



福娃养成秘笈

一推就好

张宇小儿推拿速效秘方集



张宇
李春英

编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



福娃养成秘笈

一推就好

张宇小儿推拿速效秘方集

张 宇 李春英 编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一推就好：张宇小儿推拿速效秘方集 / 张宇，李春英编著. —北京：
中国中医药出版社，2014.7

(福娃养成秘笈)

ISBN 978-7-5132-1899-3

I. ①一… II. ①张… ②李… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 191431 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市启恒印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 125 千字
2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1899-3

*

定价 39.90 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



推走疾病，推出健康

“全家老少齐推推，身通经畅精神爽。”

张宇小儿推拿传承了几代人的祛病绝技，帮助千千万万的孩子找回了健康，只要找对导致身体异常的原因，调病有法，祛病有路，就能恢复健康，重新点燃生命之火。

家长的思维决定孩子的命运，家长接受小儿推拿就是迈出了重要一步。孩子有病总治不好，转个弯，寻找一下其他路径，往往会有意想不到的收获。

您知道吗，这世上还有不用药、不打针就能通向健康的技法，她是那么久远，那么简单，那么有效，让那么多人感恩、感动、感叹、动容、泪流，那就是张宇小儿推拿。您什么都不损失，只要花一点点时间，针对孩子的身体状况，选对穴位，运用简单的推拿手法，既不疼，也无害，就能充分调整五脏六腑的功能，恢复阴阳平衡，预防重大疾病的发生，从而获得健康。

小儿推拿是中医学的一部分，承载着古人的智慧和光芒，为人们解除病痛。张宇小儿推拿让您更加懂得经络的循行规律，以及特效穴位对脏腑的作用，更好地为孩子解决健康问题。此法的独特之处是不仅对孩子有效，对成人的疗效同样了得，精彩案例会在本书中有详细的介绍。

华夏先人的智慧一直在护佑世代子孙的健康。小儿推拿是如此简单、方便、速效，一人学会了，全家老少皆受益。即将为您奉献——张宇祖传四代小儿推拿人的防病调病经验。

张宇

2014年5月

内 容 提 要

本书是张宇（新浪名博大V：张宇中医小儿推拿）祖传4代经验传承和自己20多年临床实践经验采撷，重在呈现中医小儿推拿简单、实用和疗效迅速的特点。书中介绍了小儿推拿简单常识、24个穴位、4种手法；8种天天可以操作、保持健康的方法；家长的实践速效反馈；切断病源的方法（日常如何把控七情、平和心态，如何衣、行、吃、喝、拉、撒、睡等）；张宇临床实践疗效显著的小儿常见病及疑难病。本书以实例问答形式解释常见病的原因、归经和解决方法，有160套速效简易秘穴方供你选择使用，一学就会。还愁孩子有病束手无策吗？由张宇中医小儿推拿学起，从根入手，还你健康。



目录

第1章

小儿推拿入门指导 / 1

♥ 推拿疗法的发展 / 3

♥ 推拿疗法的原理 / 4

♥ 小儿推拿的作用 / 4

♥ 小儿推拿的适应证 / 6

♥ 小儿推拿的要求 / 7

♥ 小儿推拿的常用手法 / 9

1. 推法 / 9

2. 揉法 / 10

3. 运法 / 10

4. 分法 / 11

♥ 小儿推拿的常用穴位 / 12

1. 天河水穴 / 15

2. 总筋穴 / 15

3. 小天心穴 / 16

4. 阴阳穴 / 16

5. 新板门穴 / 17

6. 脾土穴 / 18

7. 内八卦穴 / 18

8. 新四横纹穴 / 19

9. 新小横纹穴 / 19

- 10.肾水穴 / 20
- 11.新肾顶穴 / 21
- 12.肺金穴 / 21
- 13.上三关穴 / 22
- 14.大肠穴 / 22
- 15.小肠穴 / 23
- 16.下六腑穴 / 23
- 17.一窝风穴 / 24
- 18.新阳池穴 / 24
- 19.外劳宫穴 / 25
- 20.二人上马穴 / 25
- 21.二扇门穴 / 26
- 22.合谷穴 / 26
- 23.肾纹穴 / 27
- 24.精宁穴 / 27

推拿疗法的调养原则 / 28

- 1.生活习惯调养 / 29
- 2.情志调养 / 31

第2章

日常保健手法 / 33

- 1.身体前后横搓法 / 35
- 2.身体前后来回竖搓法 / 36
- 3.四肢来回搓法 / 36
- 4.四肢叩拍法 / 37
- 5.平躺着向下推胸腹法 / 38
- 6.向下推前胸、分推前胸法；向下推后背、分推后背法 / 39
- 7.后背、腰骶部撞击法 / 39
- 8.肚脐和后腰对敲法或对搓法 / 40

第3章

实例问答1——脏腑病症归经推拿法的运用 / 41

♥ 脏腑基本知识 / 43

♥ 脏腑病症归经推拿法 / 45

1. 肝热或胆热 / 46
2. 肝阴虚或肾阴虚 / 53
3. 心热或小肠热 / 58
4. 心气虚或脾气虚 / 62
5. 脾热或胃有积热 / 66
6. 胃肠虚寒 / 72
7. 肺热或大肠热 / 76
8. 脾肺阳虚 / 83
9. 肺胃感受外邪 / 86
10. 脾胃积食 / 92
11. 肾或膀胱有热 / 96
12. 肾或膀胱气虚 / 99

第4章

实例问答2——宝宝和大人常见问题解答 / 105

第5章

精彩案例分享 / 129

1. 腹腔囊肿 / 131
2. 喉室息肉 / 131
3. 腮腺肿物 / 132
4. 胃部肿物 / 132
5. 颈部活动障碍 / 133
6. 鞘膜积液 / 133
7. 化脓性中耳炎合并乳突炎 / 134

- 8. 牙周炎 / 134
- 9. 化脓性扁桃体炎 / 134
- 10. 耳聋 / 135
- 11. 渗出性湿疹 / 135
- 12. 过敏性紫癜 / 136
- 13. 哮喘 / 136
- 14. 血尿 / 136
- 15. 尿潴留 / 137
- 16. 先天性尿失禁 / 137
- 17. 脑瘫 / 138
- 18. 风疹合并心肌受累 / 138
- 19. 夜游症 / 139
- 20. 抽动症 / 139
- 21. 脖子软、腰软 / 140
- 22. 黄疸 / 140
- 23. 霰粒肿 / 141

附

博友互动——成功案例选摘 / 143



第1章

小儿推拿
入门指导



推拿疗法的发展

推拿是中医学的一个分支，有2000多年的历史，是人们在与疾病斗争中逐渐摸索出的经验。早在春秋战国时期，《黄帝内经》对推拿疗法就有较为具体的论述；秦汉时期，推拿成为主要的调养方法之一；三国时期，出现了膏摩和导引术；魏晋隋唐时期，基本上形成了系统的推拿疗法；宋元时期，推拿疗法的适用范围进一步扩大；明清时期，推拿疗法达到鼎盛，民间出现了不少推拿名医和推拿著作，对推拿疗法和适应证都有系统而全面的论述，而且逐渐分成许多流派。20世纪30~40年代，一些人提出“废止旧医”，使推拿陷入了历史上的低谷，仅仅停留在家传口授的境地。

新中国成立后，国家大力提倡中医，挖掘民间中医特殊技能人才，此时人才辈出。之后多采取师带徒的形式，不分男女，广泛培训，大批中医技能人员服务百姓，为人民解除病痛。近年来，随着推拿医疗机构和学术团体相继成立，推拿书籍大量出版，民间推拿疗法得到进一步挖掘，推拿医疗保健正在快速发展，大批推拿技术人员一展身手，为国人的健康贡献着力量。

未来的目标——让推拿走进千家万户，大人、孩子齐受益，让推拿绽放史无前例的光彩。



推拿疗法的原理

穴位是经络的一部分，经络又是体内气血的运行通道，连接着脏腑。穴位是气血的聚焦点，通过推拿刺激皮肤表面的穴位，可以疏通经络，畅达气血，扶正祛邪，调整五脏六腑的功能，达到祛病健身的目的。

现代医学认为，推拿是通过手法产生力，力产生能，通过穴位、经络、神经来传递，起到预防疾病和调理身体的作用。它对人体十大生理系统（包括神经系统、内分泌系统、免疫系统、呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、生殖系统、运动系统、感觉系统）有双向调节作用，可以加速营养代谢，促进废物排出，是目前较为有效的排毒方法之一。此外，它还可以促进血液和淋巴回流，增加血液中的免疫细胞，增强细胞吞噬细菌和病毒的能力，提高免疫力，从而战胜疾病。



小儿推拿的作用

张宇小儿推拿具有调理和保健的双重功效。必须接受药物治疗的人，辅以推拿疗法，可加快治愈的过程，并能减轻药物对机体的毒

副作用。张宇小儿推拿不仅适用于小儿，成人也可适用，具体作用体现在以下几个方面：

♥ 通过手法起到汗、吐、下、温、清、消、补、通的作用，畅通全身经络，平衡阴阳，调和脏腑，行气和血。

♥ 补虚扶弱，培补先天和后天的不足，提正气，助精神，补肾填精，强筋健骨，补血生肌，健脑益智。

♥ 养肝，止抽风，降颅压，安神助眠，通窍醒脑，止头痛、眩晕。

♥ 发汗解表，祛风散邪，解暑除烦，清热解毒，退热潜阳，引火归原，滋阴生津，明目利咽。

♥ 保肺，止咳平喘，消炎，化痰。

♥ 疏肝理气，调理乳房、子宫、卵巢、前列腺的功能，适用于月经不调、不孕不育等症。

♥ 除胸闷、胸痛、两胁胀痛，退黄疸，增强肝胆的功能。

♥ 健脾和胃，止呕吐，消腹胀，润燥通便，除口臭，收敛溃疡，加速胃肠蠕动，增强食欲，抑制食欲过盛，止腹痛、腹泻。

♥ 调节心律，改善心肌供氧，促进血液循环，补心气，收敛止汗，适用于心烦、暴躁易怒等症。

♥ 消除肾脏、膀胱炎症，利尿消肿，化结石。

♥ 纠正贫血，止血凉血。

♥ 活血化瘀，散结攻坚，可消积块、肿瘤。

♥ 改善肌肉萎缩，止痉挛、皮肤瘙痒、关节疼痛麻木，解除生长痛等。

总之，小儿推拿无痛苦，方便、简捷、安全，无毒副作用，是理想的、绿色的保健和调理方法。



小儿推拿的适应证

注：张宇小儿推拿不仅适用于小儿，成人也可适用，因此以下病症有涉及成人的部分。

（1）头和五官相关病症

囟门凹陷，囟门突起，眼干、痒、红、痛、烂、肿，麦粒肿，霰粒肿，白内障，胬肉，弱视，斜视，视神经萎缩，眼出血，鼻炎，鼻出血，鼻息肉，鼻甲肥厚，腺样体肥大，咽喉炎，梅核气，唇炎，玩弄舌，鹅口疮，口腔溃疡，口臭，口水过多，牙痛，牙龈出血，牙周炎，外耳道炎，中耳炎，乳突炎，耳鸣，耳聋，脖子抬不起来，脖子硬，脖子痛，脸肿，面瘫，腮腺炎。

（2）四肢、肌肉、皮肤相关病症

胎毒，水痘，药疹，湿疹，风疹，玫瑰糠疹，荨麻疹，火疖，皮肤硬肿症，皮炎，脐炎，脐疝，水肿，过敏性紫癜，重症肌无力，关节炎，手脚凉，手脚热，两肋痛，营养不良，四肢运动障碍、疼痛、血运不畅，肌肉萎缩。

（3）肿物类相关病症

脑部肿物，眼、耳、鼻、口、喉、颈部肿物，肺部肿物，心脏肿物，肝胆肿物，脾胃肿物，肠肿物，肾、膀胱肿物，子宫、卵巢肿物，阴茎、前列腺肿物，四肢肿物。

（4）呼吸系统相关病症

感冒，发热，中暑，喉炎，急、慢性扁桃腺炎，急、慢性支气管炎，肺炎，哮喘，咳嗽，支气管扩张，肺粘连，过敏性哮喘。

(5) 循环系统相关病症

心肌受累，心肌缺血，心悸，心绞痛，心律不齐，心动过速，心动过缓，高血压，低血压，心肌梗死恢复期，心包积液，后天形成的各种瓣膜病，汗多，动脉硬化。

(6) 消化系统相关病症

呕吐，食管炎，腹胀，腹痛，腹泻，厌食，食欲亢进，膈肌痉挛，胆囊炎，胆结石，胆息肉，黄疸，便秘，脱肛，痔疮，阑尾炎初期，疝气，肛周脓肿，贫血，胃息肉，痢疾，肠梗阻，肠套叠，消化功能障碍而致的生长发育迟缓。

(7) 泌尿生殖系统相关病症

尿频、尿痛，尿道炎，血尿，尿闭，尿失禁，尿床，肾炎，肾病综合征，膀胱炎，尿毒症（辅助疗法），精子成活率低，不孕症，盆腔炎，白带异常，月经淋漓不断，排卵异常，习惯性流产，肾、膀胱结石，鞘膜积液，腰痛。

(8) 神经系统相关病症

头痛，头晕，脑震荡，脑瘫，脑血栓、脑出血后遗症，脑炎恢复期，脑积水，惊吓，癫痫，发热惊厥，夜游症，夜啼，三叉神经痛，神经衰弱，失眠，突然失语或语言发育迟缓，多动症，口吃，抽动症，嗜睡，幻视，谵语，抑郁症，自闭症。



小儿推拿的要求

(1) 室内温度不冷不热，感觉舒服为度。室内空气保持新鲜，增

加室内氧气的含量，可更好地濡养人体。

(2) 推拿者修剪指甲，手上皮肤保持滋润光滑，以免刺激孩子的皮肤。推拿前要洗手，讲究卫生。

(3) 只需推拿一只手上的穴位，气血就可以通达五脏六腑，起到全身调理的作用，不需要两只手同时推拿。多推拿左手上的穴位，是因为心脏在左侧，推拿左手可使血液循环和能量传递相对快一些。左手如果有问题可以推拿右手，但右手有些穴位的方向跟左手是相反的，当注意。若手上局部皮肤破溃、起水泡、骨折、出血等，禁止在该处推拿。

(4) 取穴准确，用力适度。切记：不要给孩子推疼了，不要推出水泡，不要推青或推肿了，是否有效不在于用力的大小，而在于穴位的选择是否正确，是否对症。不过，用力也不能过轻，否则就没有效果。推拿速度以每分钟100~120次为宜，轻症或是虚寒证的病人，用力宜轻，速度宜慢，每日推拿1~2次；重症或是“火大”的人，推拿疗程宜长，适当用力，速度要稍快些，每日多次推拿或连续推拿，根据情况随症加减。

(5) 新病、旧病都有的人，哪个病重就先调哪一个。

(6) 推拿后出汗者，要注意避外邪，以免加重病情。

(7) 关于推拿穴方的选择，可以选择一个穴方，每天一次或多次推拿；若是多种病因导致的疾病，可以选两个或多个穴方配合推拿，每个穴方的推拿次数视病情而定；推拿过程中或推拿之后，若有不适感，应重新辨证和选择穴方。判断病情时有时会有一些假象和个体差异，使推拿者难以正确判断，因此需要推拿者在实践中不断积累经验。推拿过程中，病人若感觉体内气行、旋转、麻、胀、跳、热、轻松舒适感、飘浮感等为正常现象。有些患者不太敏感，怎么推也没感觉，此时不要去追求感觉，推拿之后以症状消失为有效。