

非物质文化遗产“三字经流派推拿” 官方认证代表性传承人 葛湄菲◎主编

《推拿三字经》
专家导读
电子书

“儿童常见病推拿”
速查表
电子书

赠

“三字经流派推拿”
儿童标准
穴位挂图

正宗三字经流派 小儿推拿

咳嗽、拉肚子一按就好

800幅真人示范高清图片，轻松找穴不出错
守护宝宝的健康，用手比用药更管用

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

非物质文化遗产“三字经流派推拿” 官方认证代表性继承人 葛湄菲◎主编



正宗三字经流派 小儿推拿

宝宝发烧、咳嗽、拉肚子一按就好

800幅真人示范图解，轻松找穴不出错
守护宝宝的健康，用手比用药更管用

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗三字经流派小儿推拿: 宝宝发烧、咳嗽、拉肚子一按就好 / 葛湄菲主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.8

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-8227-0

I. ①正… II. ①葛… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 112714 号

正宗三字经流派小儿推拿: 宝宝发烧、咳嗽、拉肚子一按就好

主 编 葛湄菲
责任编辑 谷建亚 李莹肖 楼立理
助理编辑 刘小月
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 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>
印 刷 南京海兴印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/12
印 张 16.5
字 数 250 000
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8227-0
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

第一章 在全国大受欢迎的三字经流派推拿

为何三字经流派广受欢迎	16	开始推拿前，你不可不知的四件事	18
做到这两点，推拿就能事半功倍	17	用我们的双手，给孩子最好的呵护	19
三字经流派推拿的独家法宝	17	推拿时宝宝哭闹怎么办？	20

第二章 三字经流派推拿的基本手法

推法——有清、补和清补三种	22	运法——转圈回环摩动	25
拿法——只拿列缺	23	捏法——常用于捏脊	25
揉法——幅度由小到大，力量由轻渐重	23	掐法——结束手法之一	26
捣法——有节奏地叩击	24	按法——指、掌着力，先轻后重	26
分法——向两旁分推	24	合法——与分法相反	26



第三章 离穴不离经——轻松找准宝宝身上这些穴位

快速找到穴位的两个技巧	28	小天心（镇静安神，主治惊风）	35
常用穴位及功效，学会就能用	29	板门（主治脾胃虚实所致的上吐下泻）	35
掌面穴位	29	天河水（主治心经有热）	36
大肠经（清则气降，补则气升）	29	肾经（主治肾水不足，虚火上炎）	36
脾经（主脾经，主治脾虚）	29	分阴阳（解寒热，和气血）	37
肺经（与平肝法同时操作，对感冒、咳嗽、 发烧等呼吸系统疾病疗效佳）	30	合阴阳（配合肾经、天河水治痰涎壅盛）	37
胃经（清胃热，降胃气，是治疗呕吐的 主穴）	30	小横纹（主治咳嗽）	38
小肠经（主治膀胱气化不良）	31	运土入水（主治腹泻）	38
八卦（主治五脏之气不调导致的胸膈作 闷、痰火郁结）	31	运水入土（主治便秘）	39
六腑（主治头目牙耳实火及虚火上炎之证）	32	掌背穴位	39
四横纹（开脏腑寒热，主治腹胀）	32	外劳宫（主治下焦寒证）	39
心经（主治发烧、感冒、烦躁不安、头晕、 头痛）	33	一窝风（主治小腹寒痛，风寒流清涕）	40
肝经（主治发烧、感冒、烦躁不安、头晕、 头痛）	33	合谷（主治头痛、目赤肿痛、多汗、腹痛、 便秘等症）	40
五指节（主治祛风、镇惊、和血、顺气、 消痞积）	34	二人上马（主治肾虚）	41
三关（主治虚寒证）	34	阳池（主治头部疾患）	41
		列缺（发汗、解表、通窍）	42
		威灵穴（和气血）	42
		精宁穴（和气血）	43
		头面穴位	43
		太阳（主治发烧、头痛、惊风、目赤肿痛）	43

百会（主治头痛、眩晕、惊风、遗尿、脱肛、 夜寐不安）	44	天柱骨（主治头痛、项强、发烧、惊风、 呕吐）	45
迎香（主治鼻塞、流涕）	44	风池（主治感冒、头痛、发烧、颈项强直）	46
人中（对突发性昏迷、呼吸停止、血压下降、 休克等有急救作用）	45		

第四章 三字经流派推拿的理论基础

四诊法	48	按诊	60	推拿由表及里	65
望诊	48	脉诊	62	腑脏理论	66
望神色	48	五行生克原则	63	五脏及其相互关系	66
望形态	49	五行的含义	63	心	66
审苗窍	50	相生	63	肝	66
辨斑疹	54	相克	63	脾	66
察二便	55	调整阴阳原则	64	肺	67
看指纹	55	阴阳的含义	64	肾	67
闻诊	56	在小儿推拿中的应用	64	六腑及其相互关系	67
听声音	57	推拿调整阴阳	64	【中医养生小课堂】	
嗅气味	58	推拿顺应升降	64	冬病夏治，让孩子不怕冻	68
问诊	58	虚实寒热表里	65		
问一般情况	58	推拿补虚泻实	65		
问个人史	58	推拿调节寒热	65		
问病情	59				
切诊	60				





第五章 掌握这几个推拿方， 小孩小病一扫光

感冒	70	咳嗽	85	泄泻	103
风寒感冒	72	风寒咳嗽	87	伤食泻	105
风热感冒	73	风热咳嗽	88	湿热泻	106
兼证——夹痰型	74	痰湿咳嗽	89	脾虚泻	107
兼证——夹滞型	75	阴虚咳嗽	90	风寒泻	108
兼证——夹惊型	76	肺虚久咳	91	绿色辅助治疗	109
绿色辅助治疗	77	绿色辅助治疗	92	葛医生的贴心话	109
葛医生的贴心话	77	葛医生的贴心话	92	呕吐	110
发烧	78	肺炎	93	伤食呕吐	112
伤食发烧	79	早期——外寒里热	94	胃热呕吐	113
阴虚发烧	80	中期——痰热闭肺	95	胃寒呕吐	114
惊恐发烧	81	恢复期——正虚邪恋	96	胃阴不足呕吐	115
绿色辅助治疗	82	绿色辅助治疗	97	惊恐呕吐	116
葛医生的贴心话	82	葛医生的贴心话	97	绿色辅助治疗	117
宝宝发烧物理降温方法	83	哮喘	98	葛医生的贴心话	117
		发作期——寒性哮喘	99	便秘	118
		发作期——热性哮喘	100	虚寒便秘	119
		缓解期	101	实热便秘	120
		绿色辅助治疗	102	绿色辅助治疗	121
		葛医生的贴心话	102	葛医生的贴心话	121

厌食	122	绿色辅助治疗	143	慢惊风	156
脾运失健型	123	葛医生的贴心话	143	绿色辅助治疗	157
胃阴不足型	124	口疮	144	葛医生的贴心话	157
脾胃气虚型	125	风热乘脾	145	幼儿急疹	158
绿色辅助治疗	126	心火上炎型	146	发烧期——热蕴肺胃	159
葛医生的贴心话	126	虚火上浮型	147	出疹期——热透肌肤	160
疳积	127	绿色辅助治疗	148	绿色辅助治疗	161
疳气	128	葛医生的贴心话	148	葛医生的贴心话	161
疳积	129	夜啼	149	汗证	162
干疳	130	脾虚中寒	150	肺卫不固	164
绿色辅助治疗	131	心热内扰	151	营卫失调	165
葛医生的贴心话	131	暴受惊恐	152	气阴亏虚	166
腹胀	132	绿色辅助治疗	153	湿热蕴蒸	167
食积腹胀	133	葛医生的贴心话	153	绿色辅助治疗	168
气结腹胀	134	小儿惊风	154	葛医生的贴心话	168
脾虚腹胀	135	急惊风	155		
绿色辅助治疗	136				
葛医生的贴心话	136				
腹痛	137				
实热腹痛	138				
寒积腹痛	139				
气滞腹痛	140				
虚寒腹痛	141				
食积腹痛	142				



第六章 每天捏一捏，让宝宝健康快乐成长

益智：父母多用心，孩子更聪明	170
安神：宝宝心神专注，学习高效	172
祛肺热：宝宝咳嗽老不好，清理肺热是关键	174
健脾胃：宝宝吃饭总哭闹，其实是消化不良	176
日常保健：改善体质，让宝宝受用终生	178

第七章 不同的季节，推拿要点也不同

春季——肝气充旺，宝宝长得快、性格好	182
夏季——心脏安宁，宝宝不吵闹、睡得香	184
秋季——养阴润肺，宝宝换季不生病	186
冬季——养肾防寒，增强抵抗力	188
【葛医生大讲堂】让宝宝换季不生病的小妙招	190

附录

食疗方速查表	191
葛主任答网友问	194



非物质文化遗产“三字经流派推拿” 官方认证代表性继承人 葛湄菲◎主编



正宗三字经流派 小儿推拿

宝宝发烧、咳嗽、拉肚子一按就好

800幅真人示范图解，轻松找穴不出错
守护宝宝的健康，用手比用药更管用

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗三字经流派小儿推拿: 宝宝发烧、咳嗽、拉肚子一按就好 / 葛湄菲主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.8

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-8227-0

I. ①正… II. ①葛… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 112714 号

正宗三字经流派小儿推拿: 宝宝发烧、咳嗽、拉肚子一按就好

主 编 葛湄菲
责任编辑 谷建亚 李莹肖 楼立理
助理编辑 刘小月
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 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>
印 刷 南京海兴印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/12
印 张 16.5
字 数 250 000
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8227-0
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

“三字经流派推拿疗法”历史照片



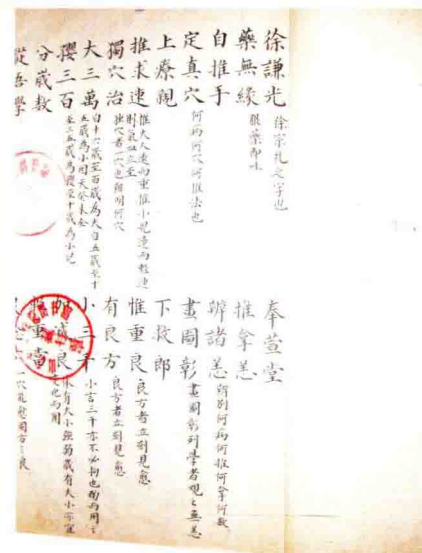
2013年“三字经流派推拿疗法”被认定为山东省非物质文化遗产，图为授牌仪式现场



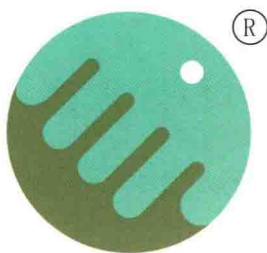
现存于青岛市中医院的《推拿三字经》1958年油印本首页（摄影：葛涓菲）



图为山东省非物质文化遗产——“三字经流派推拿疗法”认证标志（现正申请全国非物质文化遗产）



现存于山东中医药大学图书馆的光绪年间《推拿三字经》手抄本照片。《全国中医图书联合目录》记载，此为现存最早的《推拿三字经》古籍珍藏本（摄影：葛涓菲）

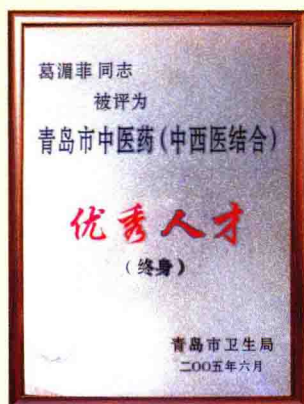


2007年国家商标局为三字经流派推拿颁发的商标注册证，编号为4031909

“三字经流派推拿疗法”传承人葛湄菲及其行医、学术交流场景



省级非物质文化遗产项目“三字经流派推拿疗法”代表性传承人



青岛市中医药（中西医结合）优秀人才（终身）



中华中医药学会推拿分会第五届委员会常务委员



山东省名中医药专家



▲
葛湄菲主任在全国学术会议上发言



▲
葛湄菲主任为患儿治疗



▲
2014年, 葛湄菲主任(前排左四)主持“三字经流派推拿疗法”培训班(第六期)



▲
葛湄菲主任为荷兰、波兰医生介绍三字经流派小儿推拿

葛湄菲主任和她的团队



▲ 葛湄菲主任（前排左三）与科室全体医护人员



▲ 葛湄菲主任与弟子合影



▲ 葛湄菲主任所在科室截至 2014 年所获荣誉

如何使用本书

本书简单明了地展示了“三字经流派推拿疗法”在儿童常见病中的应用，初读时，你可能会繁杂之感，为了方便使用，特做如下说明。

患病原因

介绍疾病常见的产生原因。

辨证分型

详细介绍本病的常见类型，每个分型的主要表现、辨别要领、治则及治法、推拿方法、解析和疗程。

下面重点介绍推拿方法：

【按摩图】直观演示操作要点，箭头展示按摩方向

【位置描述】说明该区域准确位置

【步骤文字】介绍本步骤的按摩方法

【图示文字】简述步骤功效

【病例解读】将作者在行医过程中所遇的病例展示给读者，供借鉴

绿色辅助治疗

展示本病常用的绿色辅助疗法，如贴敷、验方等。读者可酌情使用，以提高疗效。

葛医生的贴心话

葛主任根据多年临床经验，针对此病的做出预防和护理指导。

发烧

儿童发烧是儿科最常见的症状。

发烧是儿科最常见的症状，根据体温计测量的温度可分为：正常体温（36℃~37℃），低热（37.5℃~38.5℃），中度发热（38.5℃~39.5℃），高热（39.5℃~41℃），超高热（41℃以上）。

儿童发烧是儿科最常见的症状。

1. 发烧是儿科最常见的症状，根据体温计测量的温度可分为：正常体温（36℃~37℃），低热（37.5℃~38.5℃），中度发热（38.5℃~39.5℃），高热（39.5℃~41℃），超高热（41℃以上）。

儿童发烧是儿科最常见的症状。

证型	主要表现	辨证要点	二便	舌脉
风寒感冒	发热恶寒，无汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	发热恶寒，无汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	大便干，小便黄。	舌红，苔黄，脉数。
风热感冒	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	大便干，小便黄。	舌红，苔黄，脉数。
暑湿感冒	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	大便干，小便黄。	舌红，苔黄，脉数。

说明：1. 发烧是儿科最常见的症状，根据体温计测量的温度可分为：正常体温（36℃~37℃），低热（37.5℃~38.5℃），中度发热（38.5℃~39.5℃），高热（39.5℃~41℃），超高热（41℃以上）。

伤食

伤食是儿科最常见的症状，根据体温计测量的温度可分为：正常体温（36℃~37℃），低热（37.5℃~38.5℃），中度发热（38.5℃~39.5℃），高热（39.5℃~41℃），超高热（41℃以上）。

伤食是儿科最常见的症状。

1. 伤食是儿科最常见的症状，根据体温计测量的温度可分为：正常体温（36℃~37℃），低热（37.5℃~38.5℃），中度发热（38.5℃~39.5℃），高热（39.5℃~41℃），超高热（41℃以上）。

伤食是儿科最常见的症状。

证型	主要表现	辨证要点	二便	舌脉
伤食	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	大便干，小便黄。	舌红，苔黄，脉数。
暑湿感冒	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	大便干，小便黄。	舌红，苔黄，脉数。
风热感冒	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	发热恶寒，有汗，鼻塞，流涕，咳嗽，痰多，口渴，咽痛，舌红，苔黄，脉数。	大便干，小便黄。	舌红，苔黄，脉数。

说明：1. 伤食是儿科最常见的症状，根据体温计测量的温度可分为：正常体温（36℃~37℃），低热（37.5℃~38.5℃），中度发热（38.5℃~39.5℃），高热（39.5℃~41℃），超高热（41℃以上）。

绿色辅助治疗

绿色辅助治疗

葛医生根据多年临床经验，针对此病的做出预防和护理指导。

葛医生的贴心话

1. 葛医生根据多年临床经验，针对此病的做出预防和护理指导。

80

本书小儿推拿符号使用说明

推拿



运法、旋推法



揉法、点法



按法



掐法



捣法、叩法



拿法



· 声明 ·

书中提供的疗法适用于一般情况，病情严重的话请去医院寻求专业医生的帮助。

前言：享誉全国的三字经流派推拿

三字经流派推拿创始于 1877 年，当年因为徐宗礼用三字一句之歌诀，写成了《推拿三字经》，故得名“三字经流派”。该派治病主张以祛邪为主，与其他派别相比，该派取穴更少、善用独穴（也就是一个穴位）、手法简单、适用人群范围广（大人、小孩皆可用）。最关键的是，经济安全，疗效显著，治疗范围较广。所以在全国迅速流传开来，成为影响力最大的小儿推拿流派。

李德修老先生于 1920 年先自开诊所，应用三字经流派推拿为患者治病，收到良好效果，后于 1955 年受聘至青岛市中医院（1999 年更名为青岛市中医医院，并入青岛海慈医疗集团）工作，任小儿科负责人。在他的带领下，青岛市中医医院儿科逐渐以三字经流派推拿享誉全国，成为当地百姓口中引以为傲的“中院儿科”。1958 年，山东省卫生厅确认李德修为山东省继承抢救老年中医，并将他主推的三字经流派推拿发扬光大。1962 年、1963 年，李德修先后收王德芝、王安岗为徒。

青岛市中医院建院初期，医院领导安排护士孙爱兰、刘瑞英跟随李德修老先生学习推拿技术，二人与老先生虽无明确的师承关系，但临床诊治和推拿手法均是在老先生的亲自指导下完成，可谓是李德修的传人。

本书作者葛湄菲为现任青岛市中医医院儿科主任，1983 年从山东中医学院毕业后进入青岛市儿童医院工作，受医院派遣在中医院儿科跟随刘瑞英学习三字经流派推拿，在之后几十年的工作中，大力推广三字经流派推拿，为三字经流派推拿的传承与发展做出了重要贡献。

三字经流派推拿经过几代人的努力与传承，不断受到患者的大力赞许，影响越来越大，尤其是近年，逐渐成为全国范围内的特色品牌。2011 年，三字经流派推拿成为山东省卫生强基工程第三批适宜卫生技术推广项目。

考虑到传承与发展，青岛市中医医院儿科将三字经流派推拿疗法申请为非物质文化遗产，2012 年、2013 年三字经流派推拿疗法被认定为青岛市、山东省非物质文化遗产。葛湄菲被任命为市级、省级非物质文化遗产（三字经流派推拿疗法）代表性传承人。