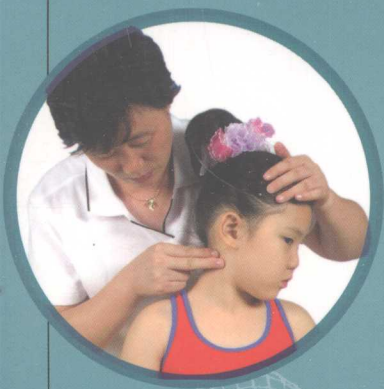


图解实用保健按摩丛书



儿童保健按摩

编著 林彩霞 周莉 张颖茜 孙阿娟



科学技术文献出版社

图解实用保健按摩丛书

图
解

儿童保健按摩

编著○林彩霞 周莉 张颖茜 孙阿娟

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

图解儿童保健按摩/林彩霞等编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2004.8

(图解实用保健按摩)

ISBN 7-5023-4643-0

I . 图… II . 林… III . 儿童—保健—按摩疗法(中医)—图解
IV . R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 048408 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 陈玉珠
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 32 开
字 数 139 千字
印 张 7.375
印 数 1~6000 册
定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

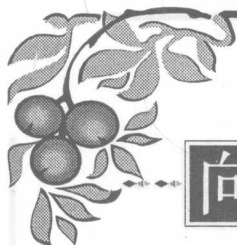
(京)新登字 130 号

内 容 简 介

小儿保健按摩具有历史悠久,效果独特、方法简便安全的特点。本书由北京中医药大学长期从事保健按摩教学和临床的林彩霞教授主编。以大量的图片和简明扼要的文字讲解相结合,全面、详细地介绍了小儿保健按摩的常用穴位、基本手法、小儿日常保健按摩和常见病症的保健按摩治疗方法。

本书图文并茂、易学易懂,具有很强的实用性和可操作性,通过书中方法的学习和应用对儿童的健康成长将大有裨益。本书是一本非常适合于一般家庭读者和从事保健按摩的专业人员与教学科研人员阅读的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。



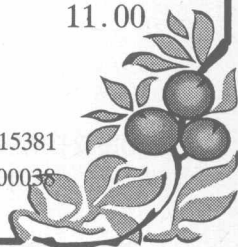
向 您 推 荐

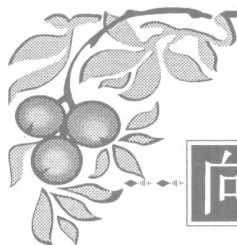
做自己的营养医生丛书

孕妇产妇乳母合理营养 ABC	10.00
肥胖症的营养治疗	10.00
中老年营养与健康	10.00
探索钙的世界	10.00
各类手术病人的营养治疗	12.00
漫谈营养与健康	10.00
健康宝宝营养指南	10.00
糖尿病的营养治疗	11.00

注:邮费按书款总价另加 20% 邮购热线:(010)68515381

邮购地址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧) /100038





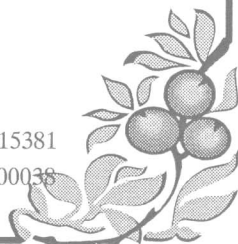
向 您 推 荐

做自己的营养医生丛书

高血压的营养防治	8.00
癌症的营养防治	8.00
冠心病的营养防治	8.00
消化道疾病的营养治疗	8.00
肾脏疾病的营养治疗	8.00
血液疾病的营养防治	8.00
内分泌代谢性疾病的营养治疗	8.00

注:邮费按书款总价另加 20% 邮购热线:(010)68515381

邮购地址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧) /100038





科学技术文献出版社方位示意图

目 录

第一章 常用手法	1
----------------	---

第二章 常用穴位	19
----------------	----

一、头面部穴位	21
---------------	----

二、胸腹部穴位	26
---------------	----

三、腰背部穴位	32
---------------	----

四、上肢部穴位	37
---------------	----

五、下肢部穴位	48
---------------	----

第三章 保健按摩	53
----------------	----

一、日常保健	55
--------------	----

（一）健脾法	55
--------------	----

（二）保肺法	61
--------------	----

（三）安神法	64
--------------	----

（四）健脑法	68
--------------	----

（五）温情抚摸	77
---------------	----

二、小儿常见病的推拿治疗	87
--------------------	----

（一）疳积	87
-------------	----

（二）遗尿	96
-------------	----

（三）腹泻	108
-------------	-----

(四) 发热·····	125
(五) 咳嗽·····	141
(六) 支气管哮喘·····	151
(七) 呕吐·····	162
(八) 腹痛·····	173
(九) 便秘·····	185
(十) 厌食·····	197
(十一) 近视·····	204
(十二) 小儿肌性斜颈·····	211
(十三) 佝偻病·····	215

附录····· 225

一、骨骼和肌肉示意图·····	226
二、部分解剖学名词·····	230

第一章 常用手法





小儿保健按摩手法是指施术者用双手以特定的技巧对小儿体表部位进行的操作,即运用推、按、揉、掐、运、捏、摩等手法,通过在小儿体表某一部位的推穴道、走经络、刺激其机体表面的感受器,调整大脑皮层的失衡状态,恢复正常的兴奋与抑制过程,从而使经络疏通,气血流畅,改善新陈代谢,调整各脏腑的生理功能,达到治愈疾病和保健的目的。

小儿保健按摩疗法最适宜于学龄前的儿童,年龄越小越易奏效。

一、推法

(一) 直推法

以拇指桡侧或指面在穴位上作直线推动。亦可用食中二指指面着力作直线推动(图1-1)。



图1-1(1) 拇指推法

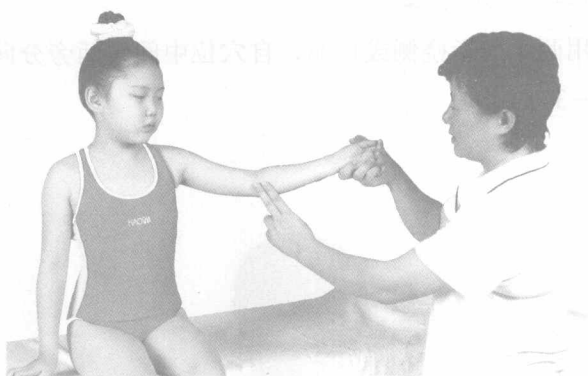


图 1-1(2) 食中二指

(二) 旋推法

以拇指指面在穴位上作顺时针方向的旋转推动(图1-2)。



图 1-2 旋推法





(三) 分推法

用两手拇指桡侧或指面，自穴位中间向两旁分向推动（图1-3）。



图1-3 拇指分推法

(四) 合推法

以拇指桡侧缘自穴位两端向中央推动称合推法(图1-4)。



图 1-4 合推法





二、摩法

以掌面或食、中、环、小指指面附着于一定的部位上，以腕关节连同前臂，作顺时针或逆时针方向的环形移动摩擦（图 1-5）。



图 1-5 摩法

本法是小儿按摩常用手法之一，多用于胸腹及胁肋部，有保健和治疗的作用。

三、揉法

(一) 指揉法

以指端着力于穴位做环旋揉动，多用于全身各部位(图1-6)。



图 1-6 指揉法





(二) 掌揉法

以掌着力于穴位上做环旋揉动，多用于胸腹部(图1-7)。



图1-7 掌揉法

(三) 鱼际揉法

以大鱼际着力于穴位上做环旋揉动，多用于面部(图1-8)。

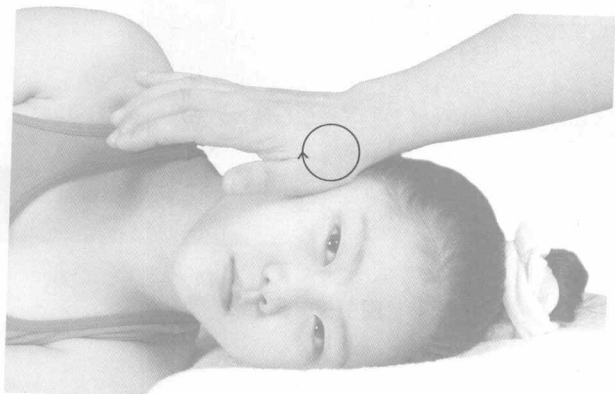


图1-8 鱼际揉法