

家庭小儿按摩

霍金山 胡毛福 编著

广东科技出版社



序

按摩学是祖国医药学的重要组成部分，是人类最早的医疗方法。还在二千多年前的战国时期，按摩医学在医疗中就被广泛地应用。明代之后，按摩在治疗小儿疾病方面，已经积累了丰富的经验，并有小儿推拿之称，形成了小儿推拿的独特体系，特别是民间，按摩治疗尤其活跃，同时出现了不少的小儿推拿专著。

按摩疗法这门古老的医学，不仅在中医学中是不可缺少的疗法，而且越来越引起世界各国现代医学家的重视，已经形成为一门新兴的医疗学科。

按摩疗法具有一定的科学性，而且还具有简、便、廉等特点，特别是它不打针、不吃药，不仅痛苦少，又无毒副作用，所以更受儿童的欢迎。尽管历代有关小儿按摩方面的专著不少，但有关普及和推广方面的书籍还不甚多。武汉市按摩医院副院长霍金山同志和武钢第一职工医院康复科主治医师胡毛福同志，根据大量的有关资料，并结合他们数十年的临床实践与经验体会，以深入浅出，重于实践的原则，撰写了《家庭小儿按摩》一书，本书对推广普及这一疗法，保育儿童健康，颇有效益。

张少甫

一九九二年四月十日

前 言

按摩，又称推拿，这一医学界的“小科”，其历史悠久，源远流长，是我国特有的一种医疗方法。这种简便廉、无副作用、无痛苦的治疗方法，除适用于成人外，特别是对小儿疾患，具有病急取效速，顽疾能治愈，有病能治，无病可防等优点，所以长期深受广大人民群众欢迎和现代医学界的重视。

为继承和发扬祖国医学遗产，推广小儿按摩疗法，我们翻阅了许多有关资料，结合我们的临床实践和体会，撰写了“家庭小儿按摩”一书，以利于爱好和自学者，以及基层按摩工作者的学习和参考。

在本书的撰写出版过程中，承蒙中医小儿科专家张介安主任医师、中医内科专家章真如主任医师的指导和建议、武汉市电台副台长郭合清同志以及有关领导的大力关怀和帮助，特此致谢！

由于我们医学水平有限，该书缺点和错误在所难免，希望读者批评指正。

作者

1992年3月

目 录

概 述

小儿按摩简史·····	(1)
小儿各时期的生理、病理特点·····	(2)
一、新生儿·····	(2)
二、婴儿·····	(4)
三、幼儿·····	(5)
四、学龄前儿童·····	(6)
五、学龄儿童·····	(7)
小儿望诊知识·····	(8)
一、望神色·····	(8)
二、望面部·····	(9)
三、望眼·····	(9)
四、望鼻·····	(10)
五、望舌苔·····	(10)
六、望咽喉·····	(10)
七、望耳·····	(11)
八、望二阴·····	(11)
九、望指纹·····	(11)
小儿按摩的治疗原理·····	(12)
按摩的适应范围·····	(13)
按摩的治疗特点·····	(14)
按摩的注意事项·····	(14)

小儿按摩的常用手法·····	(15)
一、推法·····	(15)
二、揉法·····	(17)
三、按法·····	(18)
四、摩法·····	(18)
五、掐法·····	(19)
六、捏法·····	(20)
七、运法·····	(20)
八、擦法·····	(21)
九、搓法·····	(21)
十、捻法·····	(22)
十一、点法·····	(22)
十二、拿法·····	(23)
十三、拍打法·····	(24)
十四、叩打法·····	(24)
十五、矫形法·····	(25)
家庭小儿按摩常用的穴位·····	(28)
一、头面部穴位·····	(31)
二、胸腹部穴位·····	(37)
三、腰背部穴位·····	(43)
四、上肢部穴位·····	(49)
五、下肢部穴位·····	(66)

各 病 症

感冒·····	(73)
哮喘·····	(76)

支气管肺炎·····	(78)
咳嗽·····	(80)
厌食·····	(81)
腹痛·····	(83)
呕吐·····	(84)
腹泻·····	(85)
便秘·····	(88)
贲门弛缓·····	(90)
肠套迭·····	(90)
脱肛·····	(92)
疳积·····	(94)
鹅口疮·····	(96)
近视·····	(97)
上睑下垂·····	(99)
麻痹性斜视·····	(100)
化脓性中耳炎·····	(101)
慢性鼻炎·····	(103)
上皮珠 (马牙) ·····	(104)
流涎症 (滞颐) ·····	(105)
脑积水 (解颅) ·····	(106)
脑性瘫痪·····	(108)
周围性面神经麻痹·····	(109)
急性溃疡性口炎·····	(111)
发热·····	(112)
暑热症·····	(115)
硬皮病·····	(116)
佝偻病·····	(118)

多汗.....	(119)
惊风.....	(121)
夜啼.....	(123)
臂麻痹.....	(125)
遗尿症.....	(126)
尿潴留.....	(127)
斜颈.....	(128)
麻疹.....	(130)
水痘.....	(132)
流行性腮腺炎.....	(133)
百日咳.....	(135)
痢疾.....	(137)
小儿麻痹后遗症.....	(139)
湿疹.....	(142)
荨麻疹.....	(144)

其 他

抢救小儿常识.....	(146)
小儿保健按摩.....	(148)
常见病症的手法穴位归类.....	(148)

概 述

小儿按摩简史

小儿按摩，亦称小儿推拿，历史悠久，源远流长。其治疗简单、易行、方便、疗效快，不仅无副作用，且又有防病保健之作用，所以深受家长的欢迎和社会的重视。

小儿按摩古已有之，但形成为体系大约是在明朝。此时已有了很多小儿按摩方面的经验总结和专著。如《针灸大成·保婴神术按摩经》专题描述了小儿按摩在临床上运用的记载，可算是对小儿按摩的最早理论依据。此后龚云棱著有《小儿推拿方脉治要秘旨全书》，特别是周蔚甫的《小儿推拿秘诀》一书，对后世影响很大。

清朝之后小儿推拿方面的专著就更加多了，其中《小儿推拿广意》、《幼科铁镜》、《小儿百病推拿法》、《幼科推拿秘书》、《厘正按摩要术》、《小儿病自疗法》等著作，都各具一格，并形成了各种流派。

小儿推拿的来历，正如《厘正按摩要术》中所说：“按摩一法北人常用之……南人专以治小儿，名曰推拿”，“推拿者即按摩异名也”。

清朝虽然太医院废除了按摩科，由于小儿按摩的疗效显

著，受到群众的欢迎，因此小儿按摩在民间仍有流传和发展。

解放后在党的中医政策指引下，按摩疗法也随之得到了发展。按摩治疗小儿疾病在许多医院里有了专科治疗室，有的地方还专门设立了小儿推拿门诊部。

近几年来，按摩治疗小儿疾病方面有了新的发展，特别是对小儿杂症范围不断扩大，对小儿麻痹症、小儿脑性瘫痪等病症有着独特的治疗效果。

小儿各时期的生理、病理特点

小儿系指从出生到14岁之前的统称。其中包括新生儿期、婴儿期（1～12个月）、幼儿期（1～3岁）、学龄前期（3～7岁）、学龄期（7～14岁）。小儿在生长发育的各个阶段中，都有一定的规律和特点，掌握了这些规律和特点，就能大体上了解小儿的健康状况和是否患了疾病。

一、新生儿

新生儿各器官的生理功能尚欠完善，家长首先要了解各器官的生理和解剖特点，以便根据这些特点更好地进行护理和调养。

呼吸及循环：新生儿的呼吸表浅，节律不匀，呼吸较快（每分钟40次左右）。新生儿的脉搏也较快，每分钟120～160次。新生儿的血流多集中于躯干和内脏，四肢部位较少，所以肝脾常可以触及，四肢常发凉或出现青紫。

消化：新生儿的肠道比身高长7~8倍，消化的面积相对较大，能适应大量的流质，对人奶的消化吸收率高，不宜喂食奶糕或米糊，以防发生消化不良。

泌尿系：新生儿的膀胱仅容纳尿液50毫升左右，所以经常排尿。

体温：新生儿的体温常常随着室内温度而波动。

神经系统：新生儿的脑髓相对大些，但大脑皮层的兴奋性较低。因此常处于睡眠状态，一昼夜仅醒来2~3小时。

免疫：新生儿从母体中获得一些抗体，一般来讲半岁之内不易患传染疾病。

新生儿时期易出现的病症有以下几种。

1. 头颅血肿和产瘤。出生数天内头顶部位出现圆形肿物，触之有饱胀感，以后逐渐变软而有波动感，边缘清楚，不超过骨缝线，称为头颅血肿。一生下来的婴儿头上鼓起一个包，边缘不清楚，超过骨缝线，按之无波动而有凹陷的，叫产瘤。

2. 新生儿颅内出血。为颅内血管破裂出血所致，表现为烦躁不安、突然高声尖叫、呕吐、抽搐、前囟门隆起、头后仰两眼凝视、呼吸困难。

3. 新生儿肺炎。以冬季为多，很少咳嗽，仅为一般状况差、反应低下、口吐白沫、精神萎靡不振或烦躁不安、哭声无力、不想吃奶、体温不高、呼吸表浅或急促等症状。

4. 核黄疸。轻则可见精神萎靡、吃奶无力、呕吐等。重者不吃奶、发热尖叫、全身抽搐、角弓反张、呼吸暂停等。

5. 新生儿硬肿症。此指全身或局部皮肤和皮下脂肪变硬、发凉、水肿的严重病症。所以寒冷季节出生的孩子，要格外注意保温。

6. 斜颈。出生10天左右，其颈一侧（即胸锁乳突肌）的中部或上部，有如鸡蛋或小指头大小、质硬、可随肌肉移动不红不痛的肿块，头向一侧倾斜，称为斜颈。

另外，新生儿期也可发生溶血症、出血症、破伤风、败血症等疾病。

二、婴 儿

婴儿期是人的一生中，生长最快的一年。所以婴儿对热量和蛋白质的需要也较高，每天每公斤体重大约需要459.8焦耳的热量。若热量和蛋白质缺少，会引起发育迟缓和营养不良。

婴儿的自身免疫力很弱，因此必须按时进行各种预防接种。除了养成良好的卫生习惯外，家长要常抱出户外活动，多晒太阳。

婴儿时期容易患的病症有如下几种。

1. 急性气管炎和支气管炎。常发病急、有发热、咳嗽等症状。

2. 肺炎。多发生在感冒或气管炎之后，表现为发热、咳嗽、呼吸困难等。

3. 百日咳。发作时出现成串的、连续不断的咳嗽，又称顿咳，病程一般在3个月左右，所以称“百日咳”。及时进行疫苗接种，可防止该病的发生。

4. 流行性脑脊髓膜炎。冬春之季发病率较高。可见有高热、寒战，烦躁不安、呕吐、抽搐、颈项强硬等症状。

5. 腹泻。多因过早、过多、不定时的喂淀粉或脂肪一类食物；某些疾病如上呼吸道感染、肺炎、泌尿道感染或因气

候突然改变等均能引起腹泻。

6. 维生素D缺乏性佝偻病。表现为多汗、夜啼、睡眠不安、枕部脱发、后脑及头顶部的骨骼软化、头颅呈方形、前囟至两岁未闭合、胸骨凸起如鸡胸、下肢呈O型或X型腿等。多给一些含维生素D的食物，如动物肝、蛋黄、蔬菜、水果等，并经常晒太阳。

三、幼 儿

幼儿的体重第一年平均增加6~7公斤，身高平均增长25厘米；第二年体重平均只增加2.5~3.5公斤，身高平均增长10厘米；第三年体重平均仅增2公斤，身高平均增长8厘米左右。

一岁半左右囟门可以闭合，形成完整的头颅骨。一岁时只长8个牙齿，二岁半左右20个乳牙才全部长齐。

幼儿在岁末时只会叫妈妈、爸爸，以后逐渐可说出简单的图画名称，并能表达出自己的吃、睡等愿望。三岁时能讲出自己和家长的名字等。

幼儿的学行从走不稳到走得稳，以跑代走是幼儿的特点，到三岁时动作就可自如。但幼儿期无危险观念，要预防外伤和意外事故。

幼儿期易发生的病症主要有如下几种。

1. 麻疹。多发在冬春季节，其早期症状很象感冒，如发热、流涕、咳嗽、喷嚏等。2~3天后口腔两颊的粘膜处，有针头大小的灰白色斑点，接着耳朵后、发际、口周围、头面、颈部可见疹子，逐渐发展至躯干、四肢。3~4天皮疹出齐，体温开始下降，皮疹按出疹的先后顺序逐渐消退。

2. 细菌性痢疾。开始有发热、腹泻，随后有腹痛，大便呈粘液或脓血样。

3. 小儿麻痹症。多数在体温下降后出现下肢、其次是上肢肌肉瘫痪，甚则肌肉发生萎缩，造成患肢残废。

4. 肠道寄生虫病。如蛔虫、蛲虫、钩虫等。

此外，急性化脓性中耳炎、暑热症也多发生在幼儿时期。

四、学龄前儿童

此期儿童生长较前相对缓慢，而脑的发育却较前完善。儿童对周围事情特别感兴趣，求知欲也较强，好奇、好问，能用较复杂的语言表达自己的思维和感情。同时模仿性强，易受家庭和外界的影响，可用语言进行学习和交往。

此期儿童最容易患的病症有如下几种。

1. 急性扁桃体炎。常见咽部两侧红肿、咽痛、高热、怕冷、全身不适等症状。

2. 急性风湿热。表现为关节炎、心肌炎、环形红斑、皮下结节及舞蹈病等。

3. 舞蹈病。表现为好动、多动、走路不稳、伸舌、歪嘴、皱眉、挤眼、耸肩、缩脖子，入睡后消失。

4. 急性肾炎。可出现浮肿、尿少或血尿、血压高等症状。小便化验除有红细胞外，还有蛋白、白细胞和管型。血液检查血沉加快，抗“O”大于500单位。

5. 流行性腮腺炎。除发热外，尚有腮部以耳垂为中心肿大、食欲不振等症状。甚则可继发脑膜炎和睾丸炎。

另外，此期儿童还易患流行性乙型脑炎、病毒性肝炎以

及支气管哮喘等疾病。

五、学 龄 儿 童

学龄期儿童除生殖系统外，其他器官的发育大都已接近成年的水平。大脑的抑制能力、综合分析能力明显加强，但控制能力较差，且易疲劳，所以应该防止过度疲劳和睡眠不足。

此期儿童的胸骨还没完全生合、脊柱弯曲尚未定型，要注意正确行走、站立、坐、卧的姿势，防止骨骼的变形。

此期儿童易患的病症有如下几种。

1. 龋齿。俗称“蛀牙”。牙面沟窝及隙缝处呈现褐色或黑色的斑点、小窝。吃食过冷、过热、酸、甜食时，有酸痛不适感。除养成刷牙、漱口和少吃零食、不偏食外，还要常吃一些含钙、磷、维生素D一类的食物，以防止龋齿的发生。

2. 急性阑尾炎。腹痛明显，开始在脐周或上腹痛，逐渐转移到右下腹痛，喜欢双腿弯曲右侧卧位，体温升高或呕吐食物等。

3. 结核病。最常见的是支气管淋巴结核，表现为低热、咳嗽、盗汗、疲乏、纳呆、体重不增加等症状。

此期儿童还常出现癫痫、蛔虫性肠梗阻、猩红热等疾病。

祖国医学认为小儿属纯阳之体，犹如刚出土之幼芽，肌体柔弱、气血未充、脏腑未坚，但生机勃勃，发育迅速。由于小儿的体质和生理功能较脆弱，因此抗病能力差，加上小儿寒暖不能自调、饮食不能自节，容易发病，病情变化快。

若调治不当，容易轻病变重、重病转危。但在发病过程中，没有七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊所伤，病因单纯，如能及时调治，则容易治愈。“麻、痘、惊、疳”是小儿易患的四大病症。

小儿望诊知识

人体是内外密切联系的一个整体，脏腑或内部组织病变，会通过体表反映出来。医生或家长可通过对小儿的形态、神色（精神）变化观察，了解疾病的发生和转归。所以望诊对小儿来说，是一种非常重要的诊察方法。

一、望 神 色

神，就是指人的精神面貌。精神来源于水谷所变化的气血，是人体生理机能的表现。当小儿目光炯炯、声音清亮、表情活泼、肌肉丰满、筋骨坚实、皮肤红润、毛发润泽、智力灵敏时，属于精神正常，没有疾病，虽有病症亦很轻微。与此相反，如果目光暗淡、反应迟钝、言语不利、气息异常、形体枯瘦、筋骨软弱、毛发枯黄、皮肤枯干者，都属精神不正常，无论是新病或久病，都预后不良。

一般来讲，精神过于兴奋、烦躁不安的，多属热证、实证；精神不振，懒言少动的，多属寒证，虚证。

色泽，是五脏气血在体表的外荣。泽，有湿润的意思。凡色中带有润的就为真色，就有真气。即血气旺盛则色泽华润，气血衰退则色泽枯槁。根据中医的理论，把五脏分属

于五色。如果人体有病就可在色中反映出来。如肝有病则色青、脾病则色黄、心病则色赤、肺病则色白、肾病则色黑。

二、望 面 部

面部的神色是经络脏腑之精华显露于外表的一个标志，由于小儿皮肤娇嫩，更易显露。古人把面部分为五区，分属五脏，如额上属心，左颊属肝，右颊属脾，鼻属肺，颊属肾。

临床症状表现为：面色白为虚寒；面有白点、白斑者，多为腹中有虫积；白而枯者，多为贫血；面黄多为湿热；淡黄、萎黄者，多为营养不良；黄而肥盛者，多为胃中有痰湿；鲜黄者多为黄疸；暗黄者，多为胆管疾病。面色发青的，多为风寒或痛一类疾病；面色黑的，多为寒和痛病；面赤的，多为热病。

三、望 眼

目为肝之窍，五脏六腑精华之所在，一身神气荟萃之所。由此可见，目与脏腑有着密切的关系。目赤为热，是肝经有郁火；眼泪汪汪而白眼珠发红者，多为麻疹之兆；眼窝凹陷、目倦神疲者，多为脾气虚或脱水；眼直神呆者，多属抽搐或呆痴；眼睑红肿者，为湿热；白眼珠上有蓝色或灰色斑点者，多为蛔虫症；晨起眼睑肿者，多为肾炎；两瞳孔大小不等者，是脑疝的表现；瞳孔散大、对光反应消失者，多为元阳将绝，病危将亡的表现。

四、望 鼻

肺开窍于鼻，是气的门户。鼻流清涕者，为外感风寒；鼻流浊涕者，为肺热；鼻翼煽动者，为肺部实热（支气管肺炎）。

五、望 舌 苔

望舌苔包括望舌质。舌质是舌的本质，舌苔是舌面上的一层苔垢。望舌质可了解五脏的虚实，望舌苔可了解病邪的深浅。小儿舌质红润，舌苔微黄不厚、干湿得当、不滑不燥者，为正常的舌质和舌苔。若舌尖红赤为心火，淡红为血虚，舌边红为肝热；舌质鲜红，如发热病者属热盛，虚证者为阴虚，舌体溃疡者为脾胃积热。苔厚者为邪重，薄者为邪轻；白苔属表症，薄白而滑为外感风寒，苔白厚腻的为内有湿浊，白苔如碱的为胃中食滞夹秽浊郁伏。黄苔属里证，黄腻为湿热，苔黄而糙者属热盛而胃阴耗伤，黄而厚腻为胃有宿食。舌如镜面者为贫血的表现。

六、望 咽 喉

咽部一侧或两侧红肿，并有发热者，为扁桃体发炎；咽部红肿且溃烂，并有高热和全身有丹痧者，为猩红热病；咽部梗塞、声音嘶哑、发热、喉部有白点者，多为白喉病；两腮红晕、白色细斑点，并伴有发热者，为麻疹的先兆。