

健儿按摩食疗方

李庆升 丁兆平 编著
丛 林 审定

中国医药科技出版社

健儿按摩食疗方

李庆升 丁兆平 编著

中国医药科技出版社 出 版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店 发 行

太原千锋科技印刷厂 印 刷

开本：787×1092mm 1/32 印张：5.3125

字数：110千字

印数：7000—8800册

1992年8月第2版

1992年8月第2次印刷

ISBN7-5067-0325-4/R·0277 定价：3.25元

目 录

第一章 概述	(1)
一、独特的按摩疗法.....	(1)
二、寓治于食的食疗法.....	(2)
三、学习按摩与食疗的意义.....	(3)
第二章 健儿按摩的一般常识	(5)
一、小儿按摩常用手法.....	(5)
二、小儿按摩常用穴位.....	(7)
三、小儿按摩的适应症和禁忌症.....	(33)
四、按摩时的注意事项.....	(34)
五、常用的按摩介质.....	(34)
第三章 小儿保健按摩	(36)
第四章 常见病症的按摩疗法	(39)
一、感冒.....	(39)
二、发热.....	(40)
三、支气管炎.....	(41)
四、支气管哮喘.....	(42)

五、百日咳	(43)
六、慢性扁桃体炎	(44)
七、腮腺炎	(45)
八、暑热症	(45)
九、呕吐	(46)
十、婴幼儿泄泻	(48)
十一、秋季腹泻	(50)
十二、便秘	(51)
十三、疳积	(52)
十四、佝偻病	(53)
十五、积滞	(54)
十六、厌食	(54)
十七、惊风	(55)
十八、腹痛	(56)
十九、脱肛	(58)
二十、夜啼	(59)
二十一、遗尿	(60)
二十二、小儿肌性斜颈	(61)
二十三、小儿麻痹后遗症	(62)
二十四、婴儿手足搐搦症	(64)
二十五、蛔虫性肠梗阻	(65)
二十六、斜视	(66)
二十七、近视	(66)
二十八、小儿桡骨头半脱位	(67)

第五章 小儿保健食疗..... (68)

- 一、不同年龄的小儿保健食疗..... (68)
- 二、小儿保健药膳..... (74)

第六章 常见病症食疗方..... (79)

- 一、 感冒..... (79)
- 二、 发热..... (83)
- 三、 支气管炎..... (86)
- 四、 支气管哮喘..... (89)
- 五、 百日咳..... (91)
- 六、 扁桃体炎..... (94)
- 七、 流行性腮腺炎..... (95)
- 八、 暑热症..... (97)
- 九、 呕吐..... (98)
- 十、 腹泻..... (101)
- 十一、 便秘..... (106)
- 十二、 疳积..... (108)
- 十三、 佝偻病..... (109)
- 十四、 积滞..... (111)
- 十五、 厌食..... (113)
- 十六、 惊风..... (115)
- 十七、 腹痛..... (116)
- 十八、 夜啼..... (118)
- 十九、 遗尿..... (119)
- 二十、 麻疹..... (121)

二十一、水痘	(124)
二十二、鹅口疮	(126)
二十三、口疮	(127)
二十四、自汗与盗汗	(129)
二十五、水肿	(131)
二十六、贫血	(135)
二十七、夜盲与视力减退	(139)
二十八、痢疾	(140)
二十九、癫痫	(144)
三十、肺结核	(146)
三十一、小儿肾炎	(148)
三十二、小儿流涎	(149)

附录

附录一 小儿生理常数	(151)
附录二 儿童生长发育正常需求	(153)

第一章 概 述

小儿按摩疗法和饮食疗法是中医学伟大宝库的重要组成部分，为中华民族的繁衍昌盛、保健疗病做出了积极的贡献。

一、独特的按摩疗法

按摩疗法，又称推拿疗法，是中医学的一种传统外治疗法，至今已有2000多年的历史，它不仅有丰富的理论，而且有独特的治疗手段，对很多疾病有着良好的治疗和辅助治疗作用，对于强身健体也有较好的效果，同时还具有经济、安全、操作简便的特点，深受人们欢迎。

按摩疗法是在人类长期的生活和生产实践中形成和发展起来的。早在春秋战国时期就有按摩治病的记载。最早的按摩专著，是秦汉时期的《黄帝岐伯按摩十卷》，可惜此书已在战乱中散失，现只能在《黄帝内经》中看到有关按摩的一鳞半爪。隋唐时期按摩疗法已较为盛行，当时的太医署设有专职按摩师，开展医疗和教学工作。明清时期，在成人按摩的基础上，小儿按摩有了更进一步的发展，尤其是四明陈氏辑明以前小儿按摩经验编写的《小儿按摩经》，为小儿按摩的发展做出了贡献。实践证明，按摩对小儿疾病有明显的疗效。清代小儿按摩已基本形成了较为完整的理论和治疗体

系。

随着科学的进步，小儿按摩这一实用性很强的方法，愈来愈引起学术界的注意。专家们认为，按摩对于儿童的心理和身体发育都有着极为重要的意义。研究发现，在高等动物中，存在一种特殊的需求，即先天要求互相接触和接受抚摸，科学家把这种现象称之为“皮肤饥饿”。这种需求在人与人之间也很重要，特别是婴幼儿表现得尤为强烈。患有皮肤饥饿的孩子，常会出现食欲不振、精神萎靡、胆怯、抑郁、孤僻、反应迟钝、行为失常等表现，并很易患病。所以，按摩疗法一方面满足了孩子的皮肤饥饿，另一方面按摩手法做为一种良性的温和刺激，通过感受器官传到大脑，进而促进内分泌系统的正常活动，有效地调节机体的生理机能，增加免疫力，促进孩子身心健康。

二、寓治于食的食疗法

食疗法，又称饮食疗法，在中医医疗、保健方面均占有重要位置，历来受到医学家的重视。

食疗在周代就成为医学的一个重要分支，周代专设“食医”专职管理食疗。《黄帝内经》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，为食疗学的发展奠定了基础。唐代名医孙思邈著有《食治》一卷，他说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”宋代的《太平圣惠方》探讨了食疗对疾病防治的重要性。明代伟大的医药学家李时珍的《本草纲目》里也详尽记述了许多食物在医药上的作用和应用。传至今日，人们用

现代科学技术来研究食物的医疗保健作用，更促进了食疗法的推广。

食疗法内涵丰富，概括起来可归纳为“防、治、保”三个方面：

1. 防病。采四时之鲜防四时之病，早为民间所重视。如用鲜荸荠、甘蔗汁代茶饮防流脑、白喉；食西瓜皮、丝瓜叶之煎剂防中暑、小儿夏季热；采梨制汤防秋躁；生姜红糖冲饮，预防冬令感冒等。

2. 治病。食疗可治愈某些疾病的初期阶段，或使症状减轻。如取母乳放香菜根3~5根，煮沸1~2次，加糖适量，治婴儿感冒；每日饮绿豆汤，可治儿童夏日疖、疖；鸡内金1份、锅巴3份烘干研末，饭前3~5匙，治小儿消化不良，厌食等。

3. 保健。如红枣粥养脾气，润肺止咳，补五脏；猪肝煮熟，捣碎与粥同服，可补血等。

总之，食疗法是寓防病治病与保健于食物之中的一种自然疗法，能起到调整机体内在免疫功能，提高防病能力，以及有利于疾病恢复的作用。

三、学习按摩与食疗的意义

儿童是祖国的未来，是我们社会主义建设事业的接班人，每一个家长都希望有一个健康活泼、聪明可爱的孩子。但是，小儿由于脏腑娇嫩、机体各系统发育还很不完善，因此就免不了要生病。

按摩和食疗不需要复杂的设备，不受环境的限制，操作

简便，易于学习和掌握，经济安全，疗效显著，具有不出家门即可自疗的特点。家长和保育人员学习和掌握了按摩和食疗方法，既可减轻患儿家庭经济负担，又使患儿避免了治疗时的痛苦；家长省时又省力，还免去了在医院候诊的烦恼。

但愿年轻的父母们和保育工作者，通过学习本书，能从中得到有益于孩子健康的方法，通过您的双手给孩子带来健康，给您的家庭带来欢乐。

第二章 健儿按摩的一般常识

一、小儿按摩常用手法

(一) 推法

操作：以拇指或食、中二指并拢，以中、末节指腹着力于患儿体表一定部位或穴位上，沿筋肉结构走向作前后、上下或左右推动。推法用力要均匀，运动应成直线，不得斜曲。此法分补法（由远端向心推）、泻法（由近端离心推）、清补法（往返推动）三种。

作用：舒筋活血，通经止痛。

(二) 按法

操作：用拇指或中指指腹，或掌根着力于患儿体表一定部位或穴位上，向下用力按压。手法须由轻到重，反复施术。掌按多用于胸腹部。

作用：温经通络，镇静止痛。

(三) 掐法

操作：用拇指指甲压掐于选定的穴位上，逐渐用力掐入穴位深部。掐时要逐渐用力，达深透为止，注意不要掐破皮肤。

作用：定惊醒神，通关开窍，镇痉止痛。

(四) 揉法

操作：以中指或拇指指端，或掌根，或大鱼际，着力于患儿一定部位或穴位上，做顺时针或逆时针方向旋转揉动。操作时压力要轻柔而均匀，手指不要离开接触的皮肤，使该

处的皮下组织随手指的揉动而滑动，不要在皮肤上摩擦。

作用：行气和血，通经和络，开脏腑之闭塞。

（五）运法

操作：以拇指指腹，或食、中指腹或掌根大鱼际部着力于一定穴位上，由此及彼，或由彼及此，做弧形或环形推动。手法宜轻不宜重，宜缓不宜急，要在体表旋绕摩擦推动，勿带动深层肌肉组织。顺时针运为补，逆时针运为泻。

作用：调气，和血，通络。

（六）搓法

操作：用双掌或拇指、食指相对，在患儿皮肤表面选定的部位上，相对用力快速而有节奏地往来旋转搓摩。搓动要轻快，移行要缓慢。

作用：调和气血，疏通筋脉。

（七）摇法

操作：用手捧住患儿头部或托住四肢关节部，做较大幅度地环形摇动或上下、左右的摆动。动作要有节奏，用力要得当，以轻缓为宜。

作用：和气血，通经络，利关节。

（八）摩法

操作：以手掌面或食、中、无名指指面着力于患儿体表一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂作顺时针或逆时针方向环形移动摩擦。多用于胸腹部，操作时手法要轻柔和缓，速度均匀协调，压力大小适当。

作用：和中理气，消积导滞。

（九）捏脊法

操作：在背部沿脊柱两旁，由下而上连续地挟提该处的

肌肤，自尾骶部开始，到枕项部为止。操作时手法要轻柔和缓速度均匀协调，压力大小适当。

作用：健脾和胃，消积导滞。

二、小儿按摩常用穴位

小儿按摩除掌握以上几种常用手法外，还要熟悉每个穴位的部位、操作、主治等。这些按摩穴位分布在全身各部，尤以两手掌为多。按摩穴位与针灸穴位不完全相同，有部分穴位不仅是一个“点”，而且还有许多“线”和“面”。请参见图1~3。

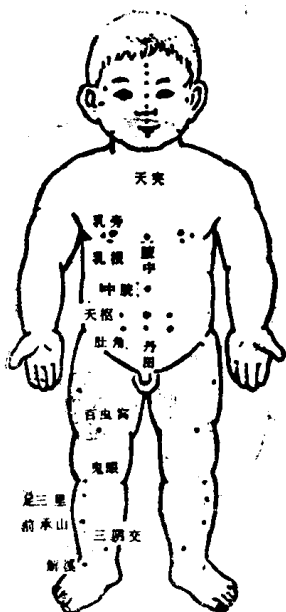


图1 正面穴位图

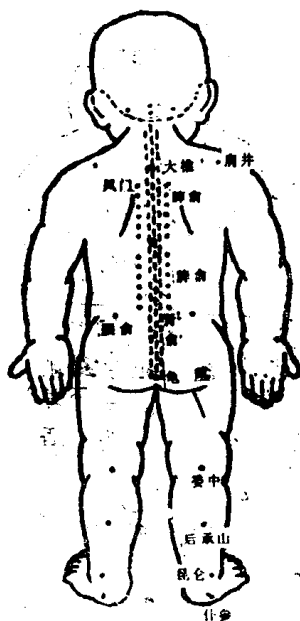


图2 背面穴位图

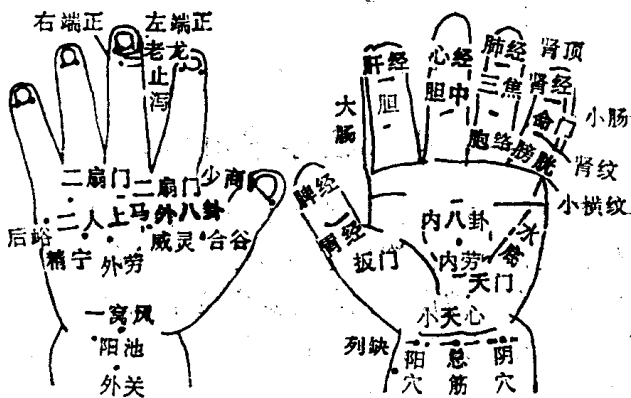


图3 手部穴位图

(一) 头部穴位 (图4)

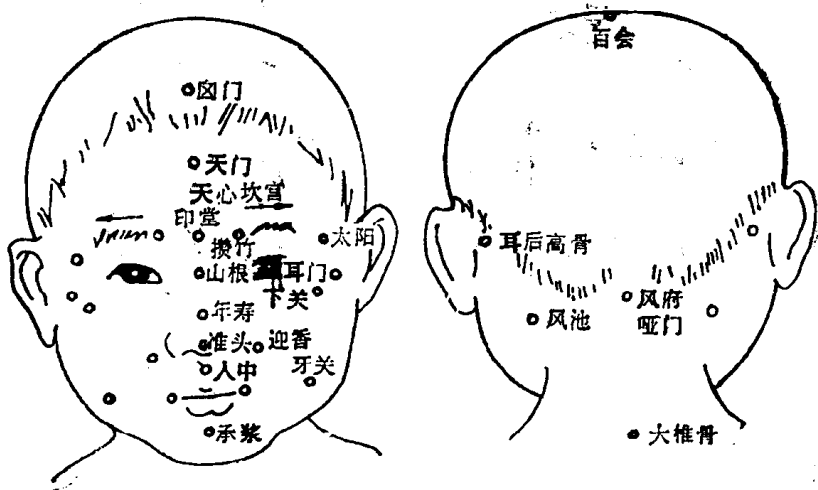


图4 头部穴位图

攒竹(天门)

部位：两眉中间至前发际成一直线。

操作：两拇指自下而上交替直推，称推天门（图5）。

次数：30~50次。

主治：发热、头痛、感冒。

坎宫（眉弓）

部位：自眉头起沿眉向眉梢成一横线。

操作：两拇指自眉心向眉梢分推，称推坎

宫（图6）。次数：

30~50次。

主治：外感发热、

头痛、惊风、目赤痛。

太阳

部位：眉后凹陷处。

操作：用两拇指桡侧从前往后直推，称推太阳。

用中指端揉该穴，称揉太阳或运太阳（图7）。次

数：30—50次。

主治：发热、头痛。



图5 推天门



图6 推坎宫

山根

部位：两内眼角之中。

操作：用拇指指甲掐，称掐山根（图8）。次数：3—5次。

主治：惊风、抽搐。



图7 揉太阳

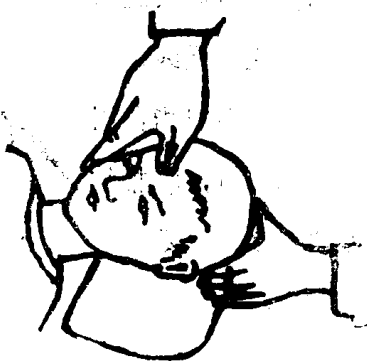


图8 掐山根

人中

部位：人中沟上1/3处。

操作：用拇指指甲掐，称掐人中（图9）。次数：5次或至清醒为止。

主治：惊风、抽搐、唇动。

迎香

部位：鼻翼外缘，鼻唇沟陷中。

操作：用食中二指按揉称揉迎香（图4）。次数：20~30次。

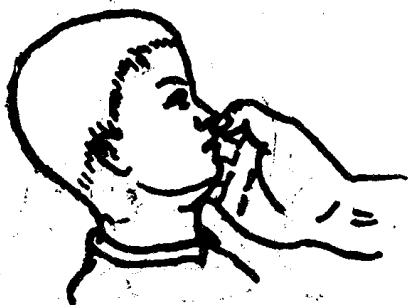


图9 掐人中

主治：鼻塞流涕。

牙关（颊车）

部位：下颌角前上方约一横指处，用力咬牙时，咬肌隆起处。

操作：拇指按或中指揉，称按牙关或揉牙关（图4）。

次数：5~10次。

主治：牙关紧闭，口眼歪斜。

百会

部位：在头顶中央，两耳尖连线的中点。

操作：拇指按或揉，称按百会或揉百会（图4）。次数：按30~50次；揉100~200次。

主治：脱肛，慢性消化不良，头痛，遗尿等。

耳后高骨

部位：耳后入发际高骨下凹陷中。

操作：两拇指或中指端揉，称揉耳后高骨（图10）。次数：30~50次。