



图解推拿③

何丝琳 著

— 亲子健康按摩



何氏鹰爪功

“中医学+物理学+工程学+形体运动学”的大众养生保健按摩法
使宝宝健康、聪明，少打针、少吃药



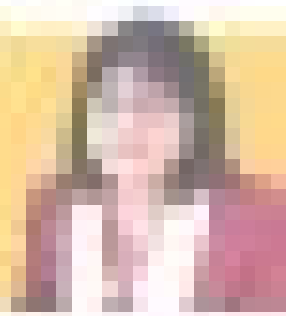
随书附赠
作者示范光盘

广西科学技术出版社



中國經濟地理

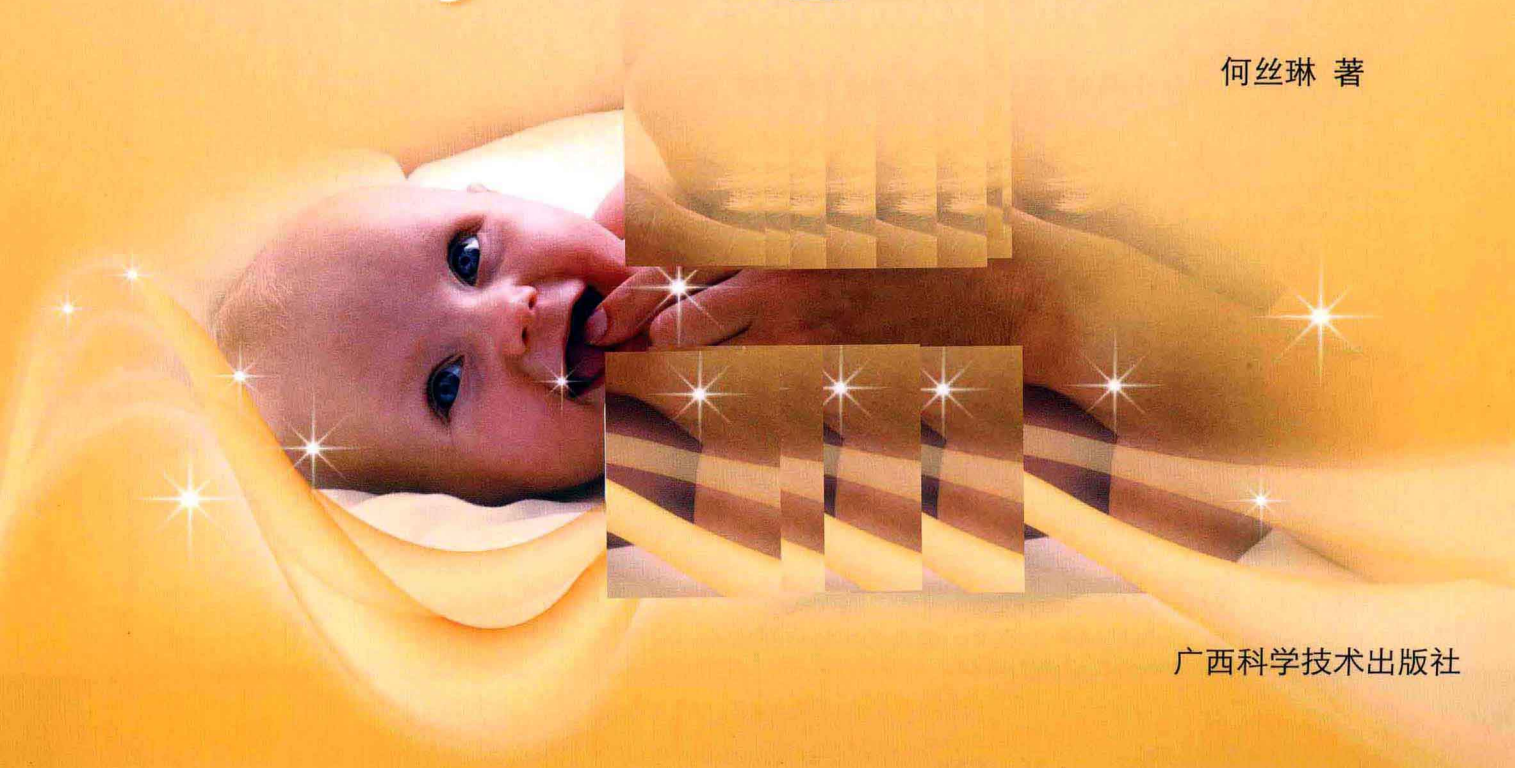
新地理經濟



图解推拿③

——亲子健康按摩

何丝琳 著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2008-078号

中文简体字版©2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书由香港知出版有限公司独家授权出版，非经书面同意，不得以任何形式再利用。

图书在版编目(CIP)数据

图解推拿3——亲子健康按摩/何丝琳著. —南宁：广西科学技术出版社，2008. 12

(做自己的推拿师系列丛书)

ISBN 978-7-80763-037-1

I. 图… II. 何… III. 小儿疾病-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第055629号

TUJIE TUINA 3——QINZI JIANKANG ANMO

图解推拿3——亲子健康按摩

作者：何丝琳

策划：曾怡

责任编辑：张桂宜 冯靖城 刘杨

版式设计：徐静

封面设计：卜翠红

责任校对：曾高兴

责任审读：梁式明

责任印制：韦文印

出版人：何醒

社址：广西南宁市东葛路66号

电话：010-85893724（北京）

传真：010-85894367（北京）

网址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660（南宁）

0771-5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经销：全国各地新华书店

印刷：中国农业出版社印刷厂

地址：北京市通州区北苑南路16号 邮政编码：101149

开本：889mm×1194mm 1/24

字数：87千字 印张：5.5

版次：2008年12月第1版

印次：2008年12月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80763-037-1/R·12

定价：28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893722 85893724

谨以此书献给我亲爱的母亲！

亦献给天下所有的父母——希望书中的儿童推拿按摩知识可帮助他们通过自己的努力，培养出健康、聪明、体态健美的孩子，并以此为孩子未来的人生历程铺就一条锦绣之路！

目 录

4	推荐序一 一捏一擦 浓浓亲情·····柴铁劬
6	推荐序二 用一双手，造就健康快乐的孩子·····孙慧玲
8	推荐序三 简易的儿童聪明健康秘诀·····李 晖
10	推荐序四 简单廉宜 造福民众·····张秀霞
11	推荐序五 推拿按摩令孩子健康聪明、发育超前·····谭雅臻
13	自 序 谁言寸草心，报得三春晖·····何丝琳
16	前 言 儿童按摩有助IQ、EQ、BQ发展
18	一位成功学生的心声 独特的何氏鹰爪按摩手法·····罗海辉
20	一位长期患病者的心里话 病里乾坤·····Penny
22	何氏鹰爪手法论述
30	第一章 强健婴儿、美丽婴儿可造就
31	培养超前婴儿的秘诀
34	推拿按摩应用于保健、疾病治疗的科学原理
36	孩子的自我运动
44	第二章 自救推拿
45	儿童常见病十六种
45	一、咳嗽
52	二、厌食与消化不良
56	三、呃逆

60

四、腹泻

64

五、便秘

68

六、腹痛

71

七、哮喘

75

八、肥胖超重

84

九、麻疹

92

十、成长痛（生长痛）

97

十一、精神散漫症

102

十二、近视与斜视

105

十三、新生儿吐奶

107

十四、初生儿黄疸

109

十五、小儿麻痹后遗症

111

十六、夜遗尿

114

第三章 儿童食疗

115

儿童发育时期的营养与体形

118

儿童发育的食谱

推荐序一

一捏一擦 浓浓亲情

儿童推拿是简单、便利、经济、有效的治疗方法，尤其适合普通大众使用。简单是指儿童推拿疗法容易学习和掌握，即便毫无医学知识，只要具有一定文化水平的人，都可以很快地学会，比如捏脊疗法，五分钟即可以学会；便利是指小儿推拿不受时间、场地限制，只要你和你的孩子在一起，在办公室、家中、学校都可以做；经济是说花钱极少，甚至可以说花钱；有效是指小儿推拿有很好的治疗、保健、预防的效果，对此我有很深的体会。

从我的孩子出生几个月开始，晚上睡觉前我或者我太太就给孩子做捏脊，边捏脊边哼唱儿歌、催眠曲；孩子稍大，就边捏脊边讲小故事，至今已经十二年了。我的小孩子发育得特别好，消化吸收功能特别强，极少发烧感冒，面色白里透红。使用抗生素过多的孩子，这种白里透红尤其难得一见。我的小孩即便偶然有发烧感冒，用些小儿推拿的方法就可以治愈了，极少用到抗生素。即使在他八岁左右，经X射线确诊得了肺炎，由于发现及时，也只是用中药和口服最低级的抗生素就完全治愈了。直到现在，他只在防疫注

射、预防乙肝的时候用过注射针，只有一次静脉滴注的治疗史，完全没有受到滥用抗生素造成的种种弊端的影响。

捏脊对穴位、对神经都有良性的刺激作用，日久天长，良性刺激当然对儿童生长发育、消化吸收等方方面面起到很好的促进作用。

我的孩子已经十二岁了，至今每晚睡觉前，他都会问我：“爸爸，今天我表现好吗？”如果我说：“表现好呀。”他会马上说：“奖励奖励。”就是说要给他捏脊，把捏脊当成了一种父母能给予的最受他欢迎的奖励，可见捏脊是一种多么“奢侈”的享受。从现代医学角度讲，父母对儿童肌肤的接触与爱抚对儿童良好心理的形成起着重要作用，儿童是在父母的爱抚下感受到父母之爱的，感受到父母关爱带来的安全感和满足感。

著名科技史学家李约瑟博士说过：“中国医学对人类的一大贡献就是发现了体表的刺激可以调整内脏功能。”以捏脊为代表的小儿推拿正是在一捏一擦之间，刺激着小儿的肌肤，调整着小儿的五脏六腑，丝毫没有药物之苦，更无手术之痛，有的是浓浓的亲情，如甘露洒落于幼儿饥渴的肌肤。

古语有言：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”愿普天下有更多上士，愿普罗大众皆为中士，愿我们虚怀若谷，不要埋没了我们祖先几千年文明结晶的医学瑰宝——小儿推拿。

柴铁劬

（柴铁劬，广州中医药大学针灸推拿学院院长、教授、博士）

推荐序二

用一双手，造就健康快乐的孩子

健康快乐，不是分数，不是成绩，而是孩子成长最需要的。

孩子拥有健康的身体，才能头脑聪明，活泼专注地学习，开心快乐地成长。

中国数千年智慧告诉我们：一双手，十个指头，便能够创造健康与智慧。如果发现孩子眼神呆滞，容易疲倦，缺乏活泼朝气，不能专注，请摸摸他的颈部，你可能会发现他有颈部肌肉发硬的情况；如果孩子爱皱眉、容易跌倒，或者爱顶嘴，甚至爱打架滋事，请摸摸他的身体，你会发现他的某些部位有异常，这时候如果立即加以推拿按摩，解除血液循环障碍，情况将得到改善。

神奇吗？只用一双手，这里推推，那里压压，不但能改善身体状况，还能提高学习能力，而更意想不到的是孩子能感受到家长指头流露的关爱，那种甜蜜温馨、血脉相连的亲子浓情，将成为他日后漫漫人生路上的支持和推动力。

认识何丝琳医师缘于一次亲子健康讲座，很欣赏她精湛的医术和医者的热忱。为了下一代的健康，她四处讲课，还写了这本《图解推拿3——亲子健康按摩》，图文并茂，清楚明了地介绍亲子推拿按摩的手法及要点，难得的是她能够将深奥的经络医理化为简单易行的指引，使读者容易掌握。

让孩子健健康康成长，勤勤奋奋学习，开开心心过日子，是每位家长的愿望，何医师这本《图解推拿3——亲子健康按摩》，当能帮助家长，用自己的一双手，从婴儿开始，为孩子缔建快乐成功的人生基础，为社会培育更多身心健康的下一代。

孙慧玲

（孙慧玲女士是香港大学中文系教师、香港亲子阅读书会副会长、
儿童文学作家、儿童教育工作者、报刊专栏作家）

推荐序三

简易的儿童聪明健康秘诀

记得初同何丝琳医师相遇相识时，她曾对我说：“李小姐，你的太极拳动作特别优美！”我当时只当她在讲客气话，说声谢谢就过去了。

直至有一次大家聚餐，她又旧话重提，当时我好奇地问她：“为何是‘特别’？是否太过奖了？”只听她很真挚地道来，这并非是客气的恭维话，原因就在于我的骨骼肌肉关节非常柔软，形体的姿势非常契合太极的柔中有刚、刚中有柔的特点，柔刚融会就变成一股“韧性”，这股“韧性”又随着我的动作变成一串放射性的令人心醉的运动符号。其中的原理与何氏鹰爪推拿法的功架一样——眼随手转，四肢配合腰，步伐扎实，手随腰摆，腿脚随所需角度移动，肢体的弯曲度合理，符合人体力学的要求。何氏鹰爪推拿法与太极拳都没有如下情形：鹤颈、含胸、沉臀、膝垂、足掌坚硬等，有的只是恰如其分的优美的肢体语言组合，像舞蹈似的优美！

听完她娓娓道来的一席话，我心里豁然开朗，不禁在心里感谢我的太极师傅，亦庆幸自己过去的经历：戏剧学院的知识、北派武术、电影武打片女

替身、桂剧演员母亲的艺术知识熏陶。

现在，更感谢何医师如此精微细致的分析。

接着，我更好奇地问：“何医师，你学过太极吗？学过艺术和戏曲吗？”她大笑说：“我哪能懂那么多，只是在学校里曾是乒乓球、羽毛球、舞蹈话剧的爱好者，也得过一些奖杯、奖状而已。但我学过磁力学、物理学、解析几何，当中好多知识已模糊，但这些知识的核心和精髓却深深刻在脑海，透过这些知识与运动和艺术方面知识的结合，就可以剖析你的太极拳了！”

至此，我恍然大悟，一个人的成功绝非偶然，何医师作为一个成功的全科中医师，由于深刻体会到中医推拿在综合治疗中的重要作用，因此在成功出版两本《图解推拿》专著后，现在又出版《图解推拿3——亲子健康按摩》一书，书中将更精彩地将她的中医学问、艺术、运动营养学、力学、物理学知识融会贯通，亦即是“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”所糅合的何氏鹰爪推拿法。何医师在二十多年的中医生涯中，将其应用于儿童推拿。儿童在成长发育过程中若能接受良好的推拿手法按摩的话，将可以令儿童在IQ、EQ、BQ方面得以提升，身体状况更趋正常。书中有教授如何以简易的方法治疗儿童的常见疾病以及儿童经络穴位应用于益神安心、保健益智方面的方法，学习此法真是受用无穷。

谨祝何医师此亲子健康按摩著作一纸风行、洛阳纸贵！

李晖

（李晖，世界武术锦标赛金牌得主）

推荐序四

简单廉宜 造福民众

小儿推拿疗法是祖国医学宝库中一颗璀璨夺目的明珠。是依据小儿生理病理的特征，在中医基础理论指导下，医者用手或借助一定的器具，在被推者体表按照各种特定的要求和规范化的动作进行操作治病和防病健体的方法。此疗法不需用复杂设备，不用服药打针，便能方便地解决小儿服药难的问题，尤其是有效地减少了抗生素等化学药品的副作用。推拿疗法具有方便易行，廉宜安全的优点，深受人们的赞赏和欢迎。

何丝琳医师从事推拿医疗教学二十多年，融会贯通中医学、工程力学、物理学和形体运动学，创立了一套具有独特风格并行之有效的推拿按摩手法和经验，深得同行的认同。她更以慈母之心，总结出一套小儿推拿方法和经验，著书成册造福民众，字里行间充满着对婴儿的爱心和呵护。不但对同道者展示有益的启迪，同样适用于普罗大众的家庭保健。其简便、廉宜、灵验、安全的优点，必受广大读者的喜爱和欢迎。

张秀霞

（张秀霞，香港中文大学中医药临床研究服务中心高级中医师）

推拿按摩令孩子健康聪明、发育超前

推荐序五

看着怀中六个多月的孩子，想着宝宝跟他父亲玩时哈哈大笑，双腿不停有力跳动的情形——充满活力、活泼、健康、开心！我心中庆幸和感激何丝琳院长教我做的“亲子健康按摩”。

怀孕时，何医师就教我做“孕妇肚皮推拿护B功”，方法简单而有效，生产后及月子中，又做何医师教的“产后收身按经穴保养法”，让身体迅速复原。我与先生时常帮孩子做“捏背护肾抚胸护脾法”，真想不到，每个月的例行新生儿检查的护士都称赞我的宝宝。

每个时期我宝宝的成长发育都超前，令医生护士惊讶不已！

我每天替宝宝洗澡时，就用手指轻抚轻揉他的胸腹、胳肢窝、腹股沟、轻摸轻扫他的大小腿、脚背等部位，冲凉完毕，将他放在温暖的干毛巾上，全身抹上婴儿润肤油，轻柔地沿脊椎底开始捏脊至头颈交界处，又轻拍轻揉他的小屁股、大腿内外侧，整个过程只需十多分钟，房间里播放着《摇篮曲》的音乐，空气中弥漫着鲜花的芬芳，他的体香，我和他的呢喃细语……

就这样，发现他两个多月时已会开心地笑，三个月时颈项有力，常昂着小头跟我笑，四个月时已能在大人双手撑住胳膊窝时站立数分钟之久，且不爱躺着，爱大人抱着坐、站，大声笑，大声叫，躺在床上时常张开双手头向胸前倾，作头与床呈60度的起身状。

我深深体会到何院长的“亲子健康按摩”对婴儿的健康成长功不可没，我一定坚持和继续学习亲子推拿，全力帮助孩子，使其更好地发育成长，智商、体能和形体线条都健康而美好！

愿天下父母都学习亲子推拿按摩，以完美身心培育、创造优质婴儿，造福家庭和社会。

谭雅臻

（谭雅臻，燃点青年领袖培训协会副会长）

谁言寸草心，报得三春晖

自序

此书谨献给我亲爱的母亲，亦献给天下的父母亲——希望书中的儿童推拿按摩知识可帮助为人父母者后天创造出健康聪明的孩子，为孩子的人生历程奠定一个好的起点。

记得在遥远的儿时，母亲哄我睡觉前，总是用灵活的双手在我头、颈、背、腰或四肢有规律地揉揉、摸摸、擦擦，特别是在我发烧、咳嗽或腹痛时，摸摸、揉揉的时间就更长，而奇怪的就是，经她这样一摆弄，我一定舒服得多，不知不觉地就睡着了……

到弟弟出生后，妈妈又教我怎样抚摸、揉弄幼小弟弟的手脚和背部，只比弟弟大几岁的我当时还认为是母亲教我逗弟弟而已，但每当看到小弟弟在我揉摸时那种嘻嘻笑的样子我就好高兴，而小弟弟每见我去逗他就开心得手舞足蹈，因此，儿时我和弟弟的感情非常好。可见儿童推拿不仅能增进亲子关系，亦足以令兄弟姐妹的感情融洽，相亲相爱。

当自己成为全科(含内、外、妇儿、骨伤、针灸、推拿、运动创伤各科)