



JINGU XIAOER TUINA TUIJIE

津沽

小儿推拿

图解

主编 王金贵

- 以『核心特定穴』理论体系为基础
- 以脏腑推拿和皮部推按为特色
- 体现中医『不治已病治未病』的精髓
- 附有视频、系统、直观展现推拿操作步骤



天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司

JINGU XIAOER TUINA TUJIE

主编
王金贵

图解

小儿推拿

津沽

天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

津沽小儿推拿图解 / 王金贵主编. — 天津 : 天津
科技翻译出版有限公司, 2018.9
ISBN 978-7-5433-3828-9

I . ①津… II . ①王… III . ①小儿疾病—推拿—图解
IV . ① R244.15-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 079832 号

出 版：天津科技翻译出版有限公司

出 版 人：刘 庆

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：（022）87894896

传 真：（022）87895650

网 址：www.tsttpc.com

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

发 行：全国新华书店

版本记录：710×1000 16开本 9印张 200千字

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

定价:38.00元

（如发现印装问题，可与出版社调换）

编者名单

主 编 王金贵

副主编 赵 娜 李华南 骆雄飞

编 委 (以姓氏笔画为序)

马永利 包 安 刘书芹 刘斯文

刘新明 李桂华 杨铁军 吴秋君

张 玮 陈伟男 陈英英 高 爽

海兴华 蔡京华

秘 书 刘斯文

摄 影 海兴华

前言

随着当今科学技术的发展，人们的生活方式和对生活质量的需求也发生着改变，“治未病”“回归自然”成为当前人们的主流意识。而小儿推拿疗法既不吃药也无痛苦，仅取掌、面、腹、背、足处推揉，欣欣然中解决孩子的病痛，实为“育婴妙法”。

津沽小儿推拿起源于以天津为中心的华北地区民间家传小儿推拿技能技法，由推拿大师胡秀章老先生奠基，隋卓琴先生传承，王金贵教授发展成型。一辈辈的津沽推拿人不断用自己的经验丰富着津沽小儿推拿，代代相传，各有发挥，形成了手法简单、取穴精炼、效如桴鼓的津沽小儿推拿流派。

本书是天津中医药大学第一附属医院津沽小儿推拿团队特别写给家长和儿推爱好者的。本书从津沽小儿推拿的核心手法、核心特定穴、脏腑推拿、皮部推按、常见病按摩治疗手法，以及日常保健按摩手法等方面进行了全面、详细的介绍，并配以彩图和视频分步演示手法操作过程。家长只需按图索骥，就可以在家中行动起来，用自己的双手，“手”卫孩子的健康。

第一章 ◯ 津沽小儿推拿相关介绍 1

第一节 ▶ 津沽小儿推拿流派传承与临床特色 2

第二节 ▶ 小儿推拿的作用 4

第三节 ▶ 小儿推拿注意事项 5

第二章 ◯ 特定穴推拿 7

第一节 ▶ 常用手法 8

第二节 ▶ 核心特定穴 11

第三节 ▶ 其他常用穴 28

第三章 ◯ 脏腑推拿 45

第一节 ▶ 脏腑推拿常用手法 46

第二节 ▶ 脏腑推拿常用经脉及穴位 51

第四章 ◯ 皮部推按 55

第一节 ▶ 皮部推按操作 56

第二节 ▶ 十二皮部 57

第五章。小儿常见病推拿治疗 65

第一节 ▶ 肺系病证 66

第二节 ▶ 脾胃病证 86

第三节 ▶ 心系病证 111

第四节 ▶ 肾系病证 118

第六章。小儿保健手法治未病 127

第一节 ▶ 健脾推拿法 128

第二节 ▶ 益肺推拿法 129

第三节 ▶ 补肾推拿法 130

第四节 ▶ 增智推拿法 131

第五节 ▶ 安神推拿法 132

第六节 ▶ 明目推拿法 133

关键词索引 135

5.1.1 ◆ 感冒	66
5.1.2 ◆ 鼻塞	69
5.1.3 ◆ 发热	72
5.1.4 ◆ 哮喘	77
5.1.5 ◆ 咳嗽	81
5.2.1 ◆ 呕吐	86
5.2.2 ◆ 厌食	92
5.2.3 ◆ 腹泻	97
5.2.4 ◆ 便秘	101
5.2.5 ◆ 腹痛	104
5.2.6 ◆ 湿疹	108
5.3.1 ◆ 夜啼	111
5.3.2 ◆ 汗证	115
5.4.1 ◆ 遗尿	118
5.4.2 ◆ 尿频	123
6.1 ◆ 健脾推拿法	128
6.2 ◆ 益肺推拿法	129
6.3 ◆ 补肾推拿法	130
6.4 ◆ 增智推拿法	131
6.5 ◆ 安神推拿法	132
6.6 ◆ 明目推拿法	133



第一章

津沽小儿推拿 相关介绍

小儿推拿疗法随着明代“隆庆之变”罢黜“按摩科”而流落于民间，因此受地域限制缺乏交流而形成了很多的具有地域性的流派。津沽小儿推拿是发生、发展在以天津为中心的华北地区的小儿推拿，根源于中医传统理论，具有津沽一带独有的特色，因而称之为“津沽小儿推拿”。



第一节 津沽小儿推拿流派传承与临床特色

天津自明筑城设卫，凭借水路便利，毗邻国都，日渐繁盛，因其名简称“津”；又为九河下梢，水路纵横，因而又称为“沽”，故有“津沽”之称。清末，天津成为洋务运动与北洋势力的主要基地，又被迫开放为租界，开始在政治舞台扮演重要角色，从而哺育了承载西洋与传统的天津多元文化。特殊的时代背景下使天津成为北京的“后花园”，各界精英云集天津，这些达官显贵都有自己的保健医，因此沽上名医荟萃，张锡纯、施今墨、陆观虎、赵寄凡等悉数在天津坐堂行医。作为小儿保健首选的小儿推拿也发展迅猛，以至于每家每户都会“两招”小儿推拿手法。

20世纪50年代初，在京、津、冀一批知名的中医专家，胸怀“弘扬中医，报效祖国，为天地立心，为生民立命”的坚定信念，聚集在渤海之滨的津城，扛起了振兴天津中医的鸿鹄使命，建成了天津历史上第一所具有现代意义的中医院——天津中医药大学第一附属医院（时名天津市中医联合门诊部），招揽各科中医名家进院坐诊，1958年由推拿大师胡秀章老先生成立推拿科。胡老先生积极发展小儿推拿，将古法腹部推拿融入小儿推拿中，萌芽了独具特色的“津沽小儿推拿”，并培养了隋卓琴等一批小儿推拿名家。王金贵教授师从于隋卓琴先生，又通过整理挖掘胡秀章老先生的手稿、藏书，总结出“核心特定穴”和“皮部推按”，并通过现代医学的方法加以验证，更加完善了津沽小儿推拿的内涵。

一辈辈的津沽推拿人不断用自己的经验丰富着津沽小儿推拿，代代相传、各有发挥，形成了津沽小儿推拿特色。

1. 纲举目张，核心用穴

“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热”是小儿发病的特点。其病情变化迅速，因此需要治疗方法起效迅速，以免耽误病情。津沽小儿推拿不提倡复杂、多变的大处方治疗模式，而是在明代周于藩的“推拿手法主治歌诀”基础之上，通过对古医文献的追溯挖掘，并结合现代科学技术，形成了极具特色的小儿“核心特定穴”治疗体系。临床上只要辨证准确，选用精炼的“核心特定穴”就能达到起效迅速的要求，减少孩子病痛。

2. 顾护中州，腹部推拿

津沽小儿推拿讲究顾护中州。中州就是脾胃，就是强调推拿调理脾胃。这一点与古代多位中医名家观点不谋而合。因为脾胃是气血生化之源，后天之本。然而小儿形气未充，脏腑薄弱，脾胃最容易损伤，从而导致小儿在吸收营养这个重要环节出现问题。津沽推拿名家胡秀章老先生创新性将成人腹部推拿巧妙应用于小儿疾病的治疗中，利用腹部推拿的不同手法，刺激小儿的有形之脏和无形之脏，充分调动脾胃动力，恢复脾胃气机的正常升降，这也是体现顾护中州这一特色理念。

3. 化繁为简，皮部推按

皮部推按是津沽小儿推拿另一大特色。皮部位于人体体表，是十二经脉循行于体表的相应区域，能够内通脏腑、外连经脉，可以反映相应脏腑的疾患，因此可用于治疗脏腑疾病。按揉小儿特定穴实际上也是作用于皮部。津沽小儿推拿通过经络辨证，以十二经脉皮部循经推拿为治疗手段，刺激走行于皮肤表面的经脉及穴位，达到调理脏腑、行气活血的作用。其理论虽朴素至简，但对于疑难杂症则手到病除。



第二节 小儿推拿的作用

小儿推拿的作用可以概括为平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、行气活血、扶正祛邪。具体表现为以下几点。

1. 提高小儿机体各项功能

穴位与经络的治疗功能，已被现代临床医学所证实。穴位即为经络上的最重要点，通过刺激穴位，就可以起到调整经络气血、阴阳平衡的作用。正气自然充足，正气存内，则邪不可干，也就是抵抗力增强，得病的机会相应减少。大量的临床实践证明，小儿推拿确有增强免疫功能的作用，同时，还可以保证小儿气血充盈，饮食不偏，食欲旺盛，发育正常。

2. 缓解、解除小儿病痛

如果小儿有病，按摩小儿身体的某一部位，通过经络的联系，使其体内相应的脏腑产生相应的生理变化，从而达到治疗疾病的作用。小儿推拿治疗范围很广，可以对发热、感冒、咳嗽、哮喘、腹痛、腹泻、便秘、厌食、夜啼、遗尿等多种常见病有良好的治疗作用。

3. 未病先防，提高小儿对疾病的抵抗力

小儿推拿对小儿强身防病的功能，主要体现在两个方面。

(1) 未病先防：通过推拿，使小儿气血调和、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。

(2) 防病传变：小儿得病后病情变化较快，易发生危急状况，小儿推拿可以起到防止传变以及发生危急病证的作用。



第三节 小儿推拿注意事项

小儿推拿主要适用于 0~6 岁的小儿。随着年龄的增长,手法的操作次数要相应的增加才能达到刺激量,如初生小儿每穴操作时间 0.5~1 分钟,3 岁以上小儿每穴操作 2~3 分钟。

津沽小儿推拿通常先推上部穴位,再依次推头面、胸腹、下肢、腰背部穴位。小儿上肢穴位进行手法操作时,仅操作一侧上肢,左右均可,其他部位双侧均要进行操作。

应选择避风、避强光、安静的房间。室内要保持清洁卫生,温度适宜,保持空气流通。推拿后注意保暖避风寒,忌食生冷。

操作前操作者应洗手,而且不能佩戴戒指、手镯等影响推拿的饰物。指甲不宜过长,刚剪过的指甲,要用指甲锉锉平,保持指甲圆滑,以免损伤小儿肌肤。天气寒冷时,保证双手温暖,避免小儿因此着凉而加重病情。

应综合小儿年龄大小、病情轻重、体质强弱及手法的特性决定手法操作次数与时间,一般不超过 20 分钟,亦可根据病情灵活掌握。通常每日治疗 1 次,高热等急性病可每日治疗 2 次。

应配合介质进行推拿,如滑石粉、小儿爽身粉等,其目的是润滑皮肤,防止擦破皮肤,提高治疗效果。

儿童过饥过饱,均不利于推拿疗效的发挥,最佳的小儿推拿时间是饭后 1 小时。在小儿哭闹时,应先安抚小儿再进行推拿操作。推拿时应注意小儿体位,以使小儿舒适为宜,既能消除小儿恐惧感,又要便于操作。

另外,疾病辨证的准确性、穴位的精准性、手法的力度和频率、手法刺激的时间以及推拿后的调护,都是影响小儿推拿临床效果的关键因素。如果由于以上原因一部分家长操作后没有达到预想的效果,需寻求专科医生的指导。



第二章

特定穴推拿



第一节 常用手法

津沽小儿推拿临床常用的是小儿推拿的六种基本手法：推、揉、拿、掐、捏、运等，其他手法都是这几种手法的组合或结合具体穴位的变通。本章主要介绍津沽小儿推拿基本手法。

1. 推法

推法是小儿推拿的最常用手法之一，根据操作方向、轨迹的不同，可分为直推法、分推法。

【操作】

①直推法：以拇指罗纹面或外侧缘为着力面，或者食、中两指伸直，以食、中两指罗纹面着力，沿直线推动。

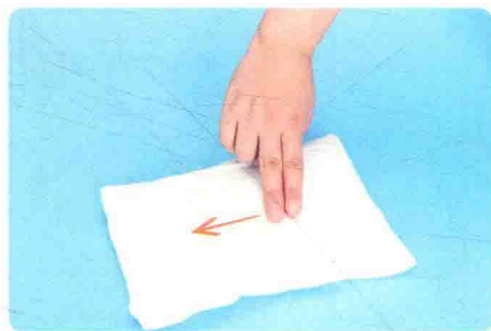
②分推法：双手拇指罗纹面或其外侧缘，或双掌着力，作用于穴位或部位上，自穴位或部位的中间向两旁做直线推动，如“←·→”或“↙·↘”状。

【适用部位】直推法常用于头面部、上肢部、脊柱部；分推法常用于手腕部、面部、腹部。

【注意事项】推法在操作时，用力应适中，避免小儿皮肤破损。



拇指直推法



两指直推法



分推法

2. 揉法

揉法是小儿推拿的最常用手法之一，根据着力部位的不同，可分为指揉法和掌揉法，指揉法更为常用，本书仅介绍指揉法。



指揉法

【操作】

- ①以手指的指面着力，吸定于一定的治疗部位或穴位上。
- ②做轻柔和缓的顺时针或逆时针方向的环旋运动，并带动该处的皮下组织一起揉动。

【适用部位】适用于全身各部位或穴位。

【注意事项】揉法在操作时，着力部位不能与小儿皮肤发生摩擦，应“皮动肉也动”。

3. 拿法

拿法根据操作手法的不同，可分为三指拿法和五指拿法，三指拿法更为常用。



三指拿法

【操作】以拇指与食、中二指（三指拿法）或其余四指（五指拿法）相对用力，将治疗部位夹持、提起。

【适用部位】用于颈项、腹部、四肢等部位。

【注意事项】拿法在操作时，不能用指甲抠掐；需拿住皮下组织，不能仅夹持表皮。



五指拿法