

<<孕产保健巧按摩>>

图书基本信息

书名：<<孕产保健巧按摩>>

13位ISBN编号：9787534569234

10位ISBN编号：7534569230

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王启才，史达富 著

页数：185

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>

<<孕产保健巧按摩>>

内容概要

《孕产保健巧按摩》是一本专门为孕产妇及其家人编写的养生保健按摩图书。主要针对孕产妇的生理、病理特点，以简练又通俗易懂的语言，由浅入深、循序渐进地介绍保健按摩的基本手法、全身按摩常规方法、常见病按摩方法以及自我保健按摩方法等。方法简便实用，图文并茂，能让每一位孕产妇都成为充满韵味的健康母亲和漂亮妈妈。

一册在手，防病保健无忧。
确保平安孕产，有利青春常驻！

<<孕产保健巧按摩>>

书籍目录

入门篇孕产妇按摩的保健作用孕产妇按摩的注意事项孕产妇按摩的禁忌按摩的手法要求一指禅推法掖法揉法摩法擦法推法搓法抹法扫散法点法按法掐法拿法捏法捻法理法拨法拍法弹法击法振法抖法按摩手法练习孕妇篇妊娠呕吐胃部不适食欲不振消化不良腹胀腹泻便秘痔疮感 冒自汗咳嗽哮喘妊娠高血压头痛眩晕心悸贫血失眠产前抑郁尿频、尿急尿失禁下肢水肿下肢静脉曲张腿抽筋坐骨神经痛妊娠瘙痒症鼻塞失音牙痛胎位不正胎动不安乳房胀痛产妇篇滞产（难产）产后恶露不下产后恶露不绝产后出血产后血晕产后会阴疼痛产后腹痛产后发热产褥期感染产后痙病产后感冒产后咳嗽产后气喘产后自汗、盗汗产后口渴产后胃部不适产后呕吐产后呃逆产后便秘产后泄泻产后脱肛产后头痛产后失眠产后抑郁产后身痛产后胁痛产后腿脚抽筋产后排尿异常产后水肿子宫脱垂产后乳少产后乳房胀痛乳腺炎黄褐斑妊娠纹产后脱发产后肥胖

<<孕产保健巧按摩>>

章节摘录

孕产妇按摩的注意事项 按摩作为一种中医外治疗法,可直接刺激体表和病变部位,具有作用强的特点,对孕产妇的治疗和保健具有重要的实用价值。但是按摩本身也具有一定的局限性,尤其是针对孕产妇的按摩,更应注意采用正确的手法,必须考虑到一些相关的注意事项。

不论是自我按摩还是由他人按摩,操作时均不宜佩戴戒指、手表、手链等,以免擦伤皮肤或钩坏衣服。

为孕妇按摩,手法更应轻缓、柔和。

孕产妇按摩的体位,要根据病情的需要来选择,既要使孕产妇感到舒适,又要有利于手法操作。一般而言,头面部、颈肩部、上部选择坐位操作;腰背部、臀部、下肢后部选择俯卧位操作;胸腹部、下肢前部选择仰卧位操作;下肢外侧部选择侧卧位操作;下肢内侧部选择仰卧位“4”字姿势操作。

对于孕产妇而言,还必,贞灵活应变。

例如妊娠早期慎用俯卧位,妊娠中、晚期更不能采用俯卧位,以免压迫到胎儿。

可改用侧卧位或坐位操作。

下肢的膝、踝部,也可选用在治疗床上坐位操作。

按摩必须注意因人制宜、因地制宜、因时制宜,即根据人的性别、年龄、体质,根据不同地域、环境,根据治疗时的季节等,制订相应的治疗方法。

根据孕产妇的年龄、体质、职业等,决定选择手法类别及手法的轻重。

一般情况下,体质较强以及经常从事体力劳动者,手法可重;反之,体质较弱及经常从事脑力劳动者,手法宜轻。

根据孕产妇所处地理环境的不同,选用相应的手法、穴位及部位。

例如,南方温热多雨,人多体形瘦小,腠理疏松,施术时手法应相对轻缓柔和;北方天气寒冷,人多体格壮实,腠理致密,施术时手法需深重方可奏效。

按摩操作时要考虑季节和时间因素。

例如春夏季节气温偏高,肌肤腠理疏松。

手法力度要稍轻。

夏季按摩时还可借助滑石粉等。

秋冬季节气候变冷,肌肤腠理致密,治疗时手法力度应稍强,按摩介质多用葱姜水、麻油。

孕产妇按摩的禁忌 按摩虽然是一种十分安全的医疗保健行为,但是也有一些不适合这一疗法的禁忌情况,应列为禁忌范围。

首先必须强调的是,孕妇的中、下腹部和腰骶部以及肩井(上背部,第7颈椎下大椎穴与肩峰连线中点)、合谷(手背虎口部)、三阴交(足内踝高点上3寸)等穴,禁止使用各种按摩手法。

无论是在医院就诊,还是家庭自我保健,孕妇或者可能妊娠者应该主动将自己的情况告诉按摩操作者,以引起注意。

孕期及产后的妇女营养消耗量较大,因而特别容易产生骨质疏松。

按摩时所用力量要轻重适宜,手法要轻缓柔和,不可采用过强的刺激性手法,以免引起骨折。

按摩过程中,施力者要经常与受力者交流,经常观察孕产妇的表情,询问其感觉如何,及时调整手法或强度。

一旦出现不良反应,应立刻停止手法操作。

孕产妇皮肤分泌物增多,故按摩过程中要注意局部清洁,保护其皮肤,避免引起皮肤损伤。

孕产妇有很多穴位和部位是禁止采用按摩手法的,例如腰腹部及腰腹部的一些敏感穴位。

随着胎儿的发育,腹部穴位最好减少按摩刺激,或者用非常柔和的手法进行按摩,也可以用热敷来代替。

另外,对容易引起子宫收缩的敏感部位,如乳房、大腿内侧以及子宫反射区,也要注意控制刺激量。

孕产妇如果合并有其他疾病,按摩治疗要与多种疗法结合,如针灸、药物等,不可单纯依靠按摩

<<孕产保健巧按摩>>

疗法，以免延误病情。

孕产妇如有下列一些情况和疾病，是不适宜进行按摩的：（1）有精神病疾患，不能与操作人员合作者。

（2）诊断尚不明确的急性脊柱损伤，伴有脊髓损伤症状者。

（3）急性软组织损伤早期，局部肿胀和瘀血严重者。

（4）患有传染性疾病与急性炎症，如急性肝炎、结核病、化脓性关节炎、急性风湿性关节炎等。

（5）患有严重的心、肺疾病，及身体极度衰弱不能承受按摩者。

（6）患有各种恶性肿瘤。

（7）有出血倾向或患有血液病，如白血病、再生性障碍性贫血、血友病等。

（8）局部有皮肤破损或皮肤病者，如烧伤、烫伤及各种溃疡性皮肤病等。

（9）骨折未愈合、脱位在固定期间，局部均不宜按摩。

<<孕产保健巧按摩>>

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>