



宝宝生病不用愁 捏捏按按健康有

宝宝经络 按摩百病消

赵 鹏 郑书敏 主编



经络，隐藏在宝宝体内的健康密码！
一本专业的宝宝经络按摩保健实用工具书！

江苏凤凰科学技术出版社



宝宝经络 按摩百病消

赵 鹏 郑书敏 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝经络按摩百病消 / 赵鹏, 郑书敏主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5
(含章·掌中宝系列)
ISBN 978-7-5537-5623-3

I. ①宝… II. ①赵… ②郑… III. ①小儿疾病-经
络-按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257966号

宝宝经络按摩百病消

主 编	赵 鹏	郑书敏
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm	1/32
印 张	13	
字 数	350 000	
版 次	2017年5月第1版	
印 次	2017年5月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-5623-3
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 CONTENTS

01

宝宝按摩的基本常识 家长快速入门指南



一、古老又亲切的宝宝按摩

- 016 什么是宝宝按摩
- 016 宝宝按摩的历史
- 017 宝宝按摩的现代发展

二、按摩，守护宝宝健康的法宝

- 018 增强宝宝免疫力
- 018 轻松治疗宝宝常见病
- 018 促进宝宝生长发育
- 019 提高宝宝睡眠质量

三、最重要的宝宝按摩知识

- 020 适用年龄
- 020 按摩顺序
- 020 按摩疗程
- 021 力度要求

四、给宝宝按摩前的准备工作

- 022 把宝宝放在安全的地方
- 023 准备好介质
- 023 保持安静的氛围



五、给宝宝按摩的禁忌

- 024 忌按摩时宝宝吃得过饱或处于饥饿状态
- 024 忌按摩的房间温度太低或有对流风
- 024 忌给患有严重疾病的宝宝实施按摩
- 025 忌按摩时间过长
- 025 忌按摩3岁以下宝宝头顶
- 025 忌给3个月以内的宝宝使用按摩油
- 025 忌强行按摩



六、给宝宝按摩要掌握的基本推拿手法

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 026 推法 | 029 按法 | 030 摩法 | 031 抹法 | 032 拿法 |
| 033 运法 | 034 掐法 | 035 捏法 | 036 揉法 | 038 摇法 |
| 039 捻法 | 040 扯法 | 041 擦法 | 042 擦法 | 043 点法 |
| 044 搓法 | | | | |

02

宝宝常见病经络按摩

加固机体防线，拒绝药物伤害

一、发热的按摩疗法 扑灭宝宝身上的邪火

- | | |
|---------------|---------------|
| 049 发热的基础按摩疗法 | 055 随症加减：肺胃实热 |
| 052 随症加减：外感发热 | 056 生活调理 |
| 054 随症加减：阴虚内热 | |



二、感冒的按摩疗法

摆脱讨厌的宝宝常见病

- 060 感冒的基础按摩疗法
- 066 随症加减：风寒感冒
- 068 随症加减：风热感冒
- 070 生活调理

三、咳嗽的按摩疗法

还宝宝一个清爽、通畅的呼吸道

- 074 咳嗽的基础按摩疗法
- 082 生活调理

四、支气管肺炎的按摩疗法

呵护好宝宝娇嫩的肺

- 086 支气管肺炎的基础按摩疗法
- 093 随症加减：风热犯肺型
- 096 随症加减：痰热郁肺型
- 098 生活调理

五、腹泻的按摩疗法

远离让家长担心不已的“常客”

- 102 腹泻的基础按摩疗法
- 108 随症加减：内伤乳食导致的腹泻
- 109 随症加减：脾胃虚弱导致的腹泻
- 110 生活调理

六、腹痛的按摩疗法

和最常见的疼痛说“不”

- 114 腹痛的基础按摩疗法
- 118 随症加减：腹痛兼食欲不佳
- 119 随症加减：腹痛兼大便干燥
- 120 随症加减：腹痛兼呕吐
- 121 生活调理

七、腹胀的按摩疗法

驱走宝宝肚里的胀气

- 124 腹胀的基础按摩疗法
- 129 随症加减：食积型腹胀
- 130 随症加减：痰阻型腹胀
- 132 随症加减：脾虚型腹胀

八、便秘的按摩疗法

疏通宝宝排便通道

- 138 便秘的基础按摩疗法
- 144 生活调理

九、夜啼的按摩疗法

让夜间清静安宁

- 148 夜啼的基础按摩疗法
- 152 随症加减：脾寒引起的夜啼
- 154 随症加减：
心热受惊引起的夜啼
- 156 随症加减：
惊骇恐惧引起的夜啼
- 158 生活调理

十、呕吐的按摩疗法

调理好宝宝的脾胃

- 162 呕吐的基础按摩疗法
- 165 随症加减：伤食型
- 168 随症加减：寒型
- 172 随症加减：热型
- 178 生活调理





十一、厌食的按摩疗法 改善宝宝的脾胃

182 厌食的基础按摩疗法 188 生活调理

186 随症加减：厌食兼营养不良



十二、疳积的按摩疗法 补脾养胃清肠道

192 疳积的基础按摩疗法 199 随症加减：脾胃虚弱型

195 随症加减：饮食伤脾型

十三、尿频的按摩疗法 增强宝宝膀胱功能

204 尿频的基础按摩疗法 213 随症加减：湿热下注型

209 随症加减：脾肾气虚型

十四、过敏性鼻炎的按摩疗法 改变宝宝过敏体质

- 218 过敏性鼻炎的基础按摩疗法
- 221 随症加减：风寒犯肺型
- 223 随症加减：肺脾气虚型
- 227 随症加减：肾气亏虚型

十五、慢性鼻炎的按摩疗法 疏通宝宝的鼻腔

- 232 慢性鼻炎的基础按摩疗法
- 236 随症加减：风寒型
- 239 随症加减：风热型
- 242 随症加减：肝胆实热型

十六、牙痛的按摩疗法 做宝宝最好的牙医

- 248 随症加减：牙痛的基础按摩疗法
- 252 随症加减：风热牙痛
- 254 随症加减：风寒牙痛
- 255 生活调理

十七、中耳炎的按摩疗法 告别耳朵炎症的困扰

- 258 中耳炎的基础按摩疗法
- 264 随症加减：风热侵袭型
- 268 生活调理

十八、近视的按摩疗法 给宝宝一双明亮的眼睛

- 272 近视的基础按摩疗法
- 280 随症加减：近视兼双目干涩、眼眶胀痛
- 282 随症加减：近视兼体质较差、脾胃虚弱

十九、扁桃体的按摩疗法 制服这个无常的侵略者

285 扁桃体炎的基础按摩疗法

288 随症加减：风热外侵型

291 随症加减：肺胃热盛型

296 随症加减：阴虚火旺型

二十、宝宝急疹的按摩疗法 退热排毒是重点

302 发热期的按摩疗法

306 生活调理

305 出疹期的按摩疗法

二十一、湿疹的按摩疗法 清肺清肠最关键

310 湿疹的基础按摩疗法

318 随症加减：伤食型

314 随症加减：湿热型

321 生活调理

二十二、呃逆的按摩疗法 引出宝宝体内浊气

324 呃逆的基础按摩疗法

328 随症加减：胃热型

326 随症加减：胃寒型

330 随症加减：食滞型

二十三、营养性贫血的按摩疗法 让红润重回宝宝脸颊

336 营养性贫血的基础按摩疗法

347 随症加减：肝肾阴虚型

339 随症加减：脾胃虚弱型

352 生活调理

343 随症加减：心脾两虚型

二十四、自汗的按摩疗法 补脾养肾保津液

356 自汗的基础按摩疗法

363 随症加减：肺脾气虚型

362 随症加减：营卫不和型

366 随症加减：胃热炽盛型



二十五、肥胖的按摩疗法

还宝宝“苗条”身材

- 372 肥胖的基础按摩疗法
- 379 随症加减：
肥胖体质有气短、乏力者
- 382 随症加减：
肥胖伴有大便秘结者

384 生活调理

二十六、多动症的按摩疗法

让宝宝变得安静乖巧

- 388 多动症的基础按摩疗法
- 394 生活调理

03

强身健体按摩疗法

亲手把健康送给宝宝
是父母最大的幸福

一、强身法

- 398 综合保健 405 健运脾胃
- 401 肠胃保养 408 健康增高

二、防病法

- 410 预防感冒 414 安神定志
- 413 消除疲劳



宝宝经络 按摩百病消

赵 鹏 郑书敏 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝经络按摩百病消 / 赵鹏, 郑书敏主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5
(含章·掌中宝系列)
ISBN 978-7-5537-5623-3

I. ①宝… II. ①赵… ②郑… III. ①小儿疾病—经
络—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257966号

宝宝经络按摩百病消

主 编	赵 鹏	郑书敏
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
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	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm 1/32
印 张	13
字 数	350 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5623-3
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。

序

PREFACE



宝宝经络按摩， 不打针、不吃药的绿色疗法

当宝宝呱呱坠地，这份生命降临的喜悦就好像绵绵的春意，顿时溢满父母的心间。看着宝宝稚嫩的躯体，有哪一位父母不是虔诚地希望他能够健康成长呢？

可是宝宝脏腑娇嫩，只要稍微护理不当，发热、感冒、咳嗽、腹痛……各种各样的疾病就会“闻讯”前来。这时候，除了心急如焚地将自己的宝宝交托给医生外，大多数父母更倾向于绿色疗法，即不打针、不吃药，用最自然、最有效、副作用最小的方式来帮助宝宝消除病痛。

说到绿色疗法，我想很多家长都听说过宝宝经络按摩疗法——通过按摩的方式来给宝宝提供保健，并治疗各种宝宝常见疾病或缓解其症状。宝

宝经络按摩法，蕴涵了几千年来中医学的精髓，不仅非常有效，而且简单易学。

我们知道，一个人成长最为关键的是童年时期，这段时期是人的身体和心理成长的奠基期，而宝宝按摩的妙处就在于它是一种有益于儿童身心的保健和医疗方法。

从日常保健的角度来看，常给宝宝按摩、疏通经络气血，有益于预防百病、强身健体；从治疗疾病的角度来说，按摩与疾病相关的身体穴位，可以安定心神、呵护脏腑、调理气息，修复人体各器官和组织功能，提升身体免疫力，从而达到治病保健的目的。

按摩还有助于塑造宝宝健康的心

理品格。因为父母是宝宝的依赖，尤其是宝宝，是最需要爱来呵护的。给宝宝按摩时，父母温暖的双手能给宝宝以抚慰，而轻柔的动作和关切的语言又能及时将深切之爱传达给宝宝。经常得到父母爱抚的宝宝更容易接受别人的爱，长大后也更能懂得爱护别人。

我们编写本书的最大目的，就是想将中医按摩这一宝宝保健手法传授给更多的人，给父母带来希望，给宝宝带来福音。因此，本书在介绍按摩理论的同时，更加注重实践的操作。总体来说，本书具有以下特点：

开创图解式示范，让读者享受“阅读超越语言”的乐趣。本书是一本超越语言的实用按摩工具书，比同类书籍更容易阅读，指导性更强。本

书介绍了26种宝宝常见病症的按摩疗法，每一步骤都配有穴位图及操作图，可谓步步可循，实践性超强，即学即用。拥有本书，就如同请了一位资深的宝宝按摩专家在侧，随时指导你用双手为宝宝的健康谋福音。

体例编排体贴合理，想家长之所想。本书并非像大多数同类书籍那样，先介绍常用穴位，再介绍病症的治疗方法。这是因为在编写本书前有不少家长向我们反映，阅读这种编排方式的书籍，需要先记住相关穴位的位置，才能进行具体病症的对症治疗。有时候操作到某个步骤，因为记不清穴位位置，不得不停下来翻找，给操作带来了很大困难。而本书规避了这种弊端——在编排上，每项对症治疗步骤都对相关的穴位进行了详细介绍，并配有真人示范取穴图和操作示意图，家长可以边看边做，而不必再烦琐地回顾前文。

专家精心编纂，集专业和实用于一体。编写本书的专家团队里，既有潜心钻研中医理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。团队成员群策群力，力求使本书理论与实践并行、专业与实用兼具。

不仅传授按摩方法，更倡导科学的育儿理念。中医学一直倡导“不治已病，治未病”。本书不仅传授针对





宝宝疾病的按摩疗法，更提倡“防胜于治”的育儿理念，号召广大家庭给宝宝实施按摩疗法达到强身健体、预防疾病的目的。我们相信，作为称职的家长，应该更努力地让宝宝增强免疫力、不生病或少生病，绝非仅仅当宝宝生病时才手忙脚乱地应对。

最后，我想感谢我们的老祖宗，感谢他们开创了经络按摩这一福泽后代的养生保健方式；感谢一代又一代

的中医师，感谢他们为传承中医按摩所做的坚持和努力。

祝愿每一位宝宝都能少生病、健康快乐地成长！

湖南中医药大学教授、中医学博士生导师

吴润秋

目录 CONTENTS

01

宝宝按摩的基本常识 家长快速入门指南



一、古老又亲切的宝宝按摩

- 016 什么是宝宝按摩
- 016 宝宝按摩的历史
- 017 宝宝按摩的现代发展

二、按摩，守护宝宝健康的法宝

- 018 增强宝宝免疫力
- 018 轻松治疗宝宝常见病
- 018 促进宝宝生长发育
- 019 提高宝宝睡眠质量

三、最重要的宝宝按摩知识

- 020 适用年龄
- 020 按摩顺序
- 020 按摩疗程
- 021 力度要求

四、给宝宝按摩前的准备工作

- 022 把宝宝放在安全的地方
- 023 准备好介质
- 023 保持安静的氛围

