

父母是孩子的健康守护者
把推拿当作爱的礼物送给孩子

推拿

小儿

中医祛病系列

边学边用

快速、准确取穴，运用多种
手法消除宝宝常见病！



臧俊岐◎主编



揉揉小手，不打
针、不吃药，轻
松给宝宝治病

简单易学的小儿推拿
宝典，让您悉心“掌”
握孩子的健康

父母用心，孩子
健康，努力成为
孩子的保健医生



视频同步
小儿推拿
扫一扫看
视频

推拿

中医祛病 系列

边学边用

小儿

臧俊岐◎主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿边学边用/臧俊岐主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2016. 12 (2017. 4重印)
(中医祛病系列)
ISBN 978-7-5372-6855-4

I. ①小… II. ①臧… 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017384号

小儿推拿边学边用

XIAOER TUINA BIANXUEBIANYONG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 胡赛音

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173毫米×243毫米 16开

印张 12

字数 150千字

版次 2017年3月第1版

印次 2017年4月第2次印刷

定价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

孩子生病，最揪心的莫过于各位爸妈。为了让孩子的病尽快好起来，有些爸妈急得乱求医，给宝宝吃药、挂点滴，甚至乱用抗生素。其实很多小儿常见病可以不吃药、不打针，可以通过刺激孩子身上的穴位，激发孩子自身的免疫功能，有效祛除疾病。小儿推拿疗法就是不错的选择。

小儿推拿又称为小儿按摩，是一种纯绿色自然疗法。随着现代人健康理念的更新，有些家长为了不让孩子遭受打针吃药之苦，开始采用推拿疗法给孩子保健治病。小儿推拿一般适合6岁以下的小孩，对3岁以下的宝宝疗效更为显著。孩子的身体相当于一个“大药库”，身上的每个穴位都相当于一味中药。穴位有点状穴、线状穴、面状穴等，在推拿操作方法上强调轻快柔和、平稳着实，对常见病、多发病均有较好的疗效，对消化道病症疗效尤佳。

小儿推拿在2013年被正式列入“国家基本公共卫生服务项目”，是中医药项目第一次进入“公卫”项目。因小儿推拿有以下特点：简单易学、方便操作、疗效显著、无毒副作用，也越来越受到儿科专家的重视以及家庭的认可和青睐，家长熟练之后很快就能在家轻松为孩子治病。在治疗的过程中，通过父母和孩子的接触与沟通，不仅能够减轻孩子心里对病痛的恐惧，而且对他的身心发育都有好处。

为方便父母们更好的认识了解和运用小儿推拿，本书详细介绍了如何诊断小儿的健康、小儿推拿的基础知识、小儿身上多个关键穴位的推拿方法以及小儿常见病的推拿疗法。本书内容充实，深入浅出，手法明晰，图文结合，步骤详细，易学易懂，让父母们一学就会，一用就灵。

目录

第1章

守护孩子的健康， 从小儿推拿基本技巧开始

了解小儿的年龄分期，做超能妈妈.....	002
宝宝的生理、病理特点.....	004
读懂小儿的语言，中医望闻问切.....	006
打开宝宝健康的钥匙——小儿的特定穴位.....	011
4种简单的找穴技巧.....	012
妈妈一定要懂的小儿推拿基本常识.....	014
巧学小儿推拿，捏捏按按百病消.....	017
小儿推拿的适应证及禁忌证.....	020



第2章

穴位理疗， 撑起宝宝健康的“保护伞”

小儿头面部特效穴	022
开天门（解表发汗特效穴）	022
推坎宫（疏风解表止头痛）	023
揉天心（安神醒脑祛表邪）	024
按揉天柱（清利头目强筋骨）	025
揉印堂（清利明目通鼻窍）	026
掐人中（醒神开窍急救穴）	027
按揉太阳（宁神醒脑止头痛）	028
揉囟门（镇静安神通官窍）	029
按揉百会（遗尿脱肛有特效）	030
点按四神聪（益智补脑止头痛）	031
推天柱骨（降逆止呕祛风寒）	032
拿捏风池（发汗解表治项强）	033
按压承浆（小儿流涎有特效）	034
提拿睛明（各种眼病均有效）	035
揉按承泣（明目定神防近视）	036

按揉四白（祛风明目通经络）	037
揉鱼腰（镇惊安神通经络）	037
按揉迎香（祛风通窍治鼻炎）	038
揉按丝竹空（降浊除湿止头痛）	039
揉按瞳子髎（养肝明目祛湿浊）	040
揉按阳白（清头明目祛风热）	041
按压听宫（聪耳开窍治耳鸣）	042
按压听会（开窍聪耳通经络）	042
按揉风府（通关开窍散湿热）	043

小儿胸腹部特效穴 044

摩乳旁（宽胸理气止咳痰）	044
分推胁肋（顺气化痰消食积）	045
揉按肚角（理气消食止腹痛）	046
摩腹（健脾助运除腹胀）	047
分推膻中（快速止咳又平喘）	048
揉天突（降逆止呕有奇功）	049
揉乳根（化痰止咳除胸闷）	050
揉中脘（健脾养胃吃饭香）	051
摩神阙（腹泻便秘不再愁）	052

揉气海（益气助阳止腹痛） 053

揉天枢（消食导滞治痢疾） 054

按揉关元（培补肾气不尿床） 055

小儿背部特效穴 056

揉龟尾长强（通调督脉治便秘） 056

推七节骨（止泻通便双向调） 057

捏大椎（清热解表治感冒） 058

揉风门（风寒感冒显奇功） 059

按揉肺俞（补益肺气咳嗽少） 060

按揉心俞（安神益智治胸闷） 061

按揉肝俞（疏肝除烦不哭闹） 062

按揉胆俞（疏肝利胆治黄疸） 063

按揉脾俞（健脾和胃利水湿） 064

按揉胃俞（和胃助运治腹胀） 065

按揉肾俞（益肾助阳治遗尿） 066

按揉大肠俞（调和肠胃治腹泻） 067

按揉腰阳关（补肾强腰治遗尿） 068

按揉定喘（小儿哮喘有奇效） 069

点按天宗（生发阳气防近视） 070

小儿上肢部特效穴 071

推肺经（宣肺清热治咳喘） 071

推脾经（健脾养胃治疳积） 072

推心经（养心安神退高热） 073

推肝经（熄风镇惊止抽搐） 074

推肾经（补肾益脑治遗尿） 075

推胃经（和胃降逆泻胃火） 076

推大肠经（清利肠腑导积滞） 077

推小肠经（温补下焦治遗尿） 078

推三焦经（和胃助运治腹胀） 079

推六腑（清热解毒治多汗） 080

推大横纹（行滞消食治腹胀） 081

掐小横纹（清热散结治口疮） 082

推掌小横纹（宣肺化痰止咳嗽） 083

揉小天心（镇惊安神止抽搐） 084

运外八卦（宽胸理气助散结） 085

揉板门（健脾和胃治腹胀） 086

掐端正（降逆止呕治痢疾） 087

掐老龙（醒神开窍治惊风） 088





掐揉二马（散结利水治淋症）	089
掐五指节（安神镇惊通关窍）	090
掐揉二扇门（清热解表治风寒）	091
推三关（温阳散寒防感冒）	092
揉按洪池（调和气血止痹痛）	093
清天河水（清热解表好除烦）	094
揉肾顶（固表止汗治汗多）	095
运内劳宫（清热除烦治口疮）	096
揉外劳宫（通经活络止痹痛）	097
掐少商（清热泻火治肺热）	098
掐商阳（清热泻火治疟疾）	098
掐合谷（镇静止痛通经络）	099
按揉外关（补阳益气止痹痛）	100
按揉内关（宁心安神治痛症）	101
掐十宣（急救穴位治昏厥）	102

小儿下肢部特效穴

103

揉百虫窝（疏通经络止抽搐）	103
揉按委中（熄风止痉治惊风）	104
推箕门（清热利尿治水泻）	104

按揉阴陵泉（健脾理气利水湿）	105
按揉后承山（通经活络止抽搐）	106
按揉三阴交（调和气血通经络）	107
按揉丰隆（化痰平喘和胃气）	108
按揉上巨虚（通经活络调肠胃）	109
按揉足三里（通络导滞治腹泻）	110
按揉涌泉（散热生气治失眠）	111
点按膝眼（活血通络利关节）	112
揉昆仑（活络通经治腰腿痛）	113
掐解溪（清胃安神疗腹泻）	114

第3章

小儿常见病，

推拿按揉即可扫除宝宝烦恼

小儿感冒（风寒风热辨证疗）	116
小儿咳嗽（呼吸不畅兼咳痰）	118
小儿发热（面红目赤体温高）	120
小儿扁桃体炎（咽痛不适伴发热）	122
小儿夜啼（啼哭不宁难入睡）	124



小儿哮喘（抬肩喘息呼吸难）	126
小儿流鼻血（鼻腔干燥内火旺）	128
小儿厌食（食欲减退体质差）	130
小儿消化不良（饮食不消腹部胀）	132
小儿便秘（大便燥结难排出）	134
小儿腹泻（肠鸣便稀免疫差）	136
小儿流涎（口角流涎唾液多）	138
小儿遗尿（先天不足常尿床）	140
小儿盗汗（自汗盗汗气阴虚）	142
小儿落枕（睡姿不当头颈痛）	144
小儿失眠（睡眠不安易惊醒）	146
小儿湿疹（皮肤出疹多湿热）	148
小儿牙痛（牙龈肿痛胃火盛）	150
小儿鼻炎（鼻塞鼻痒流鼻涕）	152
小儿肥胖（营养过剩体质差）	154
小儿惊吓（心虚胆怯易受惊）	156
小儿百日咳（咳嗽尾音如鸡鸣）	158
小儿咽炎（咽部充血咽痒痛）	160
小儿惊风（高热神昏伴抽搐）	162
小儿多动症（多动爱跑学习差）	164

小儿手足口病（疱疹溃破疼痛甚）..... 166

小儿肠梗阻（腹痛腹胀无排便）..... 168

第4章

治病不如防病， 日常保健才是健康的根本

保护视力（眼睛明亮视力好）..... 170

益智补脑（大脑聪明学习好）..... 171

强健骨骼（骨骼强壮个子高）..... 172

清热泻火（排出热毒不上火）..... 173

养心安神（睡得香甜不哭闹）..... 174

健脾养胃（脾胃好，吃饭香）..... 175

消食化积（肠胃消化不积食）..... 176

调理肠道（排便正常消化好）..... 177

益气养血（气血充足体质好）..... 178

消除疲劳（精力充沛不叫累）..... 179

强身健体（身体棒棒少生病）..... 180



第二章

守护孩子的健康， 从小儿推拿基本技巧开始

中医常言：有诸内，必形于诸外。而经络就是这样一部移动的人体百科全书，它既能告诉我们的身体健不健康，又能帮助我们治疗疾病、保健养生。儿科俗称哑科，父母们常常会有各种担忧与困扰，如孩子不爱吃饭、不爱长个子、容易生病等。那么怎样才能让孩子健康成长呢？小儿推拿可以帮助你。



了解小儿的 年龄分期，做超能妈妈

父母最大的希望就是看到孩子健康快乐地成长，但孩子成长的每一步，你真的都了解吗？孩子成长过程中的不同时期，身体结构有不同的变化，营养需求和护理都是不同的。

◆ 胎儿期

胎儿期是指从受孕到分娩共40周。胎儿完全依靠母体生存。胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康保健对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、胎儿先天性疾病或生理缺陷等。



◆ 新生儿期

从出生到满28天期间称为新生儿期。新生儿的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮层主要处于抑制状态，兴奋度低。新生儿患病死亡率高，如畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多因胎内、分娩以及护理不当有关系。

◆ 婴儿期

从出生28天后到满1周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。这个时候的小婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良等消化系统疾病以及感冒等感染性疾病易发作。



◆ 幼儿期

从1周岁到3周岁称为幼儿期。小儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。此时饮食喂养不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加。

◆ 幼童期

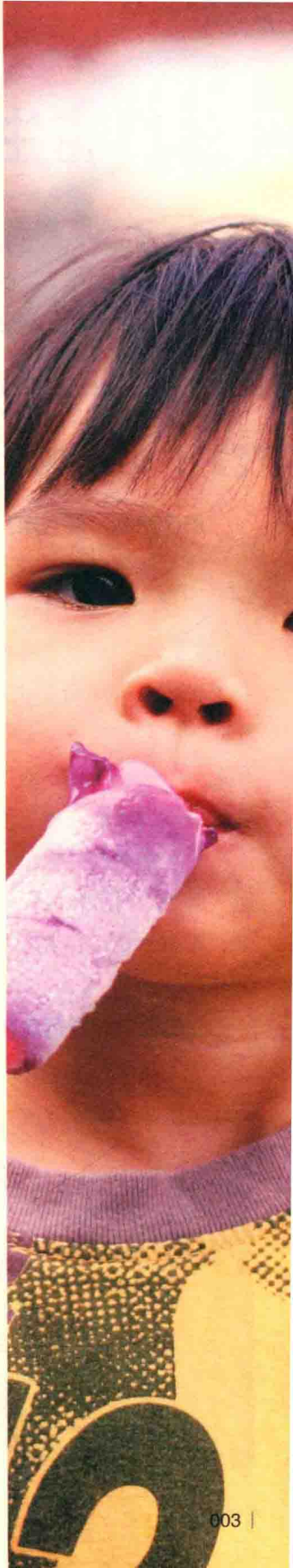
从3周岁到7周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高、理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。同时，幼童自身的抗病能力有所提高，肺腑疾病的患病率有所下降。

◆ 儿童期

从六七周岁到十二三周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，更换乳牙，除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛。对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病发病率提高。

◆ 青春期

女孩一般从十一二周岁到十七八周岁称为青春期，男孩则是从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长较快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显。生长旺盛带来烦恼的痤疮、第二性征发育异常等疾病。青春期是一个特殊时期，儿童的生理、心理变化大，保健有其相应的要求。青春期对于孩子顺利完成从儿童向成人的过渡，使之身心健康地走向社会，有着非常重要的意义。



宝宝的生理、病理特点

小儿的生理结构及其生理功能尚未发育完全，因此与成人是有所区别的。那么小儿的生理特点与病理特点是怎样的呢？又独特在哪？与大人都有什么不同？

这里，我们来为您逐一阐述。

◆ 小儿生理的基本特点

脏腑娇嫩，形气未充

“脏腑娇嫩，形气未充”概括地说明小儿处于生长发育时期，其机体脏腑的形态都还没有成熟、各种生理功能尚未健全。小儿脏腑柔弱，对病邪侵袭、药物攻伐的抵抗和耐受能力都比较低。这就是为什么与成人相比，小儿更容易感受风寒或风热邪气，出现发热、鼻塞流涕、咳嗽等症状；为什么小儿在使用攻伐之品的时候，与成人相比，用量也会偏小、禁忌相对较多。小儿形、气，即五脏六腑、四肢百骸、气血津液等，均未充盛，人体的各种生命现象还不能完全表达，如小儿的语言能力、行为能力都比成人差，生殖能力直到青春期后才能逐步完善等。

小儿的脏腑娇嫩，其中又以肺、脾、肾三脏不足更为突出。这是由于小儿出生后肺脏、脾脏、肾脏皆成而未全、全而未壮。古代医家把小儿“阳常有余，阴常不足；肝常有余，脾常不足；心常有余，肺常不足；肾常虚”这种三有余，四不足的生理现象称为“稚阴稚阳”。

生机蓬勃，发育迅速

由于脏腑娇嫩，形气未充，所以在生长发育过程中，小儿的体格、智力以及脏腑功

