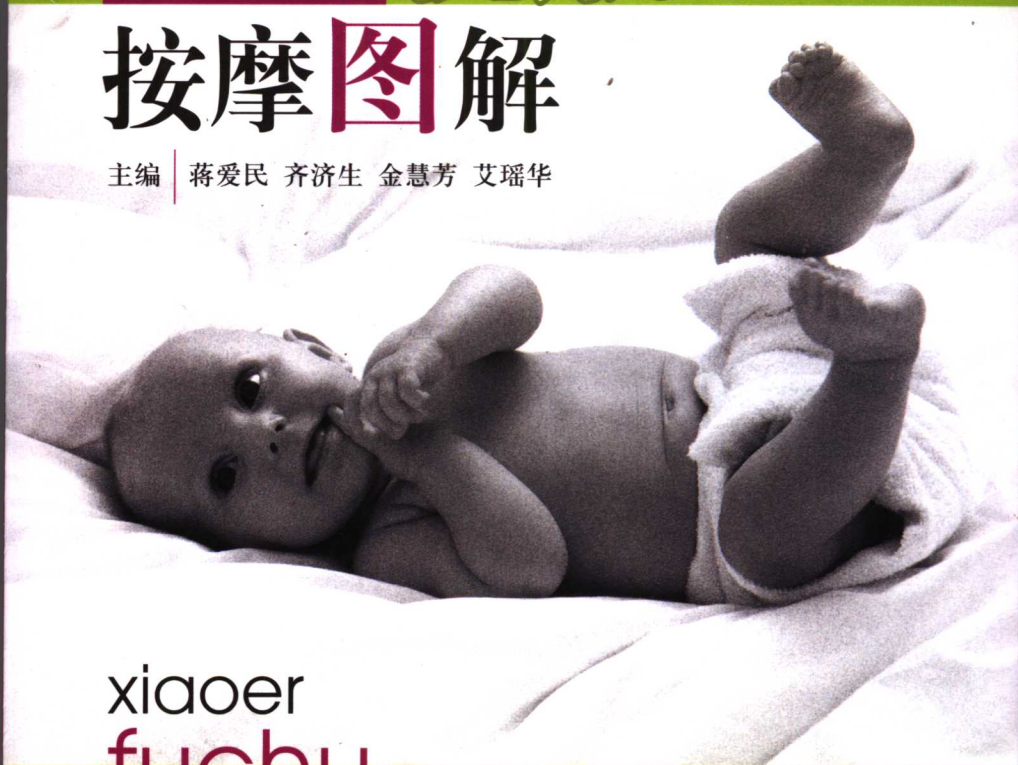


小儿抚触

按摩图解

主编 | 蒋爱民 齐济生 金慧芳 艾瑶华



xiaoeer
fuchu
anmotujie

中国医药科技出版社

小儿抚触按摩图解

主 编	蒋爱民	齐济生	金慧芳
	艾瑶华		
副主编	孟迎春	李 静	张萌萌
	秦发伟	范 璞	胡志霞
	张 锐		
编 委	王 敏	王少璇	李红燕
	李占娥	甘晶晶	郭向丽
	苏爱平	谭海燕	

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿抚触按摩图解/蒋爱民, 齐济生, 金慧芳等主编. —北京:
中国医药科技出版社, 2007.6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3701 - 2

I. 小… II. ①蒋…②齐…③金… III. 小儿疾病—按
摩疗法 (中医)—图解 IV. R244.1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085200 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010 - 62278797 发行: 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 880 × 1230mm $\frac{1}{32}$

印张 12 $\frac{1}{4}$

字数 312 千字

印数 1—3000

版次 2007 年 7 月第 1 版

印次 2007 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3701 - 2

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书系统介绍了小儿生长发育基础知识、小儿按摩基础知识，重点介绍了小儿日常保健抚触按摩法，具体介绍了小儿抚触按摩操作手法，同时简要介绍了小儿常见疾病的抚触按摩疗法。全书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，易于掌握，可供医药爱好者和广大的小儿家长，特别是年轻的爸爸妈妈阅读参考。

目 录

第一章 小儿生长发育基础知识 / 1

第一节 小儿身体的生长发育 / 1

- 一、小儿年龄段分期 / 1
- 二、生长发育规律 / 2
- 三、影响小儿生长发育的因素 / 4
- 四、小儿体格生长常用指标 / 6
- 五、小儿骨骼与牙齿的发育 / 11
- 六、不同月龄段小儿生长发育情况 / 13

第二节 中医学对小儿生长发育的认识 / 17

- 一、中医学对小儿生长发育的理论认识 / 18
- 二、中医学对小儿生理特点的认识 / 19
- 三、中医学对小儿病理特点的认识 / 21

第三节 小儿心理的发生发展 / 22

- 一、小儿心理活动的产生 / 22
- 二、小儿知觉的发育 / 23
- 三、小儿思维与记忆的发育 / 26
- 四、小儿情绪的发展 / 27
- 五、小儿个性的发展 / 29
- 六、小儿交往的发展 / 32
- 七、小儿心理是否健康的判断依据 / 36
- 八、小儿心理健康的标志 / 38
- 九、早期教育要从小儿一出生就开始 / 39
- 十、早期教育的重点 / 41

第二章 小儿按摩基础知识 / 44

第一节 世界各地的小儿按摩术简介 / 44

第二节 中国传统小儿按摩术的历史 / 46

第三节 传统小儿按摩常用手法 / 48

一、基本手法 / 48

二、复式手法 / 53

第四节 传统小儿按摩常用穴位 / 56

一、头面部的穴位 / 56

二、上肢部的穴位 / 60

三、胸腹部的穴位 / 71

四、项背部的穴位 / 74

五、下肢部的穴位 / 76

第五节 西方抚触疗法的兴起与发展 / 79

第六节 小儿抚触按摩的意义 / 83

一、身体按摩——防治疾病，促进身体的健康发展 / 83

二、心灵按摩——交流情感，促进心理的健康发展 / 86

第三章 小儿日常保健抚触按摩法 / 91

第一节 抚触按摩的准备工作 / 91

一、环境 / 91

二、介质 / 92

三、体位 / 93

四、时间 / 93

五、按摩顺序 / 94

六、按摩力度 / 94

第二节 抚触按摩注意事项 / 95

一、按摩者自身的情绪要保持愉快平和 / 95

二、初次为小儿抚触按摩应选择最佳时机 / 96

三、抚触按摩要灵活 / 97

四、特殊小儿的抚触按摩 / 98

五、按摩者应注意的细节问题 / 99

第三节 日常保健全身抚触按摩 / 99

- 一、全身放松抚摩 / 100
- 二、全身抚触按摩 / 100
- 三、抚触按摩后的伸展运动 / 108
- 第四节 日常局部抚触按摩 / 111
 - 一、耳部按摩 / 111
 - 二、肩关节按摩 / 114
 - 三、肘关节按摩 / 116
 - 四、手部按摩 / 117
 - 五、腹部按摩 / 122
 - 六、膝关节按摩 / 124
 - 七、足部按摩 / 127
 - 八、踝关节按摩 / 135
 - 九、全身按摩小体操 / 136
- 第五节 日常护理中的抚触按摩 / 143
 - 一、哺乳时的抚触按摩 / 143
 - 二、洗浴时的抚触按摩 / 144
 - 三、换尿布时的抚触按摩 / 145
 - 四、入睡前的抚触按摩 / 146
- 第六节 不同年龄段的抚触按摩 / 148
 - 一、胎儿期的抚触按摩 / 148
 - 二、早产儿的抚触按摩 / 153
 - 三、新生儿期的抚触按摩 / 155
 - 四、婴儿期的抚触按摩 / 159
 - 五、幼儿期的抚触按摩 / 160
- 第七节 治疗性质的抚触按摩 / 161
 - 一、循经络抚触按摩法 / 162
 - 二、皮部抚触按摩法 / 163
 - 三、健脾益胃按摩法 / 164
 - 四、消食化积按摩法 / 165
 - 五、润肠通便按摩法 / 165
 - 六、降气止呕按摩法 / 166

- 七、缓解腹痛按摩法 / 167
- 八、补中益气按摩法 / 168
- 九、安神定惊按摩法 / 168
- 十、清热退热按摩法 / 169
- 十一、培元固本按摩法 / 170
- 十二、兴奋开郁抚触按摩法 / 171
- 十三、醒脑益智抚触按摩法 / 172
- 十四、明目聪耳按摩法 / 173

第四章 小儿常见疾病的抚触按摩疗法 / 175

第一节 营养性疾病 / 175

- 一、营养不良 / 175
- 二、肥胖症 / 183
- 三、佝偻病 / 189

第二节 消化系统常见疾病 / 195

- 一、婴幼儿腹泻 / 195
- 二、积滞 / 203
- 三、痢疾 / 209
- 四、便秘 / 217
- 五、呕吐 / 223
- 六、呃逆 / 230
- 七、腹痛 / 236
- 八、厌食 / 243

第三节 呼吸系统常见疾病 / 249

- 一、感冒 / 249
- 二、咳嗽 / 257
- 三、哮喘 / 265
- 四、支气管肺炎 / 271
- 五、扁桃体炎 / 277

第四节 运动、神经系统常见疾病 / 282

- 一、小儿肌性斜颈 / 282
- 二、脑性瘫痪 / 284

三、小儿麻痹后遗症 / 290
四、进行性肌营养不良 / 295
五、面神经麻痹 / 303
第五节 常见皮肤疾病 / 307
一、尿布皮炎 / 307
二、湿疹 / 310
三、荨麻疹 / 313
第六节 常见精神心理疾病 / 321
一、神经性尿频 / 321
二、小儿屏气发作 / 328
三、梦魇 / 330
四、夜游症 / 333
五、小儿孤独症 / 335
六、小儿多动症 / 339
七、小儿抽动症 / 343
八、抽动秽语综合征 / 345
第七节 其他常见疾病 / 348
一、夜啼 / 348
二、遗尿症 / 355
三、尿潴留 / 363
四、自汗 / 368
五、盗汗 / 373

第一章 小儿生长发育基础知识

第一节 小儿身体的生长发育

一、小儿年龄段分期

小儿处于连续不断的生长发育的动态过程中（图 1-1）。不同的年龄段在生理、心理、疾病等各方面有不同的特点。在医疗保健中，为了利于把握保健和医疗工作的重点，通常人为地将这一过程根据解剖、生理、病理的特点等因素进行划分：

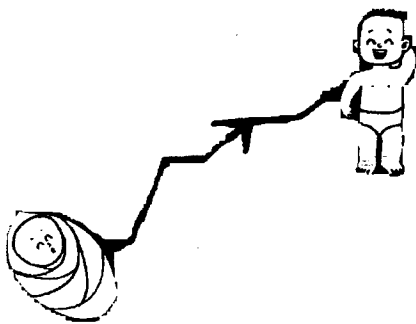


图 1-1

(1) 胎儿期——从精子和卵子结合形成受精卵，直到小儿出生统称为胎儿期。

(2) 新生儿期——自出生后到满 28 天的 4 周称为新生儿期。

(3) 婴儿期——从出生到满 1 周岁以前为婴儿期。

(4) 幼儿期——1 周岁以后到满 3 周岁之前称为幼儿期。

(5) 学龄前期——3 周岁以后到 6~7 岁入小学前为学龄前期。

(6) 学龄期——从 6~7 岁入学起到 12~14 岁进入青春期为止为学龄期。

二、生长发育规律

小儿从出生到长大成人的过程中，外观上不断发生变化，这些生长变化有一定的规律性，如体重、身长（高）、头围、胸围、臂围等的增长，身体各部分比例的改变，骨骼发育如颅骨缝、囱门的闭合、骨化中心的出现，牙齿的萌出和更替均有一定的规律；内脏器官如心、肝、脾、肺等的大小、位置，以及皮肤、肌肉、神经、淋巴等系统均随年龄的增加而变化。也就是说，生命的成长是一个有规律的过程。了解正常的生长规律是很重要的，只有了解了小儿正常的生长发育规律，才能识别判断异常，及时发现偏离，追溯发生原因，从而做好保健和医疗工作。

1. 生长发育是连续的过程

生长发育在整个小儿时期不断进行，但各年龄阶段生长发育的速度不同，如体重和身长在生后第 1 年，尤其在前 3 个月增加很快，第一年末身长为出生时的 1.5 倍，体重为出生时的 3 倍，出现出生后的第一个生长高峰；第二年以后生长速度减慢；至青春期末生长速度又加快，出现第二个生长高峰。

2. 各系统器官发育不平衡

人体各系统的发育顺序遵循一定规律，快慢不同，有各自的生长特点。神经系统发育较早，脑在出生后 2 年内发育较快；淋巴系统在儿童期生长迅速，于青春期末达高峰，此后逐渐降达成人水平；生殖系统发育较晚；其他如心、肝、肾、肌肉等系统的生长基本与体格生长平行。

3. 生长发育的一般规律（图 1-2）

生长发育遵循由上到下、由近到远、由粗到细、由低级到高级、由简单到复杂的规律。如出生后运动发育的规律是：先抬头、后抬胸，再会坐、立、行（由上到下）；从臂到手，从腿到脚的活动（由近到远）；从全掌抓握到手指拾取（由粗到细）；先画直线后画圆、图形（由简单到复杂）；先会看、听、感觉事物，认识事物，再发展到有记忆、思维、分析和判断（由低级到高级）。

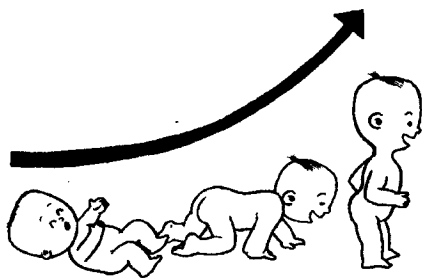


图 1-2

4. 生长发育的个体差异

小儿生长发育虽按一定的规律发展，但在一定范围内受遗传、营养、教养、环境的影响而存在相当大的个体差异，如矮身材父母的小儿与高身材父母的小儿相比，两者身长就可能相差很多。每个人的生长“轨道”不会完全相同。因此，小儿的生长发育水平有一定的正常范围，但所谓的正常值不是绝对的，必须考虑影响个体的不同的因素，才能作出正确的判断。

三、影响小儿生长发育的因素

1. 遗传因素 (图 1-3)

遗传因素是影响小儿生长发育的关键因素。小儿生长发育的特征、潜力、限度、趋向,都受父母双方遗传因素的影响。通常在2岁以后逐渐体现出遗传因素的影响,青春期后及明显。

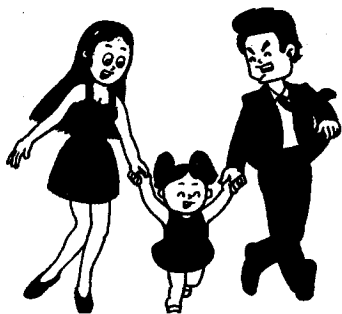


图 1-3

2. 性别因素

生长发育情况也因性别的不同而不同。男女小儿生长发育各有特点,一般女孩的平均身高、体重较同年龄的男孩小。因此,要评价小儿的生长发育情况,男女各有不同的标准。

3. 孕母情况

胎儿在宫内的生长发育情况与孕妇的状况有很大关系。孕妇的生活环境、营养、情绪、疾病等各种因素都会直接或间接地影响胎儿。妊娠早期如患病毒性感染可导致胎儿先天性畸形;孕妇严重营养不良可导致流产、早产和胎儿发育迟缓;孕妇接受某些药物、射线、环境毒物污染和精神创伤等,均可使胎儿发育受阻,因而影响出生后的生长发育。

4. 营养因素

营养是小儿生长发育的物质基础。在婴幼儿期,小儿生长发育旺盛,必须提供足够的营养来保证他的正常生长。如果营养跟不上,摄入不足,便会导致体重不增甚至下降,如果长期营养不良,则会影响各个系统的正常发育。

5. 疾病因素

不同的疾病常可影响小儿正常的生长发育。一些急性感染性

的疾病常可使小儿体重减轻、生长迟缓，但这种情况往往是暂时的，只要在疾病恢复期及时为小儿补充营养，小儿的生长发育是不会受到太大影响的。但长期的慢性疾病，如哮喘、免疫系统疾病等，则对小儿的体格发育有一定的阻碍作用。同时，长期服用某些药物，如激素、抗甲状腺药物等，都可直接或间接地影响小儿的生长发育。

6. 生活环境（图 1-4）

良好的社会环境、居住环境，如充足的阳光、新鲜的空气、清洁的水源等，能减少小儿疾病的发作，促进小儿的生长发育。反之，有毒的、被污染的环境则会增加小儿疾病的发病率。合理安排生活制度，起居有规律，劳逸结合等对小儿的体格和智力的成长都能起到促进作用。另外，良好的人文环境，如父母的爱抚、优良的教育、和谐气氛的熏陶等对小儿性格、品德的形成，智力的发育具有深远的影响。

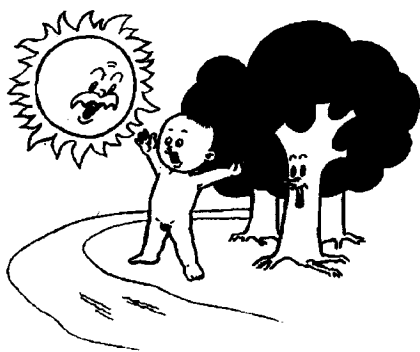


图 1-4

四、小儿体格生长常用指标

1. 体重 (图 1-5)

体重是反映小儿营养状况最常用的指标。新生儿出生时的体重与胎次、性别及母亲健康状况有很大关系,如第一胎较轻,男孩比女孩较重,体弱瘦小孕妇的新生儿较肥胖强壮孕妇的新生儿轻等。小儿在新出生的几天里摄入不足,再因胎粪及水分的丧失,可呈暂时性下降,到第3~4天时体重的减轻可累积达出生体重的6%~9%,一般于生后7~10天又恢复到出生时的体重。以后则呈持续增长,年龄越小增长越快。前半年每月平均增长700克,后半年平均增长400克。4~5个月时增至出生时的2倍,1周岁时增至3倍。故1岁以内小儿的体重可用以下公式推算:

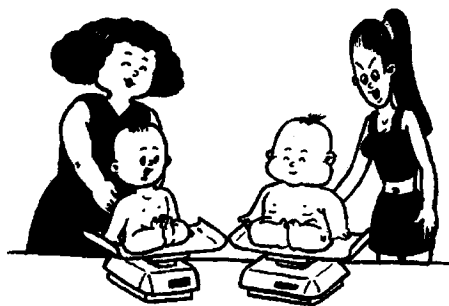


图 1-5

前半年 体重(千克) = 出生体重(千克) + 月龄 $\times$ 0.7

后半年 体重(千克) = 出生体重(千克) + $6 \times 0.7 + (\text{月龄} - 6) \times 0.4$

2岁时体重增加到出生时的4倍。2岁以后平均每年增加2千克,可按以下公式推算:

$$\text{体重} = (\text{年龄} - 2) \times 2 + 12 = \text{年龄} \times 2 + 8$$

12岁以后为青春发育阶段，受内分泌因素的影响，体重迅速增加，男孩平均每年增加6千克，女孩平均每年增加5千克。由于女孩青春发育期比男孩早2岁，故女孩在12~14岁时，体重逐渐接近成人，此时体重可暂时超过男孩，至14~16岁男孩青春发育期到来，体重迅速增长，又可超过女孩。小儿体重增长的个体差异较大，生长标准仅有参考价值，当体重增长过快或过慢时应注意有无肥胖或疾病存在。

为小儿进行体重测量时，应在小儿空腹、排大小便后、裸体或穿背心短裤进行。小儿可用载重50kg的杆秤测量。在家庭中年轻的父母要为小儿用杆秤称重，最好请有经验的长辈在旁指导，不能只为孩子的体重增加而高兴，而忽视了小儿的安全问题。

2. 身长（高）

身长是从头顶至足底的长度。身长的增长规律和体重一样，年龄越小增长越快。出生后前半年每月平均长2.5厘米，后半年每月平均增长1.5厘米。2岁以后平均每年长7厘米，因此2岁以后平均身长可按以下公式进行推算：

$$\text{身长（厘米）} = (\text{年龄} - 2) \times 7 + 85$$

12岁以后青春期的阶段，受内分泌的影响，出现身高增长高峰，男孩比女孩晚2年。在增长高峰时期男性一年身高平均增加9厘米，女性平均增加8厘米。身高受遗传因素影响大，小儿身高与父母平均身高密切相关。

身体的全长包括头部、脊柱、下肢的长度。这三部分的发育进度并不相同。一般来说，头部发育较早，下肢发育较晚。因此在测量小儿身长的同时，有必要分别测量一下上下部量，以检查其发育是否合乎比例。

从头顶至耻骨联合上缘的长度称为上部量，表示头和脊椎的生长；自耻骨联合上缘至足底的长度为下部量，代表下肢长骨的

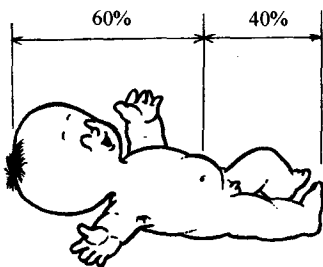


图 1-6

生长。两者之间的比值有重要意义。新生儿时期下部量短，上部量长，下部量占全长的 40%，上部量占 60%，中点在脐以上（图 1-6）。1 岁时全长中点恰在脐下。6 岁时中点移至脐与耻骨联合之间。12 岁左右向下部量相等，中点恰在耻骨联合上。也就是说，上下部量的比值随身体的增长逐渐减小。身长是反映骨骼发育的一个重要指标。身长显著异常者大都是由于先天性骨骼发育异常或内分泌的疾病所致。身材矮小但上下部量的比例匀称，多见于侏儒症。如果下部量过短，应考虑是否呆小症或软骨发育不良；下部量过长则见于生殖腺功能不全。

测量小儿身长，3 岁以内可用量板于卧位测定。方法如下：小儿仰卧，面向上，一个人将小儿头部固定，头顶接触量板，另一人按直小儿的双膝部，使两下肢伸直，移动足板，使之紧贴足底，读取数据。在家庭中没有量板，可用同样的方法使小儿仰卧，如上所述使身体保持平直，在体侧放上平行小儿的皮尺，读取数据。3 岁以上可用身长计或将皮尺钉在墙上进行测量，方法如下：小儿直立，背靠身长计的立柱或墙壁，使两足后跟、臀部及两肩均接触到，足跟靠拢，足尖略分开，视线向前，两侧耳屏上缘与眼眶下缘的连线构成水平面，读取数据。

3. 坐高（图 1-7）

坐高是指由头顶至坐骨结节的长度。坐高的增长代表了脊柱和头长的增

生长。两者之间的比值有重要意义。新生儿时期下部量短，上部量长，下部量占全长的 40%，上部量占 60%，中点在脐以上（图 1-6）。1 岁时全长中点恰在脐下。6 岁时中点移至脐与耻骨联合之间。12 岁左右向下部量相等，中点恰在耻骨联合上。也就是说，上下部量的比值随身体的增长逐渐减小。身长是反映骨骼发育的一个重要指标。身长显著异常者大都是由于先天性骨骼发育异常或内分泌的疾病所致。身材矮小但上下部量的比例匀称，多见于侏儒症。如果下部量过短，应考虑是否呆小症或软骨发育不良；下部量过长则见于生殖腺功能不全。

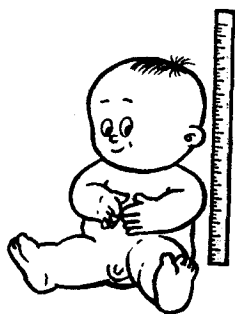


图 1-7