



做孩子的按摩师

袁 烽 崔立津◎主编

ZUO HAI
DE ANMOSHI

由资深按摩推拿科医生撰写，内容简明、通俗、实用，让读者看得懂、学得会、用得上。图文并茂，让读者全面了解儿童生长发育过程的一些疾病的发生原因及其影响，帮助读者正确掌握儿童生长发育过程的一些疾病的科学按摩治疗和预防保健知识，让健康成长。

湖北科学技术出版社



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子的按摩师/袁烽, 崔立津主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2012.12

(好父母必备丛书)

ISBN 978-7-5352-5221-0

I. ①做… II. ①袁… ②崔… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 243705 号

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

邮编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北长江印务有限公司

邮编: 431600

700×1000 1/16

9 印张 159 千字

2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

Foreword

前言

青少年时期是个体生长发育的重要阶段，对其一生至关重要。当今医学模式正由传统的单一的“生物模式”转向“社会—心理—生物模式”，这一模式的转变不仅是针对医生的观念，更是对患者和家属的观念的重大改变。拥有一些系统全面的医学知识应该成为每一个人的基本技能。

按摩疗法治疗儿科疾病有着悠久的历史和良好的疗效。将一些行之有效的方法教给家长，对孩子的健康和辅助治疗大有裨益。为更加体现儿科按摩的特点和本书的现代感，这本书与已经出版的同类其他书籍相比有如下几个特点：一是尽量简化复杂的手法，力争将最容易学习、操作且安全的方法教给家长，让家长一看就会，一用就见效；二是将穴位直接画在照片上，按图索骥，一目了然；三是不仅教授对疾病的治疗和预防的按摩，还教给了不同时期的健康按摩方法。更值得一提的是，本书第一次将学习障碍症这样的问题给出了按摩的防治方法，力求通过本书使家长成为孩子全方位的健康保护神。

需要说明的是，疾病的诊断和治疗一定是由医生来

负责的，家长需要做的是参与及配合。通过学习本书的内容，家长可以更好地配合医生的治疗，但切不可自作主张进行诊治。

本书的出版得到了很多中西医医师和热心人士的帮助，再次深表感谢！如果读者能从中受益，我们将深感荣幸！

由于我们水平有限，难免存在缺点和不当之处，敬请读者批评指正。

编 者

2013年1月



Part 1 父母应会的按摩基本知识

- 一、小儿的生长发育规律 3
- 二、小儿按摩的基本手法 7
- 三、小儿按摩的常用穴位 10

Part 2 小儿不同生长时期的健康按摩

- 一、新生儿的健康按摩 25
- 二、婴儿期的健康按摩 26
- 三、学龄前期的健康按摩 27
- 四、青春期的健康按摩 29

Part 3 小儿常见病的家庭按摩

- 一、感冒 35
- 二、小儿咳嗽（急性支气管炎、毛细支气管炎） 39
- 三、哮喘 41
- 四、小儿消化不良 44
- 五、小儿胃炎 46
- 六、便秘 49
- 七、生长痛 51

八、幼年特发性关节炎	54
九、小儿斜视	58
十、小儿弱视	60
十一、小儿近视	62
十二、小儿肥胖症	66
十三、小儿肾炎	70
十四、小儿糖尿病	73
十五、小儿遗尿	76
十六、小儿生长激素缺乏症	81
十七、儿童偏头痛	86
十八、小儿多动症	89
十九、儿童鼻炎	95
二十、脑性瘫痪	97
二十一、脊柱侧弯	101
二十二、发育性髋关节脱位	105
二十三、儿童抑郁症	109
二十四、佝偻病	112
二十五、多种抽动综合征	117
二十六、磨牙症	119
二十七、儿童睡眠障碍	123
二十八、婴儿吞气症	126
二十九、神经性厌食	127
三十、儿童学习障碍症	130

Part 1

父母应会的

按摩

基本知识



1709

由全以中

集

只叶本集

一、小儿的生长发育规律

儿童的生长发育是一个连续渐进的过程，随着年龄的增长，儿童的解剖、生理、病理和心理等功能在不同阶段的表现与年龄有相关的规律性，家长了解这一规律对儿童的成长发育大有裨益。

1. 新生儿期

从现代医学——围产学科理论认知，自胎儿娩出脐带结扎时开始至 28 天之前为新生儿期。由于此时期在生长发育和疾病发生发展的方面具有非常明显的特殊性，因此列为婴儿期中的一个特殊时期。在此期间，小儿虽然脱离母体转而独立生存，所处的内外环境已发生根本性的变化，但其适应能力却很不完善。此外，在分娩过程中的各种损伤、继发的各类感染延续存在，先

天性畸形等也常在此期间表现出来。

经过各学科专家们的讨论研究，综合相关指数，认为新生儿健康标准应具有以下 10 个方面。



(1) 新生儿降生后先啼哭数声，后开始用肺呼吸。头两周每分钟呼吸 40~50 次。

(2) 新生儿的脉搏以每分钟 120~140 次为正常。

(3) 新生儿的正常体重为 3000~4000 克，低于 2500 克属于未成熟儿。

(4) 新生儿头两天大便呈黑绿色黏冻状，无气味。喂奶后逐渐转为黄色(金黄色或浅黄色)。

(5) 新生儿出生后 24 小时内开始排尿，如超过或第 1 周内每日排尿达 30 次以上，则为异常。

(6) 新生儿体温在 37~37.5℃ 之间为正常。如不注意保暖，体温会降低到 36℃ 以下。

(7) 多数新生儿出生后第 2~3 天皮肤轻微发黄，若在出生后黄疸不退或加深为病态。

(8) 新生儿出生后有觅食、吸吮、伸舌、吞咽及拥抱等反射。

(9) 给新生儿照射光可引起眼的反射。自第 2 个月开始起视线会追随活动的玩具。

(10) 出生后 3~7 天新生儿的听觉逐渐增强，听见响声可引起眨眼等动作。

随着现代自然科学技术的发展，令人兴奋地注意到以下两点。

在妈妈子宫里：胎儿生长到 12~16 周时，就产生了触觉功能。当他的的小手触摸到羊膜、膝盖碰到子宫壁等部位时，他都会有感觉，产生反馈式“胎动”等行为形式。同时，这样的刺激也唤醒了胎儿的神经末梢，尤其是使嘴巴周围的神经变得逐渐灵敏，导致嘴唇的功能越来越灵活，胎儿因此才具备

了最早的生存行为之一——吮吸功能。然而子宫里的空间很狭小，因此胎儿和妈妈能够密切地连接在一起，也因此他的皮肤没有受到过外界的刺激。

小宝宝降生后：很多助产士和护士都发现，小宝宝们几乎都能注意到来自外界的第一次触摸。因此儿科和其他学科的专家，要求妈妈等亲属长辈们，应该尽可能地多抱抱小宝宝，帮他及时适应外界，感受并体会到“皮肤语言”。到了接受第一次体检（大约42天时），宝宝就能感受并适应到很多温柔的抚摸。有意思的是，尽管如此，当妈妈的手放在宝宝身上时，宝宝便能“亲近有别”体会出来。

2. 婴儿期

婴儿期指从出生到满1岁以前的这一段时期。是小儿出生后生长发育最迅速、变化最快的时期。这一阶段是婴儿个体身心发展的第一个加速时期。在这个阶段，婴儿不仅身体迅速长大，体重迅速增加，而且脑和神经系统也迅速发展起来。在此基础上，婴儿的心理也在外界环境刺激的影响下发生了巨大的变化。他们从吃奶过渡到断奶，学会了人类独特的饮食方式；从躺卧状态、不能自由行动发展到能够随意翻转身体、抬头寻音、用自己独特的方式表达和解决大小便、运用自己的双手去接触、摆弄物体和逐渐学会用两腿站立，并学习独立行走；从完全不懂语言、不会说话过渡到能运用语言进行最简单的交际、沟通等等。此阶段，由于各器官发育不够完善或健全，尤其是消化系统，在外界的美味诱惑和自身控制能力不强等情况下，常常难以适应对大量食物的消化吸收，容易发生营养和消化紊乱。同时，在正常情况下，由于断奶等原因，婴儿体内来自母体的抗体逐渐减少，自身的免疫功能又尚未成熟，抗感染能力较弱，周围环境和群体性的交叉影响，极易导致发生各种感染性和传染性疾病。



3. 学龄前期

3 周岁后至 7 周岁为学龄前期。这一时期的小儿体格发育稳步增长，智能发育日趋完善，与同龄儿童和社会事务有了较广泛的接触，从各种渠道所获得的信息，使知识面进一步扩大，自理能力和初步社交能力能够得到锻炼及发挥。在这一时期，



亲属长辈们要培养儿童形成良好的基本素质，包括增强体质、生活习惯、思想品德、早期教育等。父母们要注意的是，学龄前期儿童虽然发病率有所下降，但对在这一阶段仍然经常发病不愈的患儿，如反复呼吸道感染、哮喘、疳证、厌食等，应抓紧调治，以免将这些疾病迁延至学龄期。同时也要对可能出现或已出现的如小儿弱视、斜视、假性近视等症状，给予注意观察，重视诊治。

4. 学龄期

7 周岁后至青春前期称做学龄期。此期儿童的体格生长变化相对缓慢，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已将接近成人水平。智能发育更为成熟，控制、理解、分析、综合等能力日益增强，能适应正规、正常的学习生活。



随着体能上运动量的逐渐加强，这一时期儿童的发病率进一步下降，但如肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿热和类风湿病、假性近视或近视、胃肠性、心理性等疾病好发于这个时期，预防和诊治工作应要针对性地开展，必要时进行预防性的干预，以防变化，造成后患。

5. 青春期

青春期的男、女个体差异较大，一般女孩自 11~12 岁到 17~18 岁，男孩自 13~14 岁到 18~20 岁。青春期开始阶段仍属于儿童范围。青春期是从儿童、少年到青年、成人的过渡时期，生殖系统发育逐渐趋于成熟，女孩子有了乳房发育、月经来潮等特殊现象，从心理、生理、性格、身体等方面形成女性形象。男孩精气溢泻，胡须、喉结的出现等，体格生长也出现了第二次变化高峰，体重、身材增长变化显著，心理变化也较大。近 10 多年来，儿童进入青春期的平均年龄已显提早的趋势。青春期生理、心理变化大，这一时期要做好生理保健、心理保健及相应疾病的防治。



二、小儿按摩的基本手法

医生用于治疗的小儿按摩手法很繁复，而且不正确的手法会伤害儿童的皮肤和肌肉，也会伤害家长的手。由于家长在家的按摩是作为孩子疾病治疗的辅助治疗，所以我们认为简单有效的手法最为适宜，只要学会按法、揉法、点法、推法和捏脊法，并把这些手法做好、做精，就能起到很好的治疗效果。

1. 按法

以指腹向下垂直用力，用力要由轻到重，稳而持续，达到肌肉即可。

在小儿按摩中最常用的是拇指按法和二指并按法、三指并按法。



拇指按法



二指并按法



三指并按法

2. 揉法

小儿按摩揉法以指揉法为主。以指腹按在穴位上，或一定部位上，做轻柔环转活动。



拇指揉法



二指揉法



三指揉法

3. 点法

用手握空拳，拇指伸直并紧贴于食指中节的桡侧面，以拇指端为力点压于治疗部位。由于点法力量较重，一般用于较大儿童的肌肉丰厚处。



点 法

4. 推法

用拇指紧贴治疗部位，运用适当的压力，进行单方向的直线移动的手法称为推法。



推 法

5. 捏脊法

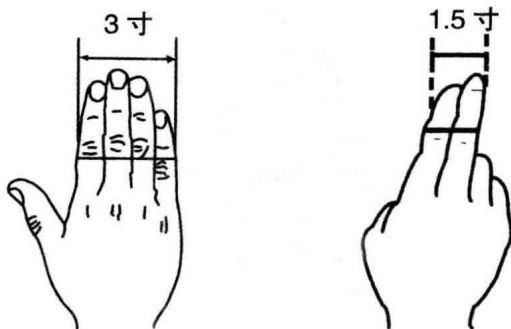
小儿俯卧，施术者以食指、中指在上方，拇指在下方，先捏起尾骶部皮肤，然后边捏边向上推行至肺俞为一遍；第二遍在捏起时边捏边提，可听到“啪啪”的响声。如此7遍，逢单数不提、双数提。



捏脊法

三、小儿按摩的常用穴位

穴位所用的寸不是我们常用的计量寸，是指“同身寸”，意为以患者本人体表的某些部位折定分寸，量取腧穴的长度单位。本书用的是“横指同身寸法”，也叫“一夫法”，是让患者将食指、中指、无名指和小指这四指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸，食指与中指并拢为1.5寸。



横指同身寸法