

小儿家庭按摩

彩色图谱

编著 施仁潮 莫亚仿



人民卫生出版社

小儿家庭按摩彩色图谱

编著 施仁潮 莫亚仿

演示 吴 越 鵬 亮 思 帆

摄影 邢东文 汪汛波



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿家庭按摩彩色图谱 / 施仁潮等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04800-X

I. 小... II. 施... III. 小儿疾病—按摩疗法(中医)—图谱 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 019023 号

小儿家庭按摩彩色图谱

编 著: 施仁潮 莫亚仿

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/32 印张: 7.25

字 数: 119 千字

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04800-X/R·4801

定 价: 42.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



都说小儿最难伺候，最主要的不是有病痛不能诉说，而在于拒绝用药。家庭按摩通过父母亲或其他亲人的手，刺激小儿身体的某一部位或穴位，使其有舒适的感受，而无服药之痛苦，能有效地调节脏腑功能，促进生长发育，祛除病痛。

本书从小儿家庭按摩保健的角度出发，在介绍常用按摩穴位和部位、按摩手法的同时，讲述了按摩防治发育不良、智能迟缓、个子矮小、头发稀疏、小儿肥胖、形体消瘦，以及感冒、慢性支气管炎、消化不良、婴幼儿呕吐、婴幼儿腹泻、小儿遗尿、小儿多动综合征、近视眼、弱视等 28 种各科疾病的具体方法。

本书以彩色照片为主，辅以文字说明，力求使人一看便懂，可以依法采用，希望对于广大家庭的小儿祛病、健身有所帮助。



编 者
2002 年 2 月



一、一般知识

按摩的祛病健身作用·····	3
要注意的事项·····	5

二、常用穴位和部位

正面穴位和部位·····	11
侧面穴位和部位·····	19
背面穴位和部位·····	28
头顶、足底穴位·····	34

三、多彩的手法

按法·····	39
揉法·····	41
掐法·····	43
摩法·····	45
擦法·····	47



一指禅推法·····	49
推法·····	51
抹法·····	53
刮法·····	55
拿法·····	57
捏法·····	59
滚法·····	61
弹法·····	63
点法·····	65
击法·····	67
拍法·····	69
振法·····	71
抖法·····	73
搓法·····	75
梳法·····	77
摇法·····	79

四、帮助健身

发育不良·····	83
智能迟缓·····	86
个子矮小·····	90
头发稀疏·····	94
小儿肥胖·····	97
形体消瘦·····	102

五、防治疾病



感冒·····	109
慢性支气管炎·····	115
支气管哮喘·····	119
消化不良·····	124
嗜异症·····	127
婴幼儿呕吐·····	131
婴幼儿腹泻·····	134
便秘·····	138
小儿遗尿·····	141
小儿夏季热·····	144
小儿夜啼·····	147
小儿多动综合征·····	150
小儿癫痫·····	153
肌营养不良·····	156
佝偻病·····	162
小儿腹痛·····	166
脱肛·····	169
先天性肌性斜颈·····	172
桡骨小头半脱位·····	176
脊柱侧弯·····	178
小儿麻痹后遗症·····	183
近视眼·····	187
弱视·····	192
斜视·····	196

慢性鼻炎·····	201
牙痛·····	205
口角流涎·····	209
中耳炎·····	213

六、小儿按摩歌赋

调护歌·····	221
保生歌·····	222
保婴赋·····	223
三关六腑秘旨歌·····	224





一般知识

- 按摩的祛病健身使用
- 要注意的事项





按摩的祛病健身作用

小儿按摩通过父母亲或其他人的手，对小儿身体上的某一穴位或部位进行刺激，作用于呼吸、循环、免疫等系统，能有效地提高脏腑功能，增强抵抗力，促进生长发育，祛病健身。

按摩能帮助小儿长高、长牙、长聪明，按摩有助于小儿止咳、止泻、祛病痛。

小儿脏腑娇嫩，生机旺盛，通过按摩，有助于健康成长。捏捏背，摩摩腹，保小儿平安健康；推推手，擦擦脚，助宝宝快快成长。

小儿发病的原因较为单纯，无七情之伤害，少欲念之扰动，只要按摩得法，多能收到良好效果。《史记》中即记载有扁鹊率众弟子采用针药与按摩配合的方法救治虢太子尸蹶病的故事，既说明按摩应用于防治小儿病症的历史悠久，同时也说明了按摩效果之显著。

唐代医学专著《备急千金要方》中列有按摩专篇，将许多按摩疗法用于小儿的护养和疾病防治。书中提出了“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风”的见解，并采用按摩的方法“治少小新生，肌肤幼弱，喜

为风邪所中，身体壮热，或中大风，手足惊掣”。

给小儿做按摩的手法用得最多的是推法，所以在宋代，有医家将按摩称作推拿，以示区别于一般的保健按摩。其后按摩与推拿多互称，前人著作《小儿推拿秘诀》、《小儿按摩经》、《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》等，讲的都是小儿按摩。

由于小儿得病后，服药困难，扎针又怕痛，而按摩不用服药，无需借助于器械，操作十分简便，或轻或重地刺激某一点或某一个范围，使小儿有舒适之享受，比较适宜于采用。正因为此，如今按摩已经进入千家万户，被广大父母亲所钟爱，在家庭防病治病中发挥着不可替代的作用。



要注意的事项

·《幼科铁镜》说：推拿揉掐性与药同，用推即是用药。按摩通过刺激力量的强弱、时间的长短、频率的快慢、方向的顺逆，作用于经络穴位，从而收到补或泻的作用。

一般说来，手法刺激力量强的为泻，弱的为补；手法持续时间短的为泻，长的为补；手法动作频率快的为泻，慢的为补；手法转动按逆时针方向的为泻，按顺时针方向的为补；其他如小儿的特定穴位——脾土穴，用拇指旋推为补，用拇指直推为清，往返推动为平补平泻。

新近发病、体质壮实、病证属实的，用泻法以祛除有余之病邪；病程日久、体质虚弱、病证属虚的，用补法以补养亏虚之正气。小儿病证多实，手法以用泻法为主；但由于形体娇嫩，操作时要掌握好所用的力，在掐、拿、点、捏等加压刺激时，避免用力过重；推、摇、抖、搓等活动时，动作要和缓。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，除一些特殊情况宜按摩一侧外，通常可两侧同时或先后按摩。

按摩时，小儿取坐、卧或站立的位置均可，婴儿宜由家长抱着，小儿感到舒适的位置就是最好的按摩体位。



按摩部位要尽量暴露，暂时不按摩的地方可用毛巾毯盖好，避免受凉。

按摩的正常反应是有舒适感，如小儿出现肌肉收缩感、僵硬感，甚或啼哭挣脱，要适当减轻所用的力。如按摩处出现肌肤青紫或瘀斑，那是手法太重了，要注意纠正。

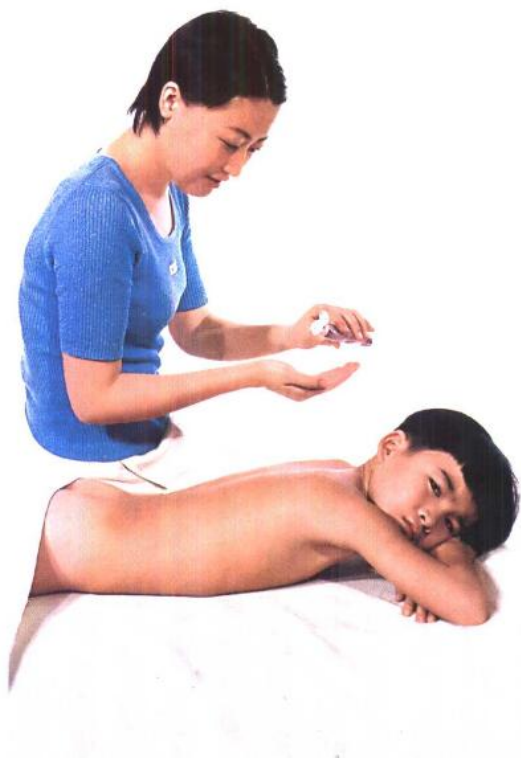
按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。

按摩宜在饭后 1 小时进行，空腹及饱餐之时均非所宜。

按摩时可在按摩处涂点水、油或其他药汁。也可在着力的手上擦点油。水有清凉的作用，欲清热的可以采

用;油有润滑的效果,能防止肌肤擦伤;以红花为主要原料开发的红花按摩油,既有红花籽油的润滑肌肤作用,又有红花的活血、养血效果,有助于祛病保健,宜于选取。

按摩的适应面很广,小儿保健可以采用,治疗小儿常见疾病也可采用。但要注意,皮肤有破溃、烧烫伤时,其局部不宜按摩;患急性传染病及骨折者慎用按摩;严重扭伤或跌倒后 24 小时内不宜按摩。





常用穴位和部位

- 正面穴位和部位
- 侧面穴位和部位
- 背面穴位和部位
- 头顶、足底穴位

