

健康·生活
丛书

小儿常见病 家庭推拿技巧



小儿消化不良捏脊法

学苑出版社

小儿常见病家庭推拿技巧

胡兴立 编著

学苑出版社



2k20/06

图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病家庭推拿技巧/胡兴立编著. —北京:学苑出版社,1997.8
ISBN 7-5077-1355-5

I. 小… II. 胡… III. 小儿疾病:常见病-按摩疗法(中医) IV. R272

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 10990 号

责任编辑 木子林霖

学苑出版社出版 发行

社址:北京万寿路西街 11 号 邮政编码:100036

北京市广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.5 印张 116 千字

1997 年 8 月北京第 1 版 1997 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:0001—5000 册

定价:7.00 元

10001

序

中国传统医学为中华民族的生存及“繁衍”做出了巨大贡献。几千年来,人们在与疾病的抗争中积累了丰富的经验,并经过不断地总结和临床再实践而发展为今天的有系统基本理论和充实治疗经验的医学科学,所以,可以说中国传统医学是一门有丰富实践经验的实践科学。直到现在,它的理论仍然是指导临床医学的重要基础。为此,对传统医学中的各专业学科,都应该不断的发展和扩大治疗范围,及时地总结前人和个人的理论、观点和治疗经验,使专业学科给后人留下宝贵的学术观点和临床经验,这需要通过不懈的努力,去丰富它,补充它,研究它。

胡兴立医生所编著的《小儿常见病家庭推拿技巧》一书,阐述了运用双手推拿治疗小儿常见病的个人经验和文献见解。对患儿来说,服药、打针或针刺都带有一定程度的痛苦性,免不了给患儿造成心理上的恐惧和不安。而且无论是任何一种治疗措施,也不可能“快速见效”,都需要一定的时间,待药效发挥作用,靠体内调解功能发生反应后,方可减轻症状。然而小儿推拿不单是没有任何痛苦,不造成患儿的心灵创伤,而且可以一天数次重复施治,见效甚快,如与药物配合,既可缩短疗程,又可大大减少患儿家长的经济负担。

本书内容丰富,简单易学,图文并茂,既有儿科基本常识和理论,又有临床经验,颇有临床实用价值,可作为初学者和中级医务人员以及手法医学热爱者必备的参考书。

李祖谟

作者的话

我的老师周相堂（已故）为江苏名医。周老师出身于祖传儿科医家，15岁行医执业，他不但在小儿推拿、针灸、骨伤、中医等方面造诣较深，而且对小儿杂病的综合治疗有独到之处，尤其对治疗小儿腹泻、惊风、咽痛等疾病有手到病除之神效。病情较重的小儿，经他推拿几下，扎几针，有时服点中药，一、二天就可告愈，在当地声望很高。

笔者自60年代初跟随周老师学医，得到先师的真传亲授，终日耳闻目睹，临症操作，并系统地学习了中医基础，研读了《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《小儿推拿辑要》、《推拿三字经》等书籍。经过三年的学习实践，对小儿推拿的认识与技法，日臻完善。1964年到部队后，在京有机会又拜刘寿山、尚天裕、李祖谟等为师，积诸家之长，补己之不足，使本人在小儿推拿方面有了长足的进步，临床上积累了较多的经验。近年来，虽然多病缠身，但坚持写作。几经寒暑，三易其稿，终于整理成册，供同行者借鉴。如能对目前小儿推拿事业的发展起到一点作用，那将是我最大的愿望。

本书在编写过程中得到胡月樵、鱼月芳、宴庆新、冯桂林、周逸隆等同志的大力支持，在此深表谢意。

鉴于本人水平所限，书中一定有不少缺点和错误，敬祈前辈和同道不吝指教。

胡兴立

目 录

第一章 小儿推拿的特点	(1)
一、小儿推拿概述.....	(1)
二、小儿的生理、病理特点.....	(2)
三、小儿发病的内外因素.....	(5)
四、小儿疾病的简明诊法.....	(6)
五、小儿推拿的临床运用	(15)
六、小儿推拿的注意事项	(17)
第二章 推拿对小儿机体的影响	(19)
一、推拿对小儿机体的调整作用	(19)
二、推拿对小儿机体的摩擦作用	(19)
三、推拿对肌肉和关节的增强作用	(19)
四、推拿对代谢、呼吸、消化方面的作用	(20)
五、推拿对循环系统的作用	(20)
六、推拿对神经系统的作用	(21)
第三章 小儿推拿的技巧	(22)
一、小儿推拿常用手法	(22)
二、小儿推拿常用穴位及操作技巧	(28)
第四章 小儿常见病的推拿治疗	(69)
头痛	(69)
目赤痛	(70)
眼睑下垂	(71)
近视	(71)
斜视	(72)
麦粒肿	(72)

鼻出血	(72)
鼻炎	(73)
牙痛	(73)
鹅口疮	(73)
咽喉肿痛	(74)
肌性斜颈	(75)
麻疹	(75)
风疹	(77)
小儿麻痹症	(77)
感冒	(79)
发热	(80)
暑热症	(81)
夜啼	(82)
咳嗽	(83)
肺炎	(83)
支气管炎	(84)
哮喘	(85)
呕吐	(87)
腹痛	(87)
厌食	(88)
疳积	(89)
泄泻	(90)
痢疾	(91)
便秘	(92)
脱肛	(93)
惊风	(94)
腮腺炎	(95)

桡骨头半脱臼	(95)
自汗	(96)
盗汗	(96)
鞘膜积液	(96)
小儿疝气	(97)
小儿遗尿	(97)
尿频	(98)
小儿肛门红肿	(98)
肠套叠	(99)
肠梗阻	(99)
幼儿不乳	(99)
幼儿吐舌、弄舌	(100)
小儿流涎症	(100)
百日咳	(100)
佝偻病	(101)
包皮龟头炎	(102)
善食易饥	(102)
慢性扁桃腺炎	(102)
项软	(103)
第五章 小儿家庭保健与推拿防病法	(104)
一、小儿出生后的护理与保健	(104)
二、乳食营养贵在时节	(105)
三、调节寒温、起居、游息	(107)
四、针对心理特点合理教育	(108)
五、小儿健康推拿及注意事项	(108)
六、脾胃健康推拿法	(109)
七、安神健康推拿法	(109)

八、益智健康推拿法	(110)
九、保肺健康推拿法	(111)
十、眼健康推拿法	(111)
十一、鼻健康推拿法	(112)
第六章 现代小儿家庭喂养与护理知识	(114)
第一节 关于小儿家庭喂养有关知识	(111)
要坚持用母乳喂养小儿	(114)
如果母亲或小儿病了还能否喂奶呢?	(115)
麦乳精、炼乳、葡萄糖不能代替奶粉	(116)
混合喂养与人工喂养条件与要求	(116)
小儿辅助食品添加的方法与要求	(118)
小儿需要营养物质与特点	(120)
科学合理的调剂小儿饮食	(121)
要重视小儿的早餐	(122)
小儿尽量少吃或不吃以下食品	(123)
从小培养小儿饮食卫生习惯	(123)
暴饮暴食不利小儿生长发育	(124)
要控制小儿吃冷饮	(125)
要纠正小儿挑食的坏习惯	(125)
小儿不要喝茶水	(126)
给小儿食的水果要洗净削皮	(127)
调节小儿饮食是预防龋齿的关键	(127)
怎样选择小儿尿布	(128)
怎样选择小儿的鞋	(128)
怎样选择小儿的衣服	(130)
小儿何时穿满裆裤合适	(131)
小儿的衣服尿布掉在地上宜洗后再用	(131)

第二节 关于小儿居住环境与坐走等知识·····	(132)
小儿居住的环境应该良好·····	(132)
小儿不宜对着电扇或空调吹风·····	(133)
科学选用小儿枕头·····	(133)
小儿不宜蒙着被子睡觉·····	(134)
小儿宜养成按时睡觉习惯·····	(134)
小儿不宜在沙发上睡觉·····	(135)
小儿冬季要注意以下几点·····	(135)
怎样清洁小儿的口、鼻、眼卫生·····	(136)
小儿何时学坐·····	(137)
小儿刚学走路应注意些什么·····	(137)
小儿何时刷牙好? ·····	(138)
小儿冬季怎样锻炼好? ·····	(139)
户外活动对小儿有益,应注意什么? ·····	(139)
在给小儿水浴、日光及空气浴时应	
注意什么? ·····	(140)
小儿剧烈运动后不要突然停止休息·····	(142)
怎样看待小儿淘气和贪玩·····	(143)
早学游泳对小儿好处多·····	(143)
为了保护小儿眼睛,看电视要注意	
以下几点·····	(144)
第三节 关于小儿各类保健知识·····	(145)
哭声是婴儿表达自己的要求与痛苦·····	(145)
从睡眠中可观察婴幼儿的健康状况·····	(145)
要注意培养小儿养成良好的卫生习惯·····	(147)
怎样才能增强儿童的抗病能力·····	(147)
一定要注意新生儿的脐部卫生护理·····	(148)

小儿要定期作健康检查·····	(148)
严格控制陌生人接触初生儿·····	(149)
要纠正小儿吮手指的不良习惯·····	(149)
要特别注意小儿玩具卫生·····	(150)
要想小儿有健美的牙齿父母是关键·····	(151)
从婴儿时期就要注意预防小儿肥胖·····	(151)
打骂会影响小儿的身心健康·····	(152)
要随时纠正小儿不正确姿势·····	(153)
治疗小儿蛲虫病要防治结合·····	(154)
小儿食道卡杂物的家庭处理·····	(155)
小儿不宜多服鱼肝油等药品·····	(155)
半岁左右的小儿家长要预防下列事故发生··	(156)
1 岁左右小儿家长要预防下列事故的发生··	(157)
2 岁左右小儿家长要预防下列事故的发生··	(158)
3 岁左右小儿家长要预防下列事故的发生··	(159)
5、6 岁左右小儿家长要预防下列事故的 发生·····	(160)

附:古籍有关小儿疾病诊疗和小儿推拿的歌谣 ·····	(161)
----------------------------	-------

第一章 小儿推拿的特点

一、小儿推拿概述

推拿亦称按摩，是利用各种推拿手法，预防和治疗疾病的一种疗法的总称，属于中医外治法之一。它有着数千年的历史，是祖国医学宝库中的一颗明珠。

推拿疗法是医者用双手在病人躯体部位，运用各种不同的手法，如推、拿、按、揉、摩等，使病人气血流畅，经络疏通，达到治疗疾病的目的。

祖国医学的阴阳五行，脏腑经络等学说，是推拿疗法的重要理论基础。凡脏腑、骨肉、经络以至于皮毛，莫不由于气血滋养；而经络是气血循行的路径，经络之气，又能促进气血的运行。推拿疗法是以刚柔相济的手法，推穴位、走经络（点、线、面），从而促使营卫调和，气血相贯，增强抗病能力，从而使疾病获得痊愈。

辨证施治是中医学的基本法则之一，推拿治病一样要执行这个法则。用推拿给小儿治病，由于患儿大多口不能言，或言不达意，多数患儿不能确切自诉病情，所以在辨证施治上，综合分析及家长代诉等方面，显得格外重要。

当前，国家正在应用现代科学方法研究小儿推拿的工作。通过研究，充分证实了小儿推拿的防治效果，并对小儿推拿的原理进行了探索。相信在医生和家长的参与下，小儿推拿这门学科必将有更加光辉灿烂的前途，为保护儿童健康作出

更大的贡献。

二、小儿的生理、病理特点

小儿从初生到成年，处于不断生长发育的过程中，无论在解剖、生理、病理等方面，都与成人有所不同，年龄越小差别就越显著，因此不能简单地把小儿看成是成人的缩影。历代儿科专著对此论述很多。掌握这些特点，对小儿的健康成长和疾病的诊治，都有极其重要的作用。

（一）生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充

脏腑是指五脏六腑，形是指形体结构，即四肢百骸，精血津液；气是指生理活动功能，诸如肺气、脾气、肾气等等。

小儿时期机体各器官的形体发育和生理功能都是不成熟和不完善的，脏腑的形气表现相对不足，以肺、脾、肾为突出。

肺主一身之气，脾为后天之本，肾为先天之本，三脏之间既相互关联又相互影响，气血生化依赖于脾胃的运化，脾的运化也需肾阳的温煦，肾阴肾阳又依赖于脾胃所运化水谷精微的补充和化生。小儿机体柔嫩，气血未充，经脉未盛，神气怯弱，内脏精气未足，防卫功能未固，若调护不当，则易生疾病。

2. 生机蓬勃，发育迅速

小儿生理的另一个特点，是生机蓬勃，发育迅速。这和上述的特点是一问题的两个方面。由于脏腑娇嫩，形气未充，所以在小儿生长发育过程中，从体格、智力以至脏腑功能上，均不断向完善、成熟方面发展，年龄愈小，生长发育的速度也愈快，好比旭日初生，草木方萌。古代医家把这种现象称为“纯阳”。所谓纯阳，并非有阳无阴的盛阳，而是指小儿生

机旺盛，以及对水谷精气、营养物质的需求，相对地感到更为迫切。

（二）病理特点

1. 发病容易，转变迅速

由于小儿脏腑娇嫩，形气未充，机体和内脏功能均较脆弱，特别表现“肺常不足”，防卫机能未固，病邪易由表侵入，首侵肺系，所以时行病及感冒咳嗽等病症比较易犯。

脾胃为后天之本，主受纳运化水谷，为生化之源。由于小儿生机蓬勃，发育迅速，所需的营养供给相对比成人更为迫切。由于小儿“脾常不足”，若乳食喂养不当，过饱或过饥，影响脾胃的功能，引起疾病，所以小儿脾胃病比较多见，如呕吐、腹泻、积滞、疳症等。

小儿由于脏腑娇嫩，故患病后因邪正交争急剧，则易出现壮热、惊搐、昏迷、脱水等证候。若调治不当，容易轻病转重，重病转危，甚至急剧死亡。如小儿患感冒，可以瞬即转为肺炎喘咳；腹泻稍多，可在几小时内转为脱水，这些病变，均可在短期内导至小儿夭亡。

“易热易寒”是指在小儿疾病的进程中，由于“稚阴未长”，故易呈阴伤阳亢，表现热的证候；又由于“稚阳未充”，机体脆弱，尚有容易阳虚衰脱的一面，而出现阴寒之证。如患风寒外来之寒证，可郁而化热，热极生风，出现高热抽搐等风火相煽的热证；在急惊风之高热抽搐，风火相煽的实热内闭的同时，可转瞬出现面色苍白，汗出肢冷，脉微细等阴盛阳衰的危候。小儿温病较成人多见，而温邪多从火化，因此也是“易热”病理特点的具体表现。

总之，小儿寒热虚实的变化，比成人更为迅速而错综复杂。所以对小儿疾病的诊治，必须要辨证清楚，诊断正确，治

疗及时，推拿要慎重，特别是高烧及腹泻较重者，首先要经医生诊治后，无危险者方可家庭推拿治疗。

2. 脏气清灵，易趋康复

小儿疾病在病情发展转归过程中，虽有转变迅速，病情易转恶化的一面，但由于小儿生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷，且病因单纯，又少七情的伤害，在患病以后，经过及时恰当的治疗与护理，病情比成人好转得快，容易恢复健康。即使出现危重症候，只要分秒必争，全力以赴，积极进行各种综合措施抢救，预后亦往往比较良好。如肺炎伴发心力衰竭、中毒性菌痢等，经积极抢救后，恢复常较迅速。

另外，小儿在免疫方面还有其特点。一方面由于脏腑娇嫩，形气未充，卫外能力较差，容易感染时疫，如麻疹、水痘、脑炎等；而别一方面由于母亲抗体传给胎儿的缘故，有些疾病在出生后4~5月，反不易感染，如白喉等，到6个月以后，由于从母体所得免疫力逐渐消失，又成为小儿易感的疾病。有些疾病患过之后，由于机体有了自动免疫的能力，可不再发病，如麻疹等。

小儿家庭推拿，除治疗常见疾病以外，更主要的能为儿童起着健康保健的作用，也称小儿保健推拿，能起到有病能治，无病可防的目的。儿童经过每天的保健推拿，能健脾和胃，增进食欲，强壮身体，促进智力及体力发育，预防疾病，使小儿健康地发育成长。

具体推拿方法是：先俯卧，捏脊7~15次；按风池1~3分钟。仰卧或坐位，推足三里左右各3~5分钟（从下向上推），点合谷左右各1分钟，揉太阳1分钟，揉迎香1分钟，推天门、按百会各1分钟左右。拿肩井2分钟左右，摩腹3~5分钟左右，最后运动四肢3~5分钟左右。每天一次，空腹

进行，10天为一疗程，休息3~5天后再进行下一疗程，长期坚持，效果满意。

三、小儿发病的内外因素

小儿患病的因素较多，主要表现在先天、内伤和外感等方面。

1. 先天因素

婴幼儿的不少发病原因与母体怀孕时的健康状况相关。“儿子在胎，与母同体，得热则俱热，得寒则俱寒，安则俱安”。母亲怀孕期间患任何病都影响到胎儿。胎妊期致病常见的有胎热、胎黄、胎惊、胎毒、胎弱等。比较多见的是胎毒、胎弱。

2. 内伤因素

幼儿内伤致病的因素大多与饮食失常有关，如喂养的饥饱失常，所食之物不洁或挑食偏食等所致。

由于小儿“脾常不足”，运化功能尚未健全，如喂养不当，饮食失常、饱饥失控则损及脾胃。《幼科发挥》一书指出：“太饱伤胃，太饥伤脾”。临床上主要表现为腹痛、呕吐、积滞、泄泻、疳积。

喂食不洁或腐败之物，则可引起胃肠之诸证，如呕吐、腹泻、痢疾、蛔虫病等。

挑食偏食，则可引起脾胃失和，甚则可导致消化功能失调，无以生化气血，则可发生营养不良贫血之症。

3. 外感因素

婴幼儿肺卫不固，腠理不密，极易为六淫所侵。风为阳邪，为六淫之首，百病之长，其性善行数变，小儿发病多数比较急、变化较快，且易化热化火，入营入血。小儿常因感受风邪与其他外感因素相兼致病，形成风寒或风热、风湿等

症证。有时还夹有乳食不节的内伤，即所谓“肺脾同病”、“表里同病”。寒为阴邪，易伤阳气。如婴幼儿机体受寒，加之饮冷，则可伤肺。若寒邪直中脾胃，则脾阳受损，迁延不愈，则脾阳又可伤及肾阳。寒性凝滞，寒凝则血涩，加之小儿“稚阳未充”，阳气不能温煦肌肤，气血流行不畅，则易导致婴幼儿硬肿症。暑为长夏之阳邪，其性湿粘炎热。儿童感受暑邪便可发生“暑温”。在小儿“暑温”中，易发生“暑痧”、“暑厥”、“暑风”。由于小儿体虚，夏季感受暑热之气，又可发生“暑热证”。暑多夹湿，湿性粘滞，属于阴性。脾喜燥恶湿，“湿胜则濡泄”。湿热相合，流注经络，则生痿症。燥易伤津。小儿肺脏娇弱，易受燥邪，燥伤津液则为燥咳，或燥伤肺阴而成“白喉”。火为阳邪，轻者为温，重者为热，甚者为火。小儿易受外感温热之邪，感受温热之邪后，容易传变而生风动血。火热之邪，最易耗伤阴津，由于小儿“稚阴未长”，因而在疾病过程中，易出现阴液耗竭。疫疠之气，是具有强烈传染性的病邪，又称疠气、戾气。因小儿脏腑娇嫩、形气未充，加之寒温不调、防护不周，极易感染，如水痘、白喉、麻疹、百日咳、小儿麻痹症等。

祖国医学通过对小儿机体患病后的临床症状，综合患儿先后天条件、季节气候的变化、饮食情况及七情的改变等内外因素，对于疾病进行探求的方法，叫做“审证求因”，是辨证论治的一种方法。小儿推拿虽然属于外治法一类，但也必须要了解掌握基本的辨证论治知识。

四、小儿疾病的简明诊法

小儿推拿虽说是外治法，但也必须要掌握诊断的方法。要想正确无误地确诊一种疾病，首要的是认识疾病。认识疾病的主要手段是对患儿的全面情况进行调查、分析、研究，以