

第一部分

你一定要懂的小儿推拿
基本技巧





帮孩子取穴的几项技巧

给宝宝推拿的力度和技巧与给成人推拿相比有很大的差异。小儿穴位有很多在“线”和“面”上，所以这些穴位常常需要用速度快且力度轻柔的手法。然而我发现妈妈们往往怕推轻了效果不好，所以她们用了很重的力度，实际上，这样反而达不到预期的效果。这样做还有一个弊端，那就是孩子可能会特别排斥妈妈的重力度，而且妈妈们自己按摩得也很辛苦。

当然，也不是所有的穴位都要用那么轻柔、快速的手法，例如对于一些以“点”来取穴的穴位，要求的力度就要深透很多，也特别讲究用力的方向，用力方向和深度不到位也往往没有效果。

所以，妈妈们在使用推拿手法的时候，需要特别注意你所推拿的穴位对于手法的速度、力度和准确度的要求。

首先，如何提高取穴的准确度？

关于准确度，中医取穴常常都是找一些体表标志作为取穴测量的基础点，这样穴位找起来又快又准。比如腿部取穴时，我们会找内外侧“膝眼”和内外侧“踝骨高点”作为标志点，腿部大部分穴位的位置都跟这几个体表标志相关。这些就像我们生活中的地标性建筑一样，不认识路的时候，往往需要找这些地标性建筑，先确定大方向，然后才知道我们是否到了指定的位置附近。取穴也是一样的道理，有了这些基本的概念，我们就会比较轻松、容易地找到穴位了。后面我们介绍穴位时会给大家详细介绍这些技巧。

其次，取穴的常用方法是什么呢？

一般情况下，“手指同身寸取穴”是最常用、最方便的取穴方法，这种方法又叫“手指比量法”。但是宝宝的1寸和成人的1寸是不一样的，所以需要采用同比例缩小的量法。具体方法如下：



1寸：以被推拿者拇指的指关节宽度为1寸。



2寸：以被推拿者的食指、中指和无名指并拢靠近指尖部分的宽度为2寸。



3寸：以被推拿者的食指、中指、无名指和小指并拢靠近指根部分的宽度为3寸。



给孩子推拿的注意事项

父母在给宝宝推拿前，如果能注意以下几个问题，我相信宝宝们会更加乐于配合，效果也会更好。很多妈妈在给孩子做推拿时发现孩子并不能如其所愿地配合。有位妈妈就跟我说过，她给孩子推拿不了几分钟，孩子就跑开了，无论如何都不再配合，搞得她有心无力。小儿推拿效果很好，但孩子不配合怎么办？

说实话，宝宝其实是很会享受的，如果妈妈手法好、技巧好，没有哪个宝宝不喜欢。另外，我们也常常可以一边讲故事一边给宝宝按摩，或者陪孩子一起看个动画片，顺便按摩，孩子注意力转移后，更容易接受。

(1) 安心的氛围。按摩时让孩子感觉到处于安心和安全的环境中是非常重要的。无论是在家中还是在旅行途中，妈妈的按摩往往是最好的安慰。尤其在宝宝生病的时候，有些妈妈怕自己按不好，选择到医院找医生给孩子推拿。孩子对医院这个环境本身就比较抗拒和敏感，加上他本来身体就不舒服，更容易交叉感染从而使疾病加重。一旦孩子大哭大闹，就很难配合按摩，效果肯定也会大打折扣。

(2) 按摩时不宜过饱或者饥饿。这两个方面，需要分情况而定。比如，在医院里宝宝刚刚吃饱可能会因为不配合、哭闹而导致呕吐，这是医生不乐意见到的情况。但其实在家里，如果宝宝入睡时喝了一瓶奶，妈妈们轻轻地给宝宝按摩是没问题的。

另外，孩子清晨起床时是可以按摩的。尤其当有些宝宝赖床不起时，按摩往往就是最好的唤醒方式。我经常选择早晨起床时边给女儿按摩边陪她玩耍，她都会很开心，穿衣服、吃饭都非常爽快。

但如果在饥饿的情况下给宝宝按摩，尤其小月龄的宝宝，他们不会说话，可能会因为肚子饿而哭闹、不配合。所以，这个时候首先要做的不是给宝宝按摩，而是填饱他的肚子。

(3) 时间不宜过长。一般来说，如果是日常的保健按摩，10~20分钟就足够了。这些时间再分配到早上和晚上就会更加轻松。给宝宝按摩是持久战，妈妈们不要想着一蹴而就。当宝宝生病的时候，按摩时间延长和加量会取得更好的效果。所以，按摩时间的长短还要根据孩子的具体情况来定。

(4) 不要强迫宝宝。按摩是爱的传递，尽量不要强迫宝宝，否则他会排斥按摩。尤其是宝宝生病后，他们的情绪状态不好，可能会不配合按摩。有的孩子比较敏感，妈妈轻轻一碰都可能让他们不舒服。因此，宝宝不配合的情况很常见，妈妈们需要更多的耐心和技巧，千万别放弃。宝宝不配合时，妈妈就需要改变方法，可以把按摩当成和宝宝互动的小游戏，也可以等宝宝熟睡后再进行。如果遇到比较着急的情况，偶尔的强迫按摩也是可以的，只是按摩时一定要跟宝宝说明这样做的原因，相信宝宝会体会到妈妈的爱。



直推法



旋推法



分推法



小儿推拿的基本手法

小儿推拿的手法种类较多，有不少推拿手法与成人推拿手法相似，而有的手法虽然在名称上和成人推拿一样，但在具体操作中却完全不同。小孩子脏腑娇嫩，肌肤柔弱，耐受力差，只需要很轻柔的按摩就能达到不错的效果。

通常来说，小儿推拿中我们常常会用到下面这些手法：

(1) 推法

推法是在“线”或者“面”上的操作手法，包括直推、旋推和分推三种。

直推是用拇指指面或指侧面在穴位上作直线推动。有时候也可能用食指和中指的指面作直线推动。

旋推是用拇指面在穴位上作顺时针方向的旋转推动。

分推是用两只手拇指的指面或指侧面，从穴位中间向两旁分向推动。

推法在成人按摩中也经常用到，但和小儿推拿的力道完全不同。给小儿推拿时，推的力道一定要轻，就像被微风吹起的柳枝轻轻抚摸

水面的感觉，但是速度要快。直推和旋推差不多每分钟 150~250 下，分推每分钟约 20~50 下。推的时候要注意：速度快但不能轻浮，力道轻但要落到实处。

（2）揉法

揉法是针对穴位“点”上的操作手法，是在穴位点上揉动，手指与接触的穴位不分离，揉动时震动周围的肌肉组织。操作时不特别强调方向。揉法的力道比推法稍微重一些，就像在水中搅动一样。揉法分为指揉法、掌揉法和鱼际揉法三种。指揉法是用手指的指腹按在穴位上做揉动，掌揉法是用手掌着力于穴位做揉动，鱼际揉法则是用大鱼际着力于穴位做揉动。

揉的时候速度也要快，频率约为每分钟 160 下。

（3）按法

按法和揉法一样，也是针对“点”的操作。它是用拇指或手掌的掌根按在穴位上，再逐渐向下用力按压的方法。按的时候手劲要比揉法更重，“以手代针，深取之”，往往取穴时要下按到穴位最深处，然后发力。按法和揉法时常并用，称为按揉法，这样推拿的效果就会被大大地激发出来。

（4）摩法

摩法是用手掌面或食指、中指的指面附着于一定部位上，以腕关节连同前臂，作顺时针



或逆时针方向环形移动的摩擦。孩子肠胃不好，腹部按摩时最常用到这种手法。摩法要求的时间比较长，一般最少也要3~5分钟。

(5) 掐法

掐法是指用拇指指甲既快又重地掐在穴位上。在临床上这种方法常常用于急救。我们常常听到的“掐人中”就是这种方法。如果小孩高热或惊厥，就要掐揉人中和老龙穴，用指甲盖掐，指腹同时揉，就能迅速见效。

(6) 捏法

捏法分二指捏和三指捏两种。二指捏是用食指指侧横抵在皮肤上，大拇指放在旁边的皮肤处，两个手指共同捏拿肌肤，边捏边交替前进。三指捏的捏法与二指捏一样，只是多一个中指同时用力。小儿推拿中最常用到的捏法就是捏脊。

(7) 运法

运法是用拇指或食指、中指的指端按在一定穴位上由此往彼作弧形或环形推动。运法是所有手法中力道最轻的，比推法还要轻柔，运法的速度比推法要慢一点，例如运内八卦，手掌面有酥痒感时效果最好。

(8) 拿法

拿法是用拇指和食指、中指，或用拇指和其余四指的指腹，相对用力紧捏、提揉一定的



部位。拿时动作要缓慢，有连贯性，不能断断续续。力道要由轻到重，再由重到轻，交替进行。

拿法对于穴位的精准度要求不是那么高，往往很深的穴位我们才会用这个手法。

(9) 擦法

擦法是用大鱼际或小鱼际紧贴皮肤，稍用力下压并沿上下或左右方向直线往返摩擦，使皮肤产生一定的热量。擦时动作要连续不断，压力要均匀而适中。频率约为每分钟 100 次。

擦法是个力气活，擦“脊背工字型”是非常推荐的预防感冒的手法之一。

(10) 吮痧法

妈妈用口在孩子穴位表面连续不停地吸吮 20 秒，称吮痧法。这类似民间的刮痧和拔罐，只是妈妈用嘴巴替代冰冷的工具，对宝宝而言更像是妈妈的亲吻，虽温和却有意想不到的疗效。吮痧是帮助宝宝排病气最快速的方法之一，不过这种方法也是有代价的。体质敏感的妈妈，吮痧后会觉得嗓子痛。我的建议是，把吮痧时产生的口水吐掉，如果不慎吞进腹中，记得多喝热水排毒。如果妈妈有口腔溃疡或口腔有伤口，最好换其他人操作。曾经有一个妈妈在口腔溃疡时给宝宝吮痧，等吮完，妈妈的嘴唇肿得像香肠一样，好几天才消。





小儿推拿的准备事项

小儿推拿要求手法均匀、力度柔和、平稳深透，按摩的时候对于按摩者和环境有些特别要求。

(1) 要使用按摩介质。按摩的介质非常必要，使用介质后，按摩起来会顺滑得多，宝宝也会更舒服，更愿意配合。家里最常用的婴儿润肤油或者润肤露、爽身粉、清水等都可以拿来做法按摩介质。按摩介质不需要特意购买，就用家里最常用的不会引起宝宝过敏反应的介质就好。有一个妈妈特别讲究，她特意请朋友推荐好的按摩油品牌，但买回来一用，发现根本不适合自己的宝宝。

(2) 妈妈要修剪指甲。为了避免伤到宝宝，妈妈需要把指甲修剪得短并圆润一些。我记得有一个学生说给宝宝捏脊3周了，宝宝说后背还痛，这种情况非常少见。通常孩子经络都很通畅，当生病时会明显疼痛，但通常按摩一周就会改善。后来第4周来上课时她才跟我讲，原来她以前指甲一直没有修剪到位。所以，每次都是指甲掐到宝宝的肉了。给宝宝按摩时，可以先在大人身上试试力度，以免弄疼宝宝。

(3) 室温要合适。冬天没有供暖的南方特别寒冷，妈妈一定要注意温度的控制。给宝宝按摩时要打开取暖设备，按摩时室温最好控制在20℃左右，不要为了按摩让孩子着凉。而且，按摩时不需要给宝宝脱光衣服。夏天，温度过高的时候，大部分家庭都会选择开空调，很多妈妈就担心，空调房里能否按摩，或者吹风扇时能否按摩。其实，在相对恒温的室内，如果能避开风口，按摩是没问题的。

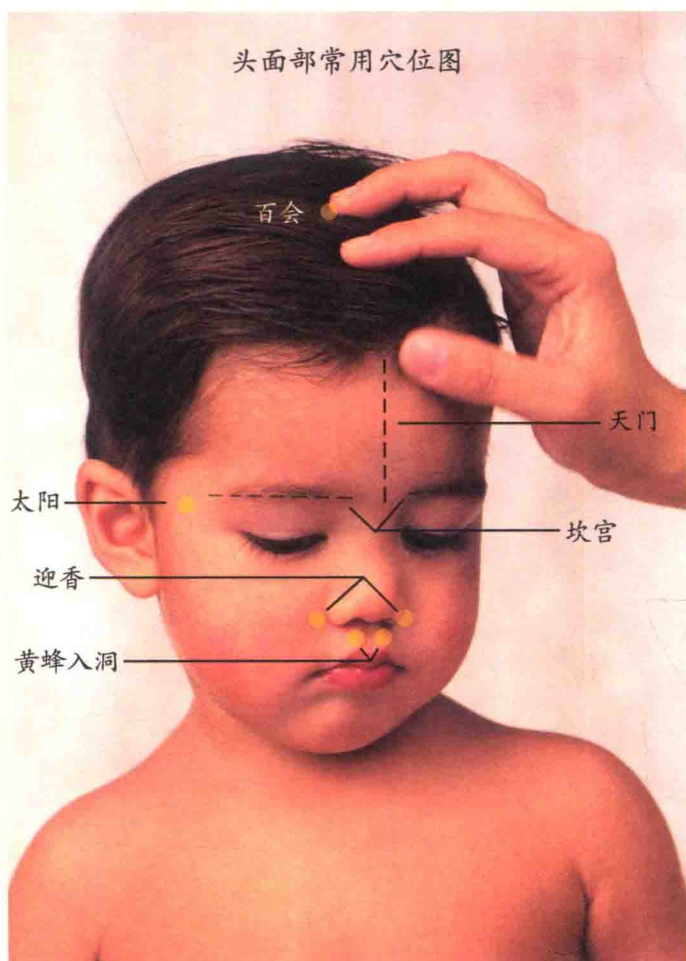
(4) **大醉、大怒、大病时都不适合给宝宝按摩。**妈妈给宝宝按摩是一种爱的传递，宝宝需要感受到你的爱。因此，这就需要妈妈有良好的身心状况。当然一般当妈妈的大醉很少，但情绪不好、身体不适的情况倒是常见，如果不舒服，还是少给孩子按摩，应先调整好身心状态。有个学生跟我说如果她情绪不好，跟先生赌气，给孩子按摩效果会很差，反之，如果自己心情好，对宝宝也非常耐心时，按摩效果就会特别好。

第二部分
小儿推拿常用穴位详解





头面部常用穴位



(1) 天门(攒竹)

位置 天门又名攒竹，是两眉头的中心点至前发际处的一条直线，简单地说就是额头的正中线上。

操作 按摩时，用两只手的大拇指或食指和中指轻轻地自眉心交替直线推动至前发际线，这就是“开天门”。



一般保健按摩 30~50 次，治病时需要增加到 100~150 次。

功效 开天门有发汗解表、镇静安神、开窍醒神等作用，是小儿推拿外感四大手法之首，用于治疗感冒、头痛、流鼻涕等。日常保健时，“开天门”助睡眠效果非常不错，宝宝吃完奶，把眼睛闭上后，使用这个手法，宝宝会感觉特别舒服。往往用不了多久，宝宝就会安静下来或者睡着了。

(2) 坎宫

位置 坎宫是眉头至眉梢并延伸至太阳穴的一条弧线。

操作 用两个大拇指的正面从印堂穴开始，沿着眉头攒竹穴，经眉中鱼腰穴，推向眉梢后太阳穴，分推 50~100 次，称为推坎宫或分推坎宫。推的时候力道要轻柔，但也需要深透，速度不用很快。



推坎宫

功效 推坎宫有疏风解表、醒脑明目、止头疼等作用。不但对于治疗外感十分有效，而且对于治疗急性结膜炎效果更好。春季是结膜炎发作的高峰期，要是发现孩子眼睛发红、发痒，就可以多给宝宝推推坎宫。如果宝宝内火大、眼屎重，就可以使用这个手法，搭配清肝经、清天河水、推涌泉各 300 次，就能解决问题。

(3) 太阳穴

位置 太阳穴位于眉梢与外眼角延长线交叉的凹陷处。

操作 用两个大拇指自前向后直推，叫推太阳。用中指指端揉，叫揉太阳。一般按摩 50~100 次或者 1~2 分钟。

功效 按摩太阳穴有疏风解表、清热、明目、止头疼的作用。此穴阳气盛，是寒邪的克星。揉太阳可以较好地预防和治疗感冒。如果孩子发烧，重揉太阳穴能够发汗解表。



揉太阳穴

(4) 迎香穴

位置 迎香穴位于鼻翼外缘的中点，旁开0.5寸处的鼻唇沟陷中，左右各一穴。

操作 用中指或大拇指指端按揉，称按揉迎香。除按揉法以外，我们常用的手法还有推迎香穴和擦迎香穴。推迎香穴是沿着鼻翼两侧从上往下推50~100次，用于帮助清理宝宝鼻腔异物。

而擦迎香穴是沿鼻翼两侧上下来回快速摩擦50~100次，用于改善宝宝鼻塞。做这两个手法时记得要使用按摩油或者润肤露，否则，几十次擦下来，宝宝的皮肤容易被擦破。



功效 按摩迎香穴有宣肺气、通鼻窍的作用，能治疗鼻塞、流鼻涕、流鼻血等病症。

(5) 耳后高骨

位置 耳后高骨位于两侧耳后入发际、乳突后缘高骨的凹陷中。

操作 用两个大拇指或中指指端按揉，称按揉耳后高骨。通常按摩 1~2 分钟。

功效 按摩耳后高骨具有疏风解表、镇静安神的作用，对于治疗感冒引起的头痛、发热、烦躁不安等疗效显著，对于治疗鼻炎效果也很好。

按揉耳后高骨



(6) 风池

位置 风池穴位于后颈中央凹陷旁开 2 寸处。

操作 用拇指和食指、中指的螺纹面相对用力拿捏，称为拿揉风池或拿风池。

功效 按摩风池穴有发汗解表、祛风散寒、明目的作用，主治头疼、头重脚轻、眼睛疲劳、颈部酸痛等病症，还可以治疗落枕、过敏性鼻炎。

拿风池穴



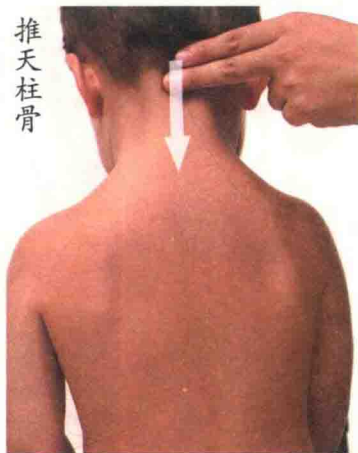
如果成人感冒，可以把自己的手伸到脖子后面，拿揉风池穴 50 次就能立刻缓解感冒、着凉导致的头疼、畏寒等症状。

(7) 天柱骨

位置 天柱骨即颈椎骨，位于颈后发际正中至大椎穴成一条直线处。

操作 用拇指或食指、中指自上而下直推 100~500 次，称为推天柱骨。

推天柱骨





黄蜂入洞

功效 按摩天柱骨有降逆止呕、祛风散寒的作用。为小月龄宝宝推天柱骨可以有效防止其吐奶。

如果用于止呕，从上往下直推更适合。如果是治疗咽喉、扁桃体发炎、咳嗽等病症，用吮痧的方法效果更好。

● 常用手法：**黄蜂入洞**

位置 黄蜂入洞是小儿推拿中最常用的一种复式操作手法。

操作 按摩时，一只手轻扶宝宝头部，用另一只手的食指、中指指端揉动患儿两个鼻孔下缘，腕关节用力，不间断地揉 1~5 分钟。

功效 黄蜂入洞能发汗解表、宣肺通窍。用于治疗风寒感冒、急慢性鼻炎等病症。注意：这个手法不适合流黄浓鼻涕的小儿。

如果宝宝冬天感染风寒，一直鼻塞不通，偶尔打喷嚏，可以先给宝宝戴上帽子，再用黄蜂入洞的手法揉 3~4 分钟，直到把手伸进帽子里感到宝宝的头部已经微微出汗了，之后宝宝感冒鼻塞的症状就会大大缓解。