



攒竹

牙关

承浆

# 小儿推拿

## 一本就够

刘清国 主编

医学博士 北京中医药大学教授  
国医堂主任医师

特别附赠

小儿推拿常用手法

精美挂图

北京中医药大学教授手把手指导  
让你快速掌握 78 个小儿特效穴位  
32 种小儿常见病一推就好

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位





# 小儿推拿

## 一本就够

刘清国 主编

医学博士 北京中医药大学教授



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿一本就够 / 刘清国主编. - 北京 : 中国纺织出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5180-3657-8

I. ①小… II. ①刘… III. ①小儿疾病—推拿  
IV. ①R244.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第123624号

### 编委会

吴沙沙	常雅姣	赵雷	盘静	盘霞	吴广征	黄敏华	穆丽
杜肖牧	孔文辉	黄占红	程耀辉	冯静	高旺	邱文琰	董贺强
翟秀梅	卢文秀	金峰	张国英	李德清	吴燕妮	李保全	赵杨
	郭庆明	李春明	李春光	李月玲	杜武胜	郭子慧	

---

责任编辑：樊雅莉      责任印制：王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http : //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: // weibo.com/2119887771

北京玺诚印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：110千字 定价：42.80 元（随书附赠挂图2张）

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



# 前言

小儿推拿是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法，不受时间、地点、环境、条件的限制，又具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点，只要按照要求，不需要任何器械、药品及医疗设备，几次操作练习就可以掌握基本方法。只依靠家长的双手在孩子体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。

小儿推拿穴位多在头面部及上肢。《素问·阳阴脉解》认为：“四肢者，诸阳之本也。”通过手部按摩，就可以激发阳气，使阴阳平衡，因此，适用于每个家庭，有病治病，无病保健。父母掌握了小儿推拿的具体方法，就能成为孩子最贴心的家庭医师。

小儿推拿采用轻、重、缓、急、刚、柔等不同刺激手法，以改变人体内部阴阳失调的病理状态，从而达到恢复阴阳相对平衡的目的。这种调整阴阳的功能，主要是通过经络、气血而起作用的。通过推拿，使孩子气血调和、经络通畅、阴阳平衡、正气充足，因此可以起到不得病、少得病的功效。

小儿推拿安全稳定、不易反弹，孩子不会有任何痛苦，在治疗过程中完全不会产生恐惧心理，而且见效快、疗效高，对儿童常见病、多发病都有较好的疗效，对许多慢性病、疑难病往往能收到意想不到的效果。

作为父母，学习和掌握小儿推拿方法，多关心自己的孩子，平时多给孩子进行保健按摩，孩子就会少生病，家庭也会更加幸福。

# 目录

## 第一章 小儿经络是上天赐予孩子的护身符

做学习型、智慧型父母，用自己的双手调理孩子的健康 …	002
学会小儿推拿，让孩子告别打针吃药 ……………	002
小儿的生理病理特点 ……………	003
<b>小儿经络，蕴藏着防病治病的“洪荒之力” ……………</b>	<b>006</b>
孩子的小手，蕴藏着神奇的健康密码 ……………	007
小儿推拿，贵在坚持 ……………	008
小儿推拿手法基本要求 ……………	009
小儿推拿补泻方法 ……………	009
<b>小儿推拿的常用手法：推、按、揉、摩、掐、捣、运 ……</b>	<b>012</b>
推法 ……………	012
按法 ……………	013
揉法 ……………	014
摩法 ……………	014
掐法 ……………	015
捣法 ……………	015
运法 ……………	016

## 第二章 守护孩子健康的 78 个特效经穴

小儿推拿简便取穴法 ……………	018
同身寸取穴法 ……………	018
背部腧穴取穴法 ……………	019



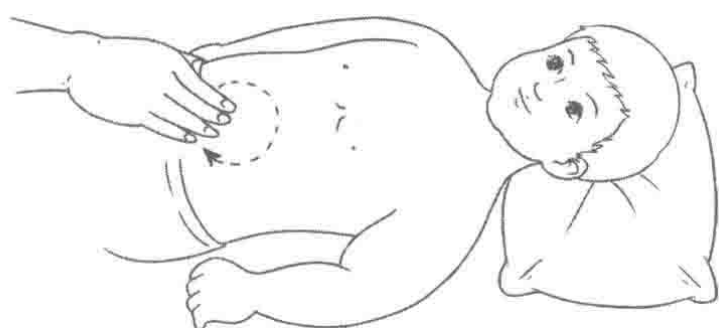
<b>上部特效穴位：退热消滞见效快</b>	020
大肠经 通便、止泻 常用指数☆☆☆☆	020
胃经 提升食欲促消化 常用指数☆☆☆☆	020
肝经 驱毒、降温的好帮手 常用指数☆☆☆	021
心经 安神、补气 常用指数☆☆☆	021
肺经 宣肺清热止咳 常用指数☆☆☆☆	022
脾经 健脾胃，补气血 常用指数☆☆☆☆	022
肾经 补肾益脑治腹泻 常用指数☆☆☆	023
小肠经 清热利尿 常用指数☆☆☆☆	023
四横纹 调理脏腑，疏通气机 常用指数☆☆☆☆☆	024
板门 孩子胃口好吃饭香 常用指数☆☆☆☆	024
内劳宫 清热除烦，退心火 常用指数☆☆☆	025
内八卦 巧运八卦除百病 常用指数☆☆☆☆☆	025
小天心 清心安神掐与捣 常用指数☆☆☆	026
总筋 清热止痉，通调气机 常用指数☆☆	026
大横纹 调和气血，行滞消食 常用指数☆☆☆☆	026
十宣 急救惊风掐十宣 常用指数☆☆☆	027
老龙 醒神开窍掐老龙 常用指数☆☆☆	027
五指节 安神镇惊祛风痰 常用指数☆☆☆	027
二扇门 快速清火退热 常用指数☆☆☆☆☆	028
二人上马 滋阴补肾，顺气散结 常用指数☆☆☆☆	028
外劳宫 祛除体寒治感冒 常用指数☆☆☆☆☆	028
威灵 开窍醒神急救穴 常用指数☆☆☆	029

精宁	行气化痰又开窍	常用指数☆☆☆	029
一窝风	发散风寒治感冒	常用指数☆☆☆	029
膊阳池	通便利尿止头痛	常用指数☆☆☆	030
曲池	疏风清热治感冒	常用指数☆☆☆☆	030
合谷	镇静止痛通经络	常用指数☆☆☆☆	031
外八卦	治疗腹胀便秘疗效好	常用指数☆☆☆☆	031
列缺	发汗解表通窍	常用指数☆☆☆☆	031
三关	气血虚弱推三关	常用指数☆☆☆☆☆	032
天河水	退热去火最有效	常用指数☆☆☆☆☆	032
六腑	高热惊风退六腑	常用指数☆☆☆☆☆	033
运水入土	健脾补肾治腹泻	常用指数☆☆	033
运土入水	健脾补肾助消化	常用指数☆☆	033

### 头面颈项部特效穴位：发汗解表，安神除烦 ..... 034

攒竹（天门）	退热安神效果好	常用指数☆☆☆☆☆	034
坎宫	醒脑明目治感冒	常用指数☆☆☆☆	034
太阳	清热明目止头痛	常用指数☆☆☆☆	034
印堂	祛风通窍治惊风	常用指数☆☆☆☆	035
山根	惊风抽搐掐山根	常用指数☆☆☆	035
睛明	明目护眼全靠它	常用指数☆☆☆☆☆	035
四白	远离近视和眼疾	常用指数☆☆☆☆	036
丝竹空	头痛牙痛需要它	常用指数☆☆☆☆	036
瞳子髎	祛风止痛护眼有功劳	常用指数☆☆☆☆	036





人中 (水沟)	窒息急救最有效	常用指数☆☆☆	036
迎香	宣肺通气治鼻炎	常用指数☆☆☆	037
牙关	口眼歪斜需通络	常用指数☆☆☆	037
囟门	镇静安神通窍	常用指数☆☆☆	037
百会	开窍宁神, 升阳固脱	常用指数☆☆☆	038
耳后高骨	疏风解表治感冒	常用指数☆☆☆☆	038
风池	祛风散寒发汗快	常用指数☆☆☆☆☆	038
天柱骨	外感发热见效快	常用指数☆☆☆☆☆	039
桥弓	活血化瘀消肿痛	常用指数☆☆☆	039

### 胸腹部特效穴位: 宽胸理气, 健脾和胃 ..... 040

天突	快速止咳平喘	常用指数☆☆☆	040
膻中	理气止咳化痰	常用指数☆☆☆☆	040
胁肋	除胸闷化食积	常用指数☆☆☆	041
中脘	消食和中健脾胃	常用指数☆☆☆☆☆	041
脐 (神阙)	补益气血除疳积	常用指数☆☆☆☆	041
天枢	腹胀便秘都找它	常用指数☆☆☆☆☆	042
丹田	先天不足丹田补	常用指数☆☆☆☆☆	043
肚角	理气消滞止腹痛	常用指数☆☆☆	043

### 腰背骶部特效穴位: 解表通络, 补益脾肾 ..... 044

肩井	发汗解表治感冒	常用指数☆☆☆☆	044
大椎	排毒退热效果好	常用指数☆☆☆☆☆	044
风门	外感风寒止咳喘	常用指数☆☆☆☆	045
肺俞	补气调肺功效大	常用指数☆☆☆☆☆	045
脾俞	健脾养胃食欲好	常用指数☆☆☆☆☆	045





胃俞	理气和胃缓解腹胀	常用指数☆☆☆☆☆	046
肾俞	补益身体治遗尿	常用指数☆☆☆☆	046
大肠俞	通肠利腑治便秘	常用指数☆☆☆☆	046
命门	温肾助阳助长高	常用指数☆☆☆☆☆	047
脊柱	捏脊推脊保健康	常用指数☆☆☆☆☆	048
七节骨	上推下推要分清	常用指数☆☆☆☆	048
龟尾	通调督脉治便秘	常用指数☆☆☆☆	049

### 下肢部特效穴位：疏通经络，促进生长 ..... 050

箕门	改善小便不利	常用指数☆☆☆☆	050
膝眼	息风止搐，通经活络	常用指数☆☆☆☆	050
委中	疏通经络，息风止痉	常用指数☆☆☆	050
足三里	健脾和胃吃饭香	常用指数☆☆☆☆☆	051
三阴交	活血通络治遗尿	常用指数☆☆☆☆☆	051
涌泉	消热除烦助长高	常用指数☆☆☆☆☆	051

### 小儿推拿常用组合手法 ..... 052

1. 治外感四大手法（简称四大手法）	052
2. 治腹泻四大手法	052
3. 发汗四大手法	052
4. 固表止汗四大手法	052

## 第三章 32种小儿常见病基本推拿手法

感冒	054
感冒的基本推拿手法	054

<b>不同类型感冒的推拿手法</b> .....	055
风寒型.....	055
风热型.....	056
咳嗽痰多型.....	057
高热惊厥型.....	057
食欲缺乏型.....	058
<b>发热</b> .....	060
<b>发热的基本推拿手法</b> .....	060
<b>不同类型发热的推拿手法</b> .....	061
风寒型.....	061
风热型.....	061
肺胃实热型.....	064
阴虚型.....	065
<b>肺炎</b> .....	066
<b>小儿肺炎的基本推拿手法</b> .....	066
<b>不同类型肺炎的推拿手法</b> .....	067
痰热壅肺型.....	067
风热袭肺型.....	069
<b>咳嗽</b> .....	070
<b>小儿咳嗽的基本推拿手法</b> .....	070
<b>不同类型咳嗽的推拿手法</b> .....	071
风热型.....	071
风寒型.....	072
干咳型.....	073
痰多型.....	074
<b>百日咳</b> .....	075
<b>小儿百日咳的基本推拿手法</b> .....	075

<b>不同类型百日咳的推拿手法</b> .....	076
风热型.....	076
风寒型.....	077
痰热型.....	077
脾肺气虚型.....	078
<b>哮喘</b> .....	080
<b>小儿哮喘的基本推拿手法</b> .....	080
<b>不同类型哮喘的推拿手法</b> .....	081
热喘型.....	081
寒喘型.....	081
虚喘型.....	082
<b>扁桃体炎</b> .....	084
<b>小儿扁桃体炎的基本推拿手法</b> .....	084
<b>不同类型扁桃体炎的推拿手法</b> .....	085
肺胃热盛型.....	085
风热侵犯型.....	086
阴虚火旺型.....	087
<b>咽炎</b> .....	088
<b>小儿咽炎的基本推拿手法</b> .....	088
<b>不同类型咽炎的推拿手法</b> .....	089
肺胃热盛型.....	089
风热型.....	090
肺肾阴虚型.....	091
<b>慢性鼻炎</b> .....	093
<b>小儿慢性鼻炎的基本推拿手法</b> .....	093
<b>不同类型鼻炎基本推拿手法</b> .....	094
风热侵犯型.....	094



风寒侵袭型·····	095
<b>积食</b> ·····	097
小儿积食的基本推拿手法·····	097
不同类型积食的推拿手法·····	098
五心烦热型·····	098
咳嗽痰喘型·····	099
便秘型·····	099
小儿积食合并肠炎·····	100
<b>盗汗</b> ·····	102
小儿盗汗的基本推拿手法·····	102
不同类型盗汗的推拿手法·····	102
阴阳失调型·····	102
阴虚火旺型·····	104
<b>腹泻</b> ·····	105
小儿腹泻的基本推拿手法·····	105
不同类型腹泻的推拿手法·····	106
湿热泻型·····	106
寒湿泻型·····	107
脾虚泻型·····	108
伤食泻型·····	110
<b>痢疾</b> ·····	111
小儿痢疾的基本推拿手法·····	111
不同类型痢疾的推拿手法·····	112
寒湿型·····	112
湿热型·····	114
噤口型·····	115

<b>便秘</b> .....	116
<b>小儿便秘的基本推拿手法</b> .....	116
<b>不同类型便秘的推拿手法</b> .....	117
虚秘型.....	117
实秘型.....	118
<b>遗尿</b> .....	119
<b>小儿遗尿的基本推拿手法</b> .....	119
<b>不同类型遗尿的推拿手法</b> .....	120
肝脏湿热型.....	120
肾虚型.....	121
脾肺气虚型.....	122
<b>厌食</b> .....	123
<b>小儿厌食的基本推拿手法</b> .....	123
<b>不同类型厌食的推拿手法</b> .....	124
饮食不节型.....	124
脾虚型.....	125
<b>腹胀</b> .....	126
<b>小儿腹胀的基本推拿手法</b> .....	126
<b>不同类型腹胀的推拿手法</b> .....	127
痰阻型.....	127
食积型.....	128
脾虚型.....	128
<b>肥胖</b> .....	130
<b>小儿肥胖的基本推拿手法</b> .....	130
<b>不同类型肥胖的推拿手法</b> .....	132
便秘型.....	132

气虚型.....	133
<b>腹痛</b> .....	134
小儿腹痛的基本推拿手法.....	134
不同类型腹痛的推拿手法.....	135
虚寒型.....	135
实寒型.....	135
虫积型.....	136
饮食不洁型.....	137
<b>呕吐</b> .....	138
小儿呕吐的基本推拿手法.....	138
不同类型呕吐的推拿手法.....	139
虚寒型.....	139
实热型.....	140
食滞型.....	141
感冒型.....	142
虚火型.....	143
饮食不洁型.....	143
<b>呃逆</b> .....	145
小儿呃逆的基本推拿手法.....	145
不同类型呃逆的推拿手法.....	146
胃热型.....	146





胃寒型·····	146
食滯型·····	147
气郁型·····	147
<b>湿疹</b> ·····	149
小儿湿疹的基本推拿手法·····	149
不同类型湿疹的推拿手法·····	150
胃胀型·····	150
便秘型·····	150
<b>夜啼</b> ·····	152
小儿夜啼的基本推拿手法·····	152
不同类型夜啼的推拿手法·····	153
心火旺型·····	153
惊恐型·····	153
脾虚型·····	154
积食型·····	155
<b>流口水</b> ·····	157
小儿流口水的基本推拿手法·····	157
不同类型流口水的推拿手法·····	158
脾胃气虚型·····	158
脾胃虚寒型·····	159
心脾郁热型·····	160
脾胃积热型·····	161
<b>风疹</b> ·····	163
小儿风疹的基本推拿手法·····	163
不同类型风疹的推拿手法·····	164
邪热炽盛型·····	164
风邪侵袭型·····	165

<b>腮腺炎</b> .....	166
<b>小儿腮腺炎的基本推拿手法</b> .....	166
<b>不同类型腮腺炎的推拿手法</b> .....	166
食欲不振型.....	166
感冒型.....	167
睾丸肿胀型.....	169
<b>口腔溃疡</b> .....	170
<b>小儿口腔溃疡的基本推拿手法</b> .....	170
<b>不同类型口腔溃疡的推拿手法</b> .....	171
虚火上炎型.....	171
心脾积热型.....	172
<b>中耳炎</b> .....	173
<b>小儿中耳炎的基本推拿手法</b> .....	173
<b>不同类型中耳炎的推拿手法</b> .....	174
肝胆湿热型.....	174
风热侵袭型.....	175
肝肾阴虚型.....	176
<b>近视</b> .....	178
<b>小儿近视的基本推拿手法</b> .....	178
<b>不同类型近视的推拿手法</b> .....	179
脾胃虚弱型.....	179
眼眶胀痛型.....	181
<b>佝偻病</b> .....	182
<b>小儿佝偻病的基本推拿手法</b> .....	182
<b>不同类型佝偻病的推拿手法</b> .....	184
盗汗型.....	184

睡眠不安型·····	185
腹泻型·····	186
<b>鹅口疮</b> ·····	187
小儿鹅口疮的基本推拿手法·····	187
不同类型鹅口疮的推拿手法·····	188
脾虚湿盛型·····	188
心脾郁热型·····	190
<b>舌舔皮炎</b> ·····	191
小儿舌舔皮炎的基本推拿手法·····	191
不同类型舌舔皮炎的推拿手法·····	192
气血不足型·····	192
瘀血型·····	193
痰湿型·····	194

## 第四章 四季保健按摩法

春季养肝保健法·····	196
夏季养心保健法·····	197
秋季养肺保健法·····	198
冬季养肾保健法·····	199
健脾和胃保健法·····	200
增高助长保健法·····	201
预防近视保健法·····	203
缓解长牙不适按摩法·····	204
缓解生长疼痛按摩法·····	205
安眠按摩法·····	207
<b>附录 小儿常见病特效穴位速查表</b> ·····	208