



用父母的双手，★  
为宝宝的健康保驾护航

# 儿童穴位按摩 使用手册

郭 曦 / 著

穴位按摩有奇效，  
捏捏按按百病消，  
宝宝强壮身体好

父母是孩子最好的保健医生  
掌握手法与技巧，就能妙手推出健康娃  
最常见的**49**种宝宝疾病与问题，  
找准穴位，轻轻一按，就能**快速见效**



全国百佳图书出版单位

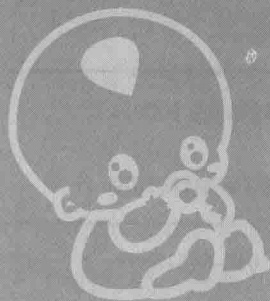


化学工业出版社



# 儿童穴位按摩 使用手册

郭 曦 / 著



化学工业出版社

· 北京 ·

在每个人的体内，都拥有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在我们身体深处的经络，它具有“行血气、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为我们完善健康、对抗疾病的强有力武器。身体一旦出现不适或者疾病，身体里的调节系统会自动发出相应的警报，提醒我们注意。

儿童经络是上天赐予父母的天然大药。依靠经络激发孩子的抗病能力是最科学、最有效的方法。本书重点介绍了儿童身上的87个关键穴位，是保证孩子健康平安的枢纽。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿童穴位按摩使用手册 / 郭曦著. —北京: 化学工业出版社, 2014.8

ISBN 978-7-122-21031-9

I. ①儿… II. ①郭… III. ①小儿疾病-穴位按压疗法-保健 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第135580号

---

责任编辑: 马冰初 李娜 贾维娜  
责任校对: 战河红

文字编辑: 王丹娜  
装帧设计: 水长流文化

---

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  
710mm × 1000mm 1/16 印张12 字数300千字 2014年8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: 29.80元

版权所有 违者必究

# 自序 Preface

最近几年，我特别欣喜地看到，小儿推拿这种流传了上千年的绿色健康疗法越来越受到妈妈们的推崇。小儿推拿的功效和安全性被无数家长证实。看着宝宝们越来越健康，身为中医推拿师的我也觉得特别欣慰。

说起与小儿推拿的缘分，应该追溯到小时候。每天临睡前，父亲都要给我们兄妹几个“擀皮子”（捏脊），现在回忆起来，这是记忆中最温馨的时光。有时候头痛感冒，父亲会给我按摩，开天门、推坎宫、揉太阳，按摩完，立即感觉人轻松了。

也是因为这份温暖，我对中医产生了浓厚的兴趣，高考时，我选择了中医专业，并主攻中医推拿。当时曾经学过小儿推拿，也深深地感叹于小儿推拿的神奇，但那个时候还年轻，没有孩子，对成人经络的兴趣远远超过小儿推拿。一直到我工作后，一次偶然的让我重新与小儿推拿结缘，并重新认真学习。

那天，一个朋友因为颈椎问题来我这里做理疗，快做完时，他太太抱着宝宝来到理疗室。原来小家伙感冒了，发热，鼻涕流个不停，时不时还咳嗽几声。但是，还要排一会儿队才看得上医生。我看宝宝实在难受，就用外感四大手法给他推了推。没想到仅仅半个小时，宝宝就开始出汗，热也退了下來。宝宝妈妈惊喜地对我说：“郭医生，你这招太神奇了。”说实话，当时我自己也挺惊讶的，我真没想到小儿推拿效果这么好。这个时候我才真正体会到小儿推拿对治疗宝宝疾病的奇妙功效。一个星期后，这个朋友过来做理疗的时候，特别兴奋地告诉我，他太太回家后用这个方法给宝宝推拿，宝宝居然很快就好了，这是宝宝感冒后好得最快的一次。从这一刻起，我决心再

认真学习小儿推拿。

我一边学习，一边开始用小儿推拿的方法给身边亲戚、朋友的小孩治病。奇妙的是，经过推拿治疗，宝宝很快就恢复了健康，不管是感冒、咳嗽、腹泻、积食、便秘等常见问题，还是扁桃体炎、肺炎、急性结膜炎、手足口病等较为严重的问题都能见效。这些成功的经历进一步增强了我的信心。

我用小儿推拿法成功治疗宝宝疾病的事情一传十、十传百，很快在朋友中传了出去，越来越多的人在孩子生病的时候来找我。

君君就是这样一位妈妈，她的儿子鹏鹏一岁一次偶然的感冒引起肺炎，高热不退，输液后很快就恢复了。但仅仅过了一个多月，又因为受凉复发感冒，再次引起肺炎。接下来的日子，用君君自己的话说，就像生活在噩梦里。鹏鹏几乎每个月都要感冒一次，一感冒必然引起肺炎，还是要输液才会好。听朋友说我用小儿推拿的方法治好了很多小朋友的病，心力交瘁的君君在朋友的介绍下联系到我。我用小儿推拿的方法每天给宝宝按摩，1周后，没有打针吃药，宝宝的肺炎就好了。我又教给君君一套保健按摩的方法，君君每天坚持给宝宝推拿2次，很快宝宝的体质就有了明显的改善。现在她的宝宝已经上了小学，基本没有再打过针、吃过药。

与君君一样，大多数妈妈是抱着试试看的心态带宝宝来做小儿推拿，然后深深感叹于小儿推拿的神奇。只要摸摸手指、揉揉手、推推背，就可以治病，还不用打针吃药。小儿推拿的确是老祖宗留给我们的一门绝学。

为了把小儿推拿这个绝活向更多的人推广，我把自己这么多年的经验进行了收集整理，写成了这本书。我希望每一位父母都来学小儿推拿，这样，大家就不用再眼睁睁地看着孩子饱受疾病的折磨而束手无策了。

本书主要分四个部分，第一部分为第一章，介绍小儿推拿的安全性。很多妈妈虽然听说了小儿推拿的功效，也很想尝试，但害怕自己按错穴位，产生不良后果。本书告诉大家小儿推拿的安全性和可靠性。第二部分为第二

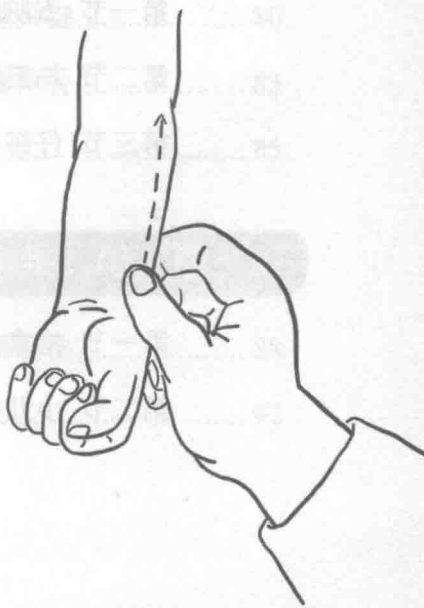
章，主要介绍中医基础知识，有了这些知识，大家才能系统地了解为什么简单地按摩几个穴位就能达到治病的功效。第三部分为第三章，介绍小儿经络的87个重点穴位，这是小儿推拿的重中之重，这些重点穴位记住了，实际操作起来就方便了。第四部分为第四章至第八章，介绍如何将小儿推拿用于具体疾病的治疗，书中所有案例都是我亲身经历的，妈妈们可以在家放心使用。

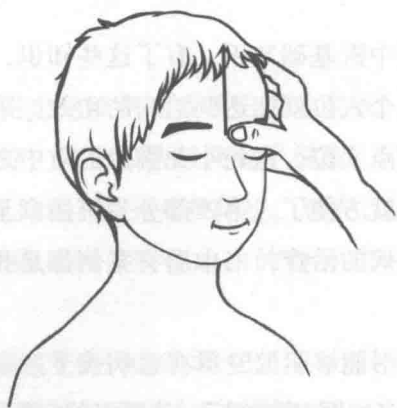
希望这本书能够驱散笼罩在患病孩子家庭上的愁云惨雾，让小儿推拿这项绝学在更多的朋友中推广，让更多的宝宝受益。

在这里要提醒家长朋友们，宝宝患病时，最好先去医院确诊，再选择治疗方法。宝宝的疾病发展迅速，家长千万不要因为自己的疏忽而耽误宝宝的病情。

著者

2014年6月





## 第一章 小儿推拿，你也可以在家放心做 ..... 1

第一节 小儿推拿，安全速效的健康宝典 ..... 2

第二节 小儿推拿为什么能治愈疾病 ..... 4

第三节 小儿推拿的效果优于成人推拿 ..... 6

## 第二章 推拿前，你一定要了解的中医基础知识 ..... 8

第一节 五脏是中医理论的基础 ..... 9

第二节 与五脏相对应的中医五行理论 ..... 11

第三节 仔细查看，确诊病因 ..... 13

## 第三章 小儿推拿的基本手法及穴位 ..... 17

第一节 推拿前一定要了解的使用原则 ..... 18

第二节 小儿推拿的基本手法 ..... 21

第三节 一定要记牢的小儿基础穴位和手法.....	26
· 头面部 .....	26
· 前臂与掌 .....	37
· 腕与手背 .....	47
· 胸腹部 .....	52
· 肩背腰骶部.....	58
· 下肢部穴位.....	69

## **第四章 推拿做保健，宝宝长高身体壮.....74**

第一节 让宝宝长高，分享按摩增高秘诀.....	75
第二节 可怕的雾霾天，赶紧给宝宝清清肺.....	77
第三节 动不动就一头汗，补肾固表是关键.....	80
第四节 宝宝睡觉不踏实，清火安神睡得香.....	83
第五节 调理脾胃，让宝宝体型匀称.....	85

## **第五章 为宝宝补足阳气，呼吸道疾病对症按摩法.87**

第一节 宝宝发热不用慌，退热手法降温快.....	88
第二节 宝宝感冒了，姜汁搓擦脊背.....	92



91	第三节 宝宝咳嗽不用慌，按揉天突和肺俞.....	97
96	第四节 清除内热，扁桃体炎不再犯 .....	102
101	第五节 宝宝睡觉打呼噜，治疗腺样体肥大.....	105
106	第六节 多揉掌小横纹，支气管炎见效快 .....	107
111	第七节 强健肺脾肾，根治过敏性哮喘.....	110

## 第六章 治疗胃肠道疾病，推拿安全见效快..... 114

115	第一节 急性腹泻拉肚子，逆时针摩腹见效快.....	115
119	第二节 胃肠型感冒上吐下泻，健脾和胃是关键 .....	119
124	第三节 不明原因肚子痛，警惕肠系膜淋巴结肿大.....	122
129	第四节 掐四缝处理积食，效果立竿见影 .....	124
134	第五节 胃口差不吃饭，捏脊改善胃口 .....	128
139	第六节 这样按摩，轻松解决宝宝便秘.....	131
144	第七节 肠绞痛，提拿肚角与承山 .....	134

## 第七章 五官疾病，推推按按就见效..... 137

138	第一节 每天做做保健操，宝宝远离近视眼.....	138
143	第二节 急性结膜炎，清肝是关键 .....	140

142	第三节 过敏性结膜炎，清肝明目手法用起来 .....	142
143	第四节 麦粒肿别担心，坚持按摩就能消 .....	143
145	第五节 打喷嚏流鼻涕，别把鼻炎当感冒 .....	145
147	第六节 中耳炎耳朵痛，就按翳风和风池 .....	147
149	第七节 疱疹性口腔炎，吮痧效果特别好 .....	149
152	第八节 疱疹性咽峡炎，清心泻火是关键 .....	152

## **第八章 推拿治疗皮肤病，止痒又美肤** ..... 155

156	第一节 莫名高热，警惕幼儿急疹 .....	156
158	第二节 宝宝湿疹最难缠，捏捏按按好得快 .....	158
161	第三节 推拿治疗荨麻疹，祛风活血是关键 .....	161
164	第四节 宝宝感染风疹，清热手法用起来 .....	164
166	第五节 宝宝长水痘，清肺润脾是关键 .....	166
169	第六节 出麻疹不用慌，按摩治疗见效快 .....	169
171	第七节 黄水疮最难缠，艾灸患处好得快 .....	171

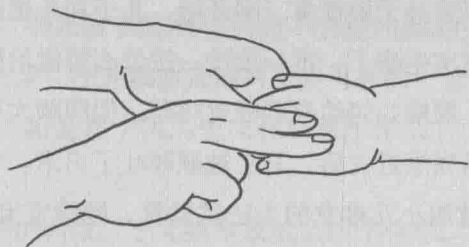
## **附录 小儿推拿常用基本手法汇总** ..... 174

174	日常保健法 .....	174
-----	-------------	-----

021	头部按摩法 .....	174
031	清肺常用手法 .....	175
041	防治近视的眼部保健操 .....	176
051	增高常用手法 .....	177
061	宝宝吃饭香常用手法 .....	177
071	宝宝汗多常用止汗手法 .....	178
081	改善睡眠常用手法 .....	178
091	镇惊安神常用手法 .....	179
101	治疗感冒的常用手法 .....	179
111	咳嗽初期常用手法 .....	180
121	止咳化痰常用手法 .....	180
131	治疗久咳常用手法 .....	181
141	治腹泻常用手法 .....	181
151	治疗便秘常用手法 .....	182

## 第一章

# 小儿推拿， 你也可以在家放心做



---

都说小儿推拿好，可是到底好在哪儿呢？有了小儿推拿，是不是就不用打针吃药了？当宝宝患病的时候，是不是一定要找专业医生来按摩？妈妈万一按错了穴位，是不是会出问题呢？这些妈妈们关心的问题，本章一一为你解答。

---

## 第一节

# 小儿推拿，安全速效的健康宝典

最近几年，越来越多的家长加入到小儿推拿的队伍中来，尤其是很多爷爷奶奶，更是对小儿推拿推崇备至。当宝宝生病时，给宝宝推一推，按一按，效果还挺好的。

顺顺奶奶就是这样一位家长。她在电视中看到关于小儿推拿功效的介绍后，就开始学着在家给孙子做推拿。刚开始，儿子和儿媳妇都很反对，觉得她这是封建迷信，宝宝生病了，推一推按一按怎么可能治好？直到有一次，顺顺感冒发热 $39^{\circ}\text{C}$ ，顺顺妈妈给顺顺喂退热药，但顺顺大哭大闹，无论如何不肯吃药。好不容易强灌进去后，马上被顺顺吐了出来。看着顺顺哭得伤心的样子，顺顺奶奶就用小儿推拿的手法试试看。她给宝宝推六腑300下，就是在左手前臂靠近小指那一侧的直线上，从肘部推向手腕。推完半小时，正当大家收拾东西准备出门去医院时，大家惊讶地发现顺顺的体温居然降到了 $37.5^{\circ}\text{C}$ 。

大家都没想到，小儿推拿居然这么管用。为了更好地掌握小儿推拿的技巧，顺顺奶奶专程带着儿媳妇来跟我学习。

小儿推拿就是这么神奇，不仅在疾病初始阶段可以手到病除，还能提高宝宝的免疫力，天天给宝宝推拿比吃什么补药都管用。

两年前，小黄带着4岁的宝宝向我求助。她的宝宝3岁前，身体一直很好，家人基本没有为宝宝的健康担心过。但是上幼儿园后，一次偶然的感冒引发哮喘后，宝宝的体质开始直线下降，三天两头感冒，不是咳嗽就是哮喘，每次都不得不去医院，几个月治疗下来，病情不但没有好转，反而愈演愈烈。最后医生告诉她：这孩子是先天性过敏体质，需要用激素治疗。这使小黄非常焦虑，她不明白为什么一直健康的宝宝竟然是先天性过敏体质。

在朋友的推荐下，她抱着试试看的心态找到了我。1个月下来，宝宝的体质有了非常大的改善，以往久治不愈的咳嗽、哮喘被治好了。而后的几年中，她的宝宝几乎没有因为这类问题再去过医院！小黄深深地感慨于小儿推拿的神奇，感谢我为她找到了一条安全有效的绿色保健之路。

小儿推拿主要通过对经络、穴位的按摩激发人体的免疫力，调节脏腑，疏通经络，调和气血，平衡阴阳。越来越多的临床实践证明，小儿推拿对小儿常见病、多发病都有较好的疗效，尤其对于消化道疾病疗效更佳。对许多慢性病、疑难病疗效也很好。

也有人问过我：小儿推拿安全吗？会不会出问题？有没有什么副作用？这里我要强调的是：小儿推拿是绝对安全可靠的。这个方法并不是现代人发明创造出来的，而是在中国历史文化长河中形成，并不断发展的医学瑰宝。

早在2000多年前的西汉，小儿推拿就被运用于临床，明清时期得到广泛应用，逐渐发展成小儿推拿专科。小儿推拿蕴含了中国几千年来传统医术的精髓，无数书籍记录过小儿推拿运用于临床的效果，它是安全、绿色、可行的，它的安全性和有效性是经过多年实践证实的。

我自己多年的实践也证实了小儿推拿的安全性。有时候，即使只把小儿推拿作为一种疾病的辅助治疗手段，也能帮助宝宝尽快恢复，不会出现任何并发症。

也有不少妈妈问我，如果自己没有一点推拿基础，能不能给宝宝推拿，万一按错了会不会有副作用，如果不小心按坏了怎么办？

即使没有一点推拿基础，妈妈也可以放心大胆地在家给宝宝推拿。宝宝的穴位非常浅显、集中，轻轻的刺激就能达到治病的效果。同时妈妈要对自己有信心，我认识好多妈妈，最初应用小儿推拿都是在电视或网上学了几天，应用下来觉得效果非常好，才决定深入学习的。如果妈妈实在不放心，也可以把小儿推拿作为一种辅助治疗手法。

实践证明，没有哪种治疗方法比小儿推拿更安全了。俗话说“是药三分毒”，只要是药物就存在一定的毒性。而小儿推拿就不一样了，它是通过刺激经络、穴位来提升阳气，避免了某些药物的不良作用或毒性反应，是一种有利无害的治疗方法。而且经络都是相辅相成的，一个穴位对应另一个穴位，比如宝宝发高热，就推六腑，能迅速降温。如果感觉自己过度推拿，马上给宝宝推三关，就能迅速中和。人体的穴位很“聪明”，它能根据身体需要自行调节，比如同样推龟尾，便秘的时候推一推能缓解便秘的症状，腹泻的时候用同样的方法却能止泻。

小儿推拿是一种绿色保健按摩手法，也是一种有效的治疗疾病的方法。但是，学习小儿推拿并不等于妈妈自己就可以当医生，更不是什么病都不用去医院。当孩子生病时，妈妈除非非常有把握，否则要先去医院检查究竟是什么问题。毕竟，医生的很多经验以及检测方法是没有经过系统学习的妈妈取代不了的。待确诊后，妈妈再根据实际情况选择治疗手法。学习小儿推拿，并不是让妈妈自己当医生，只是让妈妈多一种选择，多一种有效激发孩子自身免疫力的手段，从而达到治疗疾病的目的。

## 第二节

# 小儿推拿为什么能治愈疾病

我为宝宝推拿，多能迅速恢复健康，大家都觉得很神奇，为什么小儿推拿这么管用？

这是因为小儿推拿激发了人体自身的免疫力。人类之所以能繁衍生息，除了优胜劣汰，还在于自身具有强大的免疫自愈能力。比如血液里的白细

胞，能杀死进入体内的病菌。当人体某个部位感染时，身体会把更多的血液输送到那里，让更多的白细胞去摧毁病菌。白细胞还会把曾经到过体内、能够引起疾病的病菌记录下来，下次再有相同的病菌入侵时，白细胞就能更迅速地反击。因此，当身体被病菌入侵时，一定要让免疫力发挥功效，宝宝才会越来越强壮；反之，宝宝的体质就越来越差。

我的一个朋友小娟就是这样做的。宝宝生病后，她会先去带他医院确诊，如果只是普通的感冒，她就让宝宝自己扛着，不打针也不吃药，最多用食疗的方法进行调理。很多邻居看不过去，责备她怎么能这么对待孩子。小娟都是笑着说没关系。就这样，小娟的宝宝身体越来越好，尤其是上幼儿园后，更加明显。有一次幼儿园里暴发了流行性感冒，班上90%的孩子都生病了，小娟的宝宝却安然无恙，这就是对免疫系统进行锻炼的结果。

孩子有点小病小痛时，应该先给免疫细胞机会，让它与病菌做斗争，免疫细胞才会越战越勇，战斗力才会越来越强。如果一直得不到锻炼，它的应战能力就会越来越低。

现在，很多孩子动不动就被诊断为先天体质不好，我见过很多出生时各方面都十分健康的宝宝，长大后，却被诊断为先天不足。为什么会这样呢？现在大多数家庭都只有一个孩子，对孩子看护得特别细致，孩子一有任何不适，马上送到医院。从家长的角度来说，无非是希望孩子尽快好起来，为了避免纠纷，也为了让宝宝快点好，很多医生动不动就开抗生素。

抗生素当然能第一时间杀灭细菌，让宝宝尽快恢复健康。但这样做带来的后果却是免疫系统也同时被损伤，抵抗力越来越差，于是宝宝生病越来越频繁，体质越来越差。而且抗生素也不是百试百灵的，它只能治愈那些由细菌引起的疾病，如肺炎、咽喉炎等。对于病毒引起的疾病，如流感、麻疹等，抗生素还是无法发挥作用，必须靠自身的免疫力来打败病毒才能痊愈。因此，当宝宝生病时，应该根据宝宝的症状有针对性地治疗。



小儿推拿是在人体经络理论的基础上，根据孩子的生长发育及发病特点，在其体表特定的穴位或部位施以手法，用来防病治病或助长益智的一种外治疗法。人体经络是我们的祖先在探索人体生理秘密时发现的，经过几千年反复实践，先人们总结出宝贵的临床经验，形成了丰富的理论体系。

大部分小儿常见疾病都可以通过小儿推拿进行治疗。例如，宝宝食欲不振，就给他推推脾经；如果宝宝口臭、嘴唇发红、眼屎多，这是心肝火盛的症状，推拿心经和肝经，就能退火。如果宝宝咳嗽，揉揉肺俞、膻中和天突，就能润肺止咳。

小儿推拿能激发经络的调整和修复能力，不依赖药物而发挥作用的，也没有毒副作用，家长们可以放心大胆地使用。本书介绍的方法都是简单易行、安全可靠的方法，只要坚定信心，认真做下去就会收获疗效。如果暂时没有效果，可以试着增加次数。曾经有位妈妈因为宝宝咳嗽来找我，她每次只给宝宝推300下，告诉我效果不好。我告诉她如果效果不好，就增加次数，于是她增加到800下，效果马上就出现了。

### 第三节

## 小儿推拿的效果优于成人推拿

我做推拿最大的感慨是小儿推拿的效果比成人推拿好得多。有时候，成人要用重手法连续推好几个月才见效，而小儿推拿，轻轻地推一推、按一按，效果好过吃药。

小儿推拿之所以这么神奇，主要与小儿的生理特点有关。小儿生长发育非常迅速，尤其是1岁以内的婴儿。