



扫一扫二维码
小儿推拿
视频同步学

推拿即用药，
手法到位有奇效

告别打针、吃药，
用双手守护
孩子一生的健康

手到病消

小病治，大病防，
绿色疗法更健康

小儿推拿

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗



中国纺织出版社



手到病消

小儿推拿

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿一本通/李志刚主编. —北京:中国纺织出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5180-2484-1

I. ①小… II. ①李… III. ①小儿疾病-推拿 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060600号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 723×1020mm 1/16 印张: 12

字数: 168千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Preface 前言

对于父母来说，没有什么比孩子生病更让人心焦的。一些时不时来访的小儿疾病，不但让宝宝备受折磨、健康受损，更是让父母们心力交瘁、忧心忡忡，恨不得将所有的病痛都揽到自己身上。

其实，生活中孩子常见的小病痛，如感冒、咳嗽、发热、便秘、腹泻、消化不良、夜啼等，父母们通过捏捏按按就能取得很好的治疗效果。比如孩子吹风有点感冒了，打喷嚏、流鼻涕、喉咙有点痒，给他开开天门，推推坎宫，揉揉太阳，点按风池，按揉喉咙，擦按肺俞，第二天早上就会发现孩子的这些症状都缓解了。

小儿经络推拿有着悠久的历史，是一种疗效好、无痛苦、无不良反应的绿色疗法，具有简单、速效、廉价、易于接受等特点。中医认为，孩子五脏六腑没有受到污染，很干净，恢复能力较强，并且孩子皮肤薄嫩，经络穴位表浅、敏感，在临床治疗时只要把这些经络脏腑激活，就能达到强身健体、抵御疾病的目的。如果父母学会小儿推拿操作，不仅可以给孩子保健、预防及治疗疾病，还能通过推推按按增进亲子关系，也是一种不错的亲子交流法。需要注意的是，小儿经络不同于成人经络，小儿推拿穴位除常用的十四经穴、经外奇穴与成人相似外，大多数为孩子特定穴位。这些穴位呈“点”、“线”、“面”状，多分布在两肘以下和头面部，以两手居多。所以，为孩子进行推拿，不能照搬成人的经络穴位，尤其是5岁以下的儿童。

本书讲解了小儿推拿基本知识、常用穴位、小儿实用保健推拿法、多种常见病症的推拿手法，深入浅出地教会父母用自己的双手为小儿缓解病痛，即使没有专业医学背景和相关知识储备的家长也能一学就会，一看就懂。书中还配有真人图片及二维码，父母只需按图索骥，扫码看视频，简单又明了，解决了找穴不准或操作不当的困扰。由于版面问题，书中未能将视频中所有的特效穴的理疗方法一一展现，父母可结合小儿的自身情况将其作为随证加用穴位，缓解孩子病痛，让孩子健康快乐地成长。



Contents 目录

PART 1 推拿保卫健康， 呵护孩子一生幸福

孩子成长分期看，父母熟知助育儿	002
小儿的生理与病理特点——细致养护需了解	005
望闻问切让小儿告别“有病难言”	006
推拿对小儿的好处——父母守护孩子健康的第一课	010
小儿经穴有特点，掌握窍门见效快	012
小儿推拿须知——深入了解是改善疾病的良好开端	014
手法仔细看——小儿推拿的必备功课	016
对症加介质，小儿推拿效果增	022



PART 2 图解小儿特效穴 ——孩子身上的“灵丹妙药”

小儿头面部腧穴

01 开天门	026	10 掐按延年	030
02 推坎宫	026	11 掐按人中	031
03 点按上星	027	12 揉按目窗	031
04 揉按天庭	027	13 揉按前顶	032
05 揉按天心	028	14 揉按百会	032
06 揉按印堂	028	15 揉按四神聪	033
07 揉按太阳	029	16 揉按脑户	033
08 掐按山根	029	17 揉按强间	034
09 掐按准头	030	18 揉按风府	034
		19 揉按风池	035



- 20 推天柱 035
- 21 揉鱼腰 036
- 22 提拿睛明 036
- 23 揉按承泣 037
- 24 揉按四白 037
- 25 抹球后 038
- 26 揉按瞳子髎 038
- 27 揉按阳白 039
- 28 揉按丝竹空 039
- 29 揉按迎香 040
- 30 揉按曲差 040
- 31 揉按通天 041
- 32 按压承浆 041
- 33 揉按颊车 042
- 34 揉按天冲 042
- 35 揉按耳后高骨 043
- 36 揉按耳和髎 043
- 37 按压听宫 044
- 38 按压听会 044
- 39 揉按耳门 045
- 40 掐提耳尖 045

- 41 按压翳风 046
- 42 揉按哑门 046

小儿胸腹部腧穴

- 01 揉按缺盆 047
- 02 揉按云门 047
- 03 揉按中府 048
- 04 揉气户 048
- 05 揉按膻窗 049
- 06 揉按周荣 049
- 07 摩乳旁 050
- 08 揉按乳根 050
- 09 揉天突 051
- 10 分推膻中 051
- 11 揉按上脘 052
- 12 揉按中脘 052
- 13 揉按滑肉门 053
- 14 揉按商曲 053
- 15 揉按建里 054
- 16 摩神阙 054
- 17 点按育俞 055



- 18 揉按阴交 055
- 19 揉按气海 056
- 20 揉按天枢 056
- 21 揉按关元 057
- 22 揉按大横 057
- 23 揉按气冲 058
- 24 揉按期门 058
- 25 揉按章门 059
- 26 揉按肚角 059
- 27 摩腹 060
- 28 分推胁肋 060

小儿腰背部腧穴

- 01 挟提大椎 061
- 02 拿捏肩井 061
- 03 揉按巨骨 062
- 04 揉按肩髃 062
- 05 推擦肩贞 063
- 06 揉按风门 063
- 07 揉按肺俞 064
- 08 揉按心俞 064
- 09 揉按肝俞 065
- 10 揉按胆俞 065
- 11 揉按脾俞 066
- 12 揉按胃俞 066
- 13 揉按肾俞 067
- 14 揉按八髎 067
- 15 揉按命门 068

- 16 揉按腰阳关 068
- 17 揉按定喘 069
- 18 推七节骨 069
- 19 揉龟尾(长强) 070
- 20 捏脊 070

小儿上肢部腧穴

- 01 清肺经 071
- 02 补脾经 071
- 03 揉心经 072
- 04 推肝经 072
- 05 补肾经 073
- 06 推胃经 073
- 07 推大肠经 074
- 08 补小肠经 074
- 09 推三焦经 075
- 10 退六腑 075
- 11 推大横纹 076
- 12 推小横纹 076
- 13 揉按掌小横纹 077
- 14 掐按小天心 077
- 15 揉按内劳宫 078
- 16 揉按外劳宫 078
- 17 运内八卦 079
- 18 运外八卦 079
- 19 揉总筋 080
- 20 揉板门 080
- 21 掐按少商 081



22 掐商阳	081
23 掐中冲	082
24 掐端正	082
25 掐按老龙	083
26 掐关冲	083
27 掐少泽	084
28 掐按少冲	084
29 掐十宣	085
30 掐揉二马	085
31 掐揉五指节	086
32 掐按二扇门	086
33 掐揉威灵	087
34 掐揉精宁	087
35 掐按液门	088
36 揉按中渚	088
37 按揉少府	089
38 按揉后溪	089
39 揉阳谷	090
40 揉按一窝风	090

41 掐揉膊阳池	091
42 推三关	091
43 清天河水	092
44 揉按肾顶	092
45 推四横纹	093
46 掐揉合谷	093
47 揉按外关	094
48 揉按内关	094
49 按揉神门	095
50 揉按曲池	095
51 弹拨尺泽	096
52 弹拨经渠	096
53 弹拨太渊	097
54 揉按列缺	097
55 揉按阳溪	098
56 弹拨上廉	098
57 弹拨下廉	099
58 揉按少海	099



小儿下肢部腧穴

- | | |
|------------------|-----------------|
| 01 揉按委中·····100 | 12 揉按昆仑·····105 |
| 02 揉按承筋·····100 | 13 掐解溪·····106 |
| 03 推箕门·····101 | 14 揉按内庭·····106 |
| 04 揉按百虫窝·····101 | 15 夹按厉兑·····107 |
| 05 揉按阴陵泉·····102 | 16 推按太白·····107 |
| 06 揉按前承山·····102 | 17 按揉公孙·····108 |
| 07 拨后承山·····103 | 18 推揉商丘·····108 |
| 08 揉按三阴交·····103 | 19 揉按血海·····109 |
| 09 揉按足三里·····104 | 20 点按行间·····109 |
| 10 揉按丰隆·····104 | 21 揉按太冲·····110 |
| 11 揉按上巨虚·····105 | 22 推揉涌泉·····110 |

PART 3 让孩子不生病的秘诀 ——小儿日常保健推拿

- | |
|-------------------------------|
| 01 保护视力（给宝宝一双明亮灵动的眼睛）·····112 |
| 02 益智补脑（开发儿童智力）·····113 |
| 03 清热泻火（体不上火小儿安）·····114 |
| 04 养心安神（哭闹少，神气佳）·····115 |
| 05 消食化积（脾胃好，营养吸收好）·····116 |
| 06 调理肠道（排出毒素，一身轻松）·····117 |
| 07 健脾养胃（脾胃好，吃饭香）·····118 |
| 08 益气养血（气血充盈活力足）·····119 |
| 09 缓解大脑疲劳（活力充沛，学习有保证）·····120 |
| 10 强健骨骼（骨骼强健助长个）·····121 |
| 11 强身健体（病菌少入侵）·····122 |



PART 4 捏捏按按百病消

——小儿常见病推拿疗法



- 01 小儿感冒（疏风解表帮宝宝治感冒）.....124
- 02 小儿咳嗽（止咳化痰帮宝宝顺肺气）.....126
- 03 小儿发热（解热除烦帮宝宝降体温）.....128
- 04 小儿扁桃体炎（清热消肿帮宝宝舒咽喉）.....130
- 05 小儿咽炎（舒喉利咽帮宝宝缓咽痛）.....132
- 06 小儿支气管炎（止咳化痰帮宝宝平喘息）.....134
- 07 小儿哮喘（理气宣肺帮宝宝舒胸闷）.....136
- 08 小儿百日咳（调理脾肺帮宝宝平咳喘）.....138
- 09 小儿消化不良（健运脾胃帮宝宝调消化）.....140
- 10 小儿便秘（润肠通便帮宝宝缓便秘）.....142
- 11 小儿腹泻（调理肠道帮宝宝止腹泻）.....144
- 12 小儿厌食（健脾养胃帮宝宝增食欲）.....146
- 13 小儿疳积（健脾养胃帮宝宝增营养）.....148
- 14 小儿贫血（调养脾胃帮宝宝补气血）.....150
- 15 小儿佝偻病（调补脾肾帮宝宝强筋骨）.....151
- 16 小儿脱肛（益气升阳帮宝宝提肛）.....152



17 小儿疝气（补气升陷帮宝宝止痛）·····	153
18 小儿肥胖（健脾养胃帮宝宝减体重）·····	154
19 小儿流涎（益气摄涎帮宝宝止流涎）·····	155
20 小儿口疮（滋阴清热帮宝宝消炎症）·····	156
21 小儿牙痛（清热消肿帮宝宝止疼痛）·····	158
22 小儿近视眼（明目安神帮宝宝护视力）·····	160
23 小儿鼻炎（调补脾肺帮宝宝通鼻窍）·····	162
24 小儿鼻出血（清热凉血帮宝宝止鼻血）·····	164
25 小儿遗尿（补肾益气帮宝宝止遗尿）·····	166
26 小儿盗汗（补虚安神帮宝宝治盗汗）·····	168
27 小儿夜啼（安神定志帮宝宝止夜啼）·····	170
28 小儿失眠（安神定志帮宝宝调睡眠）·····	172
29 小儿惊吓（安神定志帮宝宝宁心绪）·····	173
30 小儿惊风（清热涤痰帮宝宝镇惊）·····	174
31 小儿落枕（舒筋活络帮宝宝缓颈痛）·····	176
32 小儿腓肠肌痉挛（舒缓筋络帮宝宝止抽筋）·····	177
33 小儿暑热（清热解暑帮宝宝解烦渴）·····	178
34 小儿湿疹（清热除湿帮宝宝止痒）·····	180
35 小儿荨麻疹（祛风散邪帮宝宝除烦）·····	181
36 小儿疖子（宣肺清热帮宝宝止痒）·····	182



PART 1

推拿保卫健康， 呵护孩子一生幸福

孩子是上天给父母的一份珍贵礼物，看着孩子茁壮开心地成长是父母的一大乐事。孩子成长的各个阶段特点不同，稍不注意，可能就会出现一些小病小痛，让父母忧心，甚至手忙脚乱。那么，如何更好地守护孩子健康，推拿对孩子成长究竟有什么好处？本章将会为您一一介绍。



孩子成长分期看，父母熟知助育儿

孩子从胎儿期到青春期，一直处于生长发育中。了解孩子每个年龄分期的成长特点，针对孩子不同成长阶段进行养护，有助于父母给予孩子更贴心的爱，同时从胎儿期开始为孩子打响健康的“第一战”。

胎儿期

胎儿期是指从受孕到分娩，共 40 周。胎儿完全依靠母体生存，各个系统逐步分化形成，此时妈妈的健康对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。所以，妈妈应注意避免外伤感染，慎重使用药物，饮食上注意合理补充营养，适当运动，保持心情愉快，以利于胎儿的发育，为孩子后续的成长打好基础。



新生儿期

从出生到满 28 天期间称为新生儿期。新生儿生活的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮层处于抑制状态，兴奋度低。新生儿患病死亡率高，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多与胎内、分娩以及护理不当有关系。此阶段，父母应悉心照顾新生儿的起居，帮助他们适应新的环境。





婴儿期

从出生 28 天后到满 1 周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。此时的婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱，恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作。因此，父母在孩子的婴儿期阶段的养护上应多关注饮食上的调节，尤其开始添加辅食的时候，要根据婴儿的反应耐心逐步添加，切忌一下添加过多蛋白质高却不太容易消化的食物。

幼儿期

从 1 周岁到 3 周岁称为幼儿期。幼儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加。因此，父母应多加注意幼儿的饮食。在此年龄分期，幼儿开始学习行走，父母可适当推拿幼儿手足关节，辅助幼儿骨骼发育。此外，幼儿因开始学行走，容易出现外伤，父母应注意及时处理，防止感染。



幼童期

从 3 周岁到 7 周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强。同时，幼童自身的抗病能力提高，患病率有所下降。此时



的幼童活泼好动，又对未知危险没有防范能力，易发生中毒、溺水、摔伤等意外事故。因此，父母应多加注意孩子的活动。

儿童期

从6~7周岁到12~13周岁称为儿童期。孩子体重增长加快，更换乳牙，除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛，对疾病的抵抗能力进一步增强。现在，学龄儿童的近视发病率大大增加，父母应引导儿童保护视力，可通过推拿眼部穴位或是做眼保健操来防治近视。同时龋齿、哮喘、过敏性紫癜等疾病发病率升高，此时父母应注意辅助儿童养成良好的生活习惯。



青春期

青春期是儿童期至成年期的过渡时期，体格、性征、内分泌及心理等方面都发生了巨大变化。女孩一般从11~12周岁到17~18周岁称为青春期，男孩则是从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显。此阶段身体生长旺盛可能会带来令人烦恼的痤疮、第二性征发育异常等病症。父母在此阶段，应注意引导孩子面对青春期的生理变化，关注孩子的心理需求。



小儿的生理与病理特点——细致养护需了解

中医根据临床经验，归纳出小儿独特的生理和病理特点，父母有所了解后，对指导小儿保健、防病治病有着重要的意义，更能因为多一分了解而少一分担忧。

生理特点

脏腑娇嫩，形气未充

释义：小儿的五脏六腑稚嫩柔弱而不成熟，四肢百骸、肌肉筋骨、精血津液等形体结构以及肺气、脾气等机体的各种生理功能活动相对不足，以肺、脾、肾最为突出。

特点：稚阴稚阳，即机体柔嫩、经脉未盛、气血未充、神气怯懦、脾胃薄弱、肾气未满、精气未足、筋骨未坚，阴长而阳充，互相生长。

生机勃勃，发育迅速

释义：小儿在发育过程中，无论是体格、智力，还是脏腑功能，均不断趋向完善与成熟，年龄越小，生长发育的速度也越快，如旭日初升，草木方萌，蒸蒸日上，欣欣向荣。

特点：纯阳，即正常小儿是有阳无阴或阳亢阴亏的盛阳之体，生机旺盛，蓬勃发展，对水谷精微物质的需求更为迫切。

病理特点

发病容易，传变迅速

释义：由于小儿脏腑娇嫩，病邪容易入侵，且邪易深入，故小儿患病之后，有变化迅速的特点，其寒热虚实，容易相互转化或同时出现。

特点：小儿一旦患病，邪气易实而正气易虚，同时由于“稚阴未长”，故易呈阴伤阳亢，表现出热的症候，而由于“稚阳未充”，容易出现阳虚，表现出阴寒的症候。

脏气清灵，易趋健康

释义：由于小儿生机勃勃、活力充沛，所以小儿患病虽有传变迅速、病情易转恶化的一面，但由于脏气清灵、反应敏捷的特点，加之病因单纯，又少七情之害、色欲之伤，因而在患病之后，如能恰当及时地治疗和护理，病情易好转，容易较快恢复健康。

特点：身体较容易恢复健康。

望闻问切让小儿告别“有病难言”

中医诊断小儿疾病，强调望、闻、问、切四诊合参。日常生活中，因为小儿往往不知道如何表达自己的病情，所以父母可了解此理论，用以观察小儿身体是否健康，有助于及早发现病症并进行诊治。

望

望颜面

面色是脏腑气血盛衰的外部表现，小儿面色以红润而有光泽为正常，枯槁无华为不良。中医望诊的主要色泽以五色主病，即赤、青、黄、白、黑。

赤色

病因：多主热证，气血得热则行，热盛则血脉充盈而红。

病症：外感风热：面红耳赤，咽痛；阴虚内热：午后颧红。

青色

病因：多为寒证、痛证、瘀血和惊风。

病症：里寒腹痛：面色青白，愁眉苦脸；惊风或癫痫：面青而晦暗，神昏抽搐。

黄色

病因：多属体虚或脾胃湿滞。

病症：脾胃失调：面黄肌瘦，腹部膨胀；肠寄生虫病：面黄无华，伴有白斑。

白色

病因：多为寒证、虚证，为气血不荣之候。

病症：肾病：面白且有水肿为阳虚水泛；血虚：面白无华，唇色淡白。

黑色

病因：多为肾阳虚衰，水饮不化，气化不行，阴寒内盛，血失温养，气血不盛。

病症：水饮证：目眶周围色黑。

察指纹

指纹是指小儿食指虎口内侧的桡侧面所显露的一条脉络，按指节可分为风关、气关、命关三部分。在光线充足的地方，一手捏住小儿食指，用另一手拇指桡侧，从小儿食指端命关到风关，用力适中地推几下，指纹即显露。

正常：淡红略兼青，不深不浅，隐现于风关之上。

病症：指纹浮现明显者，多为病邪在表；指纹成而不显者，多为病邪在里。色鲜红者，多外感风寒；色紫红者，多为热证；色青者主风、主惊、主痛；色紫黑者，多为血络郁闭，病情危重。指纹细而浅淡者，多属虚证；粗而浓滞者，多属实证。指纹显于风关，表示病邪轻浅；过风关至气关者，为邪已深入，病情较重；过气关达命关者，为邪陷病深；若指纹透过风、气、命三关，一直延伸指端者，即所谓“透关射甲”，提示病情危重。