

虎妈的温揉

0~3岁宝宝抚触按摩图解



中国中医药出版社

全国最佳图书出版单位

每天5分钟，揉出健康聪明
结合中国海派小儿推拿和
首创2-8-2宝宝推拿黄金原则
附12首中英文儿歌，边推拿边开发宝宝听觉与思维
扫码看操作视频，更简单，更易学，更实用



扫码加入读者圈
与作者深入交流
打包下载操作视频

一指禅朱氏推拿传承人朱鼎成力荐——《虎妈的温揉》
是宝宝保健和促进亲子关系的良方妙药！



李少蕙 编著

虎妈的温揉

0-3岁宝宝抚触按摩图解

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位



扫码加入读者圈
与作者深入交流
打包下载操作视频



李少蕙 编著

每天5分钟，揉出健康聪明的宝宝
结合中国海派小儿推拿和西医
首创2-8-2宝宝推拿黄金原
附12首中英文儿歌，边推拿边开发宝宝听觉与思维
扫码看操作视频，更简单，更易学，更实用

一指禅朱氏推拿传承人朱鼎成力荐——《虎妈的温揉》
是宝宝保健和促进亲子关系的良方妙药！

图书在版编目 (CIP) 数据

虎妈的温揉 / 李少蕙编著 . — 北京 : 中国中医药出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5132-4813-6

I . ①虎… II . ①李… III . ①小儿疾病—推拿 IV . ① R244.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 046500 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 7.25 字数 142 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4813-6

定价 60.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

推拿古称“按摩”，已有数千年的历史，为中医学的重要组成部分。中医经典《黄帝内经》早有论述，小儿推拿渊源深厚，萌发于隋唐，明清时期兴盛发展，普及于民国时期，中华人民共和国成立后又得到了新的发展，为中医推拿的奇葩。家父朱春霆先生为现代中医推拿学科的创始人，对小儿推拿颇有建树。早年毕业于上海中医学院附属推拿学校（家父时任校长）的金义成师兄现为海派小儿推拿的领军者。

李少蕙医师沉迷中医，毕业于北京中医药大学，后赴上海岳阳医院学习并实践海派小儿推拿，为金君的再传学生。

本着将中医文化弘扬推广至全球的信念，她将自己临床积累的心得汇聚成册，写成一本小儿推拿书，中英文两版在国内外发行，把这一渗透着中医智慧与理论的天然疗法传播开去。

她独特的AcuTouch爱可揉™宝宝推拿手法，融合了传统海派小儿推拿和西方婴儿抚触的优势，中西结合，刚柔相济，是促进宝宝保健、调养肌体、加强亲子关系、健康育儿的良方妙药。

余致力于中医推拿临床与研究近40年，以朱氏一指禅推拿手法调和营卫，扶正攻邪，适应证广泛。余深感小儿推拿一术，不但能治疗小儿多种疾患，而且在提升儿童身心素养方面也大有作为。期望小儿推拿在构建国家大健康的工程中，发挥不可或缺的作用。

是以书继英文版后又有中文版面世，为我国小儿推拿的国际化增添了一抹中西合璧的亮色。

值此付梓在即，爱乐而为之序。

国家级非物质文化遗产“朱氏一指禅推拿疗法”代表性传承人
复旦大学中西医结合研究院针灸推拿骨伤临床研究所所长
复旦大学附属华东医院推拿科主任

朱氏一指禅推拿

2017年11月15日

朱序

自序

在1999年那一年，当时我还是香港一家国际广告集团的创意总监。某一天，我突然收到美国纽约一间广告营销公司的越洋聘请，这让我觉得很兴奋，一方面是因为能够在曼哈顿这样的国际大都会工作；另一方面，我感觉这绝对是培养儿子的好机会。我幻想着4岁的儿子平日接受美国的教育，周末去中国学校学中文和国学，中西结合，鹤立鸡群，光大门楣，甚至为国争光！简直太好了！我和老公带着儿子梁正，浩浩荡荡，千里迢迢，义无反顾地穿越大西洋去了美国。

但现实与梦想毕竟总是有那么一点点的差距。到了美国之后，我的工作十分忙碌，老公也因为报读了硕士学位课程而早出晚归。我俩每天早上7点便把梁正带到幼儿中心，那里下午关门后，梁正会跟一位拉丁裔的同学回家，直到我们晚上7点再把他接回家。虽然他经常抱怨说同学家的辣肠拌通心粉很难吃，要捂着鼻子才能勉强吞下，但我还是觉得这安排是利大于弊。在这样的多元文化环境中，他会磨炼出更强的适应力，而且可以免费学一些西班牙语，小小困难等于磨炼，我们坚持吧！

好景不长，没多久梁正的消化系统便出了毛病，经常说肚子疼，而且一吃东西就拉稀，体重也掉了好几斤。我们带他去看医生，做了无数检查，竟然是一切正常。医生诊断是肠易激综合征，诱因可能是压力过大或水土不服，而最令人沮丧的是，这病还没有有效的治疗方法。

于是我们开始让他服用益生菌，尝试吃无麸质饮食，喝蒸馏水（美国一般人都是打开水龙头直接喝自来水的）。为了减压，周末的中国学校也不再去了，可是情况一点都没有改善。情急之中，我想起了我的母亲，我想起小时候肚子不舒服，妈妈总是帮我按摩肚子的。我马上打长途电话给妈妈（那时还没有视频通话），她教了我一些简单的手法，让我每天都帮梁正做，一个月下来，我发现这小子开始饭后不喊肚子疼了，大便也成形了，体重也上去了，精神也变好了，再也不用请假翘课了。真的太神奇了！本来以为没法治的毛病，却只靠我的双手就给治好了。

自此我便经常为梁正推拿，他的免疫力增强很多，健康成长，成了跆拳道黑带和八级吉他手，说得一口流利的粤语、普通话、英语和西班牙语。后来更同时获得伦敦帝国理工学院和美国密歇根大学安娜堡分校等多家英美名校录取。我不得不承认，孩子成长的过程中，呵护孩子的健康，小儿推拿的确帮了我这个虎妈一个大忙。

我来自香港，自小就喜欢跟着妈妈学煲汤药膳，仿佛天生便对中医药有一份深厚的情缘。自从体会了小儿推拿的神奇疗效后，更加激发了我对中医的浓厚兴趣，所以我便一往无前地重返校园，报读了北京中医药大学，前后花了六

年的时间系统学习中医理论，并在北京中医医院和上海岳阳医院等全国知名的三甲医院学习小儿推拿的临床应用。期间得到李志刚教授、金义成教授和陈志伟老师的指导，更让我获益匪浅。

我目前在上海岳阳医院小儿推拿科进修，并在一家国际中医机构应诊，为来自世界各地的中外患者提供针、药、推拿、食疗等天然疗法。每次我看到有小朋友来应诊，我都会教他们的妈妈一些小儿推拿和抚触的技巧。因为在孩子小小的躯体内，其实潜藏了无穷的能量，我们只需要发动里面的小引擎，让气血流通，使阳气运行并畅达全身经络，无需过度服用不必要的药物，便能提高免疫力和抵抗力。小儿推拿简单易行又有效，所以深得很多妈妈们的喜爱，很多宝妈还在宝宝未出生时便已开始学习哩！

小儿推拿和抚触可以治疗很多小儿常见病，如胀气、呕吐、腹泻、反复呼吸道感染、感冒、咳嗽、中耳炎、腺样体肥大，甚至某些疑难病症，如先天肌性斜颈、脑发育不良、自闭症、多发性抽动症（抽动-秽语综合征）和多动症等。很多宝妈们最早可能是带孩子来治某一疾病的，用了小儿推拿的手法后发现宝宝吃得更好、睡得更香了，就都经常叫我再多教他们一些手法，想回家后自己为宝宝推拿。所以，我把临床所得编成简单易学、实用有效的手册，内容以宝宝保健和居家调理为主，每套手法组合都配上中英文儿歌，不仅能促进宝宝的听觉、语言与大脑发育，更可增进亲子关系。

虎妈们都希望自己的孩子能赢在起跑线上，我认为小儿推拿和抚触就是起跑线上的助跑器。孩子有了好的体魄，才能迎接未来的各种挑战。现在，请各位跟随我一起学习《虎妈的温揉》吧！

李少蕙

2017年11月中旬



前言

我在上海岳阳医院进修时，曾经接触到数以百计的小孩，他们的爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆，一大清早不辞劳苦、长途跋涉地便抱着宝宝来到医院排队挂号。有的是因孩子生病来寻求治疗的，有的是想为孩子做保健增强抵抗力的。看到家长们对孩子的关爱，滋润如仲春繁露，热烈如炎夏里的三伏天，舒爽如秋后凉风，温暖如冬日和煦的阳光，一年四季紧紧地呵护着这些小幼苗。他们都想给宝宝们最好的治疗，很多家长也已有“能不用药就不用药”的意识，十分信任小儿推拿、针灸、拔罐和艾灸等天然疗法。所以，我在为孩子们治疗的同时，经常会教家长们一些容易操作的手法，让他们在家里也可以轻轻松松地为孩子做推拿，提高宝宝的免疫力和思维能力，为塑造健康的体魄和聪明的大脑打好基础，为赢在起跑线上做好准备。

本书从婴儿抚触与小儿推拿的历史、理论依据、优点等异同点开始，让妈妈们对这些天然疗法有更多的认识，再以深入浅出的方法，介绍我验于临床、特别针对0~3岁宝宝的成长需要而设计的爱可揉™宝宝推拿，帮助宝宝平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、扶正祛邪。该手法结合中国海派小儿推拿和西方婴儿抚触的优势，既可作为日常保健，也可在宝宝出现小毛病时派上用场。除了阐明理论外，重点介绍10个基本的推拿手法组合，每个组合只需5分钟便能完成，简单易学。假如有多一些的空余时间，还可以多做几个组合，自由配搭，灵活有弹性。本书首创“随处揉”概念，随时随地可以使用，让忙碌的爸爸妈妈们能为宝宝的健康尽一份力，既轻松自如，又有效而有趣。

虽然本书以3岁以下婴幼儿为对象，但组合也基本适用于年龄更大的孩子，我甚至曾经以爱可揉™宝宝推拿结合针药，为患有自身免疫性疾病的19岁外籍女孩治病，有效减轻了她服用类固醇后产生的头痛、头晕、乏力、腹胀、便秘、低热等症状。她妈妈为了配合治疗，也学会了每天早上为她女儿捏脊。所以，如果你想为年龄更大的孩子使用爱可揉™宝宝推拿，也是十分合适的，只不过为了达到更佳效果，我建议家长适当增加推拿的强度和时间。

本书的重点为第三章第六节列举的各个组合，每个组合都可以扫码看视频操作，而且每个组合后都附上了一首我自编自唱的推拿儿歌，让您可以一边进行爱可揉™宝宝推拿，一边与孩子一起唱歌，不仅让过程更为有趣，更可刺激孩子大脑的听觉和语言发育，一举两得。

我在书中提到小儿推拿对很多儿科疾病，如肌性斜颈、脑瘫、疳积、哮喘、多发性抽动症等，皆能发挥显著的疗效。家长们如果有兴趣学习更多针对孩子特殊需要的推拿组合，可参加专业推拿医生举办的推拿培训班，在互动中学习更多推拿疗法，精益求精。

为了简单起见，书内称谓都以妈妈为主，但这书是很适合爸爸、亲友或育儿工作者使用的。学习爱可揉™宝宝推拿，甚至可以是准爸爸妈妈送给未来宝宝的最佳礼物。你准备好了吗？

第一章 什么是小儿推拿	1
第一节 小儿推拿的作用原理	3
一、调整阴阳	3
二、调和气血	5
三、疏通经络	6
四、腧穴的神奇作用	8
第二节 小儿推拿和婴儿抚触的异同	12
第二章 什么是AcuTouch爱可揉™宝宝推拿	14
第一节 宝宝推拿的2-8-2黄金原则	16
第二节 宝宝推拿的优点	20
一、对宝宝的好处	20
二、对妈妈的好处	22
三、对爸爸的好处	24
四、对祖父母的好处	25
第三节 为什么应该从小开始使用宝宝推拿	26
第四节 推拿有什么禁忌证	29
第三章 如何做好宝宝推拿	30
第一节 何时是宝宝推拿的理想时刻	32
一、清晨	32
二、两次喂哺之间	32
三、睡前与睡梦中	32
四、沐浴后	33
五、随处揉	33
第二节 如何选择合适的介质	34
第三节 如何让宝宝更喜欢推拿	36
一、配合你的声音和音乐	36
二、手法轻柔而缓而稳定自信	37
三、了解宝宝的身体语言	37

第四节 如何定位取穴	38
一、体表标志	38
二、手指寸	38
三、骨节比例寸	39
四、经验取穴	39
第五节 如何掌握基本推拿手法	40
第六节 如何进行宝宝推拿手法组合	48
一、免疫强	50
二、甜梦儿	54
三、肚皮乖	58
四、开胃王	62
五、降温宝	66
六、通气灵	70
七、滑嘟嘟	74
八、智多星	78
九、棒棒骨	82
十、牙仙子	86
附：随处揉——足底按摩及手指舞	91
第四章 了解宝宝生长发育的里程碑	100
第五章 认识宝宝的皮肤	104
后记	106

什么是小儿推拿

小儿推拿以治未病为核心，强调治疗与预防并重，尤其适用于初生婴儿至3岁左右的幼儿。事实上，小儿推拿手法可追溯至明朝时期，是一种以阴阳五行、脏腑经络等学说为指导理论的天然疗法。虽然很多人会把推拿与按摩混为一谈，但我认为两者之间还是有一定区别的：按摩一般通过抚触达到养生保健的目的，很多坊间的按摩店都会为客人提供以舒缓疲劳和压力为主的按摩服务；而正规的推拿治疗则必须经由受过高等中医院校教育的中医师来执行；他们对解剖学、病理学、生理学、阴阳理论、经络系统等都了如指掌，所以婴幼儿推拿对很多小儿的常见病、多发病均有较好的疗效。

现在是21世纪，过去半个世纪的临床研究显示，小儿推拿能够治疗148种疾病，缓解多种症状，如发热、感冒、咳嗽、胀气、吐乳、便秘、夜啼、尿床、哮喘、湿疹等^[1]，对治疗先天性肌性斜颈^[2]和功能性腹泻^[3]更有显著疗效。此外，很多中医师更把小儿推拿的适应证，扩展到注意力缺陷多动症（ADHD）^[4]和多发性抽动症（TS）^[5]等精神和神经疾病上，效果令人满意。

小儿推拿不仅是很多中医推拿大夫推崇的治疗手段，更是居家调理和保健养生的常用手法。家长可以自己为宝宝推拿，以维持阴阳五行、脏腑气血的平衡，也就是现代医学所说的增强免疫力。它兼备安全有效和简易方便的优点，故此能够经得起时间考验，并广受欢迎。

参考文献

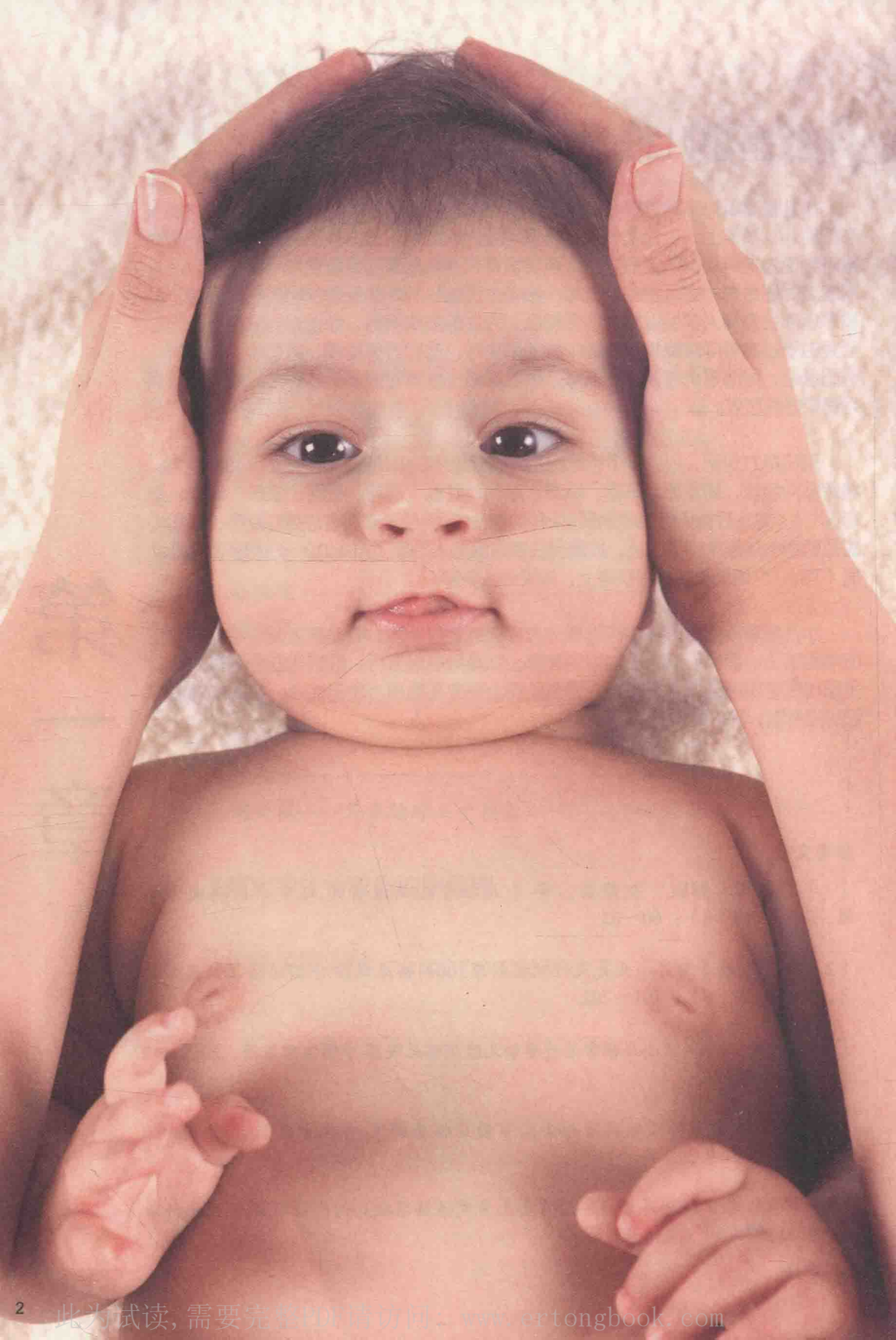
[1] 王艳国, 刘凯, 全薛蓉, 等. 小儿推拿疾病谱研究. 辽宁中医药大学学报, 2013, 15(8): 60~62.

[2] 崔广财. 推拿治疗小儿先天性肌性斜颈300例临床观察. 中国冶金工业医学杂志, 2012, 29(6): 701~702.

[3] 刘世玲. 三字经派小儿推拿治疗婴幼儿腹泻临床观察. 中国实用医药, 2015, 10(9): 273~274.

[4] 卓越. 推拿及耳穴贴敷治疗小儿多动症临床研究. 吉林中医药, 2006, 26(7): 41, 50.

[5] 李宗起. 推拿联合耳穴疗法治疗小儿多发性抽动症30例疗效观察. 中医儿科杂志, 2011, 7(5): 43~45.



第一节 小儿推拿的作用原理

你的宝贝有着小天使般的面容，粉嫩的脸颊、闪亮的眼睛，她牙牙学语的样子天真无邪，她的笑声就像美妙的交响曲，你感受到她均匀平缓的心跳和呼吸，你触摸到她如丝般柔滑的皮肤，这就是一个健康宝宝应有的状态，也是中医理论所说的气血充盈，经络畅通。小儿推拿，就是以经络学说为指导，利用手法疏通经络，行气活血，以达到阴阳平衡，使脏腑、组织甚至每一个细胞都能得到濡养。

首先，我在这里用一点篇幅，简单介绍一些中医基础理论，让妈妈们更容易理解小儿推拿的作用机制。

一 调整阴阳

阴阳学说是我国古代哲学理论，古人经过多年对宇宙万物的观察而总结出来的一种规律。相信你一定看到过下图这个代表阴阳的图像，黑与白分别代表阴和阳，两者既相反又相成，相互融洽地共生在那个圆圈里，在他们的小宇宙中无休止地运行。而在那两个黑白蝌蚪中又各自有一点相反颜色的圆点，代表了阴中有阳，阳中有阴。太极图看似简单，当中可有着极其深的学问。阴阳学说提出世界万物，无论有形无形，皆由阴阳之气交感而成。每一事物都有阴阳正反两面，两者相互对立又密切关联，而且互根互生，你中有我，我中有你，谁也不可以没有谁，构成了一种和谐状态。



举例来说，白天为阳黑夜为阴，男为阳女为阴，潮涨为阳潮退为阴，火为阳水为阴，热为阳寒为阴，动为阳静为阴，夏为阳冬为阴。所有活跃、上升、光明的为阳；静止、下降、黑暗的为阴，你可以无限地把例子列举下去。阴阳两者虽是对立，但却又相互依赖，相互滋生，没有日就无所谓的夜，没有夏就无所谓的冬，没有男就无所谓的女了。实际上，假如世界上只有一种性别的话，人类也就无法繁衍，所以阴阳必须共存，相互为用，互根互生，形成一个整体，才能生生不息。

另外，阴阳当中又各自可再分阴阳：白天的早上至中午是阳中之阳，下午便是阳中之阴了；而且阴阳又能相互转化，如春夏阳气渐盛，气候温热，之后阳气慢慢消减，阴气逐渐增加，步入秋冬寒冷季节，此消彼长，形成一种动态平衡。

与自然界所有事物一样，人体也由阴阳之气交感而成。宋代享有盛名的小儿医钱乙总结了他多年的儿科临床经验，提出了“小儿纯阳，无烦益火”的见解^[1]，认为小儿体禀“纯阳”，所以小儿在生长过程中表现为生机蓬勃，发育迅速；而小儿发病“热多冷少”。虽然“纯阳”并不是“有阳无阴”或“阳亢阴亏”，但因为阳气偏旺才能推动生长发育，故发病后易化热化火。中医学的终极目标，就是透过各种治疗手段，包括推拿按摩在内，阳病治阴，阴病治阳，调整阴阳。例如发热、热咳、便秘等热病可以采用清天河水、退六腑、揉二马等益阴的手法；而久泻、遗尿、畏寒等阴病便可取外劳宫、三关、督脉等阳部穴位，阴阳配穴，纠正偏颇，以达至体内阴阳平衡。无论是成人还是小儿，这个大原则都是不变的。

气是推动和维持人体生命活动的强大能量，通过气机的升降出入，既可以推动精微物质濡养脏腑，也能够排出体内代谢废物，时刻推动和激发脏腑、经络等组织器官的功能活动，这一切均有赖于气在体内通畅无阻的运行。

本质上人体只有一种气，却有两种主要来源，一是藏于肾的先天精气，禀受于父母的生殖之精，是胚胎发育的原始物质，亦即现代医学所说的遗传基因。这先天精气即“禀赋”基础，决定了我们的体质与偏性；另一种是源自后天摄取的水谷精气和自然界清气，通过肾、脾胃和肺等脏腑生理活动作用而成。举个简单的例子，先天之气是父母给的财产，后天之气是你自己赚的工资，两者都是你资产，如果老爸老妈留下丰厚财富（旺盛的先天精气），再加上你努力工作赚得理想收入（充盈的后天精气），那你便可以过上舒适（健康）的生活了。

气具有广泛的生理功能，按来源与功能特点，我们可以概括为以下四种：

1. 元气：推动人体的生长发育与生殖，是生命的原动力。就像一棵大树有了牢固的根基，枝叶新芽才能茁壮成长一样，元气充沛的人多数都头发浓密、肤色红润、耳聪目明，生理机能完善。

2. 宗气：推动气血运行，宗气上走息道，主理呼吸；贯注于心脉，宗气盛则心脏搏动正常。宗气旺盛的人，大多语言清晰、声音洪亮、呼吸均匀、脉搏徐缓、节律整齐。



3.营气：由脾胃运化的水谷精微中最具营养的部分化生而来，沿着血脉，输布至全身的皮肤、肌肉、筋骨及内脏组织内，所以营气虚弱的人一般比较瘦弱，且无精打采。

4.卫气：功用主要有三方面，一是调节腠理开合，控制汗液排泄，调节体温；二是温养脏腑、肌肉、皮毛；三是护卫肌表，防御外邪入侵，就像一个隐形的防卫盾牌在体表。

气是维持人体生命活动的最基本物质，其多种重要的生理功能，都在时刻推动和激发着人体的各种生理活动。若体内之气充沛，和谐协调、通畅无阻，人就健康无病；而当气不足或不畅时，则不通则痛，甚至还会影响脏腑功能、生长发育、营养状况以及免疫功能等，导致身体出现各种疾病。

气为血之帅，气能生血，能行血，以推拿以手法刺激经络穴位，能调节脏腑气血，补虚泻实，让气血通畅，使筋、肉、脉、骨和皮毛以及脏腑组织器官均得到濡养，强健身体。

三

疏通经络

经络系统学说是推拿作为诊治手段的重要指导理论，经络是运行全身气血、沟通人体上下内外、感应传导信息的通路。脏腑藏于体内，通过经络系统相互联系，所以循经络不单可以调脏腑，更可从经络在体外的表现，推断出脏腑的实际情况，为诊断提供线索。古人没有如X射线和核磁共振等影像学检查的设备，依靠的是通过数千年观察总结出来的宝贵经验，虽然朴素，却验之有效。人体中的经络系统纵横交错，与各个系统有着千丝万缕的联系，其中推拿常用到的主要是十四经脉，即十二经络和任督二脉（图1）。

十二经脉内属于相应的脏腑，包括肝、心、心包、脾、肺、肾、胃、小肠、大肠、膀胱、胆和三焦；而任脉在腹、督脉在背，循行于人体的前后正中线，总管一身阴阳。十四经脉把

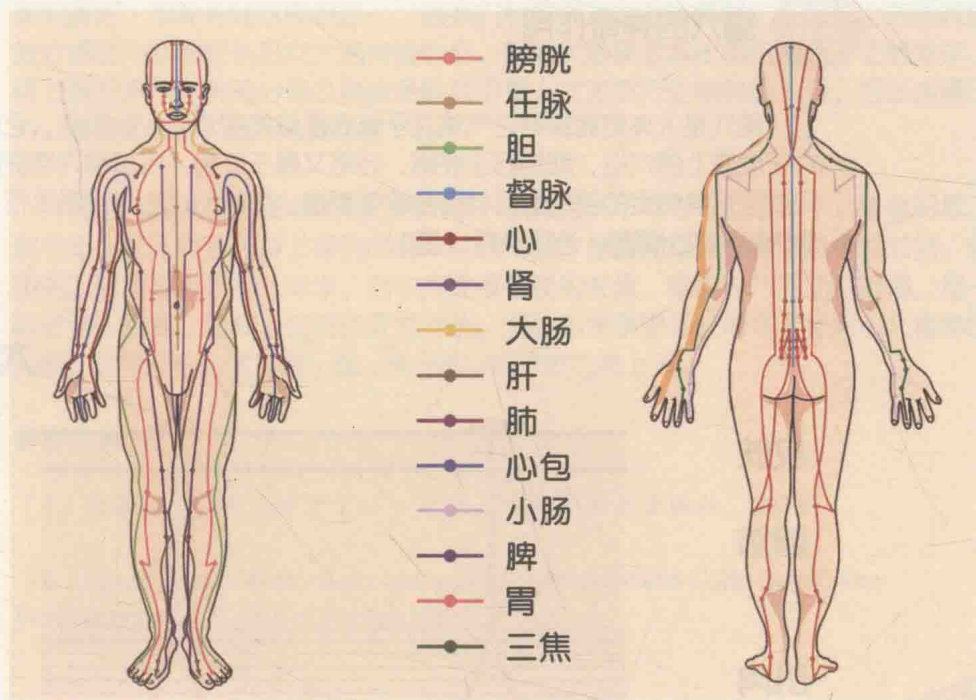


图1 十四经脉循行

内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。体外之邪可以循经络内传脏腑，脏腑病变亦可循经络反映到体表，我们亦可以通过按摩、推拿、针刺、艾灸等方法在体表操作，调节脏腑功能，发挥神奇的功效。人体治病的关键在于调经活络，运行气血，濡养脏腑组织。如果经络不通，便会百病丛生了。

经络有别于血管和神经，看不见摸不着，所以很多人会搞不清楚它究竟是什么。简单来说，经络就是一个分布在人体内，使气血运行的无形的网络。就好比你的身体是一个农场，通过管道运输水和养分灌溉农作物，让各种花草瓜果得以茁壮成长。而经络就是人体内的管道，运送气血、津液、养分去濡养你的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉。假如管子堵住了，农作物就会枯萎；假如脉络不通畅了，人体就会出现各种疾病。而推拿就是通过手法治疗，让气血按着正常的轨道循行，使阴阳平衡，维持我们的身体健康。

四

腧穴的神奇作用

腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表部位的刺激点、反应点，它们并非只是独立于皮肤上的穴位，而是归于经络，经络又属于脏腑，所以腧穴与脏腑脉气相通。只要在这些特定的部位施行针灸推拿等手法，就能引经气沿经络走行，通往体内相应的脏腑做出调整，治疗疾病（图2）。

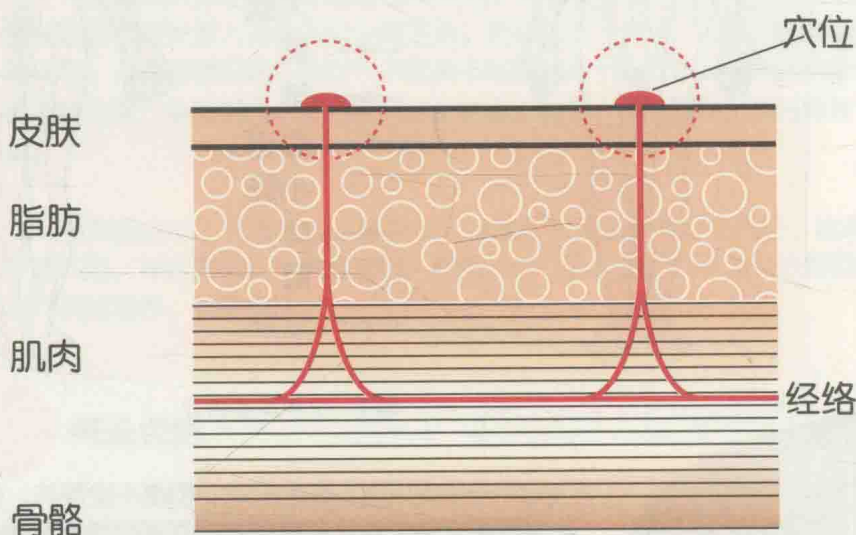


图2 腧穴与经络的关系

经过数千年的临床实践，古代医家发现腧穴是气血输注于体表的部位，而因为腧穴-经络-脏腑的联系，使我们可以通过刺激腧穴来通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于调和。就像之前那个例子，如果我们的身体是农场，经络是运输养分的管道，那么腧穴就像带有开关的洒水器，我们可以透过在穴位上操作，控制气血的流向，达到防治疾病的目的。

小儿推拿就是以我们的双手作为工具，直接在宝宝体表特定部位行相应手法，整体调节气血阴阳。小儿推拿不仅能促进宝宝的生长发育，更可提升其防御外邪的能力，启动小小身躯里的自愈机制。无需过度依赖药物，也不用担心会有药物的副作用。小儿身体和经络系统都在发育当中，所以常用的小儿穴位和成人也有所不同（图3），但作用机制和原理都是一致的。

如果从西方医学的角度去看小儿推拿，就是推拿手法能够刺激体内重要的内分泌腺器官分泌不同的荷尔蒙，促进了身体各个系统的功能和发育。美国一位小儿推