

杨朝义
周晓燕
编著



学小儿推拿， 做超能妈妈

赠光盘

小儿推拿妈妈课堂

专家解读小儿推拿，一学就会
无风险，纯绿色，无痛苦，无副作用，疗效显著



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

学小儿推拿，做超能妈妈

赠光盘

杨朝义 周晓燕 编著

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图文编辑 杨朝义 周晓燕 刘立克 刘美恩 林 玉 刘 实
张 宏 张 冶 苏 涵 李宝岩 李名哲 向红雪
王小环 刘青杨 钟建荣 黄 强 王逸群 张婉春

图书在版编目 (CIP) 数据

学小儿推拿, 做超能妈妈 / 杨朝义, 周晓燕编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5381-9248-3

I. ①学… II. ①杨… ②周… 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108097号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 7

字 数: 100千字

出版时间: 2015年8月第1版

印刷时间: 2015年8月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-9248-3

定 价: 35.00元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com



前 言

小儿推拿已有数千年的历史，是我国劳动人民长期与疾病作斗争所总结出的一种防病方法。在过去曾在民间广为流行，为小儿健康成长做出了突出贡献。当今经济社会迅速发展，物质生活水平大大提高，健康作为人生的第一财富被高度重视，尤其儿童医疗保健更是备受关注。

在过去，小儿推拿被称为“保婴神术”“幼幼秘籍”，从这些称谓上也看得出古代医家及民众对小儿推拿疗效之神奇的高度推崇。随着健康养生理念的逐渐回归、日臻成熟，无风险、纯绿色、无痛苦、简单易操作、疗效显著、无任何副作用的小儿推拿，自然引起了高度重视。现在各大院校也相继增设了小儿推拿专业，很多家长也对这一简单易学的疗法充分认可，主动积极学习和运用这一疗法。毋庸讳言，许多育婴机构所授知识庞杂，但大多花拳绣腿，实用性差，功利性强，不解决小儿保健之根底。但小儿推拿却是实实在在，简简单单，纯粹以穴代药，直指治病保健之根本。

学习点小儿推拿知识，懂点医学，是为了更有辨识能力，更有动手能力，全方位地呵护好自己的宝宝。因此，只为养育自己的宝宝，而专门学习小儿推拿的家长大有人在，尤其在大城市更是普及。小儿推拿妈妈课堂已风靡大江南北，乃至整个世界，实在是可喜可贺。相信有小儿推拿医术护佑小儿，国民体质的整体增强将更有保障。因此，我们顺应需求编写了《学小儿推拿，做超能妈妈》这本科普读物。

本书系统介绍了小儿推拿的特点、作用等，重新介绍了小儿推拿的方法及小儿常见不适的治疗手法，试图用通俗易懂的语言，由浅入

深，趣味性强，系统地讲解小儿推拿精髓。只要略通笔墨，妈妈们读完本书后，即使不能成为推拿高手，至少也能扫盲中医育婴科学知识。能为更多的家庭带来育婴指导，为广大儿童健康带来益处，也算是一件善事。同时相信，如果是有医学功底的专业人士，读此书也会有所收益，可供同行交流，切磋技艺，激发灵感，指导临床。

由于作者才疏学浅，水平有限，加之编写时间仓促，难免有错误或不当之处，恳请同道师友及广大读者指正，以使本书日臻完善。

杨朝义

甲午年秋分上

目
录**第一章 小儿推拿有渊源 / 001**

- 一、小儿推拿发展过程 / 001
- 二、小儿推拿安全，疗效显著 / 006
- 三、小儿推拿简单、方便 / 010
- 四、五脏六腑，天人合一 / 012
- 五、经络与生俱来 / 020

第二章 小儿推拿主要穴位定位及应用 / 022

- 一、小儿简单易学 / 022
- 二、小儿推拿重要穴位 / 024

第三章 小儿推拿常用基本手法 / 035

- 一、手法简介 / 035
- 二、小儿推拿操作原则与禁忌 / 041

第四章 妈妈如何读懂小儿的语言 / 043

- 一、详细观察，望出疾病 / 043
- 二、问出和闻出疾病 / 049
- 三、学会诊脉，快速知病 / 050

第五章 现在开始试着用推拿治病吧 / 051

- 一、小感冒，好应对 / 051
- 二、咳嗽要用补肺手法 / 055
- 三、哮喘推拿要有恒心 / 059
- 四、腹泻推拿效果好 / 062
- 五、便秘首选清胃肠 / 067



- 六、推进食欲调脾胃 / 069
- 七、小儿遗尿推拿治 / 071
- 八、明辨腹痛再治疗 / 073
- 九、小儿流口水说明体内有热 / 075
- 十、自汗和盗汗是一回事吗 / 077
- 十一、简简单单去口舌生疮 / 079
- 十二、小儿夜啼用推拿最灵验 / 081
- 十三、小儿惊风是怎么回事 / 083
- 十四、小儿疳积有办法 / 086
- 十五、湿疹之痒何须忍之 / 089
- 十六、新生儿黄疸是怎么回事 / 091

第六章 治病不如防病 / 093

- 一、日常保健才是生命长生的根本 / 093
- 二、增强体质保健法 / 095
- 三、健脾和胃保健法 / 096
- 四、预防感冒保健法 / 097
- 五、预防腹泻保健法 / 098
- 六、预防近视保健法 / 099
- 七、宁心安神、补肾益气保健法 / 100
- 八、增长身高保健法 / 101

第七章 对小儿推拿的几点见解 / 102





第一章 小儿推拿有渊源



一、小儿推拿发展过程

● 小儿推拿在全国分几个派别，山东青岛是小儿推拿三字经派的发源地。

小儿推拿是绿色治疗方法，因为确有疗效，目前在全国各地纷纷兴起，特别是大中城市更被认可。如北京、青岛、上海等地，很多家长，爷爷奶奶，外公外婆，为了照顾孩子会专门去学习小儿推拿，可谓精神可嘉。小儿推拿在全国分几个派别，山东青岛是小儿推拿三字经派的发源地。三字经派创建于1877年，以徐谦光代表作《推拿三字经》的形成为标志，到了近代被山东威海人李德修将其发扬光大。李德修是个苦命人，幼时家贫辍学，在渔船上学徒打工，17岁时染病，导致耳聋。后来幸遇威海清泉学校校长，可怜其疾苦，遂赠其秘籍，并悉心教导，终于学有所成。1920年，李德修到青岛开设诊所，以推拿治小儿之病，颇有声望，求治者盈门，1953年名扬齐鲁，赢得了社会各界的广泛赞誉。沈鸿烈时任青岛市市长，其子有病，请有名的外国医生未治愈，后经李老推拿2次即愈。沈鸿烈送李老一匾额，题：儿科博士。新中国成立后，李德修在青岛市中医院成立初期被聘为青岛市中医院小儿科负责人，专注于小儿推拿，后来，被山东省卫生厅确定为山东省中医学术继承抢救专家。李德修被誉为近代小儿推拿三字经派奠基人，李氏推拿的创始人，全国知名小儿推拿专家，其组织编写的秘籍被青岛市认定为非物质文化遗产。2012年10月，国际绿色产业协会医疗卫生委员会青岛分会批准成立“李德修小儿推拿全国研发传承基地”。

其他深有影响的派系还有山东的孙重三推拿流派、张汉臣推拿流派、北京冯

泉福小儿捏脊流派、上海的海派、湖南的刘开运推拿流派。另有南派、北派之分。各流派各具特色，各有风格，可谓百花齐放，从而推动了小儿推拿整个学术的发展。

附：小儿推拿三字经

徐谦光	奉萱堂	药无缘	推拿恙	自推手	辨诸恙
定真穴	画图彰	上疗亲	下救郎	推求速	惟重良
独穴治	大三万	小三千	婴三百	加减良	分岁数
从吾学	立验方	宜熟读	勿心慌	治急病	一穴良
大数万	立愈恙	幼婴者	加减量	治缓症	各穴量
虚冷补	热清当	大察脉	理宜详	浮沉者	表里恙
迟数者	冷热伤	辨内外	推无恙	虚与实	仔细详
字廿七	脉诀讲	明四字	治诸恙	小婴儿	看印堂
五色纹	细心详	色红者	心肺恙	俱热证	清则良
清何处	心肺当	退六腑	即去恙	色青者	肝风张
清补宜	自无恙	平肝木	补肾脏	色黑者	风肾寒
揉二马	清补良	列缺穴	亦相当	色白者	肺有疾
揉二马	合阴阳	天河水	立愈恙	色黄者	脾胃伤
若泻肚	推大肠	一穴愈	来往忙	言五色	兼脾良
曲大指	补脾方	内推补	外泻详	外泻良	泻大肠
立去恙	兼补肾	愈无恙	若腹痛	窝风良	数在万
立无恙	流清涕	风寒伤	蜂入洞	鼻孔强	若洗皂
鼻两旁	向下推	和五脏	女不用	八卦良	若泻痢
推大肠	食指侧	上节上	来回推	数万良	牙痛者
骨髓伤	揉二马	补肾水	推二穴	数万良	治伤寒
拿列缺	出大汗	立无恙	受惊吓	拿此良	不醒事
亦此方	或感冒	急慢恙	非此穴	不能良	凡出汗
忌风扬	霍乱病	暑秋伤	若上吐	清胃良	大指根
震艮连	黄白皮	真穴详	俱此方	向外推	立愈恙
倘泻肚	仍大肠	吐并泻	板门良	揉数万	进饮食
亦称良	瘟疫者	肿脖项	上午重	六腑当	下午重
二马良	兼六腑	立消亡	分男女	左右手	男六腑



女三关	此二穴	俱属凉	男女逆	左右详	脱肛者
肺虚恙	补脾土	二马良	补肾水	推大肠	来回推
久去恙	或疹痘	肿脖项	仍照上	午后恙	诸疮肿
照此详	虚喘嗽	二马良	兼清肺	兼脾良	小便闭
清膀胱	补肾水	清小肠	食指侧	推大肠	尤来回
轻重当	倘生疮	辨阴阳	阴者补	阳清当	紫陷阴
红高阳	虚歉者	先补强	诸疮症	兼清良	疮初起
揉患上	左右揉	立消亡	胸膈闷	八卦详	男女逆
运八卦	离宫轻	痰壅喘	横纹上	左右揉	久去恙
治歉证	并痲症	歉弱者	气血伤	辨此症	在衣裳
人着褙	伊着棉	亦咳嗽	名七伤	补要多	清少良
人穿褙	他穿单	名五痲	肾水伤	分何脏	清补良
在学者	细心详	眼翻者	上下僵	揉二马	捣天心
翻上者	捣下良	翻下者	捣上强	左捣右	右捣左
阳池穴	头痛良	风头痛	蜂入洞	左右旋	立无恙
天河水	口生疮	遍身热	多推良	中气风	男女逆
右六腑	男用良	左三关	女用强	独穴疗	数三万
多穴推	约三万	无不良	遍身潮	分阴阳	拿列缺
汗出良	五经穴	肚胀良	水入土	不化谷	土入水
肝木旺	外劳宫	左右揉	久揉良	嘴唇裂	脾火伤
脾胃恙	清补脾	俱去恙	向内补	向外清	来回推
清补双	天门口	顺气血	五指节	惊吓伤	不计次
揉必良	时撮良	一百日	即无恙	上有火	下有寒
外劳宫	下寒良	六腑穴	去火良	左三关	去寒恙
右六腑	亦去恙	虚补母	实泻子	曰五行	生克当
生我母	我生子	穴不误	治无恙	古推书	身首足
执治婴	无老方	皆气血	何两样	数多寡	轻重当
吾载穴	不相商	少老女	无不当	遵古推	男女分
俱左手	男女同	予尝试	并去恙	凡学者	意会方
加减推	身歉壮	病新久	细思想	推应症	无苦恙

● 小儿推拿发展过程

小儿推拿是预防和治疗儿科常见疾病的一门临床学科，是中医儿科学的重要组成部分，自成体系，独具特色，千百年来为小儿健康做出了不可磨灭的贡献，是一门非药物治疗的专门学科，具备不药而愈的自然疗法的超强优越性，在当今小儿保育和疾病防治中将发挥重要作用。

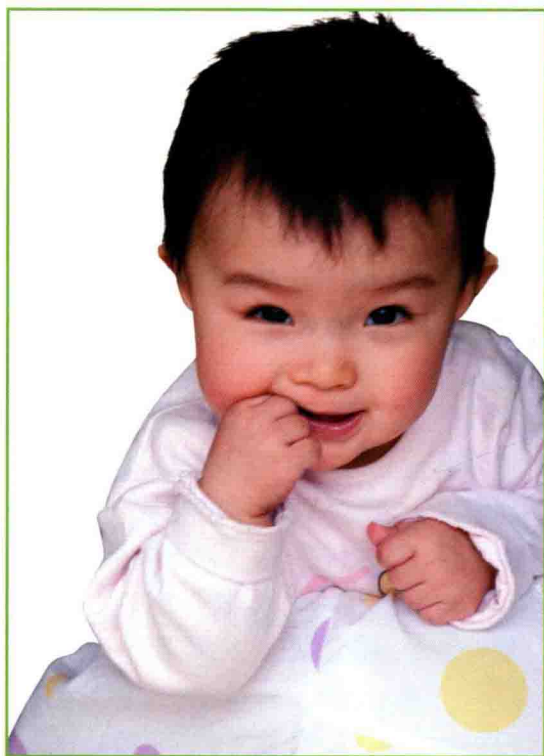
在历史上，隋唐时期，是中医儿科学形成的奠基时期。唐代太医署设有按摩专科和少小科，对儿科医生的要求非常严格，聘请医学博士教授学生，学制五年，考试合格为小儿医。孙思邈《千金要方》中曾记载：“小儿虽无病，早起按摩其胸上及手足心，能避风寒。”并载有儿科方325首。另在《外台秘要》中提到：“婴幼儿夜啼至明不安寐……摩头与脊脊。”但那时，成人按摩和小儿按摩还仍为一体，手法和穴位没有明显区别。

宋金元时期，中医儿科学有了显著发展。以北宋钱乙为代表的儿科医家辈出，各种儿科专著不断问世，中医儿科学的理论体系开始形成，并不断完善。

明清时期，小儿推拿开始鼎盛。明代杨继洲《针灸大成》收录的《保婴神术》（又叫《按摩经》）中系统全面地从小儿推拿诊法、辨证、穴位、手法作了较为详细的论述，是目前我国现存最早的小儿推拿专著。这一期间不断有专著相继问世，对后世影响很大。此时小儿推拿与成人推拿分开，自成体系。

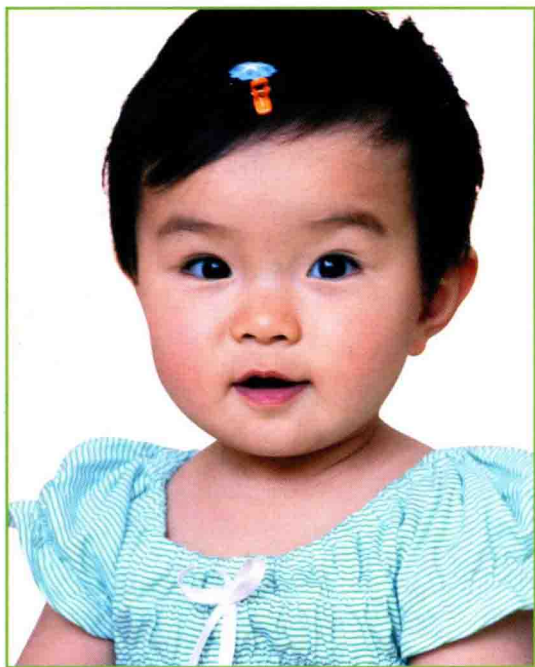
新中国成立前，由于当时卫生政策对中医不重视，甚至是反对传统医学，曾一度废止旧医，国医不允许执业，提倡西洋医，便使得推拿只能以民间的形式存在和发展。

现在，随着中医学在治疗疾





病过程中显示越来越不可替代的作用，小儿推拿也引起国内国际医学界的高度重视，不少欧美国家已开展推拿疗法的临床和实验研究。各地中医院校也将小儿推拿系统编入教科书，培养了许多小儿推拿专科医生。在许多大中城市的中医院设立了小儿推拿专科，小儿推拿治疗范围不断扩大，而且在小儿保健方面也越来越受到人们的欢迎。随着人们对自然医疗方法的重新认识，我国特有的小儿推拿这一古老又年轻的临床学科，必将对我国乃至世界各国儿童健康和保健发挥重要作用。



尽管小儿推拿的发展整体处于低潮期，但因其疗效独特，治疗简便，故深受广大民众的喜爱。因此小儿推拿仍然凭借顽强的生命力得以在民间蓬勃发展，并广泛流行和应用，更多推拿大医也是活跃于民间。正是分散于各地发展的模式，使得小儿推拿学因区域限制在各处各自形成各具特色的流派，分南派、北派、三字经派等几大派别。其中三字经派在山东青岛广为发扬。

但目前民众对小儿推拿的认识与对中医的认识一样，还远远不够，还有必要继续推广。更多家长依然习惯副作用比较大、痛苦明显的西药治疗。其实小儿生机勃勃，发育迅速，活力充沛，如果平时加强经络养生，防患未然，增强体质，外邪侵袭则能够轻松抵制；即使一旦患病，在病情较轻，方露端倪时，因其脏腑轻灵，运用小儿推拿手法，也能够随推随应，反应比较敏捷，好转特别迅速，比吃药打针见效快，治疗还彻底。因此小儿推拿可以说是最适合小儿生理特点的一种医疗方式，对小儿保育有重要意义。

二、小儿推拿安全，疗效显著

●有没有一种治疗方式，不打针，不吃药，绿色、安全、简单、有效，帮助小儿远离疾病？

现在生活条件好了，但每家的孩子少了，所以小儿都比较金贵，育婴话题被空前地突出出来。《千金方》论曰：“夫生民之道，莫不以养小为大，若无于小，卒不成大。”机体脆弱又不会表达的小儿，是最需呵护的弱势群体。

我国第一代独生子女，当前正值育儿期，他们的成长本来就备受宠爱，现在又添了自己的小宝宝，更是受到了爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈……几代人的格外关注。按照中国的育儿传统，有90%以上的0~3岁婴幼儿在家中由父母、祖父母或者保姆照料。当面对发出第一声啼哭的孩子，父母、长辈都迫切需要全方位、系统的科学喂养以及早期教育等知识。尤其是当小儿生病的时候，每个家庭成员都心急如焚，比自己生病了还难受，看着小儿受苦却无能为力给予解除，自责不已。当无助的小儿被送到医院，又是打针又是吃药，受了很多皮肉之苦，家长更是万箭穿心。

据报道，中国是全球滥用抗生素最严重的国家之一。家长把带孩子看病形象地比喻成“看病似打仗，挂号如春运，输液像是流水线”。一群家长守着脑门上扎针输液的孩子，成了中国各地儿童医院或儿科门诊蔚为壮观的独特景观。儿科专家指出：“滥用药物是导致孩子经常生病的首要原因。”“滥用抗生素，孩子是最大的受害者。”“抗生素滥用造就超级耐药宝宝。”“儿科是滥用抗生素的重灾区。”“孩子反复感冒发烧，打针输液不治本。”

如此国内医疗现状，虽呼声不断，但现实依然。这就更需要做父母的擦亮眼睛，当即醒悟，选择正确科





学的养育方式，远离药物，远离过度医疗。

有没有一种治疗方式，不打针，不吃药，绿色、安全、简单、有效，能够成全天下父母心，帮助小儿远离疾病？

答案是肯定的，那就是回归我们的中医国粹，医学奇葩——小儿推拿。

附：

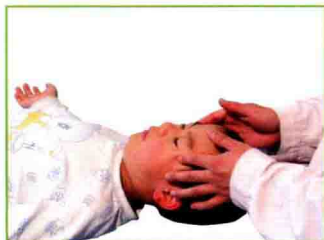
1. 治疗感冒推拿法



推攒竹 50 次



推坎宫 50 次



揉太阳 30 次



点按风池 50 次



揉二扇门 30 次



揉一窝风 50 次

2. 治疗便秘推拿法



揉关元 5 分钟



揉龟尾 5 分钟



摩腹 5 分钟

●小儿推拿能够有效治疗疾病，在某些方面治疗效果比针药更有效、迅速，无任何毒副作用。

小儿推拿这朵医学奇葩不是现代人的创新，而是老祖宗给我们留下的医学瑰宝。根底自远古，奠基于唐朝，雏形于宋元，鼎盛于明清，近代由于种种原因，几近失传湮灭，只在民间得以留存。在崇尚自然、绿色、健康理念的今天，这一国粹绝活又重现生机。

推拿学是中医学的重要学科，与中药、针灸并列为中医的三大形式。但需要特别说明的是，小儿推拿与成人推拿的手法虽然有相似之处，医理也相近，但效果却有较大差异。我们国人对成人推拿的认识往往是辅助治疗的意义，认为仅是一种与足疗一样的休闲养生的方式，而不作为治疗疾病的方式。没见过有人得了病不往医院跑，而是去找推拿、足疗的！而小儿推拿则完全不是这个概念，小儿推拿有别于成人推拿，自成完整独立的体系，小儿推拿是治病的，而且治疗某些疾病的效果比针药都有效、迅速，无任何毒副作用。

为什么这样说呢？

这是由小儿独特的生理特点和病理特点决定的。由于小儿各项机能发育都很



不完善，免疫功能也很差，所以比较容易患病。尤其小儿的听觉、视觉、神经等都很迟钝，唯有对触觉特别灵敏。所以小儿特别喜欢抚触。小儿推拿就是在小儿的经络和穴位上进行特定手法的抚触按摩。由于小儿的经络畅通，脏腑轻灵，又没有情感致病的因素，大都是受外邪侵扰，因此能即推即效，易趋康复，达到迅速起效的治疗效果。治疗不产生外伤，大部分穴位没有痛感，更重要的是没有任何毒副作用，是纯绿色疗法，回归自然，返璞归真，可谓最适合小儿的治疗方式，极易被小儿和家长接受。



●小儿推拿能够立见奇效，从古至今对儿童的健康成长起到了很好的防病、治病的作用。

小儿推拿疗法适应证广泛，大部分儿科病症都可应用，尤其是小儿常见病，如感冒、发烧、咳嗽、腹泻、便秘、厌食、遗尿、湿疹、疳积、夜啼、惊风、自汗、盗汗、腹痛、呕吐等，均是用推拿方法治疗有效的疾病。只要治疗方法对症得当，能够立见奇效。从古至今，小儿推拿对儿童的健康成长都起到了很好的防病、治病的作用。有个真实的例子，一位来诊所接受针灸治疗的患者，听说我们应用小儿推拿为小儿施治，感慨地说了一件亲身经历。20多年前，她有位亲戚的小孩重度腹泻，脱水严重，送到某省级医院救治，医院宣布无力回天，家长只好带小儿回家。她听说后认为，不就是一个拉肚子吗，怎么还说治不了，能死人？幸运的是她认识一位乡镇医院的医生会小儿推拿，她自己的儿子腹泻时就曾找过这位医生，治好了。她决定抱这个小孩也去试试。当时那位医生看过后说，病得太严重了，我不敢保证能治好，但可以尽力试试。可奇迹出现了，只推拿了6次，小儿的腹泻就完全治愈了。现在那个被救活的小儿已出落成身材魁梧的青年！因为有这个经历，她对小儿推拿佩服得五体投地。但可惜这么好的医疗形式，几近失传。后来她心怀感恩之心又打听过那位医生，但听说已经去世了。可他的手艺却没有被后代传承下来，真是又可惜又心疼。但令人宽慰的是小儿推拿现又重新出现，重被重视，可谓薪火相传，后继有人。

总而言之，小儿推拿完全符合现代家长对儿童的健康需求。在目前滥用抗生素、过度医疗，儿童看病难、看病贵的社会背景下，更具有特殊的意义和价值。

注：治疗腹泻可用拿肚角、补脾经的推拿方法。



拿肚角



补脾经

三、小儿推拿简单、方便

● **小儿推拿不需要医疗器械，无风险性，手法简单易学，这些特点决定了它非常适宜在儿童家长中普及推广。**

很多家长是因为偶然的的机会，体验过小儿推拿的神奇后，才折服于其的。于是很多家长想学习小儿推拿，但总不自信，问：小儿推拿好学吗？

小儿推拿不需要医疗器械，无风险性，手法简单易学，这些特点决定了它非常适宜在儿童家长中普及推广。如果懂得点小儿推拿知识，可以让妈妈们在儿童未病、生病、治病等过程中不再茫然无措，可以借助小儿推拿有效帮助儿童远离疾病、缩短病程，与健康相伴；同时，增强了妈妈与宝宝之间的亲子关系。

小儿推拿是中医学的分支，中医学不是做花样文章，而是学了就能实践，拿来即用，用之即效。即使没有深厚的医学功底也可一展身手，一般的小病小灾，即可手到病除，做妈妈自然特别有成就感。如果你是真正的爱心妈妈，是现代的新潮妈妈，就用国医小儿推拿理念来护佑你生命中最重要的天使吧！

小儿推拿是中医学的分支，其医学基础是中医原理。学习小儿推拿其实是学习中医。西医非专业人员很难入门，但中医很大程度上强调的是悟性，中医与自然息息相关的，只要你理解自然运行的规律，就理解人体五脏六腑运化的规律，再加上不断地验证和体悟，即使没有医学基础，也是很容易入门的。只要能对中医感兴趣，对小儿的生长规律明确，一定能将小儿推拿这门技术掌握好。

