

22种最适合家庭治疗的病证

6套宝宝最需要的保健方法

适用于

0~6岁

小病不求医的秘诀

小儿推拿 妈妈做

三字经派 小儿推拿家庭宝典

王琳 杨丽娟/主编

Xiaoer *mazuo*

- ◆ 资深小儿推拿医生的专业甄别
- ◆ 言简意赅的穴位功效总结
- ◆ 一目了然的穴位图和手法图
- ◆ 简明清晰的基本处方和随症应变
- ◆ 方便随时查阅的宝宝健康信号表和穴位总图



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

小儿推拿妈妈做

三字经派小儿推拿家庭宝典

主 编 王 琳 杨丽娟

副主编 田端亮 李 玮

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 琳 田端亮 包艳燕

李 玮 杨丽娟 郑丽艳

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿推拿妈妈做: 三字经派小儿推拿家庭宝典 / 王琳, 杨丽娟
主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5132-2167-2

I . ①小… II . ①王… ②杨… III . ①小儿疾病—推拿
IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281367 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

北京画中画印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 10.25 字数 137 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2167-2

*

定价 35.00 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

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

写给年轻的妈妈



我是一位年轻妈妈，虽然也是中医大夫，但在初为人母时，面对孩子生病，第一感觉仍然是手足无措，第二反应是快去医院。去了医院，如果没有熟人，多数要经过漫长而条件恶劣的等待才能见到医生，医生看诊，开化验单，取血，等结果，再找医生开药……这一趟下来大人孩子身心俱疲。

几次这样的经历之后，加之滥用抗生素、动辄输液的问题越来越受关注，我开始考虑传统的小儿推拿方法。小儿推拿已经有上千年的历史，安全可靠，疗效好，无痛苦，是很适合孩子的治疗方法。找医生试了一次，孩子不肯配合，而且需要几次复诊，就没坚持。忽然有一天，心中萌发自己动手的念头——孩子睡着了，可以趁这个时候给他推拿呀！在专业推拿医生的推荐和指导下，我开始学习三字经派小儿推拿的方法。小儿推拿有很多流派，各有特色，其中三字经派相对取穴少，手法简单，适合初学。经过几年的实践，我对小儿推拿越来越有信心了，经常会给朋友推荐，也教会他们自己使用，大家都体会到了这一疗法的奇特和实用。现在孩子有什么不舒服，我就给孩子推拿，解决当下的问题，防止发展。或者周围有人生病，也给孩子推拿，以防传染。如果不小心已经生病，只要不是很紧急，也首先选择推拿，最多配些口服药。几年下来，孩子基本没生过什么大病，没打过针，没输过液。孩子少遭罪，大人也少了许多奔波劳顿之苦。



数年的经验让我体会到，家庭中孩子最亲近的人学会小儿推拿对孩子的健康有极大的好处，不仅能治病，还能促进消化、呼吸、神经等各系统的生长发育。孩子身体好了，情绪也会比较稳定，体力、智力、情商全方位得以健康良好地发展。因而，特别邀请山东中医药大学的王琳老师（王老师是专业的小儿推拿医生，全面继承和发扬了三字经派小儿推拿的理论与方法，临床经验非常丰富），和我一起写下这本书，希望为年轻的妈妈，当然还有孩子的爸爸和其他亲人，带来简单、实用、可靠的治疗和调理方法，为孩子的健康保驾护航！

杨丽娟

2014年10月



目 录

第一部分

·小儿推拿好处多	1
小儿推拿是怎么回事	3
小儿推拿的特点	3
小儿推拿是怎样发挥作用的	5
小儿推拿可以治疗哪些病证	6
小儿推拿适合哪个年龄段的孩子	7
什么情况下不要做小儿推拿	7
妈妈学习小儿推拿有什么好处	8
三字经派小儿推拿有什么特点	8
三字经派小儿推拿家庭版的实用意义	9

第二部分

·小儿推拿一点通	11
小儿推拿常用手法	13
给宝宝推拿用多大的力度	18
给宝宝推拿要多长时间	18
给宝宝推拿用什么润滑剂比较好	19
推拿前准备	20
妈妈要注意保护好自己	20

第三部分

宝宝小手奥秘多	21
脾经——健脾益胃效最佳	23
肝经——泻火清热治惊吓	24
心经——清心祛火除烦躁	25
肺经——益肺去痰治咳嗽	26
肾经——益肾健脑补元气	27
大肠经——腹泻便秘首选它	28
小肠经——清利小便除湿热	29
四横纹——退热除烦散瘀结	30
板门——健脾和胃除腹胀	31
胃经——降逆止呕除胃热	32
内劳宫——清热除烦效力佳	33
小天心——镇惊安神效力佳	34
内八卦——宽胸理气能消食	35
二扇门——发汗退热可平喘	36
二马（上马）——补肾滋阴	37
外劳宫——温阳散寒能升举	38
一窝风——温中行气止腹痛	39
膊阳池——小儿便秘最相宜	40
三关——温阳散寒活气血	41
天河水——清热解表此穴良	42
六腑——清热凉血解毒强	43
感冒四穴——四大手法治感冒	44
天柱骨——恶心呕吐向下推	48
迎香——小儿鼻塞效果好	49
腹——健脾消食此穴良	50
胁肋——顺气化痰搓胁肋	51
脐（神阙）——日常保健多揉脐	52
肚角——治疗腹痛最有效	53
脊柱——调理脏腑和气血	54
七节骨——止泻通便此穴良	55
龟尾——通调大肠效果佳	56

第四部分

调理宝宝常见病	57
腹泻	59
呕吐	64
厌食	69
腹痛	72
便秘	77
疳积	81
感冒	84
咳嗽	88
哮喘	92
支气管炎	97
过敏性鼻炎	101
风疹	104
流行性腮腺炎	107
急性结膜炎	110
流涎症	112
口疮	115
多动症	118
汗证	122
遗尿症	125
夜啼	128
吐舌、弄舌	132
肌性斜颈	135

第五部分

平时重保健，宝宝健壮不怕病 … 137

醒脑明目保健方法 …………… 139

健脑益智保健方法 …………… 141

健运脾胃保健方法 …………… 143

理肺止咳保健方法 …………… 145

清心除烦保健方法 …………… 147

益气补虚保健方法 …………… 149

附 一

宝宝健康信号 …………… 151

附 二

小儿推拿常用特定穴 …………… 155



第一部分

小儿推拿好处多



小儿推拿是怎么回事

小儿推拿古称小儿按摩，是指运用特定的推拿手法，在小儿体表特定的穴位或部位进行操作，用来预防和治疗疾病的一种外治疗法。小儿推拿还具有神奇的助生长、益智力等保健效用。

小儿推拿是中国特有的自然疗法，其历史悠久，在秦汉时期的书籍中已有记载，约在明清时期形成独立体系并成为小儿推拿专科。其基本理论源于中医，是中医推拿学的一个重要分支。小儿不等同于成人的缩影，有着特殊的生理和病理特点，故而诊治方法也有其特殊性。因此，小儿推拿在穴位和手法等方面均与成人推拿不尽相同，具有一套独特而完整的理论体系和实用方法。

千百年的实践证明，小儿推拿疗效显著，而且无副作用，无痛苦，可以减少用药甚或不用药，并缩短病程，为小儿的健康以及中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献，被誉为“神奇的绿色疗法”。

小儿推拿的特点

易学易懂

小儿推拿操作简单，易学易懂，只要遵循推拿规律，经几次练习就可以掌握基本的方法。小儿推拿是一种中医特色疗法，不需要任何器械及药品，通过医师的双手在小儿体表部位施术，就可以达到防治疾病的目的。它不受医疗条件的限制，随时随地都可以实施。不仅方便、安



全，而且节省费用。

见效快，疗效高

多年临床证明，小儿推拿对小儿常见病、多发病都有较好的疗效，尤其对于消化道疾病效果更佳。对许多慢性病、疑难病也有较好的疗效。

安全，无危险

只要对疾病诊断正确，依照小儿推拿的操作方法合理进行施治，一般不会出现危险或不安全问题。

没有毒副作用，利于康复

小儿推拿在治疗中避免了某些药物的不良反应或毒性反应，同时也纠正了个体差异以及药物因剂量不适而对小儿身体所引起的不良反应或毒副作用，是一种有利无害的治疗方法，符合当今医学界推崇的自然疗法的要求。

无痛苦，易接受

为小儿治疗疾病，如果运用服药、打针、输液等治疗方法，小儿都会遭受程度不同的痛苦，经常给疾病治疗带来麻烦，甚至可能失去最佳时机。同时，因为小儿不能和医生配合，也常常会影响疗效。而应用小儿推拿疗法，小儿不会有任何痛苦感，因此能够消除小儿在疾病治疗过程中的恐惧心理，从而容易被小儿接受。

不易复发

小儿推拿疗法根据中医基本理论，对于易反复发作的慢性病，都

可以针对病因，通过手法施术，加强气血循环，恢复脏腑功能，达到治病去根的目的。

预防保健

小儿推拿除了有良好的治疗效果外，还有非常好的预防保健功能，可以增强小儿体质，提高小儿的抗病能力。

小儿推拿是怎样发挥作用的

小儿推拿运用特定的手法作用于小儿体表的特定穴位或部位，通过能量转换产生生物效应，并经过神经、体液等系统的传递，对神经、循环、消化、泌尿、免疫、内分泌、运动等各系统的生理病理过程以及镇痛机制等都产生影响，进而起到防治疾病和保健的作用。

小儿的生理特点为：脏腑娇嫩，形气未充，免疫力低下，同时又生机勃勃，发育旺盛，代谢快、吸收快、排泄快。因此，小儿对外界环境因素的影响敏感性高，一方面表现为易于患病，病情发展快，另一方面，对恰当合理的治疗也容易感知，易趋康复。实践证明，小儿推拿作为一种“环境因素干预”，对小儿具有双向的良性刺激作用，使其生理功能向正常方向转化。

小儿在外易受风寒湿热等外邪所侵，在内又易被乳食不节所伤，从而容易发生感冒、咳嗽、哮喘等肺系病证，以及厌食、泄泻、便秘、腹痛等脾胃系病证。小儿推拿通过穴位补泻及胸腹背部的直接操作，能调节胃肠蠕动，改善胃肠道血液循环和淋巴回流，加速消化液分泌，促使炎症消散，利于组织恢复，具有药物不可替代的优势。由于小儿推拿主要从增强机体抗病能力着手来治疗疾病，而药物治疗则或多或少要干扰



人体免疫机制，因而从长远来看，选用推拿为主的治疗或辅助以推拿治疗，远比滥用药物（如抗生素类）治疗更有利于孩子的健康成长，宝宝也更容易接受。



小儿推拿可以治疗哪些病证

小儿推拿治疗范围广泛，儿科常见病，甚至一部分传染病，如麻疹、水痘、百日咳等，都可以应用推拿治疗。

其中疗效比较显著的病证有：

呼吸系统病证：感冒，咳嗽，发热，鼻炎等。

消化系统病证：泄泻，呕吐，厌食，腹痛，疳积，便秘等。

其他：夜啼，汗症，口疮，遗尿，五迟五软等。

根据临床部分资料统计：治疗发热总有效率为94%；治疗急惊风总有效率为96%；治疗外感咳嗽治愈率为81%，总有效率为99%；治疗小儿惊症的治愈率为97.5%，总有效率为100%；治疗小儿厌食的治愈率为95%，总有效率为99%。

小儿推拿疗效奇特，不使用药物，又能够起到用药的作用，有时比用药起效还快、疗效还好，无不良反应，又可免除患儿打针服药之痛苦。

小儿推拿疗法不但可以治病，还可预防疾病，促进小儿生长发育，健脑益智。

小儿推拿适合哪个年龄段的孩子

小儿推拿一般适用于0~6岁的孩子，6~12岁也可以应用此法，但因为随着年龄的增长，机体对按摩的感知力下降，所以每个穴位的推拿时间相对要长一些，力度大一些，可以配合一些成人推拿的手法一起使用。通常12岁以上的孩子很少用小儿推拿的方法了，而是可以直接使用成人推拿的方法。

什么情况下不要做小儿推拿

小儿有骨折、脱臼、烧烫伤、皮肤疮疡、创伤出血等情况时，不宜使用推拿。皮肤破损未修复的局部禁止推拿。

极度虚弱及危重病儿童不宜单独使用推拿，须采取综合疗法。

某些急性传染病不适合推拿，如猩红热、水痘、肝炎、肺结核等。

患有出血性疾病如白血病、再生障碍性贫血等的孩子，禁止推拿。正在出血和内出血的部位应禁用推拿。

各种皮肤病患处不宜推拿。

各种恶性肿瘤的局部不宜推拿。

对诊断不明确的急性病证一般应首先明确诊断。



妈妈学习小儿推拿有什么好处

孩子生病时，作为妈妈，最大的愿望就是想让他尽量少痛苦，尽量快点好。一些专门的儿科用药虽然口味比较好，孩子容易接受，但经常有些恶心、腹泻、肠胃不舒服等不良反应。打针输液，孩子受痛，家长心疼，且有后患，不到不得已能免则免。小儿推拿已经有上千年的历史，安全可靠，疗效好，孩子不痛苦。给孩子做小儿推拿，不但要掌握穴位及手法操作，而且爱心与责任心也很关键，所以妈妈最胜任。小儿推拿在孩子安静时最容易进行，尤其入睡以后，所以妈妈是最好的做手法的人选。

妈妈学会小儿推拿可以在家给孩子治疗和调理，时间自由，不必奔波，还增进亲子感情。一旦掌握小儿推拿的技术，将使妈妈受益匪浅，一劳永逸。中医有很多方法来自民间，经过整理和提高后再回归民间，因此，妈妈们要坚信，即便是没有医学基础的人，只要用心，也可以学好。



三字经派小儿推拿有什么特点

三字经派小儿推拿是盛行于山东的一个小儿推拿学派。

清代名医徐谦光创立推拿三字经学派，著有《推拿三字经》一书，通治成人和小儿的疾病，以成人为主。近代李德修继承了徐谦光《推拿三字经》的精华，并在此基础上，潜心研究小儿推拿，成为三字经派小儿推拿的奠基人。