生活坊 Enjoy Life 15 第一辑

给宝宝最专业、最贴心的呵护

婴幼儿抚触按摩 实用图解



《生活坊》编委会 编

上海科学普及出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com


Enjoy Life
Review
生活坊 Enjoy Life
给宝宝最专业、最贴心的呵护
婴幼儿抚触按摩 实用图解
Enjoy Life
《生活坊》编委会 编
上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿抚触按摩实用图解/《生活坊》编委会编.—上海：上海科学普及出版社，2010.1
（生活坊）
ISBN 978-7-5427-4489-0

Ⅰ.婴… Ⅱ.生… Ⅲ.婴幼儿-按摩-图解 Ⅳ.R174-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第203370号



婴幼儿抚触按摩实用图解

责任编辑：陈爱梅
统　　筹：徐丽萍　刘湘雯
图文编辑：刘　玫
文字撰稿：北京阳光工作室
协助拍摄：晓　庄
版式设计：孙阳阳
封面设计：夏　鹏
美术编辑：张丽娟
美术编辑：赵博群　张嘉航
图片拍摄：（C）IMAGEMORE CO.ltd

上海科学普及出版社　出版
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
小森印刷（北京）有限公司　印刷
上海科学普及出版社　发行
开本：889mm×1194mm　1/24 印张：80　字数：1200千字
2010年1月第1版　2010年1月第1次印刷
定价：240.00元（全20册）

如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

版权所有，侵权必究

目录
Contents

- 婴幼儿按摩，聪明父母的必修课 / 3

Part 01 宝宝抚触按摩保健课堂
- 常用穴位 / 4
- 常用手法 / 14

- 婴幼儿按摩的注意事项 / 18

Part 02 宝宝爱心抚触
- 爱心抚触助宝宝成长 / 20
- 日常健康抚触 / 22

Part 03 宝宝日常保健按摩
- 健脑益智 / 28
- 强身健体 / 30
- 养肝明目 / 32
- 增强免疫力 / 34
- 强健脾胃 / 36
- 安心宁神 / 38
- 肩关节保健 / 40
- 膝关节保健 / 41
- 指腕关节保健 / 42
- 脊柱保健 / 45

Part 04 宝宝常见疾病按摩
- 感冒 / 48
- 咳嗽 / 53
- 发烧 / 58
- 呃逆 / 60
- 厌食 / 62
- 呕吐 / 66
- 腹痛 / 70
- 腹胀 / 74
- 营养不良 / 78
- 便秘 / 82
- 腹泻 / 86
- 痢疾 / 90



婴幼儿按摩
聪明父母的必修课



婴幼儿按摩不仅是父母与宝宝情感沟通的桥梁，还是宝宝健康的守护神，其具有帮助宝宝加快新陈代谢、减轻肌肉紧张等功效。通过对宝宝皮肤的刺激，使身体产生更多的荷尔蒙，促进对食物的消化、吸收和排泄，加快体重的增长。按摩还能帮助婴儿睡眠，减少烦躁情绪。

培养婴幼儿优良性格和爱心

经常受到抚摸或按摩的婴幼儿不会感到孤单、寂寞，且抚摸和按摩能增加婴幼儿安全感、自信心和爱心，长期坚持对婴幼儿的按摩可以让他们性格开朗、勇敢自信、平易近人。

提高婴幼儿免疫力

长期的按摩能有效地增强婴幼儿食欲、促进胰岛素及胰高血糖的分泌、促进胃酸分泌，加强胃窦收缩和消化道功能，锻炼四肢的活动能力，消除外界刺激，改善婴幼儿睡眠等。

易于被婴幼儿接受

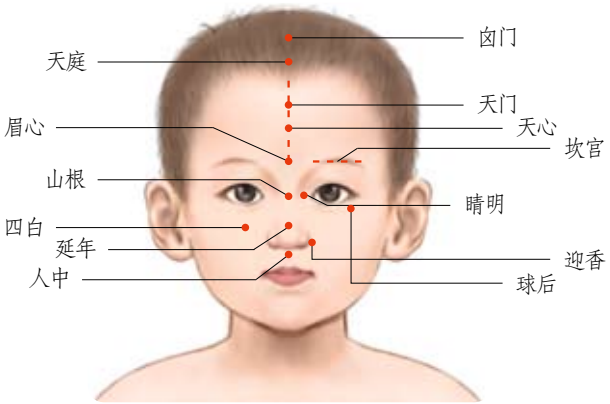
辅助按摩作为疾病辅助疗法，不用打针吃药，故不会给婴幼儿带来恐惧感，不受时间、地点、环境和条件的限制，仅凭按摩者双手与婴幼儿肌肤的接触，多数手法均轻揉、舒适，能增加按摩者对婴幼儿的亲和力，易于被婴幼儿接受。

Massage
需要全本请访问 www.ertongbook.com

chapter

01 常用穴位

头面部



天门

（攒竹）

● **操作方法**：以推法为主。婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者两手扶住婴幼儿头部，用两拇指指腹，自两眉中间自下往上推起，交替直推至前发际称推攒竹，又叫开天门，施术 30 ～ 50 次；按摩者以拇指指腹由下至上按称按天门 5 ～ 10 次。

● **主治**：外感发热、头痛、感冒、精神委靡、惊惕不安等。

天庭

（神庭、上天心、天门、三门）

● **操作方法**：婴幼儿取坐位或仰卧位，按摩者用拇指指甲掐天庭穴，掐 3 ～ 5 次。

● **主治**：眼病、口眼歪斜。

坎宫

（眉弓）

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以两拇指指端的桡侧，自眉头向眉梢作直线分推，称推坎宫（推眉弓），施术 30 ～ 50 次。

● **主治**：外感发热、惊风、头痛。

天心

（额中）

● **操作方法**：婴幼儿坐位，拇指指端或螺纹面按揉天心，施术 30 ～ 50 次。

● **主治**：头昏、头痛、眩晕、失眠、鼻窦炎等。

延年

（年寿）

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手扶婴幼儿头部，以另一手拇指指甲指掐称为掐年寿，掐 3 ～ 5 次；按摩者两手指固定婴幼儿头部，以两手拇指螺纹面自年寿穴向两鼻翼分推，称为分推年寿。分推 30 ～ 50 次。

● **主治**：鼻干、感冒鼻塞、慢惊风等。

人中

（水沟）

● **操作方法**：婴幼儿仰卧位或坐位，按摩者以一手扶住婴幼儿头部，以另一手拇指指甲掐此穴，称掐人中，掐 3 ～ 5 次或醒后即止；以拇指指腹揉该穴，称揉人中，揉 3 ～ 5 分钟。

● **主治**：人事不省、窒息、惊厥或抽搐。

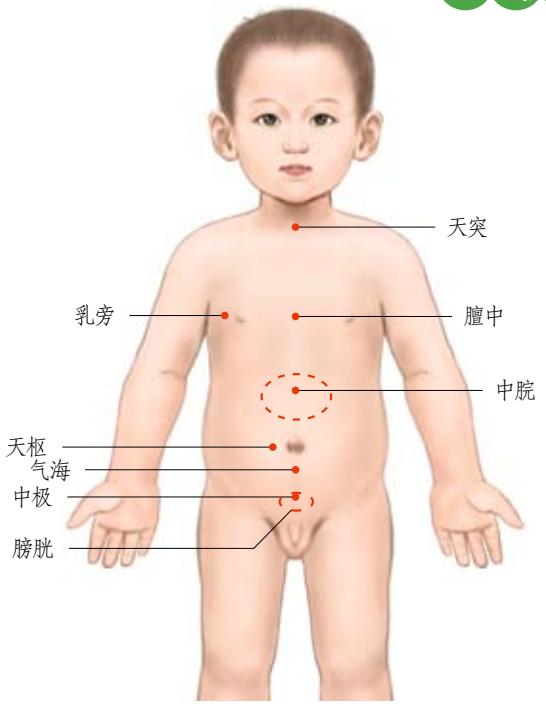
囟门

（囟会）

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以两手食指、中指、无名指、小指扶并固定婴幼儿侧头部，两拇指自前发际向上交替推至囟门称推囟门；自囟门向两旁分推称分推囟门；以食指、中指、无名指三指并拢以其指腹轻轻摩此穴，称摩囟门。各 50 ～ 100 次。

● **主治**：头痛、惊风、神昏、烦躁、鼻塞、衄血等。

胸腹部



天突

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以中指指端按或揉此穴，称为按天突或揉天突；按和揉合并称为按揉天突，约按揉 50 ～ 100 次；按摩者两手五指相对，自穴四周向穴中间挤捏称为挤天突，约挤 3 ～ 5 次。

● **主治：**痰喘、咳痰不爽、恶心呕吐，肌性斜颈等婴。

膻中

● **操作方法：**婴幼儿仰卧位，按摩者用两拇指指腹，自膻中穴向两旁分推至乳头称分推膻中；按摩者用食指、中指指腹，自胸骨切迹向下推至剑突称为推膻中；若用拇、食或中指指腹于膻中施行揉法称为揉膻中，各 50 ～ 100 次。

● **主治：**胸闷、吐逆、痰喘、咳嗽等病症。

乳旁

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以两手四指扶患儿之两胁，另以两拇指分别轻轻掐此穴，称为掐乳旁，约掐 3 ～ 5 次；按摩者用双手食指、中指、无名指和小指置于婴幼儿两侧胸胁部，以双拇指指腹在此穴上揉，称揉乳旁，约揉 50 ～ 100 次；若以拇指、食指、中指拿乳旁，则约拿 3 ～ 5 次。

● **主治：**胸闷、咳嗽、痰鸣、呕吐等。

中脘

● **操作方法：**婴幼儿仰卧位，按摩者以右手中指指腹按顺时针方向揉此穴，称为揉中脘，约揉 50 ～ 100 次；用掌根或四指按顺时针方向向摩此穴，称摩中脘，约摩 3 ～ 5 分钟；若用食、中二指指端，自喉下推至中脘为推中脘，约推 50 ～ 100 次。

● **主治：**腹胀、积食、食欲不振、腹痛、胃寒、呕吐、泄泻等。

中极

● **操作方法：**婴幼儿仰卧位，按摩者用拇指点揉此穴，称点揉中极，约揉 1 ～ 2 分钟。

● **主治：**生殖系统疾病如生殖系统发育不全；泌尿系统疾病如遗尿、尿频等。

天枢

● **操作方法：**婴幼儿仰卧位，按摩者用食指、中指各按两侧天枢穴，称为按天枢；用拇指按顺时针或逆时针方向揉动该穴，称揉天枢；若用食指、中指和无名指摩此穴，则为摩天枢，各施术 3 ～ 5 分钟。

● **主治：**腹泻、腹胀、积食、腹痛、呕吐、便秘等。

气海

● **操作方法：**婴幼儿仰卧位，按摩者于气海穴点按，称点按气海，约按 1 ～ 2 分钟。

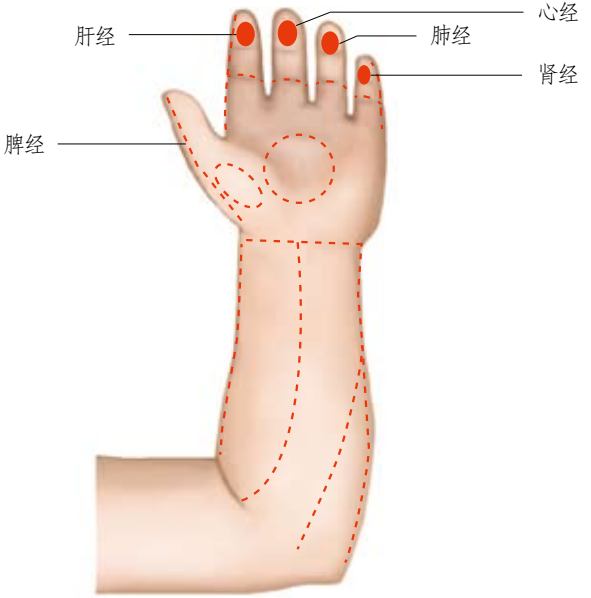
● **主治：**胸部闷塞，心慌，哭不出声等。

膀胱

● **操作方法：**婴幼儿仰卧位，按摩者用一手扶婴幼儿腹部，另一手食指、中指、无名指三指指端轻按于穴上，缓缓地顺时针方向揉此穴，称揉运膀胱，约揉 50 ～ 100 次。

● **主治：**尿潴留、小便不利。

上肢部



脾经

（脾土、脾穴）

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住婴幼儿的手，使其掌心向上，另一手拇指自婴幼儿拇指尖推向指根方向，直推为补，称补脾经，反向则称泻脾经，临床中补脾经、泻脾经统称推脾经，各施术 50 ～ 100 次。

● **主治：**消化系统类疾病。补脾经主治体质虚弱、食欲不振、肌肉消瘦、精神不振、消化不良、腹泻、自汗盗汗、疳积、斑疹不透、惊厥症；泻脾经可治黄疸、便秘、痢疾、呕吐等。

心经

（心穴、心火）

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者用一手握住婴幼儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自婴幼儿的中指指端向指根方向推，称补心经，反向则称清心经，各50～100次。

● **主治：**心系疾病。清心经可用于治疗高热神昏，五心烦热，口舌生疮，小便赤涩，惊惕不安等症；补心经则用于治疗心血不足、汗出无神、心烦不安、睡卧露睛等。

肝经

（肝木、肝穴）

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住婴幼儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自婴幼儿食指根向食指尖端方向推，称为平肝经（清肝经），反向则称补肝经，补肝经和清肝经统称推肝经，各50～100次。

● **主治：**肝胆系疾病。如烦躁不安，急、慢惊风，伤风感冒，伤寒发热，目赤，昏闭，肝郁脾虚泄泻，五心烦热，口苦咽干，肝炎等。

肺经

（肺金、肺穴）

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住婴幼儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自婴幼儿无名指第二指间关节横纹推向指尖，称清肺经，反向则称补肺经，补肺经和清肺经统称推肺经，各50～100次。

● **主治：**肺系疾病。清肺经可用于治疗感冒、发热、咳嗽、气喘、痰鸣、胸闷、便秘等症；补肺经则用于治疗肺气虚损之咳嗽、气短、面白、自汗、畏寒以及久泻脱肛等。

肾经

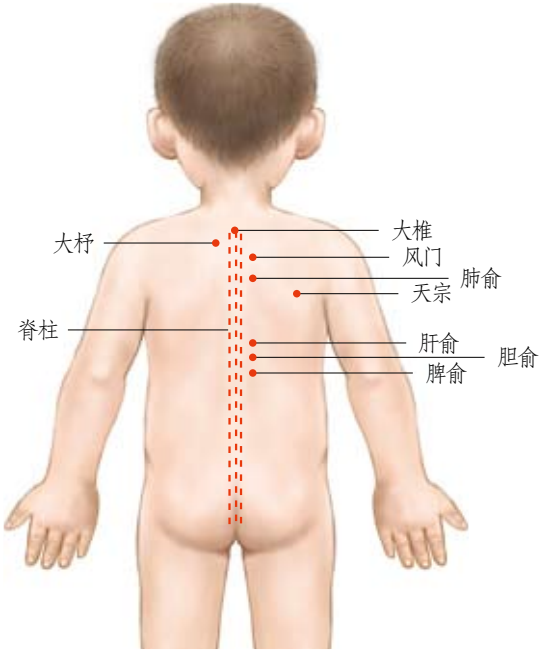
（肾水、肾穴）

● **操作方法：**婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手握婴幼儿的手，使其掌心朝上，另一手拇指指端自婴幼儿小指尖推到小指根方向称清肾经，反向直推为补肾经，补肾经和清肾经统称推肾经，各50～100次。

● **主治：**泌尿生殖系统疾病。补肾经可用于治疗婴幼儿先天不足、久病体虚、肾虚久泻、多尿遗尿、虚汗、肾虚喘急等症；清肾经则用于治疗婴幼儿膀胱湿热、小便赤涩等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

腰背躯干部



大椎

● **操作方法：**婴幼儿取俯卧位或背坐位，按摩者以拇指或中指指腹揉该穴，称揉大椎，施术 50 ～ 100 次，以双手屈曲的食指及拇指捏挤该穴，称捏挤大椎，至皮下轻度淤血为止。

● **主治：**高热、感冒、项强等。

大杼

● **操作方法：**婴幼儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指指端按揉此穴，称为按揉大杼，按揉 50 ～ 100 次。

● **主治：**感冒、咳嗽、气喘、发热、项强、肩背痛等。

风门

- **操作方法：**婴幼儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇、食或中指指端分别揉婴幼儿两侧风门穴50～100次，称揉风门。
- **主治：**感冒、咳嗽、气喘等。

天宗

- **操作方法：**婴幼儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉天宗，揉50～100次。
- **主治：**近视、婴幼儿脑瘫、小儿麻痹后遗症、婴幼儿肌性斜颈、项强等。

肺俞

- **操作方法：**婴幼儿坐位或俯卧位，按摩者用食、中二指指端在此穴上回环揉，称按揉肺俞；用两手大拇指指腹自婴幼儿肺俞穴沿肩胛骨后缘向下分推即为分推肺俞，各50～100次。
- **主治：**发热、咳喘以及一切呼吸道、肺系疾病。

脾俞

- **操作方法：**婴幼儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指指端按揉此穴，称按揉脾俞，50～100次。
- **主治：**呕吐、腹泻、疳积、食欲不振、黄疸、水肿、慢惊风、四肢乏力及脾胃部疾病。

肝俞

- **操作方法：**婴幼儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉肝俞，50～100次。
- **主治：**近视、烦躁、惊风、黄疸胁痛、目赤肿痛等。

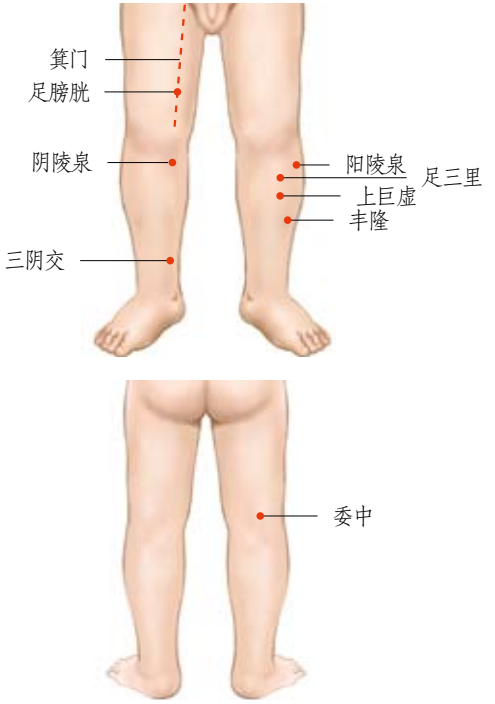
胆俞

- **操作方法：**婴幼儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉胆俞，50～100次。
- **主治：**黄疸、口苦、胁痛、潮热等。

脊柱

- **操作方法：**暴露背部，按摩者以拇指螺纹面或食、中二指指腹自上向下直推，称推脊法；用捏法自下而上称为捏脊法；每捏三下再将背脊皮肤提一下，称为“捏三提一法”，各3～5遍。
- **主治：**感冒、发热、便秘等病症；捏脊法可用于治疗疳积、腹泻等。

下肢部



足膀胱

- **操作方法：**婴幼儿仰卧位或坐位，按摩者用拇指与食、中二指相对用力揉拿此穴，称拿揉足膀胱，拿揉 3 ～ 5 次。
- **主治：**癃闭、小便不利等。

箕门

- **操作方法：**婴幼儿仰卧位或坐位，按摩者用食、中二指指腹自婴幼儿膝盖内上缘至腹股沟部做直推，称推箕门，推 50 ～ 100 次。
- **主治：**小便赤涩不利、尿闭、水样泄泻等。

委中

- **操作方法：**婴幼儿俯卧位，按摩者以拇指点按此穴；或婴

幼儿坐位或仰卧位，按摩者以食指点按此穴，称点按委中，点按 3 ～ 5 次。

● **主治**：惊风抽搐、无力等。

阴陵泉

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以手指按揉此穴，称按揉阴陵泉，按揉 3 ～ 5 分钟。

● **主治**：遗尿、尿潴留、消化不良、痢疾等。

阳陵泉

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指或中指按揉此穴，称按揉阳陵泉，按揉 3 ～ 5 分钟。

● **主治**：胆腑病症如胁痛、口苦、呕吐、黄疸；筋的病症如下肢痿痹、下肢放射痛；婴幼儿惊风等。

足三里

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指掐并揉此穴，称掐揉足三里，掐揉 3 ～ 5 次；按摩者用拇指按揉此穴则称按揉足三里，一般为一按三揉配合，约 50 ～ 100 次。

● **主治**：腹胀、腹痛、泄泻呕吐、下肢痿软乏力等。

上巨虚

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指按揉此穴，称按揉上巨虚，一按三揉，约 3 ～ 5 分钟。

● **主治**：肠胃疾病如肠炎、肠鸣、腹痛、腹泻、便秘、肠痈等；下肢局部疾病。

丰隆

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指按揉此穴，称按揉丰隆，按揉 3 ～ 5 分钟。

● **主治**：头痛眩晕、咳嗽多痰、癫狂、痫症等属痰阻经络类病症以及下肢局部疾病。

三阴交

● **操作方法**：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以右手拇指按揉此穴则称按揉三阴交；按摩者以右手拇指指端由此穴向上、向下推称推三阴交；用大拇指运该穴称运三阴交。自上往下推、往外运为泻，自下往上推、往里运为补，各 50 ～ 100 次或 3 ～ 5 分钟。

● **主治**：遗尿、惊风等。

chapter

02 常用手法

婴幼儿按摩的基本手法要求是均匀、柔和、轻快和持久，只要严格遵循这些基本手法要求才能很好地达到调节婴幼儿脏腑、气血、阴阳的功效。

推法

用拇指、手掌其他部位着力于人体某一穴位或某一部位上，做单方向的直线或弧形移动即推法。



01 直推法

用拇指指面或食、中指指面，在选定的穴位或身体部位上做单方向的直线推动，称直推法。



02 旋推法

以拇指指面在穴位上做顺时针或逆时针方向的旋转推法称旋推法。



03 分推法

用两手拇指指面或桡侧，自同一穴位中点起向两旁做分向推动称分推法。



04 合推法

用两拇指螺纹面自穴位两端向穴中推动合拢称合推法，又称合法。

按法

按法是按摩者用拇指中指指端或掌心（根）在选定的部位或穴位上逐渐用力按而留之，一压一放地反复进行，称按法。



01 指按法

用指压称指按法。



02 掌按法

用掌压称掌按法。

摩法

按摩者用食指、中指、无名指、小指指面或掌面附着于一定的部位和穴位上，以腕关节屈伸、前臂旋转为主动，连同前臂做顺时针或逆时针方向的环旋抚摩动作，称摩法。



01 指摩法

拇指或四指指腹面着力称指摩法。



02 掌摩法

掌面着力称掌摩法。

拿法



捏而提起谓之拿。用拇指与食指、中指相对或拇指与其余四指捏住某一部位或穴位，逐渐用力内收，并持续地揉捏，称拿法。拿法可单手进行，也可双手同时进行。

需要全本请访问 www.ertongbook.com