概　述

推拿是祖国医学的一个重要组成部分，既能防病，又能治病，在隋代已成立了专科。小儿推拿在隋唐时期已有不少文字记载，如《千金要方》说："小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风"等，距今已有一千多年的历史。

婴儿出生后，生气蓬勃，生长发育迅速。但脏腑娇嫩，机体各系统发育不完善，从母体获得的免疫功能逐渐消失，抵抗力差，容易得病。因小儿无七情六欲之内伤，主要是外感风寒暑湿，内伤饮食，所以易罹呼吸系统、消化系统等疾病。

根据小儿以上特点，在小儿身上特定的穴位（或部位）上运用各种手法，疏通经络，活利关节，畅通气血，扶正祛邪，调整小儿脏腑功能，增强机体的抗病能力，以达到防病治病的目的。这种治疗方法称为小儿推拿。

小儿推拿的适应范围广，对呼吸系统疾病（感冒、支气管炎等）、消化系统疾病（腹泻、呕吐、厌食、便秘等）以及夜啼、脱肛、肌性斜颈、斜视、腹股沟疝等均有独特的疗效。但骨折、创伤出血、烧伤、烫伤、溃疡、内出血的病人不宜作推拿治疗。

推拿治疗不需要复杂的设备，不受环境的限制，操作简便，易学易懂，便于掌握，经济安全，疗效显著。家长和保育（保健）人员掌握了推拿治疗方法，即可减轻患儿家庭经济负担，又能使患儿避免治疗时的痛苦；家长省时又省力，免去在医院候诊的烦恼。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

对小儿进行推拿要注意以下几点：

（1）首先态度要和蔼可亲，和患儿打成一片，取得患儿的信任，在患儿啼哭时不宜厌烦和急躁。

（2）操作应按头面、上肢、胸腹部、下肢，随后是背部的顺序进行，以免患儿不耐烦。

（3）操作者要经常修剪指甲，不宜过长。操作时认真，取穴准确，手法熟练，不宜过重，以防弄破皮肤。

（4）小儿推拿适用于12周岁以下儿童，但婴幼儿疗效最佳。治疗次数与患儿年龄成正比。

（5）一般每日（或隔日）推拿1次，必要时可每日推拿2次，以增强疗效。

（6）推拿时应根据病情选用姜汁、葱白、麻油、凡士林、滑石粉、黄酒、酒精、井水或其他药物等辅助料作为润滑剂，以防擦破患儿皮肤，并增强推拿的疗效。一般虚寒之病宜用姜汁、葱白之类的温热药物；湿热之病宜用滑石粉、井水之类寒凉药物，但不可拘泥，要灵活掌握。

另外，健身功也是小儿强身及防治疾病的重要方法之一。健身功与古代导引相似，“摇筋骨，动肢节，行气血”，把自我推拿与体育锻炼结合起来，充分调动体内的“正气”，促进内脏各系统功能进一步完善，增强体质，提高抵抗疾病的能力。健身功易学省时，效果显著，是小儿保健的有效方法，值得推广。

健 身 功

婴幼儿健身功(由家长操作)

0～3岁的婴幼儿身体各方面迅速地生长发育，接触外界的机会逐渐增多，但从母体获得的免疫能力逐渐消失，身体各器官较为娇嫩，尚未发育完善，对外界致病的细菌、病毒的抵御能力较差，因此婴幼儿容易得病，常见的有消化系统疾病(如腹泻、呕吐、厌食、便秘)、呼吸系统疾病(如感冒、支气管炎、哮喘)。婴幼儿健身功可促进各器官、骨骼的发育，增强身体免疫力，防止和治疗某些常见的疾病。

婴幼儿健身功适用于4个月以上至3周岁的婴幼儿，共十六节，家长可根据婴幼儿具体情况自行选择几节。做功时要注意以下几点：

1. 做功前，操作者应洗净双手，剪平指甲，并将双手搓热。

2. 做功时，操作者要面带笑容，动作柔和，不能操之过急。

3. 在婴幼儿未放置妥贴前，或因啼哭、扭动，不能很好配合时，要暂停操作，等婴幼儿舒适安静后，再做。

4. 做功的居室内应明亮、通风，保持一定的室温。

5. 每天做功1次，早晚自便，以晨起做功为佳。

第一节　摩顶运动

功　　效：加速头部血液循环，促进脑细胞生长发育。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者一手托住枕下部。

操　　作：另一手掌从婴幼儿头顶一侧开始，轻轻按摩到另一侧，然后经头顶后部，回到起点。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：产时窒息过的婴幼儿。

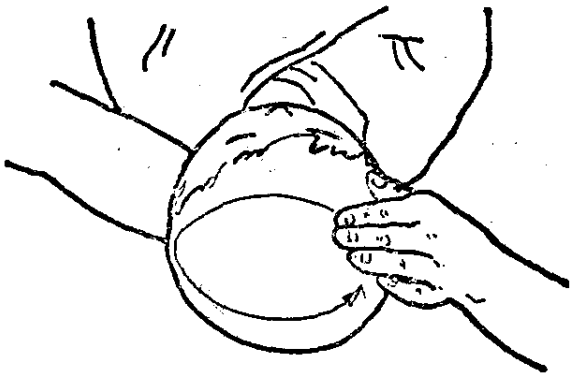


图 1

第二节　摩面运动

功　　效：调和头面部气血。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在婴幼儿一侧。

操　　作：用双手大鱼际贴于额部旋转按揉，同时向下移动，经太阳穴、颧部、颊部，至下颌部。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：防治伤风感冒、头痛。

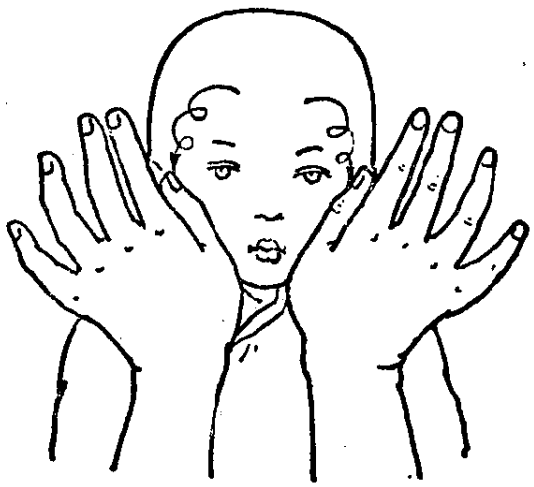


图 2

第三节 擦颈运动

功　　效：增强颈肌的柔软性。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在婴幼儿一侧，一手轻轻托住后脑，使头略向前倾。

操　　作：1.另一手小鱼际放于颈肩部，来回轻擦8次。

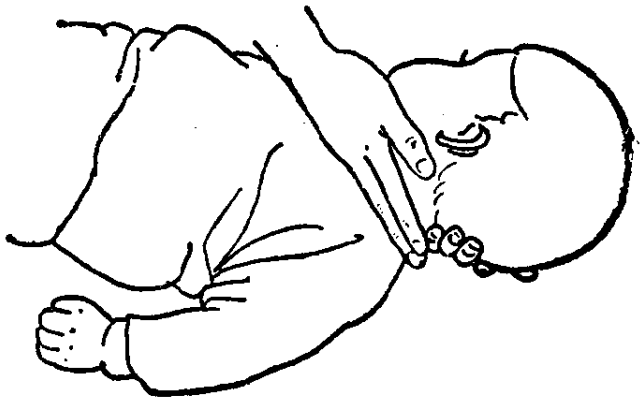


图 3

2. 两手交换，轻擦另一侧颈肩部8次。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

练功次数： 2～4 个八拍。

适应范围： 感冒、斜颈。

第四节　擦胸运动

功　　效： 增强心肺功能，提高免疫力。

预备姿势： 婴幼儿仰卧，操作者站在婴幼儿右侧。

操　　作： 用右手四指贴在剑突下（心窝处），由下向上到胸骨上缘，再向下至起点，来回按擦，动作宜轻柔。

练功次数： 2～4 个八拍。

适应范围： 鸡胸、咳嗽、睡卧不宁。



图 4

第五节　擦背运动

功　　效： 理气健脾，益胃安神。

预备姿势： 婴幼儿俯卧，臀部放平，操作者站在婴幼儿足

后。

操　　作：双手手掌同时贴于婴幼儿臀部，向上慢慢擦至两侧颈肩部。

练功次数：3～5 次。

适应范围：食欲不佳、睡卧不宁、抵抗力差、盗汗。

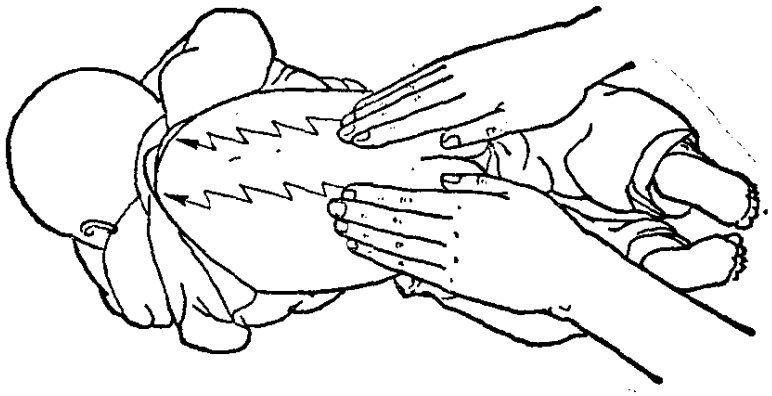


图 5

第六节　颈 项 运 动

功　　效：增强颈部肌肉的活动能力。



图 6

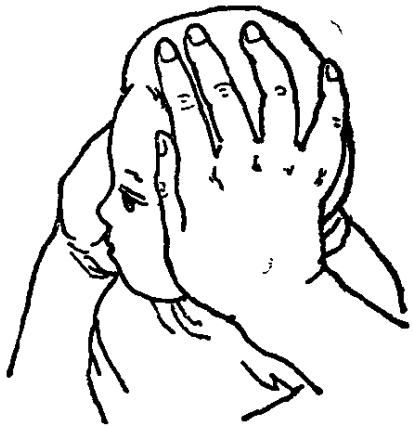


图 7

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在婴幼儿右侧，双手轻轻抱住头部两侧（图6）。

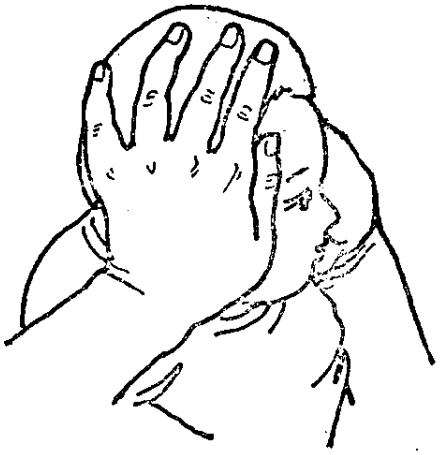


图 8

操　　作：1.将婴幼儿头部慢慢向右旋转，约30度（图7），还原成预备姿势。

2. 再慢慢向左旋转，约30度（图8），还原成预备姿势。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：轻度斜颈。

第七节　扩胸运动

功　　效：理气，促进胸部发育，增强心肺功能。

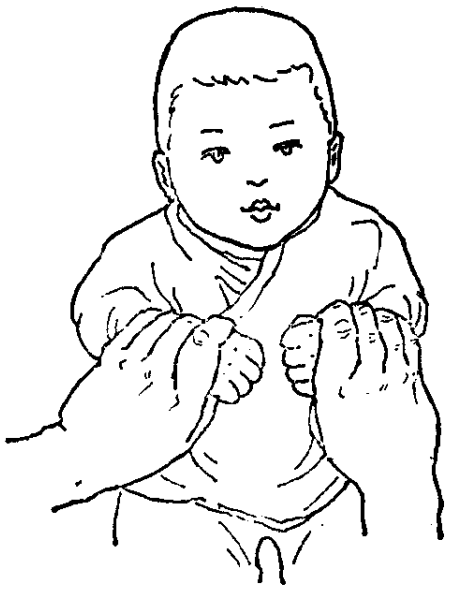


图 9

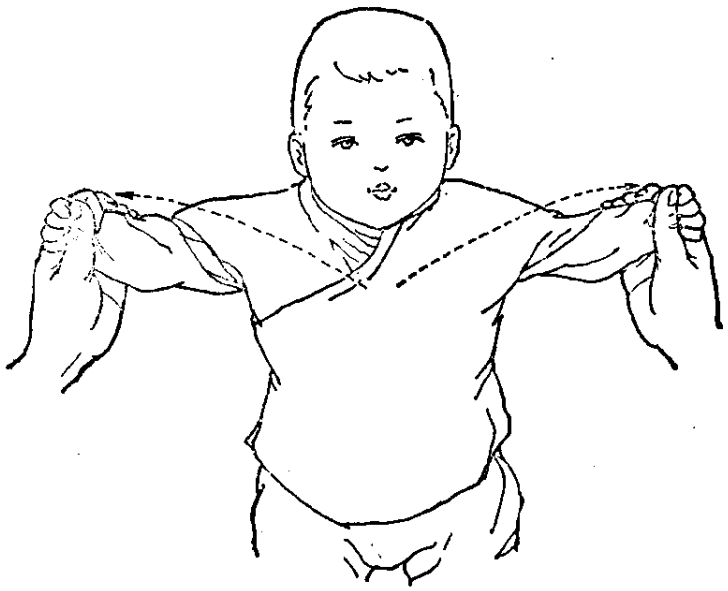


图 10

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在婴幼儿右侧，双手轻轻握住两腕，放在胸前（图 9）。

操　　作：握住婴幼儿两腕，同时由胸前向两侧外展，使婴幼儿两臂呈水平状（图 10），再还原成预备姿势。

练功次数：2～4 个八拍。

适应范围：咳嗽、支气管炎。

第八节　伸 展 运 动

功　　效：增加肺活量，促进身体发育。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在右侧，两手轻轻握住两小手，贴于大腿两侧，小手掌心向下（图 11）。

操　　作：两小手经腹前、胸前，至头部两侧，掌心向上，两臂尽量伸直（图 12）。再还原成预备姿势。

练功次数：2～4 个八拍。

适应范围：咳嗽、支气管炎、生长发育迟缓。

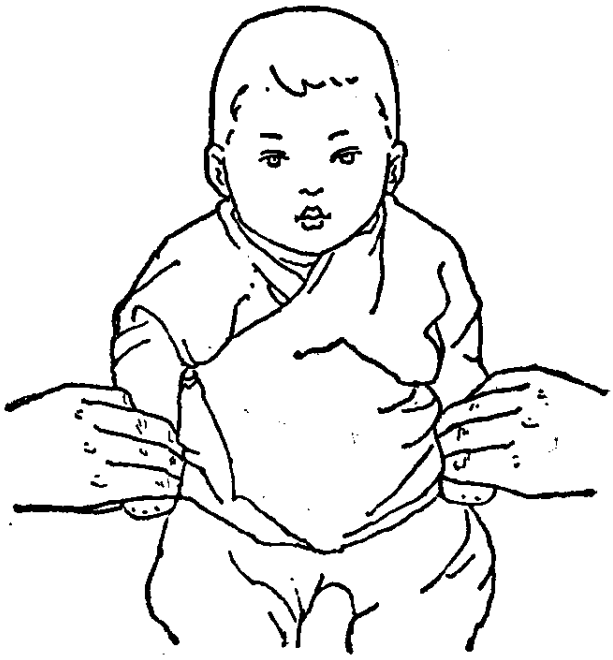


图 11

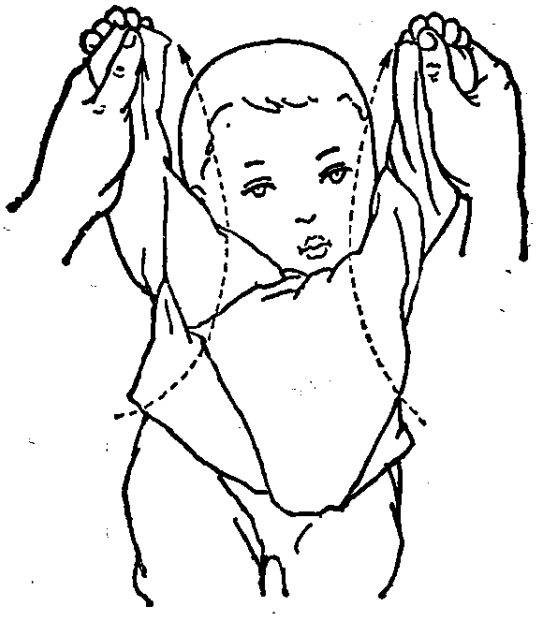


图 12

第九节　转腕运动

功　　效：活利手腕关节。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在右侧，一手握住小手掌，一手握住手腕。

操　　作：1.使小手作顺时针方向旋转4圈，再逆时针方向旋转4圈(图13)。

2. 换另一只手，操作同上。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：垂腕、腕关节畸形。

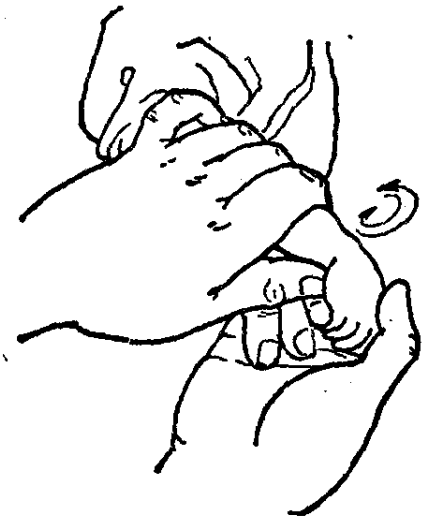


图 13

第十节　腹部运动

功　　效：增强腹肌，健脾壮胃。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在左侧，右手轻轻托住背部，左手扶住双腿膝部(图14)。

操　　作：右手慢慢托起婴幼儿上身成坐势(图15)，再

需要全本请访问 www.ertongbook.com

还原成预备姿势。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：腹泻、便秘、疝气。

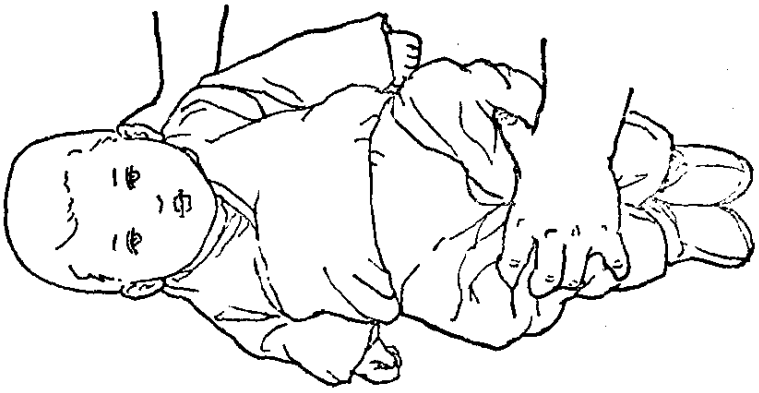


图 14

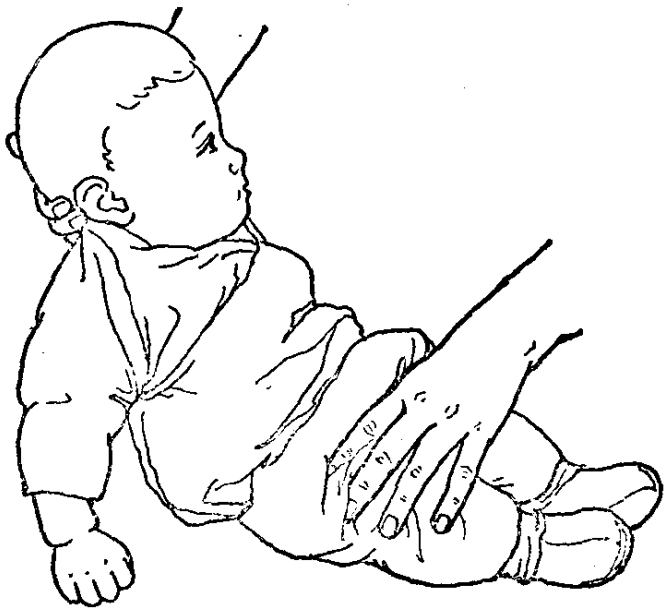


图 15

第十一节 下肢运动

功　　效：增强下肢力量，促进肢体发育。

预备姿势：婴幼儿仰卧，两腿伸直，操作者站在足后，双

手分别握住小足。

操　　作：1.屈左膝，使小腿成水平，大腿垂直地面，右腿伸直（图16）。

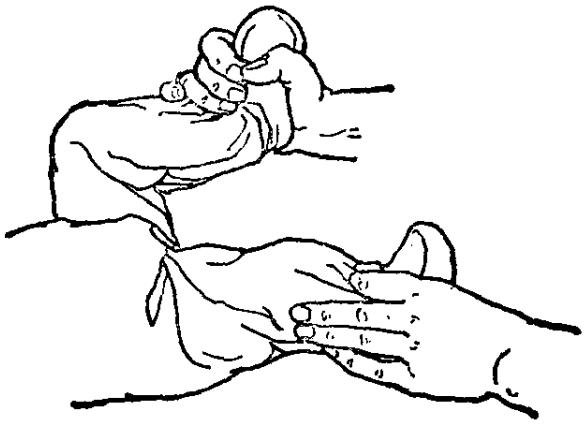


图 16

2. 屈右膝，小腿、大腿同上；同时，左腿伸直（图17）。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：下肢软弱无力、关节痠痛。

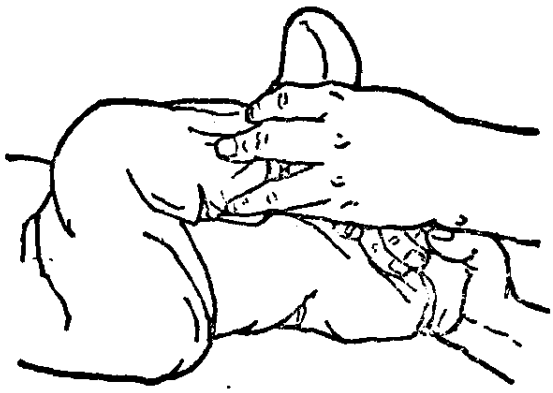


图 17

第十二节　转 踝 运 动

功　　效：活利踝关节。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在足后部，一手握住踝关节以上部位，另一手握住足前部。

操　　作：1.使小足顺时针方向旋转4圈，再逆时针方向旋转4圈(图18)。



图 18

2. 换另一只足，操作同上。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：跟腱痉挛、马蹄内翻足。

第十三节　按揉足三里

功　　效：活血健脾，促进胃肠消化吸收功能。

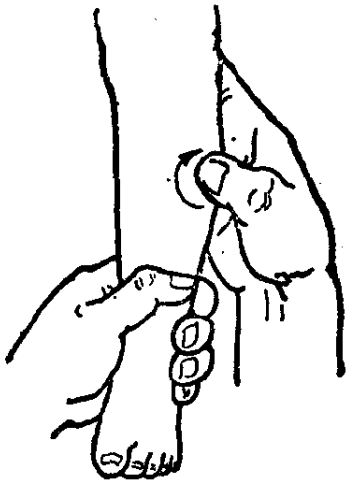


图 19

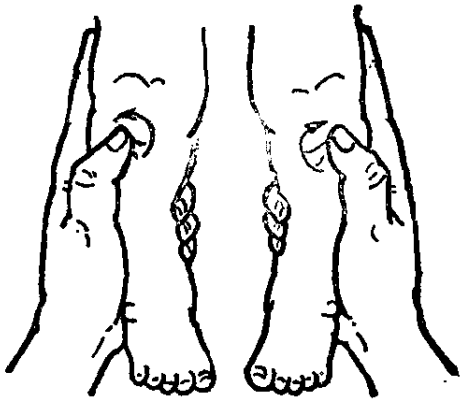


图 20

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在右侧。

操　　作：拇指罗纹面按住足三里（足三里在外膝眼下3寸，即婴幼儿的3横指，胫骨旁1横指），作旋转按揉（图19）。也可两足同时进行（图20）。

练功次数：2～4个八拍。

适应范围：胃纳不佳、腹痛、腹胀、不增磅、体弱婴幼儿。

第十四节　摩腹运动

功　　效：增强胃肠功能，促进消化，防止积食。

预备姿势：婴幼儿仰卧，操作者站在右侧。

操　　作：用四指罗纹面贴于腹部，沿整个腹部（剑突下至耻骨上），作顺时针方向旋转按揉（图21）。

练功次数：2～4个八拍。



图　21

适应范围：食积、腹胀、胃口不好、腹泻等。

第十五节　过伸运动

功　　效：增强腰部力量，促进腰肌与下肢的发育。

预备姿势：婴幼儿俯卧，操作者站在左侧，右手托住小儿的两膝，左手轻按腰部（图 22）。

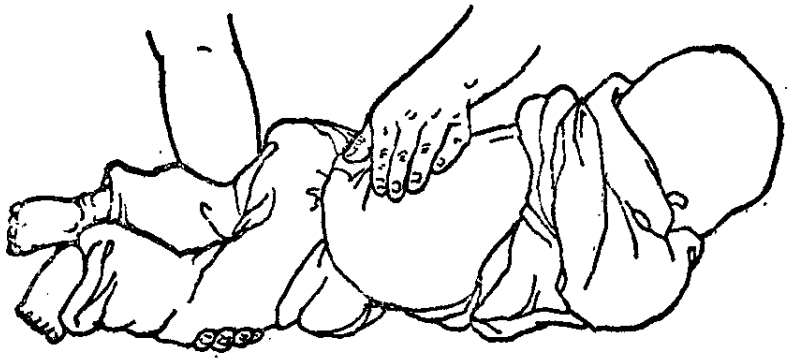


图 22

操　　作：右手托住两膝，把下肢轻轻向上抬举，与身体约成 30 度角（图 23），再还原成预备姿势。

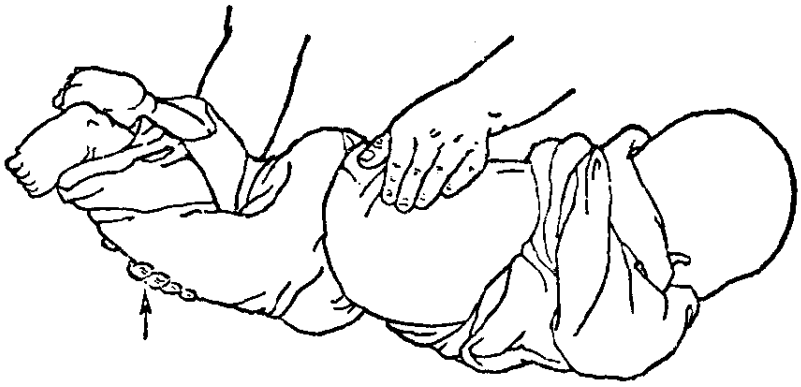


图 23

练功次数：2～4 个八拍。

适应范围：下肢软弱无力、佝偻病。

第十六节　捏脊运动

功　　效：加速新陈代谢，促进机体发育，增强免疫功能，提高抗病能力。

预备姿势：婴幼儿俯卧，操作者站在右侧。

操　　作：用两手拇指向前顶住皮肤，食中二指前按，三指同时用力捏拿皮肤，从尾骶部开始，沿脊椎两手交替前进，直到颈部（图 24）。

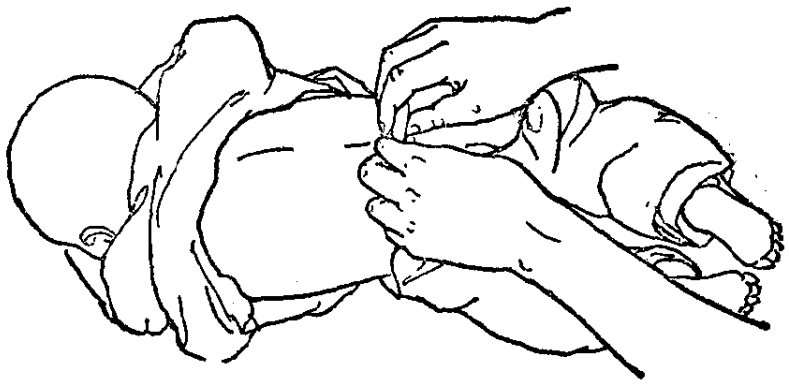


图 24

练功次数：3～5 遍。

适应范围：疳积、夜啼、纳呆等。

学龄前儿童健身功

3～7 周岁的儿童，身体生长发育较前减慢，但语言表达能力和智力发展很快；活动增加，与外界的接触日益增多，招受外界致病因素侵袭的机会也增多，容易发生各种疾病。

本套健身功共十二节，适用于学龄前（3～7 周岁）儿童。通过锻炼可以加快机体的新陈代谢，增强机体的免疫功能，提高对外界致病因素的抵抗能力，促进脑细胞发育，使孩子聪

需要全本请访问 www.ertongbook.com