

# 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 小儿按摩的一般常识.....  | ( 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，可治儿童夏日疳、疳；鸡内金 1 份、锅粩 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，镇痉止搐。

#### (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。

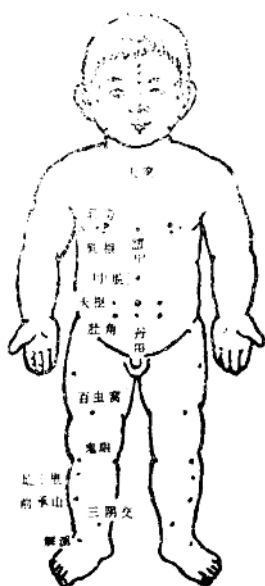


图1 正面穴位图

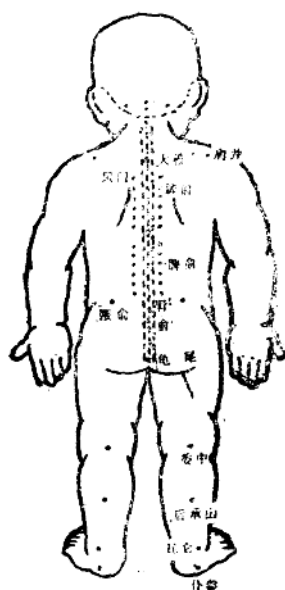


图2 背面穴位图

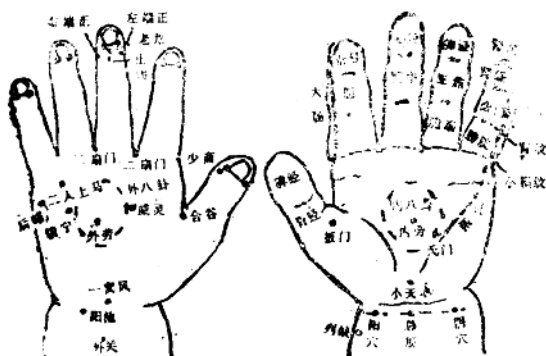


图3 手部穴位图

(一) 头部穴位 (图4)

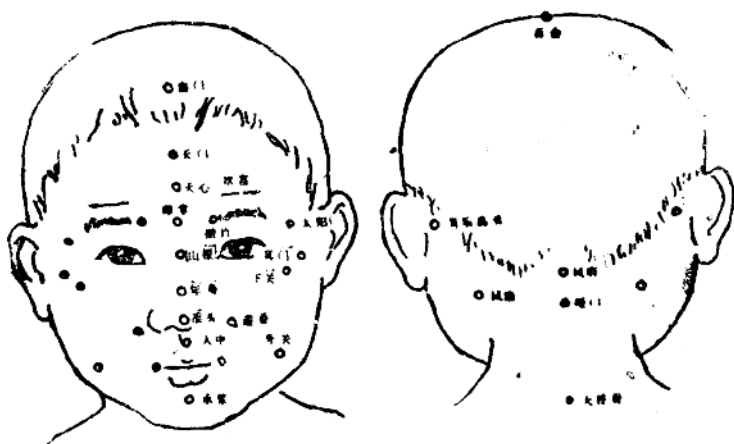


图4 头部穴位图

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。

主治：感冒头痛，惊风，烦躁不安。

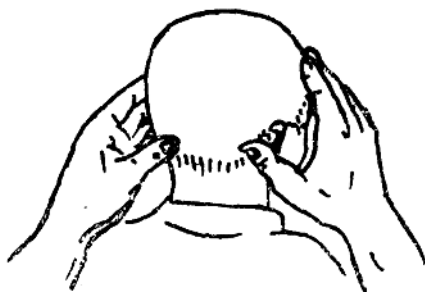


图10 揉耳后高骨

### 天柱骨

部位：颈后发际正中至大椎穴成一直线。

操作：用拇指或食中指自上向下直推，称推天柱（图11），或用汤匙边蘸水自上向下刮。次数：推100~500次，刮至皮下轻度淤血即可。

主治：恶心、呕吐，项强，发热，惊风，咽痛等症。

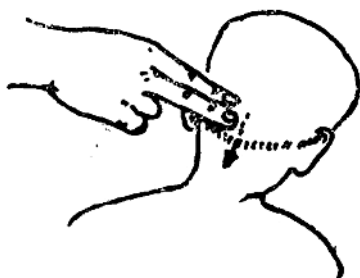


图11 推天柱骨

### （二）胸腹部穴位

#### 天突

部位：胸骨上窝凹陷中。

操作：用中指端按或揉，称按天突或揉天突（图12）。次数：10~15次。

主治：痰壅气急，咳喘胸闷，恶心呕吐等。



膻中

部位：两乳头连线中点。

操作：中指端揉，称揉膻中；两拇指自穴中向两旁分推至乳头，称分推膻中（图13、14）。次数：50~100次。

主治：胸闷、吐逆、咳喘、痰鸣等。



图12 揉天突



图13 揉膻中

乳旁

部位：乳头外旁2分。

操作：中指端揉，称揉乳旁。次数：20~50次。

主治：胸闷、咳嗽、痰鸣、呕吐。