 改善髌髁关节扭伤按摩法 改善腰肌损伤按摩法

第6部分 促进消化与吸收，按摩唤醒完美“好孕” 改善孕期腹胀按摩法 减轻呃逆按摩法 缓解腹泻按摩法 缓解胃痛按摩法 改善食欲缺乏按摩法 改善消化不良按摩法 促进排尿按摩法 改善便秘按摩法 防治痔疮按摩法

第7部分 防病治病，按摩改善孕期健康 改善感冒按摩法 改善口腔溃疡按摩法 缓解咳嗽按摩法 改善高血压按摩法 改善低血压按摩法 改善妊娠糖尿病按摩法 缓解阑尾炎疼痛按摩法 预防胆囊炎按摩方法

第8部分 关爱自己，采用孕期心理按摩 缓解孕期紧张恐惧按摩法 改善孕期烦躁不安按摩法 改善思虑过多按摩法 改善耳鸣耳聋按摩法 改善神经衰弱按摩法

第9部分 怀孕“不破相”，孕期按摩全攻略 预防粉刺按摩法 淡化黄褐斑按摩法 消除面部皱纹按摩法 促进皮肤新陈代谢按摩法 保持手部细腻柔软按摩法 塑造优雅美颈按摩法 改善眼圈水肿发黑按摩法 改善头皮屑过多按摩法 改善脸上扁平疣按摩法

第10部分 产后常见疾病按摩治疗法 改善产后子宫脱垂按摩法 改善恶露不下按摩方法 改善产后恶露不绝按摩法 改善产后排便困难按摩法 改善产后缺乳按摩法 产后出汗过多按摩法 改善产后尿失禁按摩法 产后尿潴留按摩法 产后发热按摩法 缓解产后急性乳腺炎按摩法 改善产后盆腔炎按摩法 改善产后伤食按摩法 缓解产后抑郁按摩法

第11部分 按摩赶走“产后疼痛” 缓解产后身体疼痛按摩法 缓解产后腰痛按摩法 缓解产后腕关节疼痛按摩法 缓解产后腹痛按摩法 缓解产后乳房胀痛按摩法 缓解产后阴部痛按摩法 改善产后头痛按摩法 改善产后手痛按摩法 改善产后足跟痛按摩法 改善产后尿痛按摩法 缓解产后腿痛按摩法 缓解产后耻骨联合部疼痛按摩法

第12部分 按摩重显魅力新妈妈 改善产后黑眼圈按摩法 淡化眼部细纹按摩法 淡化产后雀斑按摩法 消除面部晦暗按摩法 挺拔胸部按摩法 削瘦香肩按摩法 瘦腰按摩法 丰满妙翘臀按摩法 产后消除腹部疤痕按摩法 拥有平坦小腹按摩法 赶走“大象腿”按摩法 纤纤玉臂按摩法 产后脱发按摩法

<<图说孕产期按摩>>

章节摘录

插图：正确按摩是孕产期健康的保证1 选择最适宜孕产妇按摩的姿势按摩最基本的姿势是仰卧或者俯卧，这两个姿势既利于按摩者操作，也利于被按摩者接受。

产妇对按摩的姿势没有特别要求，一切以舒适、方便为宜，可视身体恢复情况采取这两种姿势；但是，孕妇则要避开这两种姿势。

因为孕妇在妊娠期间，随着腹部的逐渐隆起、子宫增大，仰卧会使增大的子宫压迫脊柱前的腹主动脉，易造成胎盘血液循环障碍以及自身脏器供血不足，对母体和胎儿的健康都极为不利；相同，俯卧对胎儿的伤害就更大了。

因此，无论从哪个角度来说，这两个“最适宜按摩”的姿势，都不适宜孕妇按摩。

那么，孕妇接受按摩应该选用什么样的姿势呢？

(1) 侧卧位左侧卧位是最安全的被按摩姿势。

因为胎儿的生长和发育离不开充足的血液和氧气，孕妇左侧卧位能够减轻子宫对腹腔内动脉和静脉的压迫，保证循环系统为母体和胎儿输送充足的血液和氧气。

到了妊娠晚期，左侧卧位还能纠正子宫向右旋转，同样能起到增加胎盘血量、为胎儿供给氧气的作用。

如果按摩时间比较短，孕妇也可以选择右侧卧位。

在侧卧的时候，应当将孕妇的下肢垫高，以便促进血液回流，提高按摩效果。

(2) 半卧位基于按摩选穴的需要，孕妇有时需要采用半卧。

半卧位时孕妇双腿屈曲，脚掌尽量贴紧床面，以便减轻仰卧姿势给身体腹腔脏器造成的压力。

这种姿势对按摩者来说也比较方便操作。

(3) 坐位除了侧卧位和半卧位，孕妇还可选择坐位。

孕妇应坐在椅子或者较硬的平面上，不要坐在柔软的席梦思床垫或者沙发上，以免使按摩者在按摩时用力不均匀。

有靠背的椅子是最佳的选择，它可以减少孕妇肩膀以及背部的负担。

此外，坐位时臀部要占满整个椅子，如果椅子面积不大，孕妇可以采取跨坐的姿势，但臀部要贴在椅子的最内侧。

如果孕妇坐在没有靠背的平面上，应当保持肩膀和背部平直，并将体重平均分配给两边的臀部；不要跷起二郎腿，让双脚平放在地上，双腿微微向外张开，双手相握托住下腹部。

为了使孕妇在按摩时更加舒服，最好在面前摆一张桌子，桌子上放几个小垫子或者一个枕头，以便在按摩背部或者感觉疲倦时能趴着休息。

2 孕产期按摩如何寻找穴位按摩的时候，寻找穴位是个关键问题。

寻找穴位除了依据标准穴位图，还要掌握取穴方法。

(1) 按寸取穴法按摩取穴应以寸为单位，即“谓按寸取穴”。

这里的“寸”是指手指的宽度，以被按摩者的手指为标准来量取穴，因此也被称为手指同身寸法，它包括拇指同身寸法、中指同身寸法和横指同身寸法。

拇指同身寸是以被按摩者拇指的指间关节横度为1寸来定穴。

中指同身寸是以被按摩者的中指中节屈曲时，内侧两端横纹头之间的距离作为1寸来定穴。

横指同身寸是让被按摩者将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节近端横纹处为准，宽幅为3寸。

此外，还可以将食指、中指和无名指并拢定穴，宽幅为2寸。

<<图说孕产期按摩>>

编辑推荐

《图说孕产期按摩》：孕产期按摩是根据人体经络学原理，通过按摩手法作用于穴位和肌肉，促进身体微循环，加速身体新陈代谢，并减少组织水肿、肌肉疼痛，激发身体的潜能，提高机体的免疫力和抗病能力。

<<图说孕产期按摩>>

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>