

儿童推拿与 食疗健康法

米 延 著
赵秉翥



4.14

学术书刊出版社

样 本 库

儿童推拿与食疗健康法

朱 延 赵秉嘉 编著



新

学术书刊出版社

1195629

内 容 提 要

本书内容分两部分。第一部分介绍了小儿常见疾病推拿疗法，进行了深入浅出的论述，理论联系实际，图文并茂，便于儿童家长掌握和应用，家长可靠自己的双手减轻或解除儿童的病痛；第二部分介绍了中医食疗法，从现代营养学观点出发，介绍了儿童生长发育所需要的各种营养物质以及儿童时期常见病、多发病的食物疗法，内容丰富，方便易取。

本书可供儿童家长及从事托幼和保育工作者阅读。

儿童推拿与食疗健康法

米 延 赵秉翥 编著

责任编辑：张秀智 黄爱群

技术设计：武万荣

学术书刊出版社出版（北京海淀区学院南路86号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市平谷县大北印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 插页：2个 印张：5.625 字数：134千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：1—000,6415册 定价：3.35元

ISBN 7-80045-298-0/R·43

前 言

儿童是我们的希望。我们总希望自己的孩子健康活泼，聪明伶俐，尤其是在提倡每对夫妇只生一个孩子的今天更是如此。这种状况也要求加强对儿童的医疗工作，防治常见病、对多发病。随着现代医学科学技术的迅猛发展，中国古代的医学也得到了充实和提高。在防治儿童常见病、多发病，卫生保健等方面，中医有着丰富而宝贵的内容。本书仅介绍儿童推拿与食疗健康法，中西医结合，由浅入深，理论联系实际，便于儿童的家长掌握和应用。

祖国医学的伟大宝库中对推拿疗法有着丰富的记载，建国后广大医务工作者又丰富和发展了这种方法，并在群众中普及推广。但对儿童专科的推拿介绍的书籍不多，故作者结合多年临床实践经验，对儿童常见病和多发病进行推拿疗法介绍，图文对照。家长如能掌握此方法，儿童一般的小病可不吃药不去医院，仅靠双手减轻或解除儿童的病痛，使孩子们恢复健康。

在祖国医学宝库中的另一主要组成部分，即中医食疗法。随着“四化”建设的迅速发展，人民生活水平日益提高，人们在日常饮食上不仅要求卫生、保健，而且逐步向质量高、营养丰富的方向发展。利用天然食品，不加添加剂，不但可以防治疾病，又使儿童觉得好吃，益于健康，一举两得。为此，本书在第二部分从现代营养学观点出发，深入浅出地讲述儿童生长发育所需要的各种营养物质以及它们的作

用、来源，教给父母抚育孩子的科学喂养方法；并对儿童时期常见病、多发病的食物疗法进行较详细的介绍，内容丰富，方便易取，经济实惠。

但愿儿童的家长以及从事托幼和保育工作者，能从此书中得到广泛有益的东西，并在实践应用中不断改进充实，对新一代儿童的健康成长起到一定的作用。

本书在编写过程中，得到哈尔滨医科大学营养学专家于守洋教授的亲自指导，得到张国坤和陈春雷同志的热心帮助，在此，一并表示感谢。由于水平有限，加之时间仓促，书中难免有不当之处，恳请广大读者批评指正。

编 著 者

1989年7月8日于哈尔滨

目 录

第一章	概述 ·····	(1)
第二章	小儿推拿基础知识 ·····	(3)
	一、常用手法·····	(3)
	二、小儿推拿常用穴位·····	(7)
	三、小儿推拿疗法的适应症及禁忌症·····	(33)
	四、小儿推拿疗法操作注意事项·····	(33)
第三章	小儿疾病的诊断 ·····	(35)
	一、望诊·····	(35)
	二、闻诊·····	(38)
	三、问诊·····	(39)
	四、切诊·····	(40)
	五、八纲辨证·····	(42)
第四章	小儿常见疾病推拿疗法 ·····	(45)
	一、消化系统疾病·····	(45)
	二、呼吸系统疾病·····	(56)
	三、小儿常见传染病·····	(65)
	四、其他疾病·····	(71)
第五章	小儿食疗概论 ·····	(77)
	一、小儿食疗内容·····	(77)
	二、食物间的相互作用·····	(84)
	三、小儿食物治疗的物质基础·····	(86)
	四、小儿食疗的特点·····	(88)
	五、正常小儿营养保健·····	(100)
第六章	小儿常见疾病的食疗方法 ·····	(118)

一、新生儿黄疸	(118)
二、鹅口疮	(119)
三、疱疹性口内炎	(120)
四、上呼吸道感染	(121)
五、小儿咳嗽	(123)
六、小儿食欲低下	(124)
七、消化不良	(126)
八、小儿便秘	(129)
九、蛔虫症	(131)
十、蛲虫症	(132)
十一、小儿遗尿症	(133)
十二、小儿浮肿	(135)
十三、佝偻病	(137)
十四、维生素C缺乏症	(140)
十五、维生素B ₂ 缺乏症	(141)
十六、营养性缺铁性贫血	(142)
十七、再生障碍性贫血	(144)
十八、血小板减少性紫癜	(145)
十九、流行性腮腺炎	(146)
二十、百日咳	(148)
二十一、水痘	(149)
二十二、痱子	(150)
二十三、尿布疹	(151)
二十四、婴儿湿疹	(151)
二十五、肥胖儿的食疗	(153)
二十六、中暑	(154)
附录	(156)

第一章 概 述

儿童推拿疗法和食疗法是祖国医学伟大宝库中的一个重要组成部分，已有数千年的历史。

儿童推拿疗法是通过各种被动手法刺激，引起人体局部和全身的反应。推拿能影响神经功能，使神经兴奋，抑制过程达到相对的平衡，也就是中医学讲的通过阴阳相对平衡，而起到医疗作用。推拿疗法可以改善体质，增强身体抵抗力，调动身体内部的抗病能力，达到防治疾病的效果。推拿疗法可直接作用于局部病痛之处，可疏筋活血，去瘀生新，使瘀血消散，肿痛消退等。总之，推拿疗法具有简便、易学、易用、治疗广、疗效高、无副作用而又经济等优点。不但推拿医生能掌握，就是小儿家长也很容易掌握。

食疗是饮食疗法的简称，由来已久。几千年来，广大劳动人民在不断的生产、生活实践中积累了丰富的食疗经验。众所周知，食物是维持生命的物质基础，也是人体代谢的能量来源。现代医学发展证明，在人们所食用的食物中含有各种营养素，这些营养素供给小儿身体所需要的各种“材料”，组成和修补身体的各个器官，并提供合成人体功能必不可少的生物活性物质，如酶、免疫体等，来影响和维持机体的生命活动，从而形成了现代正常人体营养学和临床营养学。

食疗是利用不同食物来影响整个机体的功能，使其获得健康或治疗疾病的手段和措施。儿童食疗是在中医理论和现

代营养学理论的基础上，同时结合儿童生长发育生理特点和小儿疾病特点而制定的。中医认为，小儿是发育未成熟的机体，必须加以调理。调理的办法不是吃药，而是调节母乳、节制饮食，慎重用药。这就是指小儿要科学地喂养，在营养素质方面都要合理、适当。作到无病不吃药，有病不乱吃药，父母如能掌握这个科学道理，就会科学地喂养小儿，利用食物的特殊作用，使小儿健康地生长发育，同时达到预防和治疗某些疾病的目的。让推拿疗法知识在家庭生活中充分发挥作用，指导父母把子女抚育成聪明伶俐、活泼可爱、体态优美的孩子。

第二章 小儿推拿基础知识

一、常用手法

(一) 推法

1. 直推法

以拇指桡侧或指面，或食中二指指面在穴位上作直线推动(图1)。



图1

2. 旋推法

以拇指指面在穴位上作顺时针方向的旋转推动(图2)。

3. 分推法

用双手拇指桡侧或指面，或食中二指指面自穴位向两旁分向推动，或作“Λ”形推动称分推法，又称分法(图3)。

推法是小儿推拿常用手法之一，一般操作时需用介质，推动时要有规律，频率每分钟200~300次，用力宜柔和均

匀，始终如一。

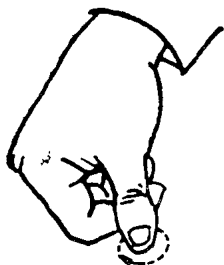


图 2

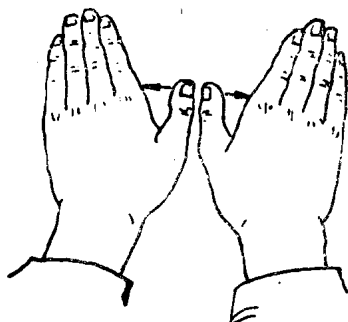


图 3

(二) 揉法

以中指或拇指指端，或掌根，或大鱼际，在穴位上作顺或逆时针方向旋转揉动称为揉法。也可分别称之为鱼际揉、掌根揉、指揉法（图4）。

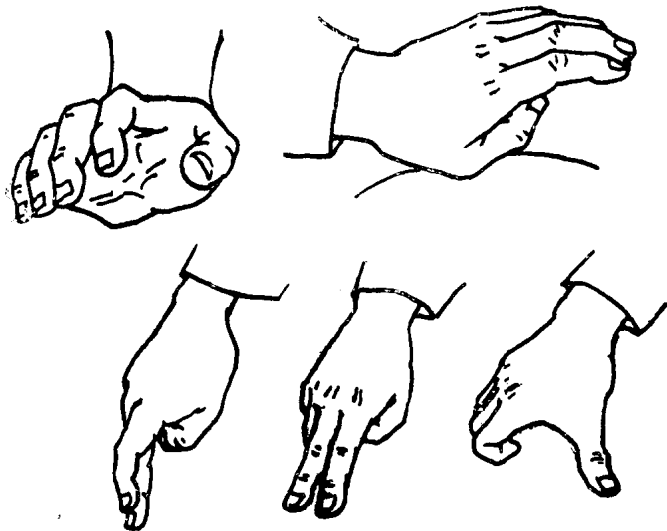


图 4

揉法也是小儿推拿常用手法之一，操作时压力轻柔而均匀，手指不要离开接触的皮肤，使该处的皮下组织随手指的揉动而滑动，不要在皮肤上摩擦，频率每分钟200~280次。

（三）按法

以拇指或掌根在一定的部位或穴位上逐渐向下用力按压，称按法。掌按多用胸腹部，经常和揉法配合使用，称为按揉法。

（四）摩法

以手掌面或食、中、无名指指面附着于一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂作顺时针或逆时针方向环形移动摩擦，称摩法。

（五）掐法

用指甲重刺穴位称掐法。

（六）捏法

是治疗小儿病症最常用的手法。用于脊背部，称捏脊法；用于捏挤穴位或一定部位时，称挤捏法。

1. 捏脊法

以双手拇指与食指作捏物状手形，从患儿腰骶部即尾部开始，把皮肤捏起后，双手拇指交替性向前捏捻，每向前捏捻三下，用力向上提一下，至大椎穴止，随后再以食、中、无名指端沿脊柱两侧向下梳抹；每上行捏捻一次随后即向下梳

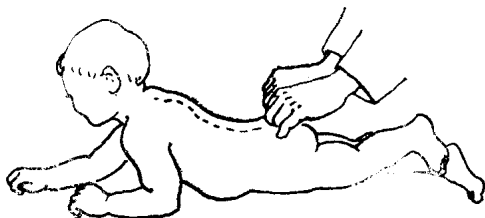


图 5

抹一次(图5)。

此法操作时，所提起的皮肤多少、用力大小均要适当，要直线向前，不可歪斜。

此法对小儿消化不良，不思饮食有良好效果。

2. 挤捏法

以拇指与食、中、无名指指端，从一定部位或穴位周围向穴中央用力挤捏(图6)。



图 6

操作时要用力，使之局部皮肤发红充血为止。捏3~5遍。有时可用三棱针刺后再行挤捏。此法主要施于大椎、新建、天突、太阳、眉心等穴。有清热凉血，消炎止痛作用。

(七) 拿法

用单手或双手拇指端与食、中二指端，或拇指端与其余四指端相对用力提掐肌腱或小肌束部位，后者称为五揉拿(图7)。

(八) 运法

以拇指或中指端在穴位上由此往彼处作弧形或环形推动(图8)。

运法宜轻不宜重，宜缓不宜急，频率一般每分钟80~120次为宜。此法有顺运为泻，逆运为补等说法。



图 7



图 8

二、小儿推拿常用穴位

小儿推拿除应掌握常用几种手法外，还要熟悉每个穴位的部位、操作、主治、作用等。图9~11为头面主要穴位图和手掌背穴位图。

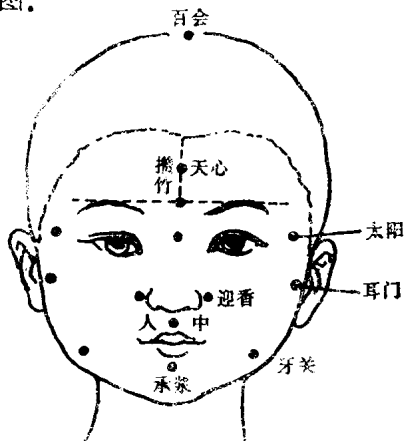


图 9 头面部主要穴位图

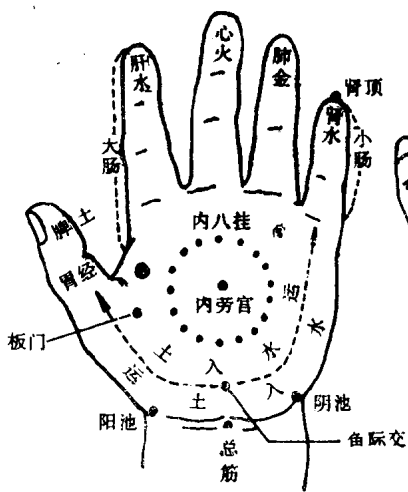


图 10 手掌侧穴位图

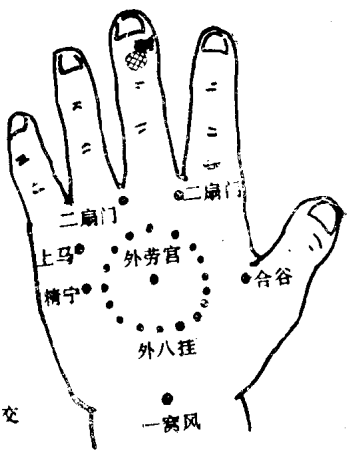


图 11 手背面穴位图

(一) 头部穴位

1. 天门 (攒竹)

部位：两眉中间至前发际成一垂直线。

操作：两拇指自下而上交替直推，称推天门 (图12)。

次数：30~50次。

主治：发热、头痛、感冒。



图 12

2. 眉弓（坎宫）

部位：从眉头起沿眉向眉梢成一横线。

操作：两拇指自眉心向眉梢作分推，称推眉弓（图13）。

次数：30~50次。



图 13

主治：外感发热、头痛、惊风。

3. 太阳

部位：眉后凹陷处。

操作：用两拇指桡侧从前往后直推，称推太阳。用中指端揉该穴，称揉太阳或运太阳（图14）。次数：30~50次。

主治：发热头痛。

4. 山根



图 14

部位：两内眼角之中，鼻梁洼处。

操作：用拇指甲掐，称掐山根。次数为3~5次。

主治：惊风、抽搐。

5. 人中

部位：人中沟上1/3处。

操作：用拇指甲掐，称掐人中。次数为5次或至清醒为止。

主治：惊风：抽搐、唇动等。

6. 迎香

部位：鼻翼外缘，鼻唇沟陷中。

操作：用食或中指端按揉，称揉迎香。次数：20~30次。

主治：鼻塞流涕。

7. 牙关（颊车）

部位：下颌角下方约一横指处，用力咬牙时，咬肌隆起处。

操作：拇指按或中指揉，称按牙关或揉牙关。次数5~10次。

主治：牙关紧闭，口眼歪斜。

8. 百会

部位：在头顶中央，两耳尖连线之中点。

操作：拇指按或揉，称按百会或揉百会。次数：按30~50次，揉100~200次。

主治：脱肛、慢性消化不良，遗尿，头痛等。

9. 耳后高骨

部位：耳后入发际高骨后下凹陷中。

操作：用两拇指或中指端揉双侧此穴，称揉耳后高骨。次数：30~50次。

主治：头痛、惊风、烦躁不安。

（二）胸腹部位