



小病治，大病防，绿色疗法更健康
帮孩子防火、防蔫、防旱，多种推拿方案祛除常见病
彩图分步骤演示，一看就懂，一学就会
小儿推拿速查、速用必备手册

小儿推拿专家教 捏捏按按百病消

全新彩图版
缘缘【著】





好妈妈书架

小儿推拿专家教 捏捏按按百病消

缘缘【著】

全新
彩图版



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书针对没有专业医学背景和相关知识储备的家长，从小儿推拿基本技巧、手法、准备事项和注意事项、宝宝常用穴位详解、宝宝常见问题的中医辨证到宝宝最常见的27种疾病的推拿手法，深入浅出地教给父母用自己的双手和全部的爱为宝宝缓解病痛。本书还配有宝宝穴位和按摩手法的彩图，让家长一看就懂，一学就会，真正把小儿推拿这种绿色疗法运用起来，让宝宝更加健康。

图书在版编目（CIP）数据

小儿推拿专家教 捏捏按按百病消：全新彩图版 /
缘缘著. —北京：机械工业出版社，2015.6
。 ISBN 978-7-111-49914-5

I. ①小… II. ①缘… III. ①小儿疾病-推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第072495号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）
策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：刘文蕾 陈伟
封面设计：吕凤英 韩思颖 责任校对：张贵爱
责任印制：李洋
北京汇林印务有限公司印刷

2015年6月第1版·第1次印刷
169mm×239mm·12.5印张·191千字
标准书号：ISBN 978-7-111-49914-5
定价：45.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
电话服务 网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

（010）88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com



为了孩子的健康而学习

在财富女人学院的课堂上，我不止一次地强调学习对于女人的重要性。学习能影响一个母亲，也必将影响她的孩子。学习不仅可以使女人更自信，与时代接轨，伴趋势同行，还可以让我们内心丰盈、更有智慧，帮助我们轻松地处理好家庭关系和社会关系，从而成为真正幸福的女人。

孩子是家庭的纽带，孩子的健康更是会牵动每个妈妈的心。作为两个孩子的母亲，我也深有体会。有了孩子之后，学习已经不是兴趣，而变成了责任。妈妈们不但要学习如何读懂孩子，通过学习了解孩子的心理和亲子交流的方法，同时更应掌握一些能够缓解孩子病痛的科学疗法。在孩子不小心生病或身体不适的时候，好学又聪明的妈妈总是能够处乱不惊，懂得如何让自己的孩子远离病痛，帮助孩子建立属于自己的免疫力，为他一生的健康打下坚实的基础。

我在海外旅居多年，知道中国传统理疗的神奇功效海内外有口皆碑，作为母亲，我早就听说过小儿推拿是一种能够有效

缓解孩子病痛的绿色疗法。之前财富女人学院也特别邀请过本书的作者缘缘老师来分享过这方面的知识，很多女性朋友非常喜欢，体会到了小儿推拿疗效的神奇，这让她们似乎看到了自己作为妈妈的神圣力量——居然用自己的双手和学到的知识让自己的宝贝远离针剂药物的伤害，体质更加洁净健康。

看过了缘缘老师的这本新书后，我不禁欣喜地再次赞叹小儿推拿的神奇，以及那么多妈妈的用心实践和满满的爱，是妈妈们用不断的学习和尝试，用自己的双手，守护着孩子的健康。我愿意为这样的妈妈们点赞，愿意推荐小儿推拿这种绿色的儿童疗愈方法，也希望更多的妈妈通过学习这本书，把健康作为最珍贵的礼物献给孩子！

最后，也希望作为幸福妈妈的你们，在照顾好爱人和孩子的同时，活出精彩绽放的自己！

香港国际财富女人学院 院长（中国上海总部）

韩艾桐



家长是孩子最好的健康守护者

很早就从我的学生口中听说过缘缘，很多人推崇她教的小儿推拿，简单实用，容易上手，而且孩子也喜欢。现在越来越多的年轻家长开始有意识地选择绿色疗法来帮助孩子恢复健康。对脏腑娇弱的孩子来说，小儿推拿应该是一种首选的绿色疗法，既能治病，又能促进亲子关系。

作为一名临床医生，我从医四十七年，写博客将近十年，发表过几千篇文章，博客点击率累计超过2亿，也出过几本还算畅销的书。我在临床也常用这些绿色疗法治疗很多常见病、多发病和疑难杂症，效果非常好。其实无论是孩子生病还是大人生病，这些绿色疗法都可以激活人们体内的元气，有时比吃药打针的效果还要好，对身体也没有伤害。

在我小的时候，新中国才刚刚成立，由于家里孩子多，医疗条件也有限，虽然兄弟姐妹几个都生过病，但我们几乎没有去过医院，都是妈妈用艾灸、推拿、揪痧这些简单的方法来帮我们治疗腹痛、发烧、头痛、咳嗽等各种常见病。妈妈用这些

最原始的方法，使热邪通过我们的体表外排，而不是用服药的方式压在我们的体内。

如今人们的生活水平提高了，家里的孩子都很“精贵”，孩子一生病，就往医院送。但是在医院看病，验血、拍片、拿药、打点滴几乎是一个标准流程。过度医疗对孩子是一种伤害。比如打点滴在国外是不轻易给小孩做的，可是在我们国内打点滴却常被滥用。另外，很多生病的孩子在一个房间里接受治疗，交叉感染也令人防不胜防。

缘缘教大家的小儿推拿方法很好。曾几何时，我们几乎已经遗忘了这么好的方法。用传统方法治疗疾病，是呼唤中医传统的回归，使我们重新认识到推拿带给我们的“实惠”。如果现在的爸爸妈妈们都学一点小儿推拿，学一些绿色疗法，那么当孩子生病的时候，我们就是孩子的医生，我们可以24小时陪伴着孩子，孩子的一举一动、每一个反应都会看在我们的眼中、记在我们的心中。有谁比爸爸妈妈更加心疼自己的孩子呢？对于经络表浅的小儿，简单的几个推拿手法，坚持使用，就可以帮助他们缓解不适，何乐而不为呢？

虽然退休多年了，但我还是喜欢推拿，因为推拿简单易学，更主要是效果好，同时对人体没有任何伤害。我女儿已经近四十岁了，外孙也有十几岁了，他们小的时候，我都使用推拿、艾灸、吮痧这些传统的绿色疗法来解决问题。女儿小时候生病，我会给她摩擦督脉和膀胱经，很快就能缓解发烧的症状。外孙小的时候，每次午睡我会习惯性地帮他捏捏小脚丫，可以帮他更快入睡。

家长们，我们遇到一个好医生很难，遇到一个可以教我们孩子健康护理方法的好老师更难。而缘缘老师可以倾其所有，用她自己的临床经验，总结出那么多简单实用的方法，教我们如何守护孩子的健康，陪伴他们成长。学会这些方法，我们就可以让孩子少去医院、少吃药，从小就为以后的人生奠定良好的身体基础。学会这些方法，将是我们一辈子的财富！

著名中医养生专家
单桂敏



自序

把推拿当作爱的礼物送给我们的孩子

我的第一本书《小儿推拿专家教，捏捏按按百病消》出版一年多来，已印刷了10次，发行了5万多册，并在当当网上被评为“五星图书”，目前仍在持续销售中。这在如今不算景气的图书市场上实属难得，甚至超出了出版社的预期。

这一年中，我收到了几千封邮件，有求助的，有感谢的。大家对这本书的喜欢和热爱让我由衷地喜悦，也有不少我的读者变成了我的学生。和大家互动时，很多学生都说我的书非常实用，一个个真实的案例能给她们鼓励，尤其在孩子生病时，我的书能给他们提供有效的指导，就像是有老师在身边一样。

同时也有不少读者跟我说，那本书什么都好就是图不够多，有时穴位掌握不准就不敢下手。为此机械工业出版社的策划编辑也跟我提议，是时候再给大家推出一本更直观、更容易上手的书了。说实话，小儿推拿彩图版的书市场上也不少见，原本我并不是特别热衷。不过仔细看了市面上很多的同类书后，我发现很多图书要么图片质量不高，清晰度不够，要么很多穴位

标注不准确，要么对疾病推拿手法的辨证不清，很多妈妈看是看了，却不得要领、无法使用。

所以，为了帮助更多的家长，我终于下决心再次出发，把这些年的手法、心得、要领再次总结成书，给每个穴位，每个手法，都配上精美的图片，让大家一目了然。写第一本书时有一种强烈的动力驱使我完成，而这本书我希望在原来的基础上做得更好。与第一本相比，本书增加了帮孩子取穴的技巧，并且将常见疾病按名称分节，明确标出，便于家长速查速用。除了常见疾病，本书在第三和第四部分还针对孩子的常见问题提供了详细的推拿方案，帮助家长做好孩子的日常保健，让孩子防火、防蔫、防早就是在防病！另外，本书的最大特色还在于分步骤真人图解，让大家一看就懂，一学就会，而不必来回翻查穴位图。在此非常感谢摄影师郑华的帮助，他找到了来自加拿大的一个非常漂亮的混血宝宝作为模特。他虽然才20个月，却出色地配合我们完成了大部分的拍摄，另外一些图片我请了好友的女儿团团来配合。

这本书和我的第一本书同样是写给普通父母的，因此大家不需要有专业的医学背景和知识储备，只需要有一颗爱孩子和愿意学习的心。这本书中的语言都是非常通俗易懂的。书中提到的每一种疾病的推拿手法都是我或者我的学生亲身实践后证实行之有效的。即使是一个对小儿推拿没有任何概念的初学者，也能通过书中的介绍学到很多简易的推拿方法，帮助宝宝预防和治疗一些常见疾病。需要提醒大家的是，因推拿在古时又被称为按摩，所以书中很多地方使用“按摩”，以增加亲切感。

我曾经很自豪地告诉我的学生，我的女儿雨欣直到一岁半也从来没有吃过药，更没有去过医院，除了疫苗，雨欣也没有打过针。而如今我的女儿已经7周岁，上了小学一年级。非常幸运的是，这些年里，每次她生病，我都是用小儿推拿的治疗方法使她不药而愈。不单是我，越来越多的妈妈加入到小儿推拿的队伍中来，她们也用实际行动证明了小儿推拿的疗效。6年前我开始系统教导妈妈们学习小儿推拿，最开始很多人都不相信小儿推拿的疗效，有的人也是半信半疑地来到我的课堂。而如今再来到我课堂学习的不是我的读者，就是我学生推荐的家长。每个来学小儿推拿的学生都如饥似渴地学习相关知识，那种信任的眼神，让我深深

感动和震撼。

虽然讲过 200 多期的课程，每一期都是一样的主题，一样的内容，但每一期我都非常兴奋，充满激情，因为我知道我分享出来的这些知识、经验能有效地帮到大家。

小儿推拿不仅是一种有效的疾病治疗手段，也是传递爱的一种方式。我自己常常把小儿推拿当作和女儿之间的亲子游戏来做。通过这种方式，孩子能感受到妈妈的爱，妈妈的温柔，妈妈的细腻。你相信吗？当孩子长大后，在她的印象中，妈妈的按摩将会是令她最难忘也最温馨的礼物和记忆。

最后，希望妈妈们通过本书学到更多有效的推拿方法，也希望宝宝们都能够健健康康、快乐地成长！

缘缘



目录

- 推荐序一 为了孩子的健康而学习
推荐序二 家长是孩子最好的健康守护者
自 序 把推拿当作爱的礼物送给我们的孩子

第一部分

你一定要懂的小儿推拿基本技巧

- 1 / 帮孩子取穴的几项技巧 ... 2
- 2 / 给孩子推拿的注意事项 ... 3
- 3 / 小儿推拿的基本手法 ... 5
- 4 / 小儿推拿的准备事项 ... 9

第二部分

小儿推拿常用穴位详解

- 1 / 头面部常用穴位 ... 12
- 2 / 上肢内侧与手掌常用穴位 ... 18
- 3 / 上肢外侧与手背常用穴位 ... 30
- 4 / 肩背腰骶部常用穴位 ... 35
- 5 / 胸腹部常用穴位 ... 42
- 6 / 下肢部常用穴位 ... 48

第三部分

让宝宝不生病的秘诀，缘缘老师教你中医辨证

- 1 / 防“火” ... 54
- 2 / 防“蔫” ... 59
- 3 / 防“早” ... 60

第四部分

宝宝常见问题的推拿手法

- 1 / 让宝宝爱上吃饭的推拿 ... 64
- 2 / 帮助宝宝长高的推拿 ... 67
- 3 / 让宝宝睡得香的推拿 ... 70
- 4 / 让宝宝双眸明亮的推拿 ... 72
- 5 / 改善宝宝汗多的推拿 ... 73
- 6 / 让宝宝不再讲梦话的推拿 ... 75
- 7 / 改善宝宝频繁尿床的推拿 ... 76
- 8 / 让宝宝更聪明的推拿 ... 79
- 9 / 改善宝宝生长痛的推拿 ... 81

第五部分

27种宝宝常见疾病的推拿

- 1 / 发烧 ... 84
- 2 / 感冒 ... 88
- 3 / 咳嗽 ... 92
- 4 / 支气管炎 ... 100
- 5 / 哮喘 ... 106

- 6 / 扁桃体炎 ... 108
- 7 / 腺样体肥大 ... 112
- 8 / 手足口病 ... 117
- 9 / 疱疹性咽峡炎 ... 122
- 10 / 腹泻 ... 125
- 11 / 便秘 ... 128
- 12 / 腹胀 ... 130
- 13 / 积食 ... 132
- 14 / 呕吐 ... 136
- 15 / 轮状病毒 ... 140
- 16 / 痢疾 ... 144
- 17 / 肠系膜淋巴结肿大 ... 147
- 18 / 新生儿肠绞痛 ... 151
- 19 / 湿疹 ... 154
- 20 / 荨麻疹 ... 157
- 21 / 幼儿急疹 ... 160
- 22 / 痱子 ... 162
- 23 / 口腔溃疡 ... 164
- 24 / 鼻炎 ... 166
- 25 / 结膜炎 ... 171
- 26 / 中耳炎 ... 173
- 27 / 麦粒肿 ... 177
-
- 附录一** 小儿推拿常用全身穴位图 ... 180
- 附录二** 宝宝常见疾病推拿手法速查表 ... 182



第一部分

你一定要懂的小儿推拿
基本技巧





帮孩子取穴的几项技巧

给宝宝推拿的力度和技巧与给成人推拿有很大的差异。小儿穴位有很多在“线”和“面”上，所以这些穴位常常需要用速度快且力度轻柔的手法。然而我发现妈妈们往往怕推轻了效果不好，所以她们用了很重的力度，实际上，这样反而达不到预期的效果。这样做还有一个弊端，那就是孩子可能会特别排斥妈妈的重力度，而且妈妈们自己按摩得也很辛苦。

当然，也不是所有的穴位都要用那么轻柔快速的手法，例如对于一些以“点”来取穴的穴位，要求的力度就要深透很多，也特别讲究用力的方向，用力方向和深度不到位也往往没有效果。

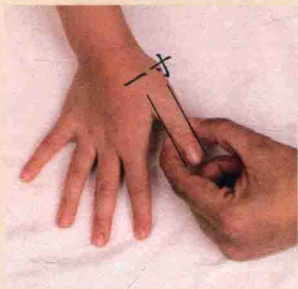
所以，妈妈们在使用推拿手法的时候，需要特别注意你所推拿的穴位对于手法的速度、力度和准确度的要求。

首先，如何提高取穴的准确度？

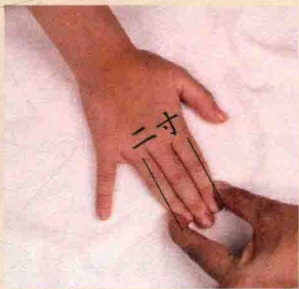
关于准确度，中医取穴常常都是找一些体表标志作为取穴测量的基础点，这样穴位找起来又快又准。比如腿部取穴时，我们会找内外侧“膝眼”和内外侧“踝骨高点”作为标志点，腿部大部分穴位的位置都跟这几个体表标志相关。这些就像我们生活中的地标性建筑一样，不认识路的时候，往往需要找这些地标性建筑，先确定大方向，然后才知道我们是否到了指定的位置附近。取穴也是一样的道理，有了这些基本的概念，我们就会比较轻松、容易地找到穴位了。后面我们介绍穴位时会给大家详细介绍这些技巧。

其次，取穴的常用方法是什么呢？

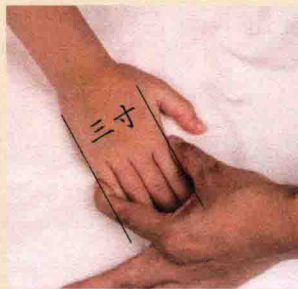
一般情况下，“手指同身寸取穴”是最常用、最方便的取穴方法。即手指比量法。但是宝宝的1寸和成人的1寸是不一样的，所以需要采用同比例缩小的量法。具体方法如下：



1寸：以被推拿者拇指的指关节宽度为1寸。



2寸：以被推拿者的食指、中指和无名指并拢靠近指尖部分的宽度为2寸。



3寸：以被推拿者的食指、中指、无名指和小指并拢靠近指根部分的宽度为3寸。



给孩子推拿的注意事项

父母在给宝宝推拿前，如果能注意以下几个问题，我相信宝宝们会更加乐于配合，效果也会更好。很多妈妈在给孩子做推拿时发现孩子并不能如其所愿地配合。有位妈妈就跟我说过，她给孩子推拿不了几分钟，孩子就跑开了，无论如何都不再配合，搞得她有心无力。小儿推拿效果很好，但孩子不配合怎么办？

说实话，宝宝其实是很会享受的，如果妈妈手法好、技巧好，没有哪个宝宝不喜欢的。另外，我们也常常可以一边讲故事一边给宝宝按摩，或者陪孩子一起看个动画片，顺便按摩，孩子转移注意力后，更容易接受。

(1) 安心的氛围。按摩时让孩子感觉到处于安心和安全的环境中是非常重要的。无论是在家中，还是旅行的途中，妈妈的按摩往往是最好的安慰。尤其在宝宝生病的时候，有些妈妈怕自己按不好，选择到医院找医生给孩子推拿。孩子对医院这个环境本身就比较抗拒和敏感，加上他本来身体就不舒服，就容易交叉感染从而使疾病加重。一旦孩子大哭大闹，就很难配合按摩，效果肯定也会大打折扣。

(2) 按摩时不宜过饱或者饥饿。这两个方面，需要分情况而定。比如，在医院里宝宝刚刚吃饱饭可能会因为不配合、哭闹而导致呕吐，这是医生不乐意见到的情况。但其实在家里，如果宝宝入睡时喝了一瓶奶，妈妈们轻轻地给宝宝按摩是没问题的。

另外，孩子清晨起床时是可以按摩的。尤其当有些宝宝赖床不起时，按摩往往就是最好的唤醒方式。我经常选择早晨起床时边给女儿按摩边陪她玩耍，她都会很开心，穿衣服吃饭、都非常爽快。

但如果在饥饿的情况下给宝宝按摩，尤其小月龄的宝宝，他们不会说话，可能会因为肚子饿而哭闹、不配合。所以，这个时候首先要做的不是给宝宝按摩，而是填饱他的肚子。

(3) 时间不宜过长。一般来说，如果是日常的保健按摩，10~20分钟就足够了。这些时间再分配到早上和晚上就会更加轻松。我们给宝宝按摩是持久战，所以，妈妈们不要一蹴而就。当宝宝生病的时候，按摩时间延长和加量会取得更好的效果。所以，还要根据孩子的具体情况来定。

(4) 不要强迫宝宝。按摩是爱的传递，尽量不要强迫宝宝，让他排斥按摩。尤其是宝宝生病后，他们的情绪状态不好，可能会不配合按摩。有的孩子比较敏感，妈妈轻轻一碰都可能让他们不舒服。因此，宝宝不配合的情况很常见，妈妈们需要更多的耐心和技巧，千万别放弃。宝宝不配合时，妈妈就需要改变方法，可以把按摩当成和宝宝互动的小游戏，也可以等宝宝熟睡后再进行。如果遇到比较着急的情况，偶尔的强迫按摩也是可以的，只是按摩时一定要跟宝宝说明这样做的原因，相信宝宝会体会到妈妈的爱。