

图说儿童常见病

按摩

儿童按摩疗法具有无痛苦、无副作用、简便易行、减少用药、缩短病程的特点，越来越受到崇尚自然疗法的家长们欢迎，也受到许多西方发达国家的青睐和重视。

姚笑 张效霞 王玉廷 © 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

责任编辑 / 曹秉训 艺术总监 / 史速建 封面设计 / 蔡珺宜



TUSHUO
ERTONG
CHANGJIAN
BING
ANMO



图说儿童常见病按摩

ISBN 978-7-5331-5145-4



9 787533 151454 >

定价：28.00 元

图说儿童常见病

按摩

编著 姚笑 张效霞 王玉廷



◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说儿童常见病按摩 / 姚笑, 张效霞, 王玉廷编著.
— 济南: 山东科学技术出版社, 2009
ISBN 978-7-5331-5145-4

I. 儿… II. ①姚…②张…③王… III. 小儿疾病: 常见病
— 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 170843 号

图说儿童常见病按摩

编著 姚笑 张效霞 王玉廷

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路 182-6 号

邮编: 250101 电话: 0531-88618298

开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 11

版次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5145-4

定价: 28.00 元

目录 Contents

入门概说

源远流长的儿童按摩疗法·····	2
儿童按摩疗法的作用与机理·····	3
不同年龄阶段儿童的常见病·····	4
儿童按摩的适应证和禁忌证·····	5
儿童按摩操作要求·····	6
常用手法·····	8
儿童按摩常用特定穴位·····	20
儿童按摩常用穴·····	41

按摩适宜病症

呼吸系统疾病

感冒·····	54
急性支气管炎·····	58
支气管肺炎·····	61
反复性呼吸道感染·····	65
哮喘·····	68
儿童暑热症·····	72
流行性腮腺炎·····	75

消化系统疾病

腹泻·····	78
呕吐·····	80
腹痛·····	82
厌食·····	85
便秘·····	87
积滞·····	90
疳证·····	92
肠梗阻·····	94
脱肛·····	96

头面五官疾病

鹅口疮·····	99
咽炎·····	101
口腔溃疡·····	104



龋齿牙痛	106
鼻炎	108
鼻出血	112
增殖体肥大	114
瞬目	117
结膜炎	119
睑腺炎	121
近视	125
面神经麻痹	127

儿童杂病

流涎	130
夜啼	133
儿童多动综合征	136
生长痛	140
儿童单纯性肥胖	142
缺铁性贫血	144



佝偻病	147
五迟、五软	149

运动系统疾病

先天性肌性斜颈	156
脊柱侧弯	157
拇指腱鞘炎	158
踝关节扭伤	159

泌尿系统疾病

遗尿	161
尿潴留	163
尿频	166

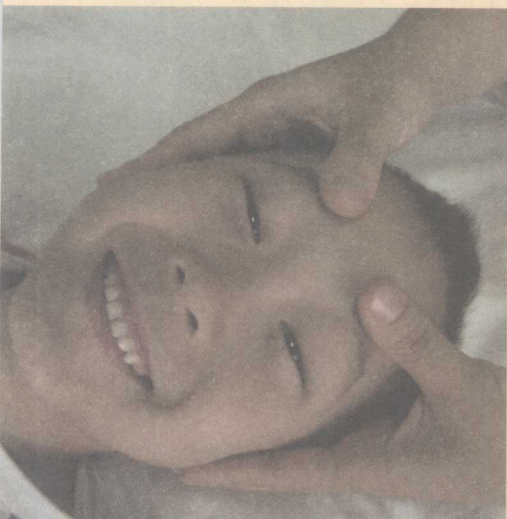
家庭保健

脾胃保健按摩	169
预防感冒的按摩	170

入门

入门概说

入门概说



图说儿童常见病按摩

源远流长的儿童按摩疗法

按摩是古老的医治疾病的方法，远在两千多年前的春秋战国时期，按摩疗法就广泛应用于医疗实践。湖南长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》第一次提到了按摩；魏晋隋唐时期按摩疗法最为盛行，由于按摩具有无痛苦、无毒副作用的特点，其在儿童疾病的防治和儿童保健方面也具有优势。《千金要方》记载了运用膏摩避风寒的儿童保健护理法：“治少小新生肌肤幼弱，喜为风邪所中，身体壮热或中大风手足惊掣，五物甘草生摩膏方……儿童虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风。”《外台秘要》云：“儿童夜啼至明不安寐……亦以摩儿头及脊、验。”

虽然用按摩方法防治儿童疾病早有记载，但形成儿童按摩的独特理论体系则在明清时期。在当时有很多这方面的专著及经验总结。十六世纪末，四明陈氏在前人的基础上，从理论和实践两方面对儿童按摩作了总结，写成了中国现存最早的儿童按摩专著《小儿按摩经》，被收录在《针灸大成》中而得以流传。从此，儿童按摩作为独立一科，为防治儿童疾病做出了不可磨灭的贡献。

明清时期，按摩治疗虽未受官方重视，但因其治疗效果显著，仍广为流传于民间，不断有所发展和创新，并有不少按摩专著陆续问世。其中著名的有熊应雄的《小儿推拿广意》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、夏云集的《保赤推拿法》、周于藩的《小儿推拿秘诀》、张振鋆的《厘正按摩要术》等。明清时期的儿童按摩著作在整个按摩文献中占有重要地位，在当时的儿科著作中也占有相当大的比重。

中华人民共和国成立后，祖国医学中的儿童按摩得到了进一步发展，发掘整理了散落在民间的文献资料，重印再版了很多儿童按摩著作，培养了大批按摩专业人材。儿童按摩疗法因其无痛苦、无副作用、简便易行、减少用药、缩短病程的特点，在崇尚利用自然疗法和物理疗法预防和治理儿童疾病的西方发达国家越来越受到重视和青睐。随着社会和科学的不断进步，儿童按摩也必将日臻完善，并为人类医疗保健事业做出更大的贡献。



儿童按摩疗法的作用与机理

按摩手法本身的作用与机理

通过手法对人体体表的直接刺激，促进了气血的运行。临床上常用摩法作用于儿童腹部，以达到促进肠蠕动的作用；用按弦搓摩法作用于儿童两胁，以加强疏肝理气、降逆止呕的作用。

通过手法对机体体表作功，产生热效应，从而加速了气血的流动。最典型的例子就是运用擦法，作用于儿童背部，以起到温经散寒的作用。

按摩手法还有理筋整复、滑利关节的作用。凡关节错位、先天畸形等因有关组织解剖位置异常而致的病症，均可通过外力直接作用加以纠正。如桡骨小头半脱位、髋关节脱位、先天性足内翻等，可根据其不同的情况，采取相应的扳法或摇法，使错位得以整复，畸形得以纠正，使得关节滑利、气血调和、阴阳平衡。

按摩手法自身还有补泻作用。由于手法不同，刺激在人体某一部位，则人体气血津液、经络脏腑则会产生不同的变化。手法的轻重、方向、快慢，刺激的性质是决定按摩手法补泻的因素。例如作用时间较短、频率快的重刺激，可抑制脏器的生理功能，可谓之“泻”；作用时间较长、频率低的轻刺激可活跃兴奋脏器生理功能，可谓“补”。

关于手法方向与补、泻的关系，临床上在按摩腹部时，手法操作的方向为顺时针方向，有明显的通便泻下作用，为泻；若手法操作的方向为逆时针，则可使胃肠的消化功能明显增强，有健脾和胃的作用，为补。而在其他穴位上则与之相反，即若手法操作的方向为逆时针，为泻；而当手法操作的方向为顺时针方向时，则为补。

综上所述，按摩手法运用得当，不仅可起到疏通经络、行气活血、理筋整复、滑利关节，还可通过改变手法的补泻方式，达到补益正气、或祛除邪气的目的，使治疗更加具有针对性。

按摩与经络、腧穴相结合的作用与机理

按摩手法通过作用于人体体表的经络、腧穴而对机体生理、病理产生影响，是儿童按摩治疗疾病的主要机理。



人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官,之所以保持相对的协调与统一,完成正常的生理活动,是依靠经络系统的联络沟通而实现的。经络中的经脉、经别与奇经八脉、十五络脉,纵横交错、入里出表、通上达下,联系了人体各脏腑组织;经筋、皮部联系了肢体筋肉皮肤,加之细小的浮络和孙络形成了一个统一的整体,而腧穴则是气血输注的部位,是五脏六腑外在的信息站。

利用经络的联络脏腑、沟通肢窍功能,运用按摩手法对腧穴的刺激,可以通其经脉、调其气血,使阴阳平衡、脏腑和调,能够治疗相关内脏的病变;通过该经络所联属的组织器官的疾病,可以达到内病外治、上病下治、左病右治、阴病治阳的目的。



按摩与特定穴相结合的作用与机理

儿童按摩的穴位不仅有经穴、经外奇穴、经验穴、阿是穴等,还有部分穴位是儿童按摩所特有的,称为特定穴。儿童按摩特定穴的治病原理同样是受经络学说指导的,主要有“四关”说和“皮部”说。

《灵枢·九针十二原》说:“五脏有六腑,十二原。十二原出于四关,四关主治五脏,五脏有病,当取之十二原……”四关泛指四肢肘膝关节以下的部位,该部位与五脏六腑之气表里相通,其中脏腑原气所经过和留止的穴位就有十二个,总称为十二原穴。因此四肢关节以下的许多穴位都可以治疗五脏的疾病。

许多儿童按摩穴位呈面状分布,且又是直接操作于皮肤,因此与十二皮部的关系密切。十二皮部是十二经脉机能活动反映于体表的部位,也是络脉之气所输注和布散的地方。在治疗上,按摩皮部既能防病于未发,又能祛邪于体外。

不同年龄阶段儿童的常见病

新生儿期 从出生到28天。由于新生儿从体内转入体外,身体内部和生活环境发生了重大变化,是机体对外界环境的适应阶段。此期特点为各系统的组织结构和生理功能尚未完善,故应采取加强护理、合理喂养、注意保暖及预防感染等措施。未成熟儿生活适应能力差,护理工作更为重要。此期易患新生儿肺炎、败血症、硬肿症、颅内出血及产伤等病症。

婴儿期 从28天到1周岁。此期特点是生长发育迅速、新陈代谢旺盛、营养需

要量相对较大,而消化功能尚未完善,故易患腹泻、营养缺乏症,所以应注意合理喂养。营养以母乳为主,并逐渐加辅助食品。此外,运动功能发育很快,条件反射逐渐形成,应进行体格锻炼。至5~6个月以后,婴儿非特异性抗体逐渐消失,而且自动免疫力尚不足,机体抵抗力降低,易患急性传染病,故应及时进行各种免疫接种。



幼儿期 从1周岁到3周岁。此期特点为生长发育相对减慢,乳牙先后出齐,断母乳改为软食,并逐渐过渡到成人饮食。儿童开始行走,与外界接触增多,活动范围扩大,促进了语言、思维的能力。此期易患各种传染性疾病、营养缺乏病、上呼吸道感染、肺炎及腹泻等。故应注意培养良好的生活习惯。按程序进行各种疫苗的预防接种,以增加自身免疫力。

学龄前期 从3周岁到7周岁。此期特点为体格发育减慢,而智力发育增快,能利用语言和简单文字进行学习,所以应加强思想教育、劳动锻炼,培养良好的卫生习惯。由于此期儿童活动范围进一步扩大,接触传染病的机会增多,所以应做好防疫工作。

学龄期 从7周岁到14周岁。此期特点为各系统器官发育日趋完善,特别是大脑皮层功能发育较快,智力加速。此时生长发育显著加快,是体格和智力发育旺盛阶段。疾病性质和表现逐渐接近成人,肾炎、风湿病相对增多,故应注意预防免疫性疾病,并应注意牙齿和视力的保护。此期心理、情绪容易波动,家庭、学校和社会对他们影响很大,所以必须加强思想品德教育。

儿童按摩的适应证和禁忌证

儿童按摩的适应证

儿童按摩治疗范围广泛。从年龄跨度上,儿童按摩适用于0~14岁的儿童。从治疗病种上,儿童按摩可治疗新生儿疾病、呼吸、消化、泌尿、五官等多系统的疾病,还可治疗夜啼、惊风、多动症、生长痛、脑瘫等疑难杂症,疗效奇特,不使用药物,又能够起到用药的作用;有时比用药起效还快,疗效还好,无副作用,又可免除患儿打针服药之痛苦。本书所载的近50个疾病是临床上按摩治疗效果较好的疾病。

儿童按摩疗法不但可以治病,还可预防和保健。临床实践证明,儿童按摩可以预防疾病,还可以促进儿童生长发育、健脑益智。本书所载脾胃保健和预防感冒的方法是临床最为常用的。

儿童按摩的禁忌证

1. 疮疡部位、烧烫伤部位、肌肤破损或正在出血的部位。
2. 结核病及其他急性传染病的传染期等。
3. 肿瘤等需作特殊治疗的疾病。
4. 骨折、脱位及扭伤等病症的急性期（24小时之内）。
5. 脓毒血症等感染性疾病。
6. 严重的皮肤病。
7. 危重病症一定要在脱离危险期后，方可配合按摩治疗。



儿童按摩操作要求

儿童按摩手法是施术者用手或者一定的器具（钱币、汤匙、刮痧板等），按各种特定的规范化的动作，在儿童体表进行操作，是中医治疗疾病的一种方法。

一、儿童按摩手法的基本要求

儿童按摩手法的基本要求是持久、均匀、柔和、平稳，从而达到深透的目的。持久，是指手法能按要求操作一定的时间；均匀，是指手法动作要有节律性，不能时快时慢；柔和，是指手法用力要轻柔，不可生硬粗暴或用蛮力，以免造成损伤；平稳，是指手法要灵活平稳，轻而不浮，重而不滞。通过持久、均匀、柔和、平稳的操作，最后达到深透祛病的目的。

儿童按摩手法是一种技巧和特殊的运动形式，要掌握好这种技术和运动形式并运用于临床，必须经过一定时间的刻苦练习，才能做到熟练灵巧、运用自如、得心应手。正如《医宗金鉴》所说：“一旦临症，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出。”



二、儿童按摩手法操作要点

由于儿童在生理、病理上的特点，儿童按摩在进行手法治疗时，有它固有的特点，现分述如下：

1. 手法顺序

儿童按摩常用的穴位多分布在头面和两肘以下的部位，所以在进行手法治疗时，在先后顺序上，一般是先上肢，次头面，而后胸腹、腰背、下肢；也可先重点，后一般；也有根据病情缓急、

取穴的主次或患儿的体位而定，可以灵活掌握。但在手法操作时，应做到轻柔在先，刺激重、速度快，应用少的掐、拿、捏等法则应在最后进行，以免儿童哭闹不安，影响治疗的进行。如遇到急救时，则根据病情需要，可先用强刺激类手法。

2. 手法补泻

儿童按摩治疗疾病如同用药一样，应随症施用。虚则补、实则泻，虚中挟实先补后泻；实中挟虚，先泻后补。

手法的补泻效与手法操作的方向、刺激量的大小、速度的快慢、操作时间的长短有关。如在手法操作时，顺经方向操作为补，逆经操作为泻，往返操作的为平补平泻。操作方向还包括逆时针操作为泻，可加开天门，补。此外，手法刺激轻重与补泻也有关系，一般认为轻刺激为补，重刺激为泻；再则与手法速度快慢也有关系，如急摩为泻，缓摩为补；时间长短与补泻的关系是时间长为泻，短为补。

由于临床上常施法于年龄大小不同的患儿，因此要根据年龄的差异而掌握手法在穴位上作用的强度、次数。

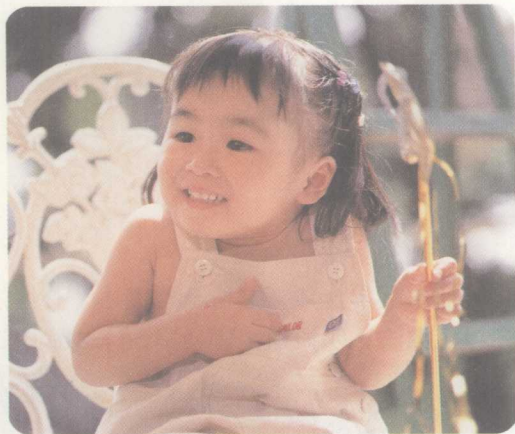
此外，由于儿童按摩的手法大部分在特定穴上进行，而这些特定穴本身就具有补泻作用，如天河水具有清热泻火的作用，二马具有滋阴益肾的作用等等。

三、手法操作注意事项

1. 操作者要态度和蔼可亲，指甲修剪清洁，冬天保持双手温暖。
2. 操作时要以患儿左手为宜，必要时可考虑右手。手法要轻重适宜，熟练运用。
3. 操作时一般取润滑剂为介质，如冬春用姜汁类温热药物，夏秋取酒精、滑石粉之类。这种方法一可保护皮肤，二可增强疗效。要根据病情取物，灵活掌握。
4. 室内光线充足，空气流通，温度适宜。
5. 手法以一日一次，也可一日二次、三次，慢性疾病可隔日一次。
6. 治疗后注意避风，忌食生冷。

四、手法操作姿势与患儿体位

在施行手法时，既要注意儿童的体位姿势，也要讲究操作者的姿势，原则上以使儿童舒适为度，并能消除其恐惧感。同时还要便于施术者的操作治疗，要采用操作者便于操作省力的姿势。当然亦可为了利于病儿健康而不拘姿势。一般以大人抱坐或抱卧比较好，因为儿童在家长怀里有种安全感。为达到按摩的疗效，对患儿既要进行安慰和劝说，施术者更要有耐心并注意手法的质量。



常用手法

单式手法

一、推 法

临床上常用直推法、旋推法、分推法和合推法。

直推法 以拇指挠侧或指面，或食中二指面在穴位上进行直线推动。



分推法 用两手拇指指面或桡侧，或食、中指指面，自穴位向两侧推动，或进行“八”字形推动。分推法又称分法。



旋推法
以拇指指面
在穴位上进
行顺时针、
逆时针方向
的旋转推动。



合推法 用
两拇指螺纹面
自穴位两旁推
向穴位合拢，
动作方向与
分法相反，
又称合法。



动作要领

1. 操作时，上肢放松，肘关节自然屈曲，掌指、指间关节活动协调，才能达到轻快柔和的效果。

2. 直推和分推时，用力要均匀一贯，呈直线单行方向；旋推时，着力面要呈螺旋形，伴腕关节的协调运动。

3.推动穴位时,动作须协调,有节律性,用力均匀柔和,动作深透。

4.操作频率每分钟120~200次。

临床应用

1.本法具有疏风散寒、清热泻火、通经活络、理气止痛的功效,广泛应用于儿童的头面、上肢、胸腹、腰背和下肢部的“线”状和“面”状穴位。

2.运用本法时,需辅以滑石粉、麻油、葱姜汁、酒精等为介质,以防在施术时推破儿童的皮肤,同时有加强按摩疗效的作用。

3.手法的方向、轻重、快慢不同,可起到或补或泻的作用,需根据病情随时调整手法,以达预期疗效。

二、拿 法

捏而提起称之为拿。用拇指与其他四指,或用拇指与食、中指相对用力提捏住某部位或穴位,进行有节律的持续揉捏动作,称拿法。拿法可单手进行,也可双手同时进行。

动作要领

1.操作时,肩臂要放松,腕掌要自然蓄力,用拇指面着力。

2.提捏动作要缓和而有连贯,用力要由轻到重,再由重到轻,切记不可突然用力或施用暴力。

临床应用

拿法刺激较强。本法具有解表发汗、开窍醒神、舒筋通络、镇静止痛的作用。临床上多用于颈项、肩部和四肢穴位,治疗外感发热、头痛、项强、四肢关节及肌肉酸痛。



三、按 法

按法分指按法和掌按法。

指按法是用拇指或中指的指端或指腹在选定的穴位上用力向下按压,反复进行一压一放。

掌按法是用单掌或双掌重叠按压体表相应部位,反复进行一压一放。



动作要领

1. 指按时，手握空拳，四指自然屈曲，施术手指伸直，指端逐渐着力下压穴位。
2. 掌按时，腕关节稍背曲，蓄力于掌心或掌根，逐渐着力向下压。
3. 操作时，着力部位紧贴体表，不可移动，用力由轻渐重，切忌粗暴。

临床应用

1. 按法具有通经活络、开通闭塞、活血止痛的作用，常与揉法配合应用，形成按揉法。另外，还可以加强按法的效应，提高临床效果。
2. 指按法常用于“点”状穴，因此适用于全身各部穴位。
3. 掌按法常用于“面”状部穴，如腰背和腹部。
4. 腹痛、头痛、牙痛、肢体酸痛麻木等病症常用本法治疗。

四、揉 法

揉法分为掌揉法和指揉法。

用中指或拇指指端或螺纹面吸定于穴位，以腕关节主动回旋，掌指关节协同屈伸旋转进行节律性的环转，为指揉法。

用掌根或大鱼际吸定于一定部位，腕关节主动回旋，：动前臂进行顺时针或逆舒经通络，转活动，称掌揉法。



动作要领

1. 腕关节放松。指揉法时，施术手指自然伸直，吸定于穴位而不在皮肤上摩擦。掌根揉时，手腕自然背屈，使掌根吸定于一定部位上而不可在皮肤上摩擦。
2. 操作时，用力要均匀，动作要协调而有节律性。
3. 操作频率每分钟 120~160 次。

临床应用

1. 本法能祛风散热、调和气血、理气消积、消肿止痛，适用于全身各部位。主治脘腹胀满，便秘泄泻等消化系统疾患，对急性软组织损伤疗效亦佳。
2. 指揉法常用于“点”状穴，鱼际揉和掌揉法用于“面”状穴。
3. 可根据病情需要，二指并揉或三指同揉。并可配合使用润滑剂作为介质，既可保护患儿皮肤，又可加强疗效。

4. 临床常以顺时针为补，逆时针为泻。根据病情需要，调整揉动时的顺时针、逆时针方向，以达到补泻的目的。

五、摩 法

用食、中、无名、小指指面或掌面附在穴位上，以腕关节为中心，前臂、掌、指进行顺时针或逆时针方向的旋转抚摩，称摩法。以指面着力者称指摩法，以掌面着力者称掌摩法。

动作要领

1. 操作时，肩臂放松，肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌着力部分随腕部进行主动屈伸、旋转。

2. 指掌在体表作环旋抚摩时，不要带动皮下组织。

3. 用力柔和自然，速度均匀，压力适当，动作要协调缓和。

4. 操作频率每分钟 120~160 次。

临床应用

1. 本法刺激轻柔和缓，适用于胸腹部“面”状穴，具有消积导滞、和中理气、活血消肿、温中健脾的作用。摩法对肠胃疾患最为有效，对急性扭挫伤也可用摩法消肿。

2. 指摩法适用于头面等部位，掌摩法适用于胸腹胁肋等部位。

3. 根据病情需要，选择顺时针或逆时针方向摩法，并注意操作频率，可产生补泻疗效。该手法有“急摩为泻，缓摩为补”的说法。

4. 该手法操作时间较长，以局部产生温热感或感觉到胃肠蠕动为宜。

5. 可配合药膏进行膏摩。



六、运 法

施术者用拇指或食、中指指端在穴位上做弧形或环形运动，称运法。

