

<<父母是孩子最好的按摩师>>

图书基本信息

书名：<<父母是孩子最好的按摩师>>

13位ISBN编号：9787122046789

10位ISBN编号：7122046788

出版时间：2009-4

出版时间：化学工业出版社

作者：于富荣，鹿萌 主编

页数：135

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>

<<父母是孩子最好的按摩师>>

前言

许多人都认为，成人才需要接受保健按摩，与儿童没有一点关系，要让自己的孩子健康成长，只要从饮食方面和生活起居进行调理就行了。

的确，饮食以及生活起居的调理对于儿童的健康有着非常重要的作用，但其只是获得健康的一种途径，其实，孩子获得健康还有另一条“捷径”，它就是按摩！

根据中医学理论，通过穴位按摩，能够起到让孩子恢复体力、减轻疲劳、增强血液循环、提高抗病能力以及调节脏腑功能的作用，还可以起到辅助治病的作用，可减轻孩子吃药打针之苦，让孩子能够更加茁壮地成长。

对于儿童来说，按摩的手法不宜太过复杂，在日常生活中只需要利用简易的指压按摩法经常刺激特定的穴位，就会自然而然地使身体保持健康的状态，远离病痛的困扰。

根据孩子的生理和病理特点，本书介绍的按摩方法以保健为主、治病为辅，每一个标题即解决一个问题，便于家长查找相关内容。

<<父母是孩子最好的按摩师>>

内容概要

本书针对儿童经常出现的各种健康问题，对父母如何为儿童正确按摩进行指导，从而解决儿童成长发育中出现的各种问题，使儿童更加茁壮地成长。

本书以轻松生动、图文并茂的形式介绍了大量简单易学的按摩术，即使是没有按摩经验的人，只要掌握基本的手法、了解相应的穴位，就能成为孩子最好的按摩师，轻松养育出健康、聪明的孩子。

<<父母是孩子最好的按摩师>>

书籍目录

按摩对促进儿童生长发育的重要作用
儿童按摩常用的穴位
儿童简易按摩的手法
增进亲子关系的抚触
按摩促进眼睛健康发育的按摩
按摩促进鼻子健康发育的按摩
按摩促进耳健康发育的按摩
促进头发生长的按摩
洁净头皮的按摩
保护牙齿的按摩
促进骨骼发育的按摩
增强皮肤抵抗力的按摩
提高手部灵活度的按摩
按摩增强双足抓攀能力的按摩
提高身体平衡与协调能力的按摩
按摩增强肢体肌肉耐受力的按摩
按摩增加眼部肌力的按摩
按摩促进逻辑思维发育的按摩
唤醒儿童触觉感的按摩
吸引儿童注意力的按摩
按摩增强儿童体力的按摩
促进食欲的按摩
按摩增强咀嚼与吞咽能力的按摩
按摩增强消化吸收功能的按摩
帮助儿童排便的按摩
按摩提高御寒能力的按摩
按摩提高肺活量的按摩
按摩帮助身体“造血”的按摩
按摩增强心肌收缩力的按摩
按摩消除儿童大脑疲劳的按摩
放松身心的屁股按摩
按摩提高睡眠质量的按摩
缓解多动烦躁的按摩
增长体重的按摩
缓解生长痛的按摩
按摩提高免疫力的按摩
唤醒儿童时的按摩
游泳时的水中按摩
鼓励进食的按摩
防治感冒的按摩
改善厌食的按摩
防治咳嗽的按摩
消除暑热的按摩
缓解腹泻的按摩
防治流口水的按摩
防治肥胖症的按摩

<<父母是孩子最好的按摩师>>

章节摘录

插图：按摩对促进儿童生长发育的重要作用科学家认为，按摩能够帮助儿童将出生后的抓取、学语、啼哭、嬉笑等无意识的条件反射活动变成有意识的行为，并通过揉捏、按压、推摩等动作的刺激帮助他不断加深这种印象，使大脑的发育逐渐趋于完善，同时还带动了身体发育，为日后智力与潜能的开发奠定深厚的基础。

研究表明，按摩之所以能够促进大脑和身体的发育，主要原因有以下几点。

通过特定穴位的刺激能够使大脑细胞一直处于活跃的状态。

脑科学家研究表明，一般人只用了大脑智力潜能的10%，还有90%的智力潜在童年没有得到开发，特别是右脑智力的开发更是少得可怜。

按摩能够促进神经细胞的发育，经常按摩左半身对右脑的开发大有裨益。

经常按摩能够改善身心状况，使儿童经常保持良好的情绪，并促使脑神经分泌出一种多巴胺的激素，这种激素能够增强大脑活力，调动儿童脑力，并促进左右大脑平衡发展。

经常对儿童的身体特别是手脚进行揉捏、按压，能够提高手脚的灵活性，促进小脑发育和平衡功能

经常按摩能够提高儿童大脑对外界的反应力，并可促进语言、应激能力的发育。

除了促进大脑发育之外，按摩对于促进身体发育也具有重要的作用。

长期临床实践证明，经常对儿童进行按摩能够促进体内器官的发育。

例如，经常按摩腹部、脚部等可以刺激儿童胃肠，充分释放胃肠道的激素（如胃泌素、胰岛素），使食欲以及对食物的消化吸收功能都得到提升，同时还能提高体内生长激素水平，使儿童的生长速度和身体发育明显加快。

<<父母是孩子最好的按摩师>>

编辑推荐

《父母是孩子最好的按摩师》特点为：按摩是增强孩子体质的和智力的最佳方法；按摩是激发孩子抗病能力最有效的方法。

只要掌握基本的手法和相应的穴位，就能成为孩子最好的按摩师，轻松养育出健康、聪明的宝宝。

<<父母是孩子最好的按摩师>>

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>