

迷你小体操

——小朋友的保健按摩

小儿推拿业理疗保健师

陈 妮 / 著



化学工业出版社



为人父母者必备的、简单易行的
保健按摩手册



迷你小体操

——小朋友的保健按摩

小儿推拿业理疗保健师

陈 妮 / 著



化学工业出版社

· 北 京 ·



为人父母者必备的、简单易行的

保健按摩手册





小儿按摩是老祖宗的智慧，在中国历史悠久，也是中华医药学中一个宝贵学科。父母只要学习简单的穴位和手法，不单可以达到保健强身的功效，更有助于亲子关系的增进。这本简单易懂的工具书，是为人父母者都该拥有的保健手册。

本书由高宝国际集团授权化学工业出版社在中国大陆地区出版发行。翻印必究。

图书在版编目（CIP）数据

迷你小体操——小朋友的保健按摩/陈妮著. —北京：化学工业出版社，2007.9

ISBN 978-7-122-01059-9

I. 迷… II. 陈… III. 婴幼儿保健-按摩疗法-儿童读物 IV. R244.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第135856号

责任编辑：肖志明 郭燕春

文字编辑：贾维娜

责任校对：周梦华

装帧设计：3A设计艺术工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码：100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张4¼ 字数110千字 2007年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：18.00元

版权所有 违者必究

○ 推荐序

上海中医药大学针灸推拿学院副教授 徐俊

我在新加坡发展“中医经穴指压”、“中医保健推拿”职业课程的讲学期间，在班上认识了陈妮。陈妮勤奋热情，认真学习的态度给我留下了深刻的印象。在课间、课后时间里，陈妮经常与我交流中医小儿按摩的一些问题。从这些问题交流中，我知道了陈妮很早就在台湾自学中医小儿按摩，后在新加坡等地参加了专业科目学习。同时，身体力行地发展小儿按摩的保健实践。

在中国，采用按摩防治小儿常见病、多发病的历史悠久，手法简便且效果卓著，深受大众欢迎。现存最早的医学著作《五十二病方》是现存最早的小儿按摩记载，自后在《千金药方》等古籍中均有小儿按摩文献记录。明清时期，中国小儿按摩理论体系与实操技能基本建立，小儿按摩成为传统中医按摩的重要组成部分。

中医小儿按摩与西方式的“按摩”有着很大的差异，主要表现在：1 中医小儿按摩存在小儿特定穴，特定穴的形式包罗了点状、线状、面状，各个特定穴有相应的功效。2 中医小儿按摩在操作手法上，强调方向、控力和按时，围绕“清”、“补”，将手法与特定穴组合，充分发挥手法操作效应，理、法、穴、手四者结合。3 中医小儿按摩提倡“预防”与“治疗”相结合，以“防”为主，通过经常化、专业化、个性化的按摩，增加婴幼儿的免疫力，促进生长发育。

今天，陈妮整理了自己多年学习心得与实践资料，出版了《迷你小体操：小朋友的保健按摩》一书。我相信，许多阅读过的朋友会喜欢这本图文并茂，清晰明了的保健书。但我更相信，阅读此书的朋友们，能够有机会运用小儿按摩的方法，从实践中获得更大的快乐。

序

很多人曾听闻成年人按摩，但是小孩也有按摩吗？

多数人会以为小儿按摩是当幼童遭受撞击或骨骼受伤时所做的治疗或复健，事实上，小儿按摩注重的是零岁至十二岁孩童的辅助按摩手法。

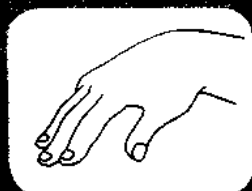
现在孩子生病了，通常都会通过吃抗生素来治疗，然而过多的抗生素对小孩子的身体状况都会造成很大影响。

在台湾孩童一旦复烧了，医生就会根据病情给予抗生素消炎药退烧药治疗，为人父母爱子心切，希望孩子生病了能一次就医即可痊愈，只是孩子到底吃了多少抗生素，当妈妈的却不得而知，未来孩子的抵抗力和自愈力若是因此而下降，才是值得堪虑的。

小儿按摩在中国历史悠久，始于明朝，也是中华医药学中一个宝贵学科。

通过按摩经络穴位的手法能气血流行，健脏腑调和，更能促进儿童健康成长，理疗病症方面具有显效。

父母只要学习简单的穴位和手法，不单可以达到按摩的功效，还能有助小朋友强身健体，甚至具有理疗功效。



• 一、小儿按摩应注意的事项 1

• 二、小儿按摩常用手法 3

• 三、小儿按摩常用穴位 7

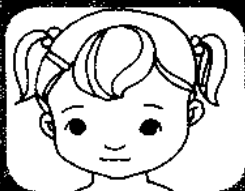
- | | |
|---------------|----|
| * 01. 头面部常用穴位 | 9 |
| * 02. 胸腹部常用穴位 | 16 |
| * 03. 腰背部常用穴位 | 22 |
| * 04. 上肢常用穴位 | 25 |
| * 05. 下肢常用穴位 | 46 |

• 四、新生儿的按摩 49

- | | |
|-------------------|----|
| * 01. 新生儿不乳保健手法 | 50 |
| * 02. 新生儿睡眠状况不佳 | 52 |
| * 03. 新生儿大便秘结保健手法 | 54 |
| * 04. 新生儿腹泻保健手法 | 56 |
| * 05. 新生儿脾弱保健手法 | 58 |
| * 06. 新生儿肺弱保健方法 | 60 |
| * 07. 促进新生儿发育保健手法 | 62 |

• 五、常见疾病辅助按摩手法 65

- | | |
|----------|----|
| * 01. 发热 | 66 |
| * 02. 咳嗽 | 72 |



* 03. 腹泻	77
* 04. 便秘	82
* 05. 呕吐	87
* 06. 肚子痛	91
* 07. 流涎	96
* 08. 夜啼	98
* 09. 宝宝视力保健	104
* 10. 成长保健法	106
* 11. 口疮	108
* 12. 哮喘	110
* 13. 多动症	112

● 六、五行小儿按摩手法 115

* 01. 木之太过	117
* 02. 木之不及	118
* 03. 火之太过	119
* 04. 火之不及	120
* 05. 土之太过	121
* 06. 土之不及	122
* 07. 金之太过	123
* 08. 金之不及	124
* 09. 水之太过	125
* 10. 水之不及	126

一、小儿按摩应注意的事项

父母在为宝宝做按摩时，如果是摩腹、揉臂，千万不能在喂食后马上做，以免引起宝宝的吐奶和腹部的不适。

在宝宝哭闹之时，要先安抚好宝宝情绪，再做按摩。

宝宝欲入睡时，可以为宝宝做按摩，这样可以安抚宝宝的情绪。1天可做1~2次。

当宝宝身体不适时，父母为宝宝做按摩，不仅可以及时缓解宝宝不适症状，还可以透过亲子之间的互动增加宝宝抵御疾病的信心。

本书提到的疳积指的是小儿消化系统功能紊乱，而非习惯性的偏食，或爱吃零食。如果宝宝出现偏食和爱吃零食，父母一定要及时纠正并给予正常三餐，让宝宝养成不偏食的好习惯。

但是要特别注意的是小朋友皮肤娇嫩，父母按摩力道要轻，即使不断重复揉擦孩子的穴位，也不要抓破皮肤。

按摩时一般使用油膏或爽身粉等介质，以防按摩时皮肤破损。

也可用葱、蒜捣汁来散寒解毒，道经助阳。

尤其在夏季，小儿哭闹，皮肤有汗时，更应注意手法的

轻揉快慢。

通过常习小儿按摩不仅能提高小朋友免疫力，增强食欲，促进生长发育，保护视力，还可以认识和了解小朋友的常见病、多发病，以通过按摩进行预防和保健的知识和方法。

小儿按摩，关键在于循序渐进，持之以恒，如果做到了这些，你家小宝贝定能健康成长。

若每天对健康儿揉按摩1~2次，一般宜在清晨或睡前进行，这样可增强孩子的免疫力，提高食欲。对小儿一些常见病，如消化不良、偏食、腹痛、食欲不振也有一定的疗效。

小儿按摩因其独特而神奇的疗效，可作为婴儿、幼儿保健和理疗的首选方法。

小儿按摩是古代传统的育儿妙方，现被誉为绿色疗法。

二、小儿按摩常用手法



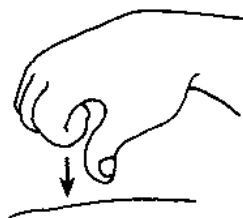
直推法①

用拇指侧端或指面做直线推。



直推法②

用示指（即食指）、中指二指指面在穴位上做直线推。



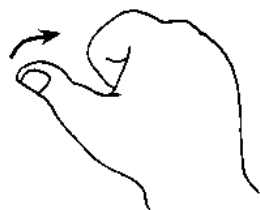
按法

以拇指或中指端向穴位按。



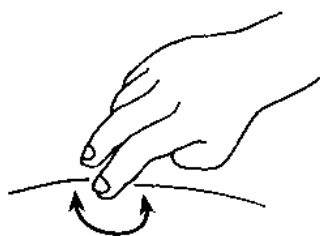
捏法

以拇指外侧缘顶皮肤，
食指中指前按，同时用力提拿皮
肤，双手交替向前移动。



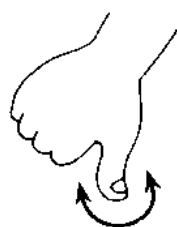
运法

以拇指端在穴位上由左到右或由右
到左做弧型或环形推。



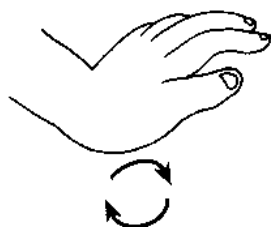
揉法①

食指中指做顺时针或逆时针方向
旋转揉。



揉法②

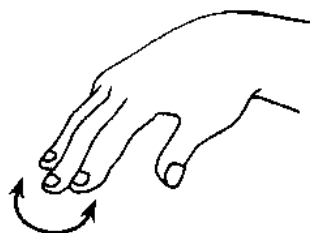
以拇指做顺时针或逆时针方向旋
转揉。



揉法③

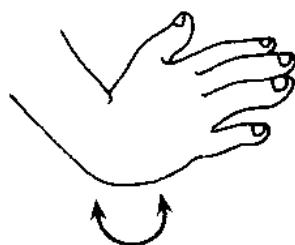
以鱼际做顺时针或逆时针方向旋转揉。

*** 摩法多用于胸腹部，
手法宜轻、压力大小应
适当，速度均匀。**



指摩法

以食指中指无名指面着附于一穴位，
做顺时针或逆时针方向移动摩擦。



掌摩法

以掌面着附于一穴位，
做顺时针或逆时针方向移动摩擦。

三、小儿按摩常用穴位

本章将会带领你了解每一个常用穴位的功能，只要记得每一个手法、位置及次数，掌握时机，你也可以随时随地开始。

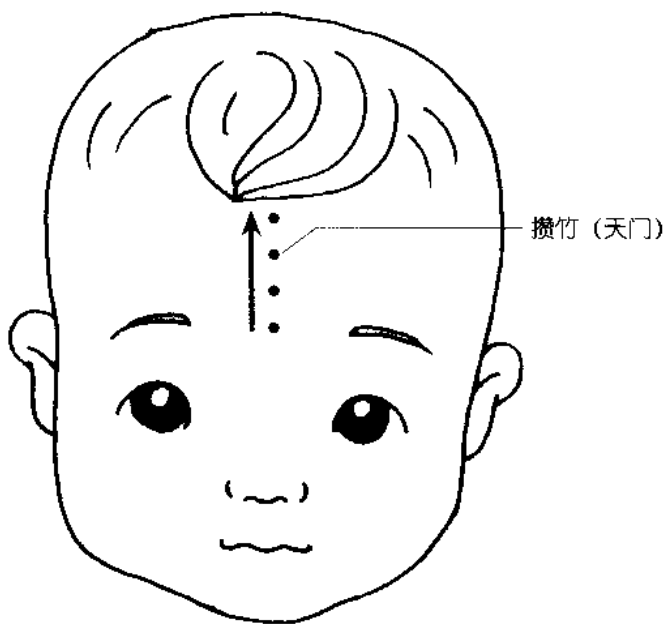


小儿按摩除了运用十四经穴位及经外奇穴外，
本身还有许多特定的穴位。

这些穴位不仅有点状，还有线状及面状，且以两穴居多，正所谓“婴幼儿动脉汇于两掌”。婴幼儿按摩操作的顺序一般是由头部开始，然后上肢部、胸部、腰背部，最后是下肢部，常用穴位是根据许多临床理疗效果好，穴少而精，并以此为特点选择出来的，希望父母可以在最短时间学习婴幼儿按摩手法，帮助宝宝缓解不适的病征。

01*

头面部常用穴位



攒竹 (天门)

- * 位 置：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，称推攒竹
亦称开天门
- * 适应症：感冒、发热、头痛、精神不安
- * 次 数：30~50次