

<<从头到脚话推拿>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚话推拿>>

13位ISBN编号：9787533155872

10位ISBN编号：7533155874

出版时间：2010-3

出版时间：山东科技

作者：程凯//陶冶

页数：173

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>

## <<从头到脚话推拿>>

### 前言

小儿推拿 爱意在指间流淌 看到孩子呱呱坠地的那一刻，每位父母心里都无比甜蜜。看着可爱的小宝宝，同时会涌起一个念想：我会爱他，让他健健康康成长！

但是小家伙却经常地给父母出难题，感冒啦、发烧啦、腹泻啦、大便干燥啦…… 我想做父母最头疼的事情就是给孩子喂药、陪孩子打针了吧？

吃药，千方百计地哄，实在不吃，灌，一勺勺好不容易灌下去，结果撒在外面的比吃到嘴里的还要多；打针，孩子哭得让大人心碎，那么长的针头扎在孩子头皮上、小脚上，抱着孩子的妈妈和孩子一起哭。

这种痛苦的经历，在儿子11个月前我也饱尝过。

那时不知道有小儿推拿，孩子一有个感冒发烧，抱起来就往医院跑。

结果，又是抽血又是拍片，最后还得吃药打针。

后来偶然听说了小儿推拿，开始也不太信，但还是带儿子试了几次，结果从此就与小儿推拿结下了不解之缘。

如果有一种方法操作简便、易学易用，对孩子一些常见的疾病有很好的治疗作用，在孩子发病之初可以有效地干预，甚至免去了奔波医院的辛劳，那么这样的方法一定是父母们求之不得的吧！

本书所介绍的小儿推拿正是这样一种符合父母要求的方法，历史悠久的小儿推拿比抚触更加系统，更有针对性，对孩子一些常见病、多发病有很好的治疗以及预防效果。

不仅可以缩短病程，促进康复，减轻打针吃药的副作用，而且对孩子的发育、成长还有很好的保健作用。

本书作者程凯教授的女儿出生时不到37周，体重只有2.5kg，为了给女儿一个健康的身体，程教授坚持每天给女儿推拿，现在，小程诺的身体健壮、活泼、开朗，是人见人爱的小明星。

本书所有穴位图片都是以小程诺为模特拍的，看爸爸给她推拿时那种享受的神情，我们就知道小家伙是多么喜欢小儿推拿了。

程教授的专栏在《妈妈宝宝》杂志开设一年多以来，很多读者来信反应从中学到了各种宝宝身体不适的推拿疗法，宝宝吃饭香了、不再便秘了、晚上睡觉也不再哭闹了、生病次数少了，偶尔的感冒发烧家长也不再手忙脚乱了…… 为了让更多的新手父母更好的养育小宝宝，我们特邀请程凯教授结合自己在养育女儿过程中的方方面面，以生活实例加真实图片演示的形式，呈现给大家这本难得的好书。

书中程教授把自己每月在养育女儿过程中遇到的问题及解决方法以12封书信的形式呈现给大家，既教会我们遇到这类问题时的解决方法，又给女儿的成长做了一个很好的纪念。

让我们一起来积极耐心地做小儿推拿吧！

用不了多久，您就会成为宝宝身边无所不能的保健医生，再也不会因为宝宝生病而手足无措啦！

## <<从头到脚话推拿>>

### 内容概要

程氏疗法第三代传人，程凯教授结合自己在养育女儿过程中的方方面面，以生活实例加真实图片演示的形式，呈现给大家这本难得的好书----《从头到脚话推拿宝宝篇》。

本书以图解的形式，手把手的教爸爸妈妈们，用推拿按摩的方式解决十一个最常见而又令人头疼的宝宝常见病。

分别是：厌食、挑食，夜哭，肚子疼，发烧，便秘，腹泻，出疹子，感冒，咳嗽，尿床和多动症。

除了按摩推拿之外，作者还对以上病症提供了生活调理方案、中医药房和饮食调理方案，也都是些操作性很强，简单实用的方法。

对于没有中医基础的家长，只需要付出一点时间，培养一点兴趣，每个人都可以成为宝宝的私人保健医生。

## <<从头到脚话推拿>>

### 作者简介

程凯：医学博士，北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，中国针灸学会腧穴专业委员会秘书长，中国医师协会养生专业委员会委员，程氏疗法第三代传人，创建“大诚中医”连锁医疗机构创始人，北京电视台《我的父亲母亲》养生栏目、青岛电视台《民生开讲》健康栏目、北京广

## <<从头到脚话推拿>>

### 书籍目录

- 中医爸爸给女儿的12封信-1 小儿上火莫着急Part 1 看别人家孩子吃饭特别香，我家宝宝见着饭怎么就没有兴趣呢？  
——厌食、挑食影响发育中医爸爸给女儿的12封信-2 节日里太兴奋 试试小儿推拿Part 2 家里有个夜哭，不仅影响孩子生长发育，连父母也休息不好，这可怎么办？  
——夜晚从此清静了中医爸爸给女儿的12封信-3 伤食宝宝和伤心爸爸Part 3 孩子老说肚子疼，也不知是真疼还是假疼，大人都被搞糊涂了。  
——肚子疼别大意中医爸爸给女儿的12封信-4 宝宝发热的真实与谎言Part 4 又发烧了，快去医院打针吧！  
——发烧不要急于打针吃药中医爸爸给女儿的12封信-5新实用水中经络主义Part 5 蔬菜水果吃得不少，水也没断了喝，可为什么宝宝还是大便干燥呢？  
——大便干燥怎么办中医爸爸给女儿的12封信-6 中医爸爸助力6月蔬菜香Part 6 哎呀，宝宝又拉肚子啦！  
——腹泻不要慌中医爸爸给女儿的12封信-7 中医爸爸应对宝宝出疹Part 7 忽然间起了一身的疹子，好吓人！  
——疹子不可怕中医爸爸给女儿的12封信-8 中医助力 成长饮品Part 8 孩子三天两头感冒，幼儿园成了摆设！  
——让孩子摆脱感冒困扰中医爸爸给女儿的12封信-9 宝宝卫生计划之对与错Part 9 咳咳咳！小小年纪怎么跟老慢支似的啊？  
——别让咳嗽伤了肺中医爸爸给女儿的12封信-10 爸爸为女儿施展生物钟的健康魔法Part 10 眼看要上学了，晚上还经常尿床，真是愁死了！  
——小儿尿床不用愁中医爸爸给女儿的12封信-11 让1岁的宝宝体能升级Part 11 孩子总也坐不住，做事情不专心，而且脾气越来越大，没有消停的时候，是不是有多动症啊？  
——多动症不要心急中医爸爸给女儿的12封信-12 送给宝宝的暖身大礼

## <<从头到脚话推拿>>

### 章节摘录

版权页：插图：像冬冬这样不爱吃饭的孩子很多，但是虽然表现都是不爱吃饭，原因却并不相同。

因此，我们首先要看看孩子为什么不爱吃？

找找原因，对症下药。

饥不择食、狼吞虎咽、饿虎扑食……这些词汇无不向我们传递着这样一个信息：吃饭的目的只有一个，那就是填饱肚子解决饥饿。

所以我们可以说，这些挑食、厌食的孩子是缺少饥饿感的。

那么，孩子为什么会没有饥饿感呢？

小孩子不知道冷暖，不会主动增添衣服很正常，难道孩子不知道饥饱也是正常的？

答案当然不是。

现在的孩子多半都是家里的小皇帝，家长生怕孩子饿着，一会儿给点饼干，一会儿给点果冻，一会儿给点薯片，一会儿……殊不知，孩子的脾胃是很娇嫩的，这么吃的结果就是开饭的时候，孩子就没了胃口，也没了兴趣。

所以，要让孩子有食欲，首先就要控制孩子的零食以及甜食的摄入量。

孩子都好动，总也闲不住，孩子活动之后，消耗了很多能量，自然需要新的能量补充，吃饭的时候才能出现我们希望看到的情景。

可是，很多情况下，即使你对孩子采取了限制零食的办法，可是那个小小人还是对饭菜提不起兴趣，这是怎么回事儿呢？

其实，这跟小孩子的生理特点——脾常不足有关。

小儿生理特点是脏腑娇嫩，形气未充，主要是指小儿时期机体各器官形态发育和生理功能都是不成熟和不完善的，五脏六腑的形和气都相对不足。

由于小儿生长发育迅速，对精、血、津液等营养物质的需求比成人多，而小儿脾胃功能尚未健全，消化与吸收功能差，饮食不知自节，很容易为饮食所伤，因此中医说小儿脾常不足。

《幼科发挥》中有：“太饱伤胃，太饥伤脾”的阐述。

由于小儿“脾常不足”，运化功能尚未健全，如喂养不当、过饱过饥、饮食没有节制则极易损及脾胃。

这也就不难理解，为什么即使限制了孩子的零食，孩子仍然食欲不佳了。

因此，过多地食用零食，不单单是增加了孩子的饱腹感，减少了孩子正餐的食欲，更严重的是损害了孩子的脾胃功能，后果比不爱吃饭的表象要严重得多。

相关病症 厌食、疳积、营养不良 我们知道，脾为气血生化之源，后天之本，如果脾胃受纳运化功能失调，则化生的气血精微就少，就会导致小儿体质虚弱，影响正常发育，抵抗力减弱并易感染疾病。

如果长期偏食挑食，则可引起脾胃失和，轻者可致体内缺乏某种元素，重者可导致消化功能失调，无以化生气血，最终出现营养不良。

可以说，初期的不爱吃饭会逐步发展为厌食、疳积、营养不良！

那样的话，对孩子的成长非常不利，甚至将会贻误孩子一生。

## <<从头到脚话推拿>>

### 编辑推荐

《从头到脚话推拿》所介绍的小儿推拿正是这样一种符合父母要求的方法，历史悠久的小儿推拿比抚触更加系统，更有针对性，对孩子一些常见病、多发病有很好的治疗以及预防效果。

不仅可以缩短病程，促进康复，减轻打针吃药的副作用，而且对孩子的发育、成长还有很好的保健作用。

为了让更多的新手父母更好的养育小宝宝，作者程凯结合自己在养育女儿过程中的方方面面，以生活实例加真实图片演示的形式，呈现给大家这本难得的好书。

<<从头到脚话推拿>>

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>