



捏捏按按， 宝宝吃得香， 睡得好， 不生病

儿童保健主任医师 崔绍珍 编著

抚触按摩全图解，
让父母与宝宝亲密无间

- ✓ 手把手小儿推拿专家教
- ✓ 一步一图，一看就懂，一学就会
- ✓ 300 幅实拍照片情景再现

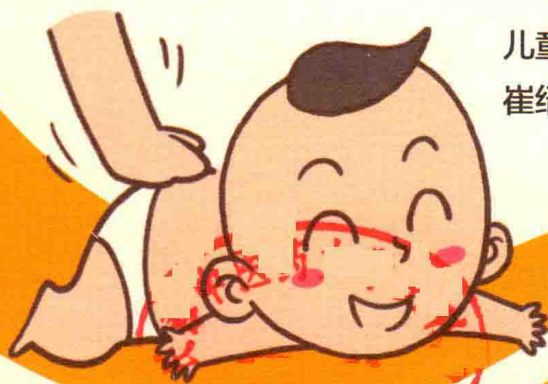


推拿不仅是一种有效的防病治病手段，也是一种爱的传递方式



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

捏捏按按， 宝宝吃得香， 睡得好、不生病



儿童保健主任医师
崔绍珍 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

捏捏按按, 宝宝吃得香、睡得好、不生病 / 崔绍珍

编著. — 北京: 中国人口出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5101-5430-0

I. ①捏… II. ①崔… 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266359号

捏捏按按, 宝宝吃得香、睡得好、不生病

崔绍珍 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京东方宝隆印刷有限公司
开本	715毫米×868毫米 1/12
印张	20
字数	120千字
版次	2018年3月第1版
印次	2018年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-5430-0
定价	59.80元

社长	邱立
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传真	(010)83538190
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

第一章

给宝宝治病, 用手比用药更安全

让宝宝吃得香、睡得好、不生病 2

什么是运化 2

什么是升清 3

什么是统血 3

到底该用怎样的力度给宝宝捏 4

最受宝宝欢迎的揉法 4

运用最广的推法 4

让孩子温暖的摩法 5

最有节奏的按法 5

让孩子感到轻松的搓法 6



调养脾胃的捏法 6

刺激性最强的拿法 7

最慢最轻的运法 7

使用最广泛的推法分类 8

最受欢迎的揉法分类 8

推拿手法的四个基本要求 8

宝宝不配合推拿怎么办 9

推拿注意事项早知道 12

宝宝推拿中常用的辅助介质 14

鸡蛋清 14

婴儿油 14



分清宝宝体质，选择推拿手法	15
健康型宝宝	15
体寒型宝宝	15
体热型宝宝	16
体虚型宝宝	16
体湿型宝宝	17

第二章

宝宝的穴位和大人的不一样

宝宝常用穴位图	20
头面部的穴位与作用	26
胸腹部穴位与作用	28

背部穴位与作用	30
---------------	----

四肢的穴位与作用	33
----------------	----

第三章

别担心，宝宝的小问题推拿解决

让宝宝吃饭香	40
--------------	----

揉揉按按，解决小问题	40
------------------	----

宝宝睡好并不难	43
---------------	----

揉揉按按，解决小问题	43
------------------	----

改善宝宝流口水	46
---------------	----

揉揉按按，解决小问题	46
------------------	----



打嗝不停怎么办	49
---------------	----

揉揉按按，解决小问题	49
------------------	----

推拿赶走多余肉肉	52
----------------	----

揉揉按按，解决小问题	52
------------------	----

尿床别着急..... 55

揉揉按按, 解决小问题..... 55



让头发乌黑浓密..... 58

揉揉按按, 解决小问题..... 58

这样按缓解宝宝流汗..... 60

揉揉按按, 解决小问题..... 60

宝宝夜卧不安怎么办..... 63

揉揉按按, 解决小问题..... 63

预防冻伤..... 66

揉揉按按, 解决小问题..... 66

治疗手部冻伤的手法..... 67

治疗脚部冻伤的手法..... 68

防治宝宝鼻出血..... 70

揉揉按按, 解决小问题..... 70

第四章

日常疾病的推拿方法

发烧 滋阴清热..... 74

揉揉按按, 赶走常见病..... 74

感冒 解表散寒..... 76

揉揉按按, 赶走常见病..... 76

风寒感冒..... 79

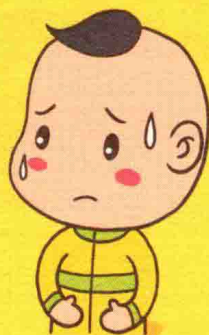
风热感冒..... 80

咳嗽 止咳平喘..... 81

揉揉按按, 赶走常见病..... 81

风寒咳嗽..... 84

风热咳嗽..... 85



支气管炎 清肺热 86

揉揉按按, 赶走常见病 86

支气管炎同时患风寒感冒 90

支气管炎同时患风热感冒 91

扁桃体炎 增强肺胃功能 93

揉揉按按, 赶走常见病 93

肺胃热型 95

风热型 97



阴虚火旺型 99

肺炎 清肺理气 100

揉揉按按, 赶走常见病 100

痰热型 103

风热侵犯型 105

哮喘 散寒平喘 106

揉揉按按, 赶走常见病 106

咽炎 滋阴润燥 109

揉揉按按, 赶走常见病 109

鼻炎 通窍散寒 111

揉揉按按, 赶走常见病 111

暑热症 清暑益气 114

揉揉按按, 赶走常见病 114



呕吐 和胃降逆 117

揉揉按按, 赶走常见病 117

饮食过多或不卫生引起的呕吐 119

腹痛 消积顺气 121

揉揉按按, 赶走常见病 121

饮食不卫生引起的腹痛 123

虫积引起的腹痛 124

便秘 行气通便..... 125

揉揉按按, 赶走常见病..... 125

腹泻 化湿止泻..... 128

揉揉按按, 赶走常见病..... 128

腹胀 行气消胀..... 131

揉揉按按, 赶走常见病..... 131

湿疹 清热利湿..... 133

揉揉按按, 赶走常见病..... 133

佝偻病 健脾柔肝..... 135

揉揉按按, 赶走常见病..... 135

夜啼 清心安神..... 138

揉揉按按, 赶走常见病..... 138

惊恐引起的夜啼..... 140

食积引起的夜啼..... 141



食积 健脾消食..... 142

揉揉按按, 赶走常见病..... 142

荨麻疹 益气固表..... 145

揉揉按按, 赶走常见病..... 145

鹅口疮 滋阴降火..... 149

揉揉按按, 赶走常见病..... 149



第五章

推拿保健,让宝宝更加健康

促进消化与吸收 154

揉揉按按,宝宝少生病 154

御寒能力要增强 156

揉揉按按,宝宝少生病 156

缓解烦躁多动可安抚 158

揉揉按按,宝宝少生病 158

让宝宝长一口好牙 160

揉揉按按,宝宝少生病 160

保护宝宝的眼睛 163

揉揉按按,宝宝少生病 163



耳朵保健 167

揉揉按按,宝宝少生病 167

让鼻子更健康 169

揉揉按按,宝宝少生病 169

让手指更灵活 171

揉揉按按,宝宝少生病 171

提高双足攀爬能力 173

揉揉按按,宝宝少生病 173



增强身体平衡与协调能力 175

揉揉按按,宝宝少生病 175

脊柱保健按摩 177

揉揉按按, 宝宝少生病 177

增强肌肉耐受力 179

揉揉按按, 宝宝少生病 179

强健体魄的按摩 182

揉揉按按, 宝宝少生病 182



改善宝宝厌食 185

揉揉按按, 宝宝少生病 185



放松身心 189

揉揉按按, 宝宝少生病 189

增强免疫力 191

揉揉按按, 宝宝少生病 191

身高和后天也有关系 195

揉揉按按, 宝宝少生病 195

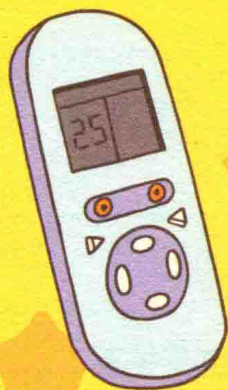
远离感冒的困扰 197

揉揉按按, 宝宝少生病 197

头面部保健 200

揉揉按按, 宝宝少生病 200





肩关节保健.....203

揉揉按按, 宝宝少生病.....203

指腕关节保健.....205

揉揉按按, 宝宝少生病.....205

膝关节保健.....207

揉揉按按, 宝宝少生病.....207

踝关节保健.....209

揉揉按按, 宝宝少生病.....209

春季要养肝.....211

揉揉按按, 宝宝少生病.....211

夏季要养心.....213

揉揉按按, 宝宝少生病.....213

秋季要养肺.....215

揉揉按按, 宝宝少生病.....215

冬季要养肾.....217

揉揉按按, 宝宝少生病.....218

亲子运动保健操.....218

宝宝的上肢运动.....218

宝宝的下肢运动.....219

小拳头放松操.....220

宝宝的仰卧起坐操.....221

宝宝的腰部运动.....222

宝宝的跳跃运动.....223

宝宝的胸部运动.....224



宝宝的屈肘运动.....225

宝宝的腿部运动.....226

宝宝的手部运动.....226

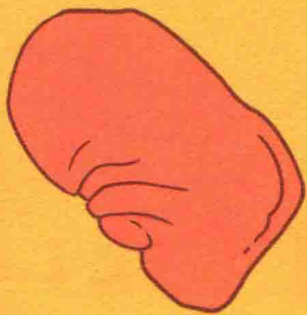
宝宝爬爬爬.....227

第一章

给宝宝治病，用手比
用药更安全

让宝宝吃得香、睡得好、不生病

吃饭不香，睡眠不好，爱生病是很多宝宝容易出现的问题，爸爸妈妈经常为此头疼不已。其实这些问题从中医的角度来说和脾虚有密切关系，可能有的家长会感到奇怪，宝宝还这么小，内脏器官应该很健康才是，怎么会有这些“奇奇怪怪”的毛病呢？



脾虚并不是奇奇怪怪的毛病。脾的问题无时无刻不影响着我们的健康。

中医讲究天人合一，人体与自然界万物的生长运作方式都是共通的。

脾在五行中属土，脾在五脏中的作用和土在五行中的作用相似，脾能消化吸收食物的营养，同时将这些营养运输到全身，如同万物死亡后会在土中融化，土壤吸收了这些融化后的精微植物再继续滋养万物。

脾被誉为人的“后天之本”，它对我们的身体到底发挥着多大的作用呢？

在中医学里脾有三大作用，运化、升清、统血。



什么是运化

就是把我们所吃的食物联合胃肠消化、吸收，然后将其获得的营养（中医称为“水谷精微”）运输到全身五脏六腑、四肢百骸的过程。

我们的脾就像一个勤劳的搬运工，不停运输着身体各个部位所需要的营养物质，让我们的身体更强壮。

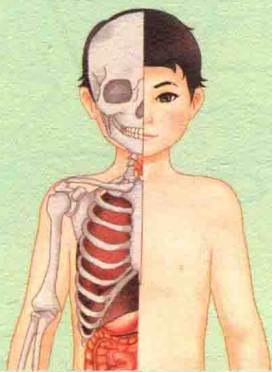
如果宝宝吃得过多，或者所吃的大多是身体无法吸收的“垃圾”，那我们的脾自然会受到损害，影响其运化功能。

什么是升清

升清是运化的具体表现形式。

升，即上升；清，即“水谷精微”。意思是脾将人体所需的营养物质向上运输至心肺，通过心肺的作用化生气血以营养全身。

所以中医认为“脾气主升”，“脾为气血生化之源。”



什么是统血

脾统血的意思是，脾能够统摄周身血液在正常轨道中运行，防止溢出脉外。如果脾气充足，则统摄力强，气血运行正常；反之，脾气亏虚，则统摄力弱，可能出现气血不足，或血液不再“听从脾的指挥”，脱离正常运行轨道。

比如，皮下出血、便血、尿血、流鼻血等都可能与脾虚有关。

西医认为脾是血库之一，不仅能贮藏与调节血量，而且有一定造血机能，可产生淋巴细胞和单核细胞，又有免疫性防御机能。这与中医脾统血的概念异曲同工。

了解了脾的强大功能之后，我们可以知道，脾无时无刻不在发挥着作用。

它正常运作的条件正是它所维持的正常的生理活动，如果我们没有正常的饮食生活习惯，自然也会让脾无法正常“工作”。

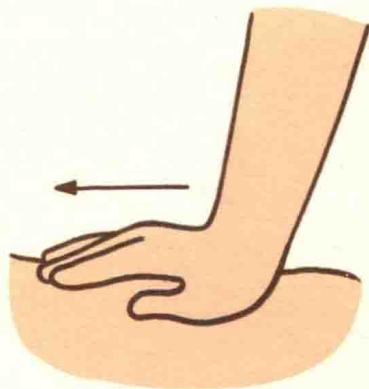
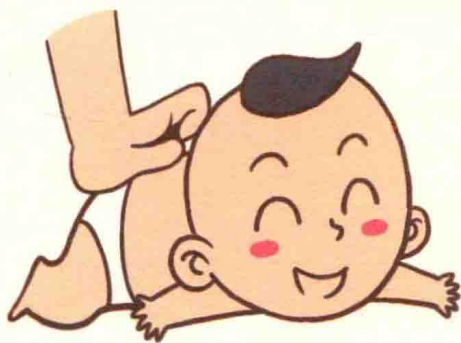
脾是后天之本，后天的营养物质是来源于脾的运化，如果脾胃虚弱，整个机体的营养状况就会差，会导致很多常见问题，比如，不爱吃饭、经常感冒、咳嗽、汗多、大便干燥或腹泻等。

回到我们最初的问题，那么宝宝吃得香、睡得好、不生病的秘诀究竟是什么呢？了解了宝宝的诸多问题主要来源于脾胃的问题之后，我们也就有了明确的方向，调理脾胃，在中医里调理脾胃的一个重要手段就是推拿。



到底该用怎样的力度给宝宝捏

不知道用怎样的力度给宝宝捏是很多家长迟迟不敢下手的原因，太轻担心没效果，太重又怕伤到宝宝，究竟具体用怎样的力度最合适呢？我们要根据不同的推拿手法来选择。



最受宝宝欢迎的揉法

揉法是比较受欢迎的推拿手法，多用于点、面的穴位。揉法就是以指、掌的某一部位按压在宝宝的穴位上进行旋转揉动，可按顺时针，也按可逆时针方向，具体依据宝宝身体情况而定，不可乱揉。

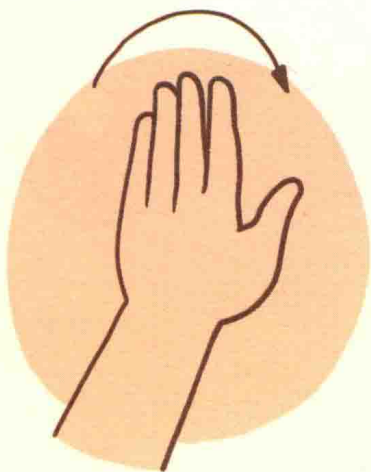
揉法具体分为手指揉、手掌揉和鱼际揉三种，都很容易掌握，适用在宝宝身体的任何部位进行。

揉法力道如何掌握：揉动时，按压在穴位上的手指或掌要紧贴皮肤，不要移动，发力于该处的皮下组织而揉动，力度不轻不重，你可以想象在揉一个灌水的气球，手法要温和，以揉过宝宝的皮肤不红为佳。

运用最广的推法

推法是小儿推拿最常用手法，多用于线状穴位。推法就是用手或掌等部分着力于宝宝要推拿的部位上，进行单方向的直线推动。推法可分为直推、旋推、分推、合推四种，可用于身体任何部位。

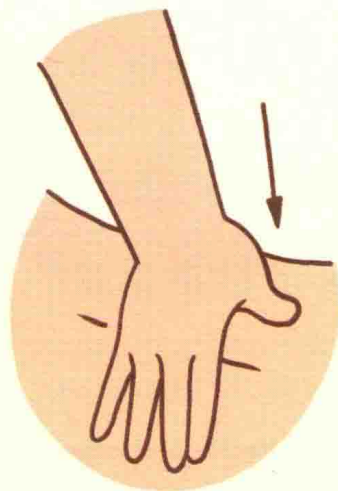
推法的力道如何掌握：推法动作要求指、掌等着力部分要紧贴皮肤，用力要稳，推进的速度要缓慢而均匀，就像在砧板上均匀推动面团一样，不要硬压，速度不宜过快，以免损伤皮肤，以推后皮肤不红为佳。



让孩子温暖的摩法

摩法就是用全手掌面，或者四指指面在穴位上旋转摩擦。摩法是一种能产生温热感的手法，适合在孩子腹、腰、背部的手法，具有舒筋活络、消食和胃等功效。

摩法的力道如何掌握：摩法要求掌、腕和缓协调，用力均匀，速度适宜，就像在抚摸一只即将入睡的猫咪一样，要缓和一点哦。



最有节奏的按法

按法就是用指尖或指腹或掌心，直接按压在孩子穴位上，施以压力，以孩子耐受为度。按法具有放松肌肉，开通闭塞，活血止痛的功效，一般孩子腹泻、便秘、头痛等常用。

按法的力道如何掌握：按法的力量要由轻而重，让宝宝感到一定的压迫感后，保持一段时间，而后再慢慢放松减压，感觉就像按一个小面团。