

凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌
汉竹编著
健康爱家系列

《中华推拿疗法杂志》专家编委 《中华实用医药杂志》常务编委 查炜 / 主编

妈妈给宝贝 做按摩

扫一扫 看视频



妈妈的手 就是好医生：

难除按摩病邪，

感冒

过敏

肺炎

腹泻

不爱吃饭

都能改善！

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

妈妈 给宝宝 做按摩



查炜 主编

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈给宝贝做按摩 / 查炜主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-7299-8

I. ①妈… II. ①查… III. ①婴幼儿—按摩—基本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238352 号



中国健康生活图书实力品牌

妈妈给宝贝做按摩

主 编	查 炜
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	尤竞爽 高原 王 燕
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

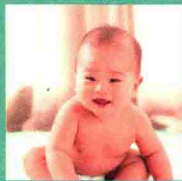
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张	14
字 数	100 000
版 次	2017年1月第1版
印 次	2017年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7299-8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录



第一章

多看多听，

原来宝宝生病是这样的 /13

宝宝的哪些表现，一看就是生病了 /14

宝宝哭闹不停 /14

宝宝发蔫儿 /14

看舌头，宝宝生病早知道 /15

看五官，眼鼻口耳有表现 /16

察色，面色不同病不同 /17

察二阴，湿热症状早发现 /17

辨斑疹，常见皮肤病好区分 /18

观、闻二便，判断是积食还是肠套叠 /18

看指纹，帮宝宝辨寒热 /19

咳嗽声，外感内伤听声判断 /19

听声音，清晰响亮为佳 /20

闻口气，口臭是积食或湿热 /20

爱趴着，可能是伤食或有虫 /20

无故出汗，是气虚自汗 /21

睡觉爱出汗，是阴虚盗汗 /21

爱磨牙，是不是有寄生虫 /21

给宝宝按摩的基本手法 /22

小儿复式按摩手法 /25

按摩优先选左手，全身按摩有顺序 /30

6岁以内按摩最有效 /30

宝宝不配合怎么办 /31

按摩时间要在 20 分钟内 /31

清晨、睡前最适合按摩 /32

给宝宝按摩要用介质 /32

给宝宝按摩时要注意 /33

哪些疾病最适合用按摩 /33



第二章

宝宝身上的 “灵丹妙药” /35

头面颈项部穴位及按摩手法 /36

1. 开天门: 镇静安神退热快 /36
2. 揉印堂: 外感发热好得快 /36
3. 揉天心(额中): 安神醒脑离不了 /36
4. 推坎宫: 惊风头痛好得快 /38
5. 揉太阳: 赶走感冒有神效 /38
6. 按揉睛明: 眼睛肿痛不再来 /38
7. 掐准头(鼻准、素髻): 帮宝宝摆脱慢惊风 /40
8. 按揉迎香: 让宝宝远离鼻炎、鼻塞 /40
9. 掐人中: 开窍止痉有特效 /40
10. 按揉四白: 按揉揉视力好 /42
11. 按揉耳门(风门): 保护耳朵需要它 /42
12. 按牙关: 矫正口眼歪斜 /42
13. 掐承浆: 让宝宝不再“流口水” /44
14. 揉天突: 让宝宝快速止咳 /44
15. 按揉百会: 让宝宝摆脱遗尿 /44
16. 拿风池: 宝宝感冒好得快 /46
17. 推运耳后高骨: 宝宝头痛不用怕 /46
18. 推天柱骨: 治疗呕吐有方法 /46

胸腹部特效穴位 /48

19. 揉乳根: 解除胸闷困扰 /48
20. 揉乳旁: 降逆止呕最有效 /48
21. 按揉膻中: 快速止咳平喘 /48
22. 搓摩胁肋: 有效顺气化痰 /50
23. 摩中脘: 消食止胀的良方 /50
24. 揉脐: 便秘、腹泻不再愁 /50

25. 摩腹: 健脾助运好消化 /52

26. 摩丹田: 让宝宝告别尿床 /52

27. 拿肚角: 让宝宝远离腹痛 /52

腰背部特效穴位 /54

28. 揉风门: 不让气喘碍健康 /54
29. 揉肺俞: 补肺益气身体棒 /54
30. 揉定喘: 定喘止咳有疗效 /54
31. 揉心俞: 安神益智更聪明 /56
32. 揉肝俞: 疏肝理气不烦躁 /56
33. 揉胆俞: 治疗黄疸保健康 /56
34. 揉脾俞: 健脾和胃助消化 /58
35. 揉胃俞: 轻松克服肠鸣、腹胀 /58
36. 揉肾俞: 补益肾气治遗尿 /58
37. 揉命门: 温肾壮阳消水肿 /60
38. 揉大肠俞: 肠道顺畅不便秘 /60
39. 擦八髻: 温补下元矫佝偻 /60
40. 捏脊: 小儿疳积不再来 /62
41. 推七节骨: 久病体虚恢复快 /62
42. 揉龟尾: 治疗脱肛有效用 /62

上肢部特效穴位 /64

43. 推脾经: 健脾利胃吃饭香 /64
44. 推肝经: 烦躁不安平复快 /64
45. 推心经: 口舌生疮好得快 /64
46. 推肺经: 宣肺清热治感冒 /66
47. 推肾经: 久病体虚补元气 /66

48. 推大肠：肠道疾病不再来 /66
49. 推小肠：利尿通淋治遗尿 /68
50. 揉肾顶：帮助止汗固元气 /68
51. 揉肾纹：化痰解毒少生疮 /68
52. 推四横纹：预防口唇破裂的好方法 /70
53. 推胃经：和胃降逆泻胃火 /70
54. 揉板门：消食化积 /70
55. 运内劳宫：消除齿龈糜烂有效果 /72
56. 揉小天心：疹痘欲出不透需要揉 /72
57. 揉总筋：治疗夜啼睡眠好 /72
58. 推大横纹：宝宝食积不用慌 /74
59. 掐十宣：急救穴位治昏厥 /74
60. 掐端正：鼻子出血这样止 /74
61. 掐五指节：宝宝惊惕不安掐五指 /76
62. 掐揉二扇门：宝宝身热无汗就用它 /76
63. 按揉一窝风：改善宝宝关节痹痛 /76
64. 推三关：虚寒病症都找它 /78
65. 退六腑：清除实热都找它 /78
66. 清天河水：热性病症全都管 /78

67. 掐小横纹：不长口疮吃饭香 /80
68. 揉掌小横纹：痰热咳喘好得快 /80
69. 揉膊阳池：大便小便都方便 /80
70. 掐老龙：小儿急惊风不用慌 /82
71. 掐精宁：让宝宝快速停止干呕 /82
72. 掐威灵：小儿惊风有效果 /82
73. 揉外劳宫：风寒感冒去无踪 /84
74. 揉上马：让宝宝睡觉不再磨牙 /84
75. 运外八卦：宝宝腹胀立刻消 /84

下肢部特效穴位 /86

76. 推箕门：改善小便不利 /86
77. 拿百虫窝：消除下肢痿软无力 /86
78. 按揉足三里：健脾和胃吃饭香 /86
79. 按揉阳陵泉：快速解除胸胁疼痛 /88
80. 按揉委中：有效改善小儿脑瘫 /88
81. 按揉前承山：治疗小儿惊风效果好 /88
82. 按揉丰隆：化痰除湿不咳嗽 /90
83. 按揉三阴交：活血通络治疼痛 /90
84. 按揉涌泉：摆脱腹泻有良方 /90



第三章

宝宝常见病， 捏捏按按缓解不适 /93

发热 /94

专家教你这样做 /94

妈妈要注意的护理细节 /94

紧急治疗风寒感冒发热，推三关、揉外劳宫、拿风池 /95

紧急治疗风热感冒发热，清天河水、退六腑、补肺经 /96

这样按摩才能好彻底 /97

感冒 /98

专家教你这样做 /98

妈妈要注意的护理细节 /98

紧急缓解感冒症状，开天门、推坎宫、运太阳、揉耳后高骨 /99

这样按摩才能好彻底 /100

咳嗽 /102

专家教你这样做 /102

妈妈要注意的护理细节 /102

紧急止咳，清肺经、推膻中、运内八卦 /103

这样按摩才能好彻底 /104

婴幼儿肺炎 /106

专家教你这样做 /106

妈妈要注意的护理细节 /106

紧急止咳，清肺经，揉肺俞、天突 /107

这样按摩才能好彻底 /108

支气管哮喘 /110

专家教你这样做 /110

妈妈要注意的护理细节 /110

紧急止喘，补脾经、肺经、肾经 /111

这样按摩才能好彻底 /112

急性支气管炎 /114

专家教你这样做 /114

妈妈要注意的护理细节 /114

紧急缓解急性支气管炎，开天门、推坎宫、运太阳 /115

这样按摩才能好彻底 /116

慢性支气管炎 /118

专家教你这样做 /118

妈妈要注意的护理细节 /118

紧急缓解咳嗽，揉掌小横纹、肺俞，运内八卦 /119

这样按摩才能好彻底 /120

扁桃体炎 /122

专家教你这样做 /122

妈妈要注意的护理细节 /122

紧急缓解急性扁桃体炎，清肺经、天河水，退六腑 /123

这样按摩才能好彻底 /124

腺样体肥大 /126

专家教你这样做 /126

妈妈要注意的护理细节 /126

紧急缓解腺样体肥大，清肺经、天河水，按揉迎香 /127

这样按摩才能好彻底 /128

过敏性鼻炎 /130

专家教你这样做 /130

妈妈要注意的护理细节 /130

紧急缓解过敏性鼻炎，开天门、推坎宫、运太阳 /131

这样按摩才能好彻底 /132

婴幼儿腹泻 /134

专家教你这样做 /134

妈妈要注意的护理细节 /134

紧急缓解腹泻，摩腹、揉脐、拿肚角、推上七节骨、揉鱼尾 /135

这样按摩才能好彻底 /136

便秘 /138

专家教你这样做 /138

妈妈要注意的护理细节 /138

紧急缓解便秘，揉膊阳池、清大肠、摩腹 /139

这样按摩才能好彻底 /140

积食 /142

专家教你这样做 /142

妈妈要注意的护理细节 /142

紧急缓解积食，揉脐、板门，摩腹 /143

这样按摩才能好彻底 /144

呕吐 /146

专家教你这样做 /146

妈妈要注意的护理细节 /146

紧急止呕吐，推胃经、横纹推向板门、补脾经 /147

这样按摩才能好彻底 /148

腹胀气 /150

专家教你这样做 /150

妈妈要注意的护理细节 /150

紧急缓解腹胀气，摩中脘、揉胃俞、分推大横纹 /151

这样按摩才能好彻底 /152

轮状病毒感染 /154

专家教你这样做 /154

妈妈要注意的护理细节 /154

紧急缓解呕吐，推天柱骨、胃经，横纹推向板门 /155

这样按摩才能好彻底 /156

痢疾 /158

专家教你这样做 /158

妈妈要注意的护理细节 /158

紧急缓解痢疾，清大肠、摩腹、揉拿止痢穴 /159

这样按摩才能好彻底 /160

口腔溃疡 /162

专家教你这样做 /162

妈妈要注意的护理细节 /162

紧急缓解口腔溃疡，清心经、脾经、天河水 /163

这样按摩才能好彻底 /164

近视 /166

专家教你这样做 /166

妈妈要注意的护理细节 /166

紧急缓解视力疲劳，开天门、推坎宫、运太阳 /167

这样按摩才能好彻底 /168

中耳炎 /170

专家教你这样做 /170

妈妈要注意的护理细节 /170

紧急缓解中耳炎，按揉翳风、曲池、耳门 /171

这样按摩才能好彻底 /172

牙痛 /174

专家教你这样做 /174

妈妈要注意的护理细节 /174

紧急缓解牙痛，拿风池、合谷，按牙关 /175

这样按摩才能好彻底 /176

麦粒肿 /178

专家教你这样做 /178

妈妈要注意的护理细节 /178

紧急缓解麦粒肿，清脾经、肝经，推坎宫 /179

这样按摩才能好彻底 /180

痱子 /182

专家教你这样做 /182

妈妈要注意的护理细节 /182

紧急缓解痱子，清肺经、推天柱骨、清脾经 /183

这样按摩才能好彻底 /184

幼儿急疹发热 /186

专家教你这样做 /186

妈妈要注意的护理细节 /186

紧急退热，开天门、推坎宫、清肺经 /187

这样按摩才能好彻底 /188

湿疹 /190

专家教你这样做 /190

妈妈要注意的护理细节 /190

紧急缓解湿疹，推脾经、肺经，清大肠 /191

这样按摩才能好彻底 /192

荨麻疹 /194

专家教你这样做 /194

妈妈要注意的护理细节 /194

紧急缓解荨麻疹，按揉风池、曲池，拿百虫窝 /195

这样按摩才能好彻底 /196



第四章

捏捏按按，

宝宝常见问题轻松解决 /199

健脾保肺，宝宝不再咳嗽 /200

眼部保健，保护宝宝视力 /202

增强免疫力，宝宝不生病 /204

健脑益智，让宝宝更聪明 /206

养心安神，宝宝睡得香，不受惊 /208

调理脾胃，让宝宝爱上吃饭 /210

怕宝宝长不高，按摩加补钙更有效 /212

帮宝宝摆脱过敏体质 /214

帮宝宝摆脱爱上火体质 /216

常按摩，摆脱生长痛 /218

补气血，改善宝宝手脚发凉 /220

脊柱保健，让宝宝站得直、不驼背 /222

汉竹●健康爱家系列

妈妈 给宝宝 做按摩



查炜 主编

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





前言

宝宝为什么总是哭闹不停？

宝宝舌苔发白是不是生病了？

宝宝眼角总有眼屎，为什么？

宝宝的很多病症状都差不多，该怎么区分？

宝宝能按摩的穴位很多，关键时候想不起用哪个怎么办？

.....

总有一串问题萦绕在新妈妈心头，现在，这本书可以帮你彻底解决这些问题。

看脸、看舌、看二便，听说、听咳、听呼吸……

本书教你如何判断宝宝是否生病，帮助你根据宝宝出现的症状区分常见病，选对治疗方法。多看多听，让你实时掌握宝宝的健康状况。

生病了，找穴位，不用打针、少吃药，揉揉按按就能好。

这本书教你用按摩的方法治疗宝宝的疾病。宝宝总是感冒，脾胃不好，总是腹泻怎么办？通过按摩常常可以手到病除！遇到急症穴位太多记不住，用不上怎么办？不用怕！本书为你提供每种病症紧急时有效的3个特效穴位，穴位记住了，关键时刻才有用武之地。知道穴位，但是找不准，既想按摩，又不敢给宝宝按摩？没关系，本书中既有取穴图又有按摩图，让你一眼就能找到穴位，可以放心给宝宝按摩。更有12个强身健体的处方，从根本上改变宝宝的体质，让宝宝从此身强体壮、不爱生病。



紧急！这样做，宝宝生病不受罪

风寒感冒发热



揉外劳宫



拿风池



95

风热感冒发热



退六腑



补肺经

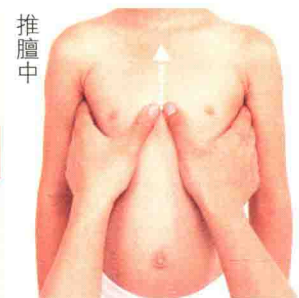


96

咳嗽



推膻中



运内八卦



103

腺样体肥大



清天河水



按揉迎香



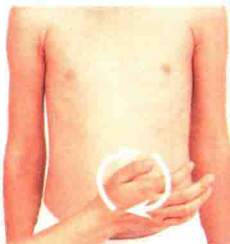
127

婴幼儿腹泻

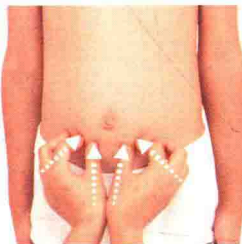
摩腹



揉脐



拿肚角



135

便秘

揉膊阳池



清大肠



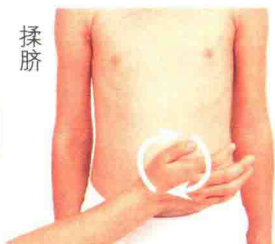
摩腹



139

积食

揉脐



揉板门



摩腹



143

牙痛

拿风池



拿合谷



按牙关



175

幼儿急疹发热

开天门



推坎宫



清肺经



187

目录



第一章

多看多听，
原来宝宝生病是这样的 /13

宝宝的哪些表现，一看就是生病了 /14

宝宝哭闹不停 /14

宝宝发蔫儿 /14

看舌头，宝宝生病早知道 /15

看五官，眼鼻口耳有表现 /16

察色，面色不同病不同 /17

察二阴，湿热症状早发现 /17

辨斑疹，常见皮肤病好区分 /18

观、闻二便，判断是积食还是肠套叠 /18

看指纹，帮宝宝辨寒热 /19

咳嗽声，外感内伤听声判断 /19

听声音，清晰响亮为佳 /20

闻口气，口臭是积食或湿热 /20

爱趴着，可能是伤食或有虫 /20

无故出汗，是气虚自汗 /21

睡觉爱出汗，是阴虚盗汗 /21

爱磨牙，是不是有寄生虫 /21

给宝宝按摩的基本手法 /22

小儿复式按摩手法 /25

按摩优先选左手，全身按摩有顺序 /30

6岁以内按摩最有效 /30

宝宝不配合怎么办 /31

按摩时间要在 20 分钟内 /31

清晨、睡前最适合按摩 /32

给宝宝按摩要用介质 /32

给宝宝按摩时要注意 /33

哪些疾病最适合用按摩 /33



第二章

宝宝身上的 “灵丹妙药” /35

头面颈项部穴位及按摩手法 /36

1. 开天门: 镇静安神退热快 /36
2. 揉印堂: 外感发热好得快 /36
3. 揉天心(额中): 安神醒脑离不了 /36
4. 推坎宫: 惊风头痛好得快 /38
5. 揉太阳: 赶走感冒有神效 /38
6. 按揉睛明: 眼睛肿痛不再来 /38
7. 掐准头(鼻准、素髻): 帮宝宝摆脱慢惊风 /40
8. 按揉迎香: 让宝宝远离鼻炎、鼻塞 /40
9. 掐人中: 开窍止痉有特效 /40
10. 按揉四白: 按揉按揉视力好 /42
11. 按揉耳门(风门): 保护耳朵需要它 /42
12. 按牙关: 矫正口眼歪斜 /42
13. 掐承浆: 让宝宝不再“流口水” /44
14. 揉天突: 让宝宝快速止咳 /44
15. 按揉百会: 让宝宝摆脱遗尿 /44
16. 拿风池: 宝宝感冒好得快 /46
17. 推运耳后高骨: 宝宝头痛不用怕 /46
18. 推天柱骨: 治疗呕吐有方法 /46

胸腹部特效穴位 /48

19. 揉乳根: 解除胸闷困扰 /48
20. 揉乳旁: 降逆止呕最有效 /48
21. 按揉膻中: 快速止咳平喘 /48
22. 搓摩胁肋: 有效顺气化痰 /50
23. 摩中脘: 消食止胀的良方 /50
24. 揉脐: 便秘、腹泻不再愁 /50

25. 摩腹: 健脾助运好消化 /52

26. 摩丹田: 让宝宝告别尿床 /52

27. 拿肚角: 让宝宝远离腹痛 /52

腰背部特效穴位 /54

28. 揉风门: 不让气喘碍健康 /54
29. 揉肺俞: 补肺益气身体棒 /54
30. 揉定喘: 定喘止咳有疗效 /54
31. 揉心俞: 安神益智更聪明 /56
32. 揉肝俞: 疏肝理气不烦躁 /56
33. 揉胆俞: 治疗黄疸保健康 /56
34. 揉脾俞: 健脾和胃助消化 /58
35. 揉胃俞: 轻松克服肠鸣、腹胀 /58
36. 揉肾俞: 补益肾气治遗尿 /58
37. 揉命门: 温肾壮阳消水肿 /60
38. 揉大肠俞: 肠道顺畅不便秘 /60
39. 擦八髻: 温补下元矫佝偻 /60
40. 捏脊: 小儿疳积不再来 /62
41. 推七节骨: 久病体虚恢复快 /62
42. 揉龟尾: 治疗脱肛有效用 /62

上肢部特效穴位 /64

43. 推脾经: 健脾利胃吃饭香 /64
44. 推肝经: 烦躁不安平复快 /64
45. 推心经: 口舌生疮好得快 /64
46. 推肺经: 宣肺清热治感冒 /66
47. 推肾经: 久病体虚补元气 /66

48. 推大肠: 肠道疾病不再来 /66
49. 推小肠: 利尿通淋治遗尿 /68
50. 揉肾顶: 帮助止汗固元气 /68
51. 揉肾纹: 化痰解毒少生疮 /68
52. 推四横纹: 预防口唇破裂的好方法 /70
53. 推胃经: 和胃降逆泻胃火 /70
54. 揉板门: 消食化积 /70
55. 运内劳宫: 消除齿龈糜烂有效果 /72
56. 揉小天心: 疹痘欲出不透需要揉 /72
57. 揉总筋: 治疗夜啼睡眠好 /72
58. 推大横纹: 宝宝食积不用慌 /74
59. 掐十宣: 急救穴位治昏厥 /74
60. 掐端正: 鼻子出血这样止 /74
61. 掐五指节: 宝宝惊惕不安掐五指 /76
62. 掐揉二扇门: 宝宝身热无汗就用它 /76
63. 按揉一窝风: 改善宝宝关节痹痛 /76
64. 推三关: 虚寒病症都找它 /78
65. 退六腑: 清除实热都找它 /78
66. 清天河水: 热性病症全都管 /78

67. 掐小横纹: 不长口疮吃饭香 /80
68. 揉掌小横纹: 痰热咳喘好得快 /80
69. 揉膊阳池: 大便小便都方便 /80
70. 掐老龙: 小儿急惊风不用慌 /82
71. 掐精宁: 让宝宝快速停止干呕 /82
72. 掐威灵: 小儿惊风有效果 /82
73. 揉外劳宫: 风寒感冒去无踪 /84
74. 揉上马: 让宝宝睡觉不再磨牙 /84
75. 运外八卦: 宝宝腹胀立刻消 /84

下肢部特效穴位 /86

76. 推箕门: 改善小便不利 /86
77. 拿百虫窝: 消除下肢痿软无力 /86
78. 按揉足三里: 健脾和胃吃饭香 /86
79. 按揉阳陵泉: 快速解除胸胁疼痛 /88
80. 按揉委中: 有效改善小儿脑瘫 /88
81. 按揉前承山: 治疗小儿惊风效果好 /88
82. 按揉丰隆: 化痰除湿不咳嗽 /90
83. 按揉三阴交: 活血通络治疼痛 /90
84. 按揉涌泉: 摆脱腹泻有良方 /90



第三章 宝宝常见病, 捏捏按按缓解不适 /93

发热 /94

专家教你这样做 /94

妈妈要注意的护理细节 /94

紧急治疗风寒感冒发热, 推三关、揉外劳宫、拿风池 /95

紧急治疗风热感冒发热, 清天河水、退六腑、补肺经 /96

这样按摩才能好彻底 /97

感冒 /98

专家教你这样做 /98

妈妈要注意的护理细节 /98

紧急缓解感冒症状, 开天门、推坎宫、运太阳、揉耳后高骨 /99