

彩色圖解

嬰幼兒健康按摩

TUI NA MASSAGE : for a healthier, brighter child

原著 *Maria Mercati*

編譯

彰化長森醫院 復健科主任
物理治療學會 主治物理治療師

高文彬

弘光技術學院物理治療學系講師 郭芳娟



GAIA BOOKS LIMITED



合記圖書出版社 發行

第十三届全国书市样书

TUINA
推拿
massage
for a healthier, brighter child

Maria Mercati



Gaia Books Limited



Gaia Books Limited

合記圖書出版社 發行

TUI NA MASSAGE:
For a healthier, brighter child
by Maria Mercati

ISBN 1-85675-125-2

Copyright © 1999 by Gaia Books Limited, London

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of Gaia Books Limited, London.

Copyright © 2001 by Ho-Chi Book Publishing Co.

All rights reserved. Published by arrangement with
Gaia Books Ltd.
through Bardon-Chinese Media Agency.

Ho-Chi Book Publishing Co.

Head Office	322-2 Ankang Road, Nei-Hu Dist., Taipei 114 Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2794-0618	FAX:(02)2792-4702
1st Branch	249 Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2723-9404	FAX:(02)2723-0997
2nd Branch	7 Lane 12, Roosevelt Rd, Sec 4, Taipei 100, Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2365-1544	FAX:(02)2367-1266
3rd Branch	120 Shih-Pai Road, Sec 2, Taipei 112, Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2826-5375	FAX:(02)2823-9604
4th Branch	24 Yu-Der Road, Taichung 404 Taiwan R.O.C.	TEL:(04)2203-0795	FAX:(04)2202-5093
5th Branch	1 Pei-Peng 1st st Street, Kaoshiung 807, Taiwan R.O.C.	TEL:(07)322-6177	FAX:(07)323-5118

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行；版權所有。
非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、
拷錄或轉載。

譯者序

身為父母都期望孩子能健康快樂的成長，但隨著生活環境惡質化使得免疫及抵抗力下降，使孩子照護者更辛苦。

愛與安撫是父母親的本能，本書透過清晰的彩色圖解及少數文字說明教導父母有效且技巧的利用這種本能以促進孩子身、心、靈發展。

更能在疾病時除了藥物外，最自然緩解孩子不適及父母的不知所措的方法，這是作者翻譯本書最期望的效果。

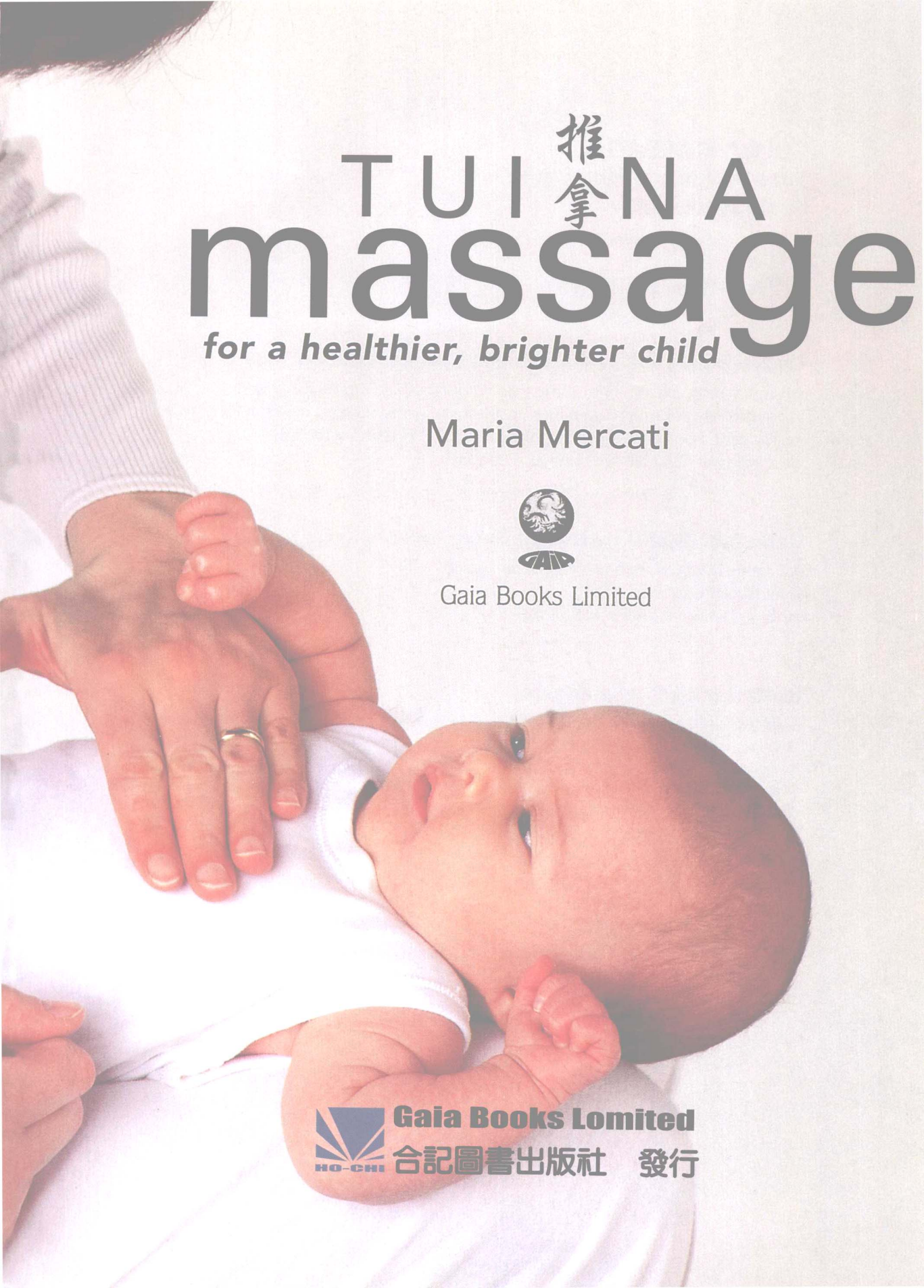
感謝合記圖書出版社讓本書出版，亦感謝小女兒的誕生是我最好的臨摩對象。限於才疏學淺，若有疏漏處，請不吝指正。

高文斌・郭芳娟 謹識



目錄

第一章	推拿的效用	8
第二章	基本按摩技巧	18
第三章	健康照顧常規	26
	手與手指	28
	手臂	40
	頭面部與頸部	44
	胸部與胃部	54
	腿前側與前足	60
	背部	66
	腿後側與足背	72
第四章	治療	80
	感冒	82
	咳嗽	84
	夜哭與失眠	86
	腹痛	88
	長牙	90
	辭彙	92
	索引	99



TUINA 推拿 massage

for a healthier, brighter child

Maria Mercati



Gaia Books Limited



Gaia Books Limited

合記圖書出版社 發行

TUI NA MASSAGE:
For a healthier, brighter child
by Maria Mercati

ISBN 1-85675-125-2

Copyright © 1999 by Gaia Books Limited, London

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of Gaia Books Limited, London.

Copyright © 2001 by Ho-Chi Book Publishing Co.

All rights reserved. Published by arrangement with
Gaia Books Ltd.
through Bardon-Chinese Media Agency.

Ho-Chi Book Publishing Co.

Head Office	322-2 Ankang Road, Nei-Hu Dist., Taipei 114 Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2794-0618	FAX:(02)2792-4702
1st Branch	249 Wu-Shing Street, Taipei 110, Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2723-9404	FAX:(02)2723-0997
2nd Branch	7 Lane 12, Roosevelt Rd, Sec 4, Taipei 100, Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2365-1544	FAX:(02)2367-1266
3rd Branch	120 Shih-Pai Road, Sec 2, Taipei 112, Taiwan R.O.C.	TEL:(02)2826-5375	FAX:(02)2823-9604
4th Branch	24 Yu-Der Road, Taichung 404 Taiwan R.O.C.	TEL:(04)2203-0795	FAX:(04)2202-5093
5th Branch	1 Pei-Peng 1st st Street, Kaoshiung 807, Taiwan R.O.C.	TEL:(07)322-6177	FAX:(07)323-5118

本書經原出版者授權翻譯、出版、發行；版權所有。
非經本公司書面同意，請勿以任何形式作翻印、攝影、
拷錄或轉載。

譯者序

身為父母都期望孩子能健康快樂的成長，但隨著生活環境惡質化使得免疫及抵抗力下降，使孩子照護者更辛苦。

愛與安撫是父母親的本能，本書透過清晰的彩色圖解及少數文字說明教導父母有效且技巧的利用這種本能以促進孩子身、心、靈發展。

更能在疾病時除了藥物外，最自然緩解孩子不適及父母的不知所措的方法，這是作者翻譯本書最期望的效果。

感謝合記圖書出版社讓本書出版，亦感謝小女兒的誕生是我最好的臨摩對象。限於才疏學淺，若有疏漏處，請不吝指正。

高文斌・郭芳媚 謹識

序

身為母親，我深切體認用自然且全人理論的方式養育小孩的益處。因為我自己的四個小孩，我小心的控制他們的飲食、睡眠，且儘量少用藥物來治療他們孩提時的疾病；經過深思，我想我達成這些結果，在此願把我所知及經驗介紹給大家。

推拿小小孩是中國人創造來促進嬰幼兒身體健康的發育、強壯免疫系統及增進成長階段（即五歲前）智力的發育。它是一種獨特的健康照顧方式，經由強化和平衡內在的器官以增進小孩對疾病的抵抗力，同時也刺激腦部發育。我從術德兼備的中國醫生那裡學得這些技術，同時我觀察到嬰兒自出生後常常規律使用推拿的強力效果。

在中國，傳統中醫醫院用推拿按摩治療所有小孩常見的疾病，諸如發燒、嘔吐、腹瀉和痙攣。推拿按摩技術也每天用在許多的中國幼稚園，例如園內小孩使用自我按摩臉部來強化視力。

1990年，我和我先生在英國創立身體調和中心，我提供推拿、針灸、泰國和印尼的傳統按摩訓練，也教導父母們使用推拿按摩來照顧和治療小孩的課程。隨本書有一捲錄影帶可快速入門。

本書的目標是讓你學會如何使用推拿來幫助你培養一個快樂、聰明、健康的小孩，最後一章包括一些基本的治療原則來治療常見的小孩疾病；錄影帶也可伴隨使用。另外對於大於五歲的小孩，本出版社也有一本「*Step-by-step Tui Na: Massage to awaken body and mind*」，將引導妳維持使用推拿，來促進健康發育的動力。



Maria Mercader

如何使用本書

本書讓妳知道如何使用這個古代的按摩癒合藝術，來促進身、心、靈的健康發育。

第一章簡介推拿所根據的傳統中醫理論，描述推拿的特色及應用到小孩身上以促進身心發育。第二章介紹基本的推拿按摩技術：揉法、揉壓法和摩法，書上附清晰照片和說明，在試第三、四章按摩常則和治療之前，妳應該先熟練這些技術。

在第三章介紹按摩健康照顧常規是一種獨特的全人照顧常則，被設計來恢復平衡身體的能量達到理想的健康、幸福和身心的發育，共分為七小節，針對身體的不同部位，每一小節開始時都有一照片，上面畫著妳將研究常則那部位的穴道和區域，技術會有詳細解釋，一步一步說明來詳述如何找每一個治療穴位。

首先，試著一次研讀一小節，一旦妳熟練常則的所有部分，妳可依妳喜歡的順序使用它們，理想上妳應該使用整個常則一星期二次，但即使妳使用較少的次數，對妳的小孩仍有其益處。

在中國，推拿也被用來治療小孩疾病，第三章中一些按摩的治療效果已被標明，並當做常見症狀的治療秘訣，如流鼻水。第四章介紹五種常見小孩疾病：感冒、咳嗽、夜哭與失眠、腹痛及長牙的基本治療計畫。

按摩所使用穴位被整理到第92頁的辭彙中，有中英文穴位名稱及清楚的取穴法。

許多解剖名詞，例如身體器官的名稱，中醫比西醫有更廣泛的意義，本書以最起始的大寫英文字母來表示器官名稱。



目 錄

第一章	推拿的效用	8
第二章	基本按摩技巧	18
第三章	健康照顧常規	26
	手與手指	28
	手臂	40
	頭面部與頸部	44
	胸部與胃部	54
	腿前側與前足	60
	背部	66
	腿後側與足背	72
第四章	治療	80
	感冒	82
	咳嗽	84
	夜哭與失眠	86
	腹痛	88
	長牙	90
	辭暈	92
	索引	99

第一章

推拿效用

父母天生有能力去照顧及擁抱小嬰兒，嬰兒出生後，觸覺是五官中最重要的發育，與嬰兒的意識、情緒和自主神經系統有關。所以令人有安全感、舒服的、溫暖和愛的觸摸，對嬰兒的身心發育都有幫助。全世界的父母都是藉著擁抱、撫摸嬰兒，使親子身體緊密的接觸及藉著按摩，來達到嬰兒對觸摸的需求。

中國人使用嬰兒按摩至少700年了，它可以促進癒合及身心健康發育，這是由推拿按摩發展出來的，成為傳統中醫癒合藝術的一支。

傳統中醫理論的基礎概念是來自給生命能量的氣，氣可滲入整個宇宙，它是所有生命的激活力量，可流進所有有生命的動物體內。

氣是流動的，平衡小孩體內的氣流可決定她的發育、她的健康和她的潛能；氣流可由諸多物理因子所影響，例如運動、睡眠、飲食，也可由情緒所影響。破壞其中任一因子都會造成過量或缺乏，過量的例子是暴食和發脾氣，不管是由正面的情緒玩樂或負面的情緒生氣，造成過度興奮，都會引發睡眠障礙。在現代生活型態中缺乏的典型例子，就是吃速食造成營養不良、沒有充足的睡眠和缺乏運動。中醫的





目標就是要達到平衡調和生命的各層次，避免過與不及，但實際上卻難於達到。

推拿是恢復平衡氣流的有效方法，推拿按摩係針對可調理氣流的身體特定穴位及區域來實施按摩，以恢復及促進氣流流遍全身。以中國人的觀念，認為健康、快樂、活潑的小孩是由於氣自由流通的結果。

小孩的潛能

每個小孩都有令人難以置信的生長與發育的潛能，包括身體上、情緒上及智力上的潛能。可是有二種限制：第一種限制是嬰兒基因藍圖，已完成無法改變了；妳的小孩將來的生長及生活完全無法跳脫自己基因的範疇；也因此對於大多數健康嬰兒幾乎有無限寬廣的發育與成就。

第二種限制是小孩的生長環境，童年時父母對他的生活有最重要的影響，父母的選擇將影響小孩將來的發育方式，第三章健康照顧常規就是給父母選擇推拿的機會，以幫助妳的小孩達到他的潛能。至於解開這個潛能的關鍵就是氣及推拿，中國人解開這關鍵已超過 3500 年了。

增加小孩的氣

正如我們所知，氣流會受物理因子所影響，例如睡眠、運動、飲食；如果小孩運動不夠、睡眠不足、營養不良，要想用推拿來平衡和調理氣流將會很困難，所有醫學傳統都認為飲食、睡眠和運動等三因



子對小孩健康生長和發育極重要；而且這些孩提時的生活型態會繼續影響往後許多年的健康與幸福，所以教妳的小孩早期有好的習慣很重要。

健康的小孩自然充滿活力，藉身體的活動促進發育和強化她的肌力，甚至非常小的嬰兒都會用腿踢和揮手來移動，隨著他們成長，他們會練習翻身、坐起、爬、最後走路，一直到他們初學走路仍不斷移動。規律的運動可加速血液循環及增加氣的攝取，兩者都會刺激身體內氣流。推拿按摩技術由於會增加氣流，故在改善肌肉骨骼發育及身體協調上較有效，所以試著鼓勵小孩常主動玩、出外呼吸新鮮空氣和給他走路的機會，而不是都坐在推車上，沒有機會主動活動。

較小小孩飲食要均衡，多吃新鮮水果和蔬菜，調味清淡，才會健康增加氣。且盡可能吃有機食物，減少小孩體內化學殺蟲劑殘留，並試著避免吃加工的便利食物，減少吃含調味、防腐、色素的化學物。汽水和糖果，則常含高濃度的糖、人工甜味、添加物及色素，馬鈴薯脆餅或調味點心，常含高脂及高鹽成分，以上這些食物小孩不能常吃。

對較小小孩，如果妳給小孩吃多樣化的健康食物和調味料，他將接受許多不同的味覺。一旦他已經開始吃固體，試著用妳的乾淨小指沾妳為自己準備的健康食品給他吸吮，如果妳知道這樣的食品對嬰兒健康有益，不要因他不吃，就停止嘗試餵他。

外邪

根據中醫理論，所有疾病皆起因於氣流不平衡，風、寒、暑、溼等外邪，可以侵入身體干擾氣流，引起生病。

「風」可以引起急性疾病，諸如感冒、咽喉痛和咳嗽。

即使空氣是溫暖的，也要確定妳的小孩有足夠衣著避免風吹，縱使是夏天的熱空氣由車窗吹進來也會傷風。

「寒」會使身體寒冷，使表層循環變慢和引起胸部和胃部問題。

避免冷食，像冰淇淋及冷飲，而且在冷天時要多穿衣。

「暑」過熱時會引起發燒、發炎和便秘。

夏天時，不要讓小孩在陽光下曝曬及室內不要過熱。

「溼」會引起腹瀉。

避免多脂或多糖食物，前兩者為溼侵入身體的常見原因。

推拿可促進和平衡身體的氣流，以刺激免疫系統功能及給妳的嬰兒對抗四種外邪的抵抗力。



中國人視睡眠是整合身體功能的時間，此時在良好平衡的氣流影響下可使組織癒合及修補。由於睡眠時不需有費力的活動及有意識的心智思考，此時氣流可以促進生長及發育更顯其重要。每晚如果少掉二或三小時的熟睡，日積月累下來將使人動作失調、注意力不集中、無活力、生病及情緒障礙。

推拿理論

雖然妳對妳的小孩實施按摩技術，可以不需完全知道推拿背後的複雜理論，不過瞭解傳統中醫的一些基本概念將有助妳瞭解為何推拿在維持及促進健康與幸福如此有效。

所有中國哲學的關鍵是陰陽的概念，陰陽代表宇宙萬物二種基本而相對的性質，但沒有一樣東西是完全的陰或完全的陽，陰和陽只是相對存在。例如：「冷」是較陰的物質，而相對陽的物質是「溫」。其它陰陽配對的例子，如呆滯與活潑、睡與醒、安靜與吵鬧。而且，陰與陽並非靜止的，而是持續互相作用，正如夜晚（陰）轉換為白天（陽），白天又轉換為夜晚，如此循環不息的變化，而中國人認為「變化」為生命基本的特性。

古典的經脈系統至今已被研究並描畫出超過4000年了，是所有傳統中醫的基礎。每一種經脈控制氣到主要器官之一且以該器官命名，例如膀胱經或脾經。中醫理論認為器官不是指身體的部分而是指擁有寬廣功能的系統，一些身體的功能可經由經脈影響，將於接下來的幾頁介紹。

在經脈上的特殊點稱穴道，氣流可藉著按摩穴道來操縱，這些穴道根據它們在經脈上的位置命名及編號，例如脾6（S6）或大腸4

健康睡眠

大部分較小小孩在白天時需要小睡，且在夜晚時需要有良好的睡眠，充足而不受干擾的熟睡對其健康生長及發育很重要。