

完全图解版



- ◎ 快速掌握推拿手法
- ◎ 准确按摩推拿穴位
- ◎ 轻松学习推拿技巧

全真图解

主编 郭长青 郭妍 车睿

小儿推拿技巧



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

小儿推拿技巧

全真图解

主编 郭长青 郭妍 车睿
副主编 张丽萍 刘乃刚 韩森宁

编委

(以姓氏笔画为序)

朴贤婷 刘福水 芮娜

杨淑娟 吴玉玲 张学梅

张慧方 陈幼楠 金晓飞

周鸯鸯 胡波 钟鼎文

段莲花 曹榕娟 梁楚西

魏东



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿技巧全真图解 / 郭长青, 郭 妍, 车 睿主编. -- 北京: 人民军医出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5091-6622-2

I. ①小… II. ①郭… ②郭… ③车… III. ①小儿疾病—推拿—图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 096206 号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 李 昆 责任审读: 刘 平

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8020

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/64

印张: 12.5 字数: 175千字

版、印次: 2013年6月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书为常见小儿疾病防治推拿技巧全真图解。全书分三章：

第一章介绍了治疗 36 种小儿常见疾病临床表现、治疗手法及注意事项(小贴士)；第二章介绍了小儿推拿常用的穴位定位、操作手法、功能及主治；第三章介绍了治疗小儿常见疾病的推拿手法与技巧。本书内容简明，图文并茂，易于学习，操作方便，适用于中医爱好者及身为孩童父母者阅读参考。



前 言

推拿疗法是中医外治法的重要组成部分，几千年来为中华民族的健康事业作出了巨大贡献。随着社会的进步，人们生活水平的不断提高，推拿这种既简便有效，易于实施，又安全无副作用的绿色疗法越来越受到人们的欢迎。

小儿推拿是将各种推拿手法应用于小儿躯体以强身健体、防治疾病的一种简便易行的方法。小儿推拿专科始于明代，经过后世历代中医推拿者的努力，其内容不断丰富，逐渐走向完善。

小儿乃“稚阴稚阳”之体，具有脏腑娇嫩、形气未充与机体发育迅速、生机勃勃的生理特点，同时又具有抵抗力差、容易发病与传变较快、易趋康复的病理特点。由于这些特点，小儿推拿手法有别于成人推拿手法而自成体系。临床上，小儿推拿通过手法刺激作用于小儿的特定穴位或特定部位，达到激发小儿自身的抗病与调节功能，起到协调阴阳、扶正祛邪、舒筋活络的作用，从而调整脏腑功能、增强新陈代谢、促进血液循环，使小儿身体健康，茁壮成长。

小儿推拿手法简便易行，操作相对简单，且疗效较好，家长如能熟练掌握，就能及时、有效地解决很多小儿常见病，起到“未病先防、已病防变”的作用，且推拿手法不会像吃药、打针那样引起小儿的恐惧，容易被小儿所接受，这也是小儿推拿手法在临床上应用广泛的重要原因。

很多小儿推拿手法都具有保健和治疗疾病的双重作用。“摇筋骨，动肢节，行气血”，使人气血通畅，则正气充足，免疫力增强，“正气存内，邪不可干”，故可以防止小儿生病，起到保健的作用；对于很多疾病，小儿推拿可作为辅助疗法，起到治疗作用；一些手法还可在急症、重症时发挥抢救作用，例如掐人中、掐老龙等手法，对于昏迷的患儿可促使其苏醒。故小儿推拿疗法在临床中不可忽视。

本书编写中，以普及小儿推拿疗法为目的，力求条理清晰，图文并茂，直观形象，动作准确、连贯，清晰的动作图片展示方便广大儿童家长阅读参考。

编 者
2012年8月

目录



第一章 小儿常见病治疗各论.....1

1. 小儿产伤麻痹.....	1
2. 五迟、五软.....	5
3. 特发性脊柱侧弯.....	11
4. 顿咳.....	14
5. 疳腮.....	17
6. 小儿麻痹后遗症.....	20
7. 小儿鹅口疮.....	29
8. 小儿肠套叠.....	31
9. 斜白眼.....	34
10. 歪头.....	39
11. 牵拉肘.....	41
12. 弹响髌.....	43
13. 小儿髌关节滑囊炎.....	45
14. 小儿疝气.....	48
15. 小儿先天手足畸形.....	53
16. 小儿咳嗽.....	57
17. 小儿哮喘.....	64
18. 小儿髌关节半脱位.....	67
19. 小儿痿证.....	70
20. 小儿躁动.....	74
21. 小儿急惊风.....	78
22. 疳积.....	81
23. 小儿恶食.....	85



24. 婴幼儿呕吐	87
25. 小儿泄泻	92
26. 先天性巨结肠	95
27. 小儿夏季热	100
28. 小儿流涎	106
29. 小儿夜啼	112
30. 小儿遗尿	116
31. 小儿腹痛	119
32. 小儿癃闭	122
33. 小儿脱肛	125
34. 小儿便秘	129
35. 小儿尿频	132
36. 小儿肠痉挛	138



第二章 小儿推拿常用穴位

一、头颈部	142
1. 天门	142
2. 坎宫	143
3. 太阳	143
4. 水沟(人中)	144
5. 迎香	145
6. 百会(囟门)	145
7. 风池	145
8. 天柱骨	146
9. 桥弓	147
10. 阳白	147
11. 睛明	148
12. 鱼腰	148
13. 瞳子髎	149



14. 球后	149
15. 四白	150
16. 听会	151
17. 地仓	151
18. 翳风	152
19. 颊车	152
20. 下关	153

二、胸腹部

1. 天突	153
2. 膻中	154
3. 中脘	154
4. 腹	155
5. 天枢	156
6. 丹田	156
7. 肚角	156

三、腰背部

1. 大椎	157
2. 肩井(膊井)	157
3. 肺俞	158
4. 脾俞	159
5. 肾俞	159
6. 脊柱	160
7. 七节骨	160
8. 龟尾	161

四、上肢部

1. 肩髃	161
2. 肩髃	162
3. 臂臑	163
4. 小海	163



5. 少海	164
6. 曲池	164
7. 尺泽	165
8. 合谷	165
9. 脾经	166
10. 肝经	167
11. 心经	167
12. 肺经	168
13. 肾经	168
14. 大肠	169
15. 小肠	169
16. 四横纹	170
17. 胃经	171
18. 板门	171
19. 内八卦	172
20. 小天心	173
21. 二扇门	173
22. 二人上马	174
23. 外劳宫	174
24. 一窝风	175
25. 三关	175
26. 天河水	176
27. 六腑	177

五、下肢部

1. 居髎	177
2. 环跳	178
3. 承扶	179
4. 血海	179
5. 膝眼	180
6. 足三里	180



7. 三阴交	181
8. 涌泉	181
9. 委中	182



第三章 小儿推拿常用手法

1. 摩法	183
2. 掐法	184
3. 指推法	184
4. 拿法	186
5. 揉法	186
6. 擦法	187
7. 抹法	187
8. 捣法	188
9. 运法	188
10. 捏法	189
11. 搓法	189
12. 弹拨法	190



第一章 小儿常见病治疗各论



1. 小儿产伤麻痹

【定义】 婴儿出生时因损伤神经而引起损伤神经支配部位的麻痹，称为产伤麻痹。

【临床表现】

- (1) 患儿出生时有胎位不正、难产或滞产史，受产钳挤压或外力牵拉史。
- (2) 上臂麻痹表现为患肢下垂，肩部不能外展，肘部微屈和前臂旋前。前臂麻痹因症状不明显，一般在出生后相当一段时间才发现，手部大、小鱼际萎缩，屈指功能差，肩部感觉障碍。若颈交感神经亦受损，则有上睑下垂，瞳孔缩小。全臂麻痹者，前臂桡侧感觉消失，患肢下垂，肩部功能障碍。
- (3) 面神经麻痹者表现为口眼喎斜，患侧眼睑不能闭合，鼻唇间皱襞消失，哭时健侧面部运动正常。臂麻痹和面神经麻痹可同时存在。

具体损伤部位如下：

- (1) 上臂麻痹：第5、6颈神经损伤所致。三角肌、冈上肌、冈下肌、小圆肌、部分胸大肌、肱二头肌、旋后肌等不同程度受累。
- (2) 前臂麻痹：是由第8颈神经与第1胸神经损伤引起。手指的屈肌和伸肌受累。
- (3) 全臂麻痹：由于臂丛神经束受到损伤而产生。主要为肩部肌肉受累，同时影响上肢其他肌肉。臂麻痹中以上臂麻痹多见，其次为前臂麻痹，全臂麻痹则极为少见。
- (4) 面神经麻痹：由于面神经受到损伤而引起。



【治疗手法】

臂麻痹治疗手法

(1) 揉搓患处：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，两手掌夹住患肢，相对用力，上下揉搓，反复操作 100 次。注意着力部位要紧贴皮肤，勿摩擦患儿皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。

(2) 按揉患处肌肉：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿手臂，一手用拇指面或第 2～5 指面按揉患处肌肉，反复操作至患处肌肉松软为度。注意着力部位要紧贴皮肤，移动时做到紧推慢移，勿摩擦，力量渗透入患处肌肉，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。

(3) 揉板门：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，两手握住患儿手掌，掌心向上，两手拇指分别按揉大、小鱼际，操作 100 次。注意着力部位要紧贴患儿皮肤，力量要深透，勿摩擦，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞（图 1-1）。

(4) 清天河水：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以示（食）指、中指罗纹面沿着患儿前臂正中自腕推向肘部，称为“清天河水”，操作 100 次。注意着力部位要紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。应沿着直线推动（图 1-2、图 1-3、图 1-4）。

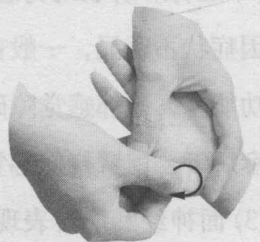


图 1-1 揉板门

(5) 退六腑：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指或示、中指指面沿着患儿前臂尺侧，从患儿的肘部向腕部直推，称为“退六腑”，操作 200 次。在推动的过程中，要注意指腹要紧贴患儿的皮肤，



图 1-2 清天河水 (1)

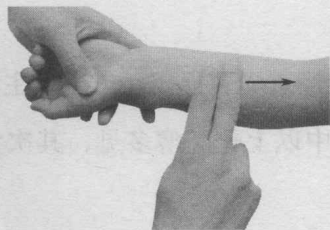


图 1-3 清天河水 (2)

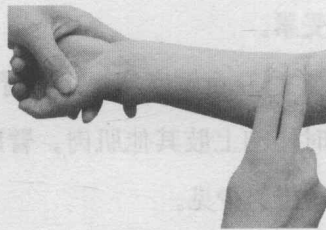
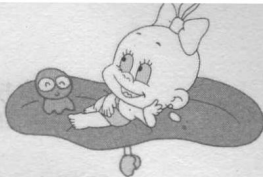


图 1-4 清天河水 (3)





压力要适中(图1-5,图1-6)。

(6)推三关:患儿仰卧位,术者站在患儿的侧方,一手扶住患儿的前臂,另一手以拇指桡侧面或示指、中指指腹沿着患儿前臂桡侧,从患儿的腕部向肘部直推,称为“推三关”,反复操作200次。



图1-5 退六腑(1)



图1-6 退六腑(2)

在推动的过程中,要注意指腹紧贴患儿的皮肤,压力要适中(图1-7、图1-8、图1-9)。

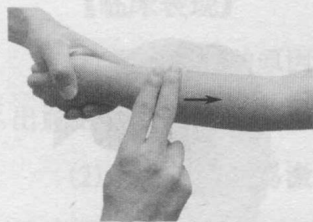


图1-7 推三关(1)

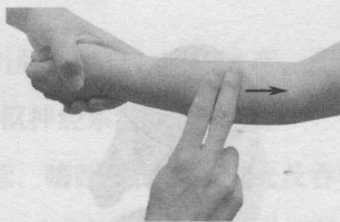


图1-8 推三关(2)



图1-9 推三关(3)

(7)按揉大椎:患儿正坐位或俯卧位,术者站在患儿的侧方,以一手拇指置于患儿大椎(第7颈椎棘突下缘)穴上,向下按压同时环旋揉动穴位2分钟,注意拇指需吸定于穴位,力度以患儿能耐受为宜(图1-10)。

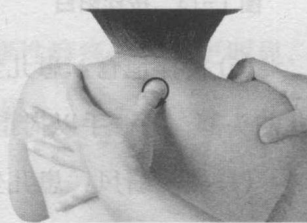


图1-10 按揉大椎

面神经麻痹治疗手法

(1)揉太阳:患儿仰卧位,术者坐于患儿头前,将两拇指罗纹面紧贴于患儿头部两侧太阳穴(在眉眼后凹陷中)处做环旋揉动,其余四指轻扶于患儿脑后,称为“揉太阳”,反复揉2分钟。揉动时压力要均匀,动作要协调有节律。此法可以减轻感冒头痛(图1-11)。



图1-11 揉太阳

(2)掐合谷:患儿坐位或仰卧位,术者站在患儿



的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指指甲掐揉患儿合谷穴，动作均匀深透，但指甲不可掐破患儿皮肤（图 1-12）。

(3) 按揉阳白：患儿坐位或仰卧位，术者站或坐在患儿的侧方，一手扶住患儿的头部，另一手以拇指指腹按揉患儿阳白穴（图 1-13）。

(4) 按揉四白：患儿坐位或仰卧位，术者站或坐在患儿的侧方，一手扶住患儿的头部，另一手以拇指指腹按揉患儿四白穴（图 1-14）。

(5) 按揉听会：患儿坐位或仰卧位，术者站或坐在患儿的侧方，一手扶住患儿的头部，另一手以拇指指腹按揉患儿听会穴（图 1-15）。

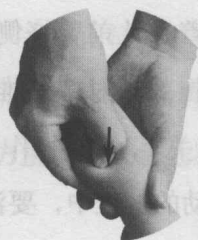


图 1-12 掐合谷



图 1-13 按揉阳白



图 1-14 按揉四白



图 1-15 按揉听会

(6) 按揉地仓：患儿坐位或仰卧位，术者站或坐在患儿的侧方，一手扶住患儿的头部，另一手以拇指或示指指腹按揉患儿地仓穴（图 1-16）。

(7) 按揉翳风：患儿坐位或仰卧位，术者站或坐在患儿的侧方，一手扶住患儿的头部，另一手以拇指或示指指腹按揉患儿翳风穴（图 1-17）。

(8) 按揉颊车：患儿坐位或仰卧位，术者站或坐在患儿的侧方，一手扶住患儿的头部，另一手以拇指指腹按揉患儿颊车穴（图 1-18）。



图 1-16 按揉地仓

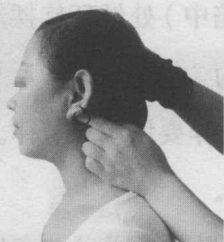
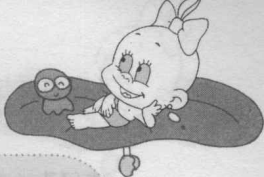


图 1-17 按揉翳风



图 1-18 按揉颊车





小贴士:

- ①注意患儿局部保暖,以免受风寒;
- ②可在患处用中药热敷或用艾条施灸。



2. 五迟、五软

【定义】五迟、五软是出生前后因各种原因造成的非进行性脑损害综合征。临床分为痉挛型,运动障碍型,共济失调型及混合型。西医称之为小儿脑性瘫痪。

【临床表现】

(1)围生期各种原因引起缺氧史,或有难产、产伤、头颅外伤等引起的颅内出血史,胎内及出生后中枢神经系统感染史等。

(2)患儿多哭,易激惹、嗜睡、惊挛、吸吮及吞咽困难,抬头和坐立困难,运动发育迟缓,步态不稳,动作笨拙,四肢运动不均衡、不协调,或手足徐动,舞蹈样动作。

(3)肢体强直,四肢抽搐,肢体瘫痪。2-3岁后痉挛性瘫痪的姿势更明显,伴智力低下,学习困难,听力障碍,反应迟钝,行为障碍。

【治疗手法】

(1)推肾经:患儿仰卧位,术者站在患儿的侧方,一手扶住患儿的前臂,另一手以拇指罗纹面从患儿小指指尖向其指根方向直推,称为“推肾经”,反复操作300次(图1-19)。

(2)补脾经:患儿仰卧位,术者站在患儿的侧方,一手扶住患儿的前臂,另一手以拇指罗纹面在患儿拇指末节罗纹面上做顺时针方向的旋转推动,也可以将患儿拇指屈曲,术者以拇指罗纹面循患儿拇指桡侧边缘向掌根方向直推,统称“补

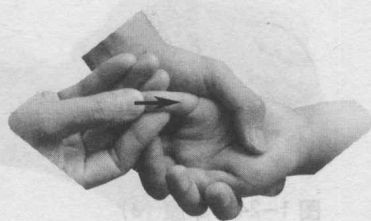


图1-19 推肾经



脾经”，反复操作 100 次（图 1-20，图 1-21）。

（3）掐合谷：患儿抱坐位或仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指指甲掐揉患儿合谷穴（在手背第 1、2 掌骨间，第 2 掌骨桡侧中点处）（图 1-22）。



图 1-20 补脾经 (1)



图 1-21 补脾经 (2)



图 1-22 掐合谷

（4）摩腹：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，将手掌轻放于患儿腹部，沉肩垂肘，以前臂带动腕，按照左上腹、右上腹、右下腹、左下腹的顺序做环形而有节律的抚摩约 5 分钟。用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。在摩腹之前可以在患儿腹部涂上适量滑石粉，以免摩腹过程中损伤患儿皮肤（图 1-23，图 3-24，图 3-25）。

（5）按揉大椎：患儿正坐位或俯卧位，术者站在患儿的侧方，以一手拇指置于患儿大椎（第 7 颈椎棘突下缘）穴上，向下按压同时环旋揉动穴位 2 分钟，注意拇指需吸定于穴位，力度以患儿能耐受为宜（图 1-26）。

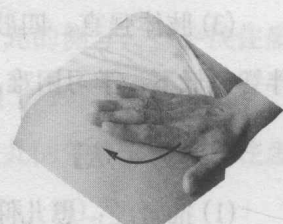


图 1-23 摩腹 (1)



图 1-24 摩腹 (2)

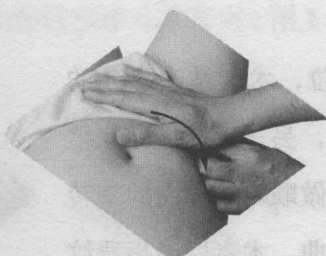


图 1-25 摩腹 (3)

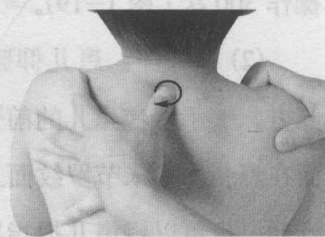
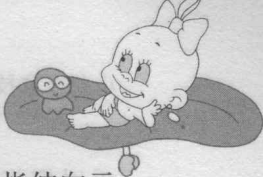


图 1-26 按揉大椎





(6) 捏脊：患儿俯卧位，术者双手示指抵于背脊之上，再以两拇指伸向示指前方，合力夹住肌肉，捏起，采用示指向前、拇指后退之翻卷动作，两手交替向前移动。自长强穴（尾骨端下，当尾骨端与肛门连线中点处）起一直捏到大椎穴（后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中）为1次。如此反复操作5~6次。注意要直线捏，所捏皮肤的厚、薄、松、紧应适宜，捏拿速度要适中，动作轻快、柔和，避免肌肤从手指尖滑脱（图1-27，图1-28）。

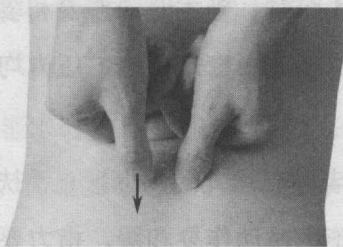


图1-27 捏脊(1)

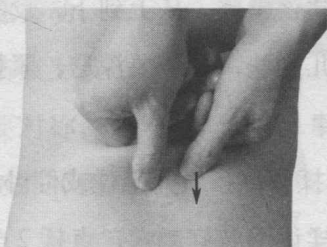


图1-28 捏脊(2)

(7) 揉足三里：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，以一手拇指于患儿足三里（小腿前外侧，髌骨与髌韧带外侧凹陷下3寸，距胫骨前缘一横指）穴上，施以点揉法5分钟。施术时以拇指指端吸定于足三里穴上，以肢体的近端带动远端做带动深层组织的小幅度环旋揉动，压力要均匀，动作要协调有节律（图1-29）。

(8) 揉三阴交：患儿正坐位，术者站在患者的前方，一手托住患儿小腿，另一手拇指点按于患儿内踝上3寸处，即三阴交穴，施以点揉法3分钟。术者以拇指指端吸定于三阴交穴上，以肢体的近端带动远端做带动深层组织小幅度的环旋揉动，压力要均匀，动作要协调有节律（图1-30）。

(9) 揉涌泉：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手托住患儿足跟，另一

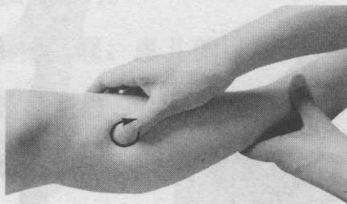


图1-29 揉足三里

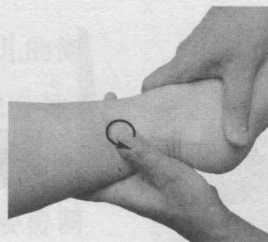


图1-30 揉三阴交

