

BAOBAO
JINGLUO
FUCHUANMO
FENBU TUJIE



宝宝经络抚触按摩 分步图解

唐纯志 李 光◎主编

以手代针，以手代药 用爱心和双手，把健康送给您的宝宝

快速缓解小儿感冒发烧、肠胃不适等 26种常见病

改善并增强小儿体质的按摩保健法

300多幅穴位 及真人实操图，一学就会。专家亲自示范，内容全面，手法到位

 中国纺织出版社

宝宝经络抚触按摩分步图解

The Complete Book Of Meridians Massage For Babies

◎ 唐纯志 李 光 主编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

穴位是上天赐予人类的天然药物,父母勤给宝宝做按摩,能激发宝宝体内的这些天然药物发挥作用,从而增强身体免疫力,达到祛除疾病、强身健体的功效。本书集合数十位中医泰斗、小儿按摩专家多年临床经验和研究成果,详尽介绍了26种小儿常见疾病的按摩疗法、7种小儿防病强身的保健按摩法,并附了近300幅穴位及真人操作图,步步可循。仿若老中医在侧手把手示范指导,就算是没有中医基础的父母,也可以立刻上手,成为宝宝最贴心的医生。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝经络抚触按摩分步图解 / 唐纯志, 李光主编.

—北京: 中国纺织出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5180-1467-5

I. ①宝… II. ①唐… ②李… III. ①儿童—经络—
穴位按压疗法—图解 IV. ①R224.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第236361号

策划编辑: 韩 婧

责任编辑: 穆建萍

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 15

字数: 160千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Contents

目录

第一章 小儿按摩的基本常识 家长快速入门指南 Basics about Baby Massage

一、古老又亲切的小儿按摩 / 010

什么是小儿按摩…010

小儿按摩的历史…010

小儿按摩的现代发展…010

二、按摩，守护宝宝健康的天使 / 011

增强宝宝免疫力…011

轻松治疗宝宝常见病…011

促进宝宝生长发育…011

提高宝宝睡眠质量…011

三、最重要的小儿按摩常识 / 012

小儿按摩适用年龄段…012 /

给宝宝按摩的顺序…012

给宝宝按摩的疗程…012 /

给宝宝按摩的力度要求…012

四、给宝宝按摩前的准备工作 / 013

把宝宝放在安全的地方…013

准备好介质…013

保持安静的氛围…013

五、给宝宝按摩的禁忌 / 014

忌按摩时宝宝吃得过饱或处于饥饿状态…014

忌按摩的房间温度太低或有对流风…014

忌给患有严重疾病的宝宝实施按摩…014

忌按摩时间过长…014

忌按摩3岁以下宝宝头顶…014

忌给3个月以内的宝宝使用按摩油…014

忌强行按摩…014

六、给宝宝按摩要掌握的

基本推拿手法 / 015

推法…015 揉法…019

按法…016 摇法…020

摩法…016 捻法…020

抹法…017 扯法…021

拿法…017 擦法…021

运法…018 滚法…022

掐法…018 点法…022

捏法…018 搓法…022





第三章 宝宝常见病经络按摩

坚固机体防线，拒绝药物伤害

Meridians Massage for Babies' Common Diseases

一、发热的按摩疗法

——扑灭宝宝身上的邪火 / 026

发热的基础按摩疗法…027

随症加减：外感发热…029

随症加减：阴虚内热…030

随症加减：肺胃实热…031

生活调理…032

二、感冒的按摩疗法

——摆脱讨厌的小儿常见病 / 033

感冒的基础按摩疗法…034

随症加减：风寒感冒…037

随症加减：风热感冒…038

生活调理…039

三、咳嗽的按摩疗法

——还宝宝一个清爽、通畅的呼吸道 / 040

咳嗽的基础按摩疗法…041

生活调理…045

四、支气管肺炎的按摩疗法

——呵护好宝宝娇嫩的肺 / 046

支气管肺炎的基础按摩疗法…047

随症加减：风热犯肺型…050

随症加减：痰热郁肺型…052

生活调理…053

五、腹泻的按摩疗法

——远离让家长担心不已的“常客” / 055

腹泻的基础按摩疗法…056

随症加减：内伤乳食导致的腹泻…058

随症加减：脾胃虚弱导致的腹泻…058

生活调理…059

六、腹痛的按摩疗法

——和最常见的疼痛说“不” / 061

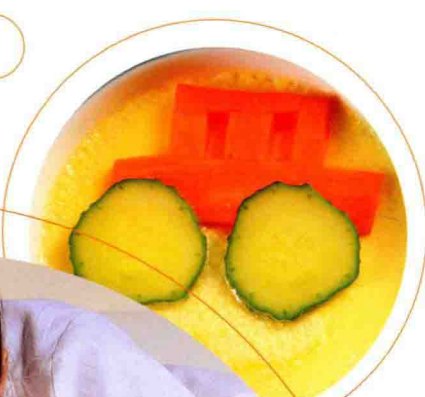
腹痛的基础按摩疗法…062

随症加减：腹痛兼食欲不佳…065

随症加减：腹痛兼大便干燥…065

随症加减：腹痛兼呕吐…066

生活调理…066





七、腹胀的按摩疗法

——驱走宝宝肚里的胀气 / 067

腹胀的基础按摩疗法…068

随症加减：食积型腹胀…071

随症加减：痰阻型腹胀…072

随症加减：脾虚型腹胀…073

八、便秘的按摩疗法

——疏通宝宝排便通道 / 075

便秘的基础按摩疗法…076

生活调理…079

九、夜啼的按摩疗法

——让夜间清静安宁 / 080

夜啼的基础按摩疗法…081

随症加减：脾寒引起的夜啼…083

随症加减：心热受惊引起的夜啼…084

随症加减：惊骇恐惧引起的夜啼…085

生活调理…086

十、呕吐的按摩疗法

——调理好宝宝的脾胃 / 087

呕吐的基础按摩疗法…088

随症加减：伤食型…090

随症加减：寒型…092

随症加减：热型…094

生活调理…097

十一、厌食的按摩疗法

——改善宝宝的脾胃 / 098

厌食的基础按摩疗法…099

随症加减：厌食兼营养不良…101

生活调理…102

十二、疳积的按摩疗法

——补脾养胃清肠道 / 104

疳积的基础按摩疗法…105

随症加减：饮食伤脾型…107

随症加减：脾胃虚弱型…109

十三、尿频的按摩疗法

——增强宝宝膀胱功能 / 111

尿频的基础按摩疗法…112

随症加减：脾肾气虚型…115

随症加减：湿热下注型…117

十四、过敏性鼻炎的按摩疗法

——改变宝宝过敏体质 / 119

过敏性鼻炎的基础按摩疗法…120

随症加减：风寒犯肺型…121





随症加减：肺脾气虚型…122

随症加减：肾气亏虚型…125

十五、慢性鼻炎的按摩疗法

——疏通宝宝的鼻腔 / 127

慢性鼻炎的基础按摩疗法…128

随症加减：风寒型…130

随症加减：风热型…132

随症加减：肝胆实热型…134

十六、牙痛的按摩疗法

——做宝宝最好的牙医 / 137

牙痛的基础按摩疗法…138

随症加减：风热牙痛…141

随症加减：风寒牙痛…142

生活调理…143

十七、中耳炎的按摩疗法

——告别耳朵炎症的困扰 / 144

中耳炎的基础按摩疗法…145

随症加减：风热侵袭型…149

生活调理…152

十八、近视的按摩疗法

——给宝宝最明亮的眼睛 / 154

近视的基础按摩疗法…155

随症加减：近视兼双目干涩、眼眶胀痛…159

随症加减：近视兼体质较差、脾胃虚弱…161

十九、扁桃体炎的按摩疗法

——制伏这个无常的侵略者 / 162

扁桃体炎的基础按摩疗法…163

随症加减：风热外侵型…165

随症加减：肺胃热盛型…167

随症加减：阴虚火旺型…170

二十、小儿急疹的按摩疗法

——退热排毒是重点 / 172

发热期的按摩疗法…173

出疹期的按摩疗法…175

生活调理…176

二十一、湿疹的按摩疗法

——清肺清肠最关键 / 177

湿疹的基础按摩疗法…178

随症加减：湿热型…180

随症加减：伤食型…182

生活调理…184





二十二、呃逆的按摩疗法

——引出宝宝体内浊气 / 185

呃逆的基础按摩疗法…186

随症加减：胃寒型…187

随症加减：胃热型…188

随症加减：食滞型…189

二十三、营养性贫血的按摩疗法

——让红润重回宝宝脸颊 / 191

营养性贫血的基础按摩疗法…192

随症加减：脾胃虚弱型…194

随症加减：心脾两虚型…196

随症加减：肝肾阴虚型…199

生活调理…202

二十四、自汗的按摩疗法

——补脾养肾保津液 / 203

自汗的基础按摩疗法…204

随症加减：营卫不和型…208

随症加减：肺脾气虚型…209

随症加减：胃热炽盛型…211

二十五、肥胖的按摩疗法

——还宝宝“苗条”身材 / 213

肥胖的基础按摩疗法…214

随症加减：肥胖体质有气短、乏力者…218

随症加减：肥胖伴有大便秘结者…220

生活调理…221

二十六、多动症的按摩疗法

——让宝宝变得安静乖巧 / 222

多动症的基础按摩疗法…223

生活调理…227

第三章 强身健体按摩疗法 亲手把健康送给宝宝是父母最大的幸福 Massage Therapy for Babies' Health

一、强身法 / 230

综合保健…230

肠胃保养…231

健运脾胃…232

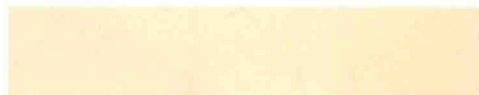
健康增高…233

二、防病法 / 234

预防感冒…234

消除疲劳…235

安神定志…236





小儿经络按摩 不打针 不吃药的绿色疗法

宝宝呱呱坠地，这份生命降临的喜悦就好像无尽的春意，顿时溢满父母的心间。看着宝宝稚嫩的躯体，有哪一位父母不是虔诚地希望他能够健康地成长呢？

可是宝宝脏腑娇嫩，只要稍微护理不当，发热、感冒、咳嗽、腹痛……各种各样的疾病就会“闻讯”前来烦扰最亲爱的宝宝。这时候，除了心急如焚地将自己的宝宝交托给医生外，大多数父母更倾向于绿色疗法，即不打针、不吃药，用自然、有效、副作用小的方式来帮助宝宝消除病痛。

说到绿色疗法，我想很多家长都听说过小儿经络按摩疗法——通过按摩的方式来给宝宝提供保健，并治疗各种小儿常见疾病或缓解其症状。小儿经络按摩法，蕴涵了几千年来中医学的精髓，不仅非常有效，而且简单易学。

我们知道一个人成长最为关键的是童年时期，这段时期是人的身体和心理成长的奠基期，而小儿按摩的妙处就在于它是一种有益于儿童身心的保健和医疗方法。

从日常保健的角度来看，常给宝宝按摩、疏通经络气血，有益于预防百病、强身健体；从治疗疾病的角度来说，按摩与疾病相关的身体穴位，可以安定心神、呵护脏腑、调理气息，修复人体各器官和组织功能，提升身体免疫力，从而达到治病保健的功效。

按摩还有助于塑造宝宝健康的心理品格。因为父母是宝宝的依赖，尤其是小宝宝，是最需要爱来呵护的。给宝宝按摩时，父母温暖的双手能给宝宝以抚慰，而轻柔的动作和关切的语言又能及时将深切之爱传达给宝宝。



序 Preface



经常得到父母爱抚的宝宝更容易接受别人的爱，长大后也更能懂得爱护别人。

此书编写的最大目的，就是想将中医按摩这一小儿保健手法传授给更多的人，给天下的父母带来希望，给天下的宝宝带来福音。因此，本书在介绍按摩理论的同时，更加注重实践的操作。总体来说，本书具有以下特点：

开创图解式示范，让读者享受“阅读超越语言”的乐趣。本书是一本超越语言的实用按摩工具书，比同类书籍更容易阅读，指导性更强。本书介绍了26种小儿常见病症的按摩疗法，每一步操作都配有穴位图及操作图，可谓步步可循，实践性超强，即学即用。拥有本书，就如同请了一位资深的小儿按摩专家在侧，随时指导你用“双手”为宝宝的健康谋福音。

编排体贴合理，想家长之所想。本书并非像大多数同类书籍那样，先介绍常用穴位，再介绍病症的治疗方法。这是因为在编写本书前有不少家长向我们反映，阅读这种编排方式的书籍，需要先记住相关穴位的位置，才能进行具体病症的对症治疗。有时候操作到某个步骤，因为记不清穴位位置，不得不停下来翻找，给操作带来了很大困难。而本书规避了这种弊端——

在编排上，每项对症治疗步骤都对相关的穴位进行了详细介绍，并配有真人示范取穴图和操作示意图，家长可以边看边做，而不必再烦琐地回顾前文。

专家精心编纂，集专业和实用于一体。本书专家团队里，既有潜心钻研中医理论的教授学者，又有长期以来战斗在医疗工作前线的专家医师。团队成员群策群力，力求使本书理论与实践并行、专业与实用兼具。

不仅传授按摩方法，更倡导科学的育儿理念。中医学一直倡导“不治已病，治未病”。本书不仅传授针对小儿疾病的按摩疗法，更提倡“防胜于治”的育儿理念，号召广大家庭用按摩疗法来为宝宝们强身健体、预防疾病。我们相信，作为称职的家长，应该更努力地让宝宝增强免疫力、不生病或少生病，而非仅仅当宝宝生病时才手忙脚乱地应对。

最后，我想感谢我们的老祖宗，感谢他们开创了经络按摩这一福泽后代的养生保健方式；感谢一代又一代的中医师，感谢他们为传承中医按摩所作的坚持和努力。

祝愿每一位宝宝都能少生病、健康快乐地成长！

湖南中医药大学教授、中医学博士生导师

吴润秋





Contents

目录

第一章 小儿按摩的基本常识 家长快速入门指南 Basics about Baby Massage

一、古老又亲切的小儿按摩 / 010

什么是小儿按摩…010

小儿按摩的历史…010

小儿按摩的现代发展…010

二、按摩，守护宝宝健康的天使 / 011

增强宝宝免疫力…011

轻松治疗宝宝常见病…011

促进宝宝生长发育…011

提高宝宝睡眠质量…011

三、最重要的小儿按摩常识 / 012

小儿按摩适用年龄段…012 /

给宝宝按摩的顺序…012

给宝宝按摩的疗程…012 /

给宝宝按摩的力度要求…012

四、给宝宝按摩前的准备工作 / 013

把宝宝放在安全的地方…013

准备好介质…013

保持安静的氛围…013

五、给宝宝按摩的禁忌 / 014

忌按摩时宝宝吃得过饱或处于饥饿状态…014

忌按摩的房间温度太低或有对流风…014

忌给患有严重疾病的宝宝实施按摩…014

忌按摩时间过长…014

忌按摩3岁以下宝宝头顶…014

忌给3个月以内的宝宝使用按摩油…014

忌强行按摩…014

六、给宝宝按摩要掌握的

基本推拿手法 / 015

推法…015 揉法…019

按法…016 摇法…020

摩法…016 捻法…020

抹法…017 扯法…021

拿法…017 擦法…021

运法…018 滚法…022

掐法…018 点法…022

捏法…018 搓法…022





第三章 宝宝常见病经络按摩

坚固机体防线，拒绝药物伤害

Meridians Massage for Babies' Common Diseases

一、发热的按摩疗法

——扑灭宝宝身上的邪火 / 026

发热的基础按摩疗法…027

随症加减：外感发热…029

随症加减：阴虚内热…030

随症加减：肺胃实热…031

生活调理…032

二、感冒的按摩疗法

——摆脱讨厌的小儿常见病 / 033

感冒的基础按摩疗法…034

随症加减：风寒感冒…037

随症加减：风热感冒…038

生活调理…039

三、咳嗽的按摩疗法

——还宝宝一个清爽、通畅的呼吸道 / 040

咳嗽的基础按摩疗法…041

生活调理…045

四、支气管肺炎的按摩疗法

——呵护好宝宝娇嫩的肺 / 046

支气管肺炎的基础按摩疗法…047

随症加减：风热犯肺型…050

随症加减：痰热郁肺型…052

生活调理…053

五、腹泻的按摩疗法

——远离让家长担心不已的“常客” / 055

腹泻的基础按摩疗法…056

随症加减：内伤乳食导致的腹泻…058

随症加减：脾胃虚弱导致的腹泻…058

生活调理…059

六、腹痛的按摩疗法

——和最常见的疼痛说“不” / 061

腹痛的基础按摩疗法…062

随症加减：腹痛兼食欲不佳…065

随症加减：腹痛兼大便干燥…065

随症加减：腹痛兼呕吐…066

生活调理…066





七、腹胀的按摩疗法

——驱走宝宝肚里的胀气 / 067

腹胀的基础按摩疗法…068

随症加减：食积型腹胀…071

随症加减：痰阻型腹胀…072

随症加减：脾虚型腹胀…073

八、便秘的按摩疗法

——疏通宝宝排便通道 / 075

便秘的基础按摩疗法…076

生活调理…079

九、夜啼的按摩疗法

——让夜间清静安宁 / 080

夜啼的基础按摩疗法…081

随症加减：脾寒引起的夜啼…083

随症加减：心热受惊引起的夜啼…084

随症加减：惊骇恐惧引起的夜啼…085

生活调理…086

十、呕吐的按摩疗法

——调理好宝宝的脾胃 / 087

呕吐的基础按摩疗法…088

随症加减：伤食型…090

随症加减：寒型…092

随症加减：热型…094

生活调理…097

十一、厌食的按摩疗法

——改善宝宝的脾胃 / 098

厌食的基础按摩疗法…099

随症加减：厌食兼营养不良…101

生活调理…102

十二、疳积的按摩疗法

——补脾养胃清肠道 / 104

疳积的基础按摩疗法…105

随症加减：饮食伤脾型…107

随症加减：脾胃虚弱型…109

十三、尿频的按摩疗法

——增强宝宝膀胱功能 / 111

尿频的基础按摩疗法…112

随症加减：脾肾气虚型…115

随症加减：湿热下注型…117

十四、过敏性鼻炎的按摩疗法

——改变宝宝过敏体质 / 119

过敏性鼻炎的基础按摩疗法…120

随症加减：风寒犯肺型…121





随症加减：肺脾气虚型…122

随症加减：肾气亏虚型…125

十五、慢性鼻炎的按摩疗法

——疏通宝宝的鼻腔 / 127

慢性鼻炎的基础按摩疗法…128

随症加减：风寒型…130

随症加减：风热型…132

随症加减：肝胆实热型…134

十六、牙痛的按摩疗法

——做宝宝最好的牙医 / 137

牙痛的基础按摩疗法…138

随症加减：风热牙痛…141

随症加减：风寒牙痛…142

生活调理…143

十七、中耳炎的按摩疗法

——告别耳朵炎症的困扰 / 144

中耳炎的基础按摩疗法…145

随症加减：风热侵袭型…149

生活调理…152

十八、近视的按摩疗法

——给宝宝最明亮的眼睛 / 154

近视的基础按摩疗法…155

随症加减：近视兼双目干涩、眼眶胀痛…159

随症加减：近视兼体质较差、脾胃虚弱…161

十九、扁桃体炎的按摩疗法

——制伏这个无常的侵略者 / 162

扁桃体炎的基础按摩疗法…163

随症加减：风热外侵型…165

随症加减：肺胃热盛型…167

随症加减：阴虚火旺型…170

二十、小儿急疹的按摩疗法

——退热排毒是重点 / 172

发热期的按摩疗法…173

出疹期的按摩疗法…175

生活调理…176

二十一、湿疹的按摩疗法

——清肺清肠最关键 / 177

湿疹的基础按摩疗法…178

随症加减：湿热型…180

随症加减：伤食型…182

生活调理…184





二十二、呃逆的按摩疗法

——引出宝宝体内浊气 / 185

呃逆的基础按摩疗法…186

随症加减：胃寒型…187

随症加减：胃热型…188

随症加减：食滞型…189

二十三、营养性贫血的按摩疗法

——让红润重回宝宝脸颊 / 191

营养性贫血的基础按摩疗法…192

随症加减：脾胃虚弱型…194

随症加减：心脾两虚型…196

随症加减：肝肾阴虚型…199

生活调理…202

二十四、自汗的按摩疗法

——补脾养肾保津液 / 203

自汗的基础按摩疗法…204

随症加减：营卫不和型…208

随症加减：肺脾气虚型…209

随症加减：胃热炽盛型…211

二十五、肥胖的按摩疗法

——还宝宝“苗条”身材 / 213

肥胖的基础按摩疗法…214

随症加减：肥胖体质有气短、乏力者…218

随症加减：肥胖伴有大便秘结者…220

生活调理…221

二十六、多动症的按摩疗法

——让宝宝变得安静乖巧 / 222

多动症的基础按摩疗法…223

生活调理…227

第三章 强身健体按摩疗法

亲手把健康送给宝宝是父母最大的幸福

Massage Therapy for Babies' Health

一、强身法 / 230

综合保健…230

肠胃保养…231

健运脾胃…232

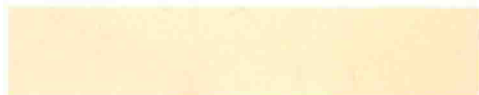
健康增高…233

二、防病法 / 234

预防感冒…234

消除疲劳…235

安神定志…236



小儿按摩法适用于6个月以上9岁以下的宝宝，
可帮助宝宝舒活经络、伸展筋骨，
促进肌肉和骨骼发育等。
最关键的是，
当宝宝患上感冒、发热、遗尿、腹痛、腹泻等常见病症时，
小儿按摩可有效地帮助宝宝摆脱病痛困扰，
因此，小儿按摩堪称“爱的法宝”。
父母们赶紧拿起这个法宝，
用双手给最亲爱的宝宝送上健康和爱意吧！



第一章

小儿按摩的基本常识 家长快速入门指南

Basics about Baby Massage

