

<<女性健康必知的300个细节>>

图书基本信息

书名：<<女性健康必知的300个细节>>

13位ISBN编号：9787542756879

10位ISBN编号：7542756877

出版时间：2013-4

出版时间：上海科学普及出版社

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>

## <<女性健康必知的300个细节>>

### 书籍目录

第一章 养好经络，宝宝不生病，妈妈更轻松 好妈妈必知的儿童生理、病理特点 好妈妈必知的儿童体质类型 经络按摩，老祖宗传下来的育儿妙方 儿童经络按摩前的基本功课 第二章 有益身心的经络按摩，从0岁就开始吧 育儿专家推荐的全身抚触按摩 育儿专家推荐的全身被动操 特定时刻的特别按摩 喂奶前后按摩 更换尿布时按摩 洗澡前后按摩 睡觉前后按摩 出牙期按摩 爬行与走路期按摩 第三章 关节按摩，促进宝宝健康发育 指腕关节保健 肩关节保健 脊柱保健 膝关节保健 踝关节保健 第四章 调理按摩，保健养生从娃娃抓起 强身健体 健脑益智 养肝明目 强健脾胃 补肾益气 宁心安神 第五章 儿童按摩经络穴位速查 手太阴肺经 手少阴心经 手太阳小肠经 手太阳小肠经 手厥阴心包经 手少阳三焦经 足太阴脾经 足少阴肾经 足阳明胃经 足太阳膀胱经 足厥阴肝经 足少阳胆经 督脉 任脉 第六章 儿童按摩特定穴速查 头面颈项部 上肢部 胸腹部 腰背躯干部 下肢部 附录小儿特效保健组合手法

## <<女性健康必知的300个细节>>

### 章节摘录

版权页：插图：按摩对小儿的成长发育很有帮助，能促进宝宝健康成长，而且能够防病祛病，是父母必修的一道功课。

然而，在为宝宝按摩之前，父母要做足充分的准备，这样才能更好地发挥按摩的作用，达到事半功倍的效果。

**【儿童按摩的适应证和禁忌证】**小儿按摩的适应证 小儿按摩的治疗范围比较广泛，常见有呼吸系统疾病，如小儿感冒、咳嗽、支气管哮喘；消化系统疾病，如小儿腹泻、腹痛、呕吐、疳积；泌尿系统疾病，如小儿遗尿、膀胱湿热；其他系统疾病，如惊风、夜啼、小儿麻痹症等。

从临床实践来体会，疗效明显的是一般发热性疾病与急慢惊风、消化不良、呕吐、泄泻、便秘、腹痛、腹胀、疳积、痢症、咳嗽、夜啼、重舌木舌、遗尿、疔腮、口疮、顿咳等疾病。

在临床上与中药针灸配合起来使用效果更加显著。

**小儿按摩的禁忌证** 小儿按摩疗法的应用范围颇广，但也有一定的禁忌证。

古人认为有麻疹、天花、水痘、胎毒及一切外科创伤疾病，即如现代所说的烈性传染病、开放性损伤、恶性贫血等。

实际临床体验不是绝对不可用，作为辅助疗法也有一定效果。

**【儿童按摩的注意事项】**因为小儿的皮肤非常柔嫩，所以在给小儿按摩的时候还要注意以下几点：1.

家长态度要和蔼，不能急躁、斥责、敷衍。

小儿很可能因为各种情况而哭闹、反抗，所以要求家长有足够的耐心。

2.保证手部的清洁。

一是要勤修指甲，过长的指甲不仅会藏匿非常多的细菌，而且还会伤害小儿幼嫩的皮肤。

但指甲也不宜修得过短，过短的话按压穴位就达不到应有的力度；二是在给小儿按摩之前要洗手，保证手部的清洁。

在冬天的时候要保证手部的温暖。

按摩的时候要轻而不浮，重而不滞，刀度适中。

3.按摩时要保证室内光线充足、空气流通、温度适宜、环境安静，小儿状态良好。

4.按摩的次数要根据小儿具体的情况而定。

一般来说一日一次就可以了，如有必要可增加为一日两次或三次，没有必要过于频繁。

另外，和其他治疗手段一样，小儿按摩也不可能包治百病或一次治疗就手到病除，需家长坚持才能收到良好的疗效。

## <<女性健康必知的300个细节>>

### 编辑推荐

《儿童经络保健入门》是2000年的中国式育儿智慧，历久弥新；从一出生开始，用双手为宝宝补内养外，强身健体；养好经络，宝宝不生病，妈妈更轻松。

<<女性健康必知的300个细节>>

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>