

小儿推拿

图

解

不打针不吃药的治病健身法

万力生◎主 编



孩子生病父母着急，喂中药太苦，喂西药担心不良反应，打针怕痛。

别灰心！小儿推拿是一种神奇的自然疗法：不吃药、不打针，既能祛病，又能保健。



 金盾出版社

小儿推拿图解

不打针不吃药的治病健身法

主 编

万力生

编著者

赵永姣

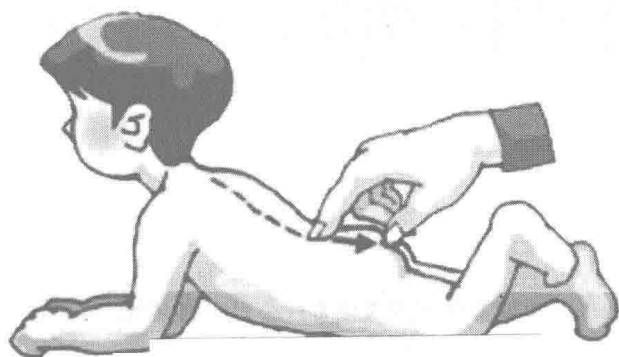
黄苏伟

黄学纯

林永发

刘改萍

李瑞珍



金盾出版社



小儿推拿既能强身健体又能治病,是一种自然、安全、简单有效的中医治病手段,不吃药不打针,宜被小儿患者接受。本书分九部分,简要概述小儿推拿的流派手法和特点,详细介绍了小儿推拿的补与泻、常用推拿手法、推拿介质的选择、推拿常用穴位、小儿常见病推拿治疗等。其内容丰富,图文并茂,科学实用,适合儿童家长及中医爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿图解:不打针不吃药的治病健身法/万力生主编. —
北京:金盾出版社,2016.1
ISBN 978-7-5186-0419-7

I. ①小… II. ①万… III. ①小儿疾病—推拿—图解
IV. ①R272-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 161891 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:189 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

主编简介

万力生,男,医学博士,教授,主任中医师,硕士研究生导师,广东省名中医,深圳市儿童医院学科带头人,中医科主任。

社会兼职:世界中医药学会联合会儿科专业委员会常务理事、中华中医药学



会儿科分会常务委员、中华中医药学会科普分会常务委员、中华中医药学会编辑出版分会委员、中国中西医结合学会儿科专业青年委员会副主任委员、营养保健学组副组长、中国民族医药学会儿科专业委员会常务理事、国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家、广东省中西医结合学会儿科专业委员会委员、广东省医学会医学科

普分会委员、广东省中医药文化科普巡讲专家,香港浸会大学中医药学院、广州中医药大学、汕头大学医学院、遵义医学院、深圳市医学继续教育中心的兼职教授,深圳市中药学会常务理事、深圳市中西医结合学会常务理事、深圳市医师协会中医分会常务理事、深圳市中西医结合学会儿科专业委员会主任委员、深圳市中医药学会儿科专业委员会副主任委员、深圳市中医药学会养生专业委员会副主任委员、深圳市科技专家委员会专家、深圳市青年科技人才协会理事、深圳市医疗器械专家库专家、深圳市健康教育与健康促进协会理事、深圳市健康教育讲师团专家,“深圳市市民健康大讲堂百人讲师团”专家、深圳市健康教育科普专家团首席专家,深圳市民大讲堂、幸福人生大讲堂、自主创新大讲堂主讲专家、深圳晚报《健康故事》点评专家、《本色生活》杂志宝宝健康特邀专家、《中国实验方剂学杂志》编委等。发表医学论文 50 篇。主编医学著作 100 部,主要医学专著:《儿科门急诊处理》《儿科疾病诊疗技巧》《实用儿科查房·会诊》《支气管哮喘的诊治思路与方法》《中医儿科临床诊疗思维》及医学科普畅销书:《谁搞垮了孩子的身体》《跟我学小儿推拿》《吃对了孩子才健康》《新编婴幼儿营养食谱》等。主持国家自然科学基金课题 1 项、广东省中医药局课题 1 项、江苏省高

校优势学科建设工程一期项目 1 项、深圳市科技创新委员会课题 2 项、深圳市科技局课题 4 项、深圳市科协课题 1 项。2003 年、2009 年两次被评为深圳市儿童医院先进个人,2006 年、2008 年、2010 年三次被评为深圳市健康教育先进个人,2006 年获首届中华中医药学会科普著作三等奖,2009 年获新中国成立 60 周年优秀中医药科普图书著作奖二等奖,2010 年获全国中医药科学普及金话筒奖。多次参加国际及全国性儿科学术交流并大会发言。多次受邀做客中国人民广播电台华夏之声、深圳卫视、都市频道第一现场、都市频道第一养生、都市养生佳、深圳广播电台先锋 898 栏目,进行儿童健康养生讲座。多次被中国人民广播电台华夏之声、深圳卫视、都市频道第一现场、都市频道第一养生、深圳广播电台先锋 898、广州日报、南方都市报、南方日报、深圳新闻网、深圳商报、深圳特区报、深圳晶报、深圳晚报、深圳卫生、记者观察杂志等采访报道。

万力生博士临床经验丰富,在呼吸、消化系统及心脑血管疾病方面有较深入研究,尤其对小儿咳喘、厌食、遗传疗效显著,有其独特个人心得,2013 年深圳卫计委统计是深圳医院预约挂号就医 160 网预约人气最火的中医专家之一,其临床经验已由多家医学出版社约稿出版,并全

国发行《名医教您防治小儿哮喘》《名医教您防治小儿遗尿》《专家答疑解惑哮喘》《专家答疑解惑小儿遗尿》等著作,在各大书城和网上书店有售。擅长诊治咳嗽、哮喘、厌食、腹泻、胃炎、遗尿、血尿、肾病、湿疹、荨麻疹、多汗症、抽动症、多动症等疾病及小儿体质调理。



写给自学小儿推拿朋友们的一封信

当前,中国是滥用抗生素最严重的国家之一。儿科专家指出:“滥用药物是导致孩子老生病的首要原因”“滥用抗生素,孩子是最大受害者”,再加上失治、误治,以及各种药物的不良反应,使很多儿童体质日趋下降,经常患病。

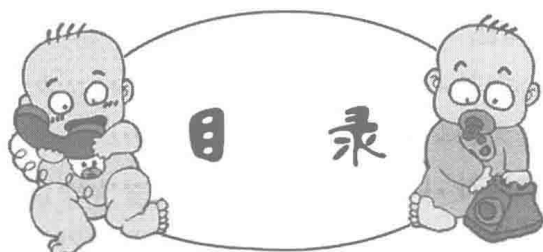
小儿推拿为儿童治疗及保健提供了一种全新的自然、安全、简单、有效的方法,不必打针吃药,也不需要医疗器材,手法简单易学,可以有效帮助儿童远离疾病、缩短病程,正日益受到社会重视和家长的青睐,非常适宜在治疗儿科疾病中普及推广应用。

感受了小儿推拿带来的好处,家长自学小儿推拿的热情越来越高涨,但对于大多数未学过中医的家长朋友还是有一定的困难,真是“隔行如隔山”。父母之爱促使您在学习小儿推拿过程中,不管遇到多大的困难,为了孩子的健康和少受药物的伤害都要努力克服。

享受了小儿推拿带来的好处,就要牢牢抓住它。不仅要勤练手法操作,更要认真学习中医理论知识。只要诊断正确,辨证准确,选用穴位和手法恰当,即使不用药物,小儿推拿技术对于小儿常见病、多发病都能收到显著的疗效,对于体弱多病的孩子还可以起到保健防病作用。

深圳市儿童医院

万力生博士



第一讲 小儿推拿的流派、手法和特点

一、流派	(1)
(一)推拿三字经流派	(2)
(二)孙重三推拿流派	(5)
(三)张汉臣推拿流派	(6)
(四)小儿捏脊流派	(6)
(五)海派儿科推拿	(7)
(六)刘开运儿科推拿流派	(8)
(七)各流派手法存在的问题及研究方向	(10)
二、手法	(11)
三、小儿推拿的特点	(13)





第二讲 小儿推拿的补与泻

一、方向补泻法	(22)
(一)向心为补，离心为泻	(23)
(二)旋推为补，直推为泻	(23)
(三)以顺为补，以逆为泻	(26)
(四)向里为补，向外为泻	(26)
(五)左右来回，平补平泻	(27)
二、快慢补泻法	(27)
三、次数补泻法	(28)
四、轻重补泻法	(28)

第三讲 小儿推拿介质的选择

一、常用的介质	(30)
二、介质的选择	(32)

第四讲 小儿推拿手法

一、小儿推拿的十大基本手法	(33)
(一)按法	(33)
(二)摩法	(34)
(三)掐法	(36)
(四)揉法	(37)





(五)推法	(38)
(六)捏法	(41)
(七)摇法	(43)
(八)拿法	(44)
(九)运法	(45)
(十)捣法	(46)
二、小儿推拿的十大复式手法	(47)
(一)黄蜂入洞	(47)
(二)摇肘肘法	(48)
(三)运水入土	(49)
(四)运土入水	(50)
(五)水底捞月	(51)
(六)打马过天河	(52)
(七)开璇玑法	(52)
(八)按弦搓摩	(53)
(九)揉脐及龟尾并擦七节骨	(54)
(十)按摇肩井法	(55)
三、小儿推拿常用组合手法	(56)
(一)治外感四大手法	(56)
(二)治腹泻四大手法	(56)
(三)通便四大手法	(56)
(四)发汗四大手法	(57)
(五)镇惊安神四大手法	(57)
(六)固表止汗四大手法	(57)
(七)治内伤咳嗽手法	(57)





小儿推拿图解：不打针不吃药的治病健身法

(八)平衡阴阳手法 (58)

(九)保健四大手法 (58)

第五讲 小儿推拿常用穴位

一、头面部穴位 (59)

攒竹(天门) (60) 囟门 (64)

坎宫(阴阳) (61) 百会 (64)

太阳 (62) 耳后高骨 (65)

颊车(牙关) (62) 风池 (66)

人中 (63) 天柱骨 (67)

迎香 (63)

二、胸腹部穴位 (68)

天突 (69) 腹 (72)

膻中 (69) 脐(神阙) (74)

乳旁、乳根 (70) 天枢 (75)

胁肋 (70) 丹田 (76)

中脘 (71) 肚角 (77)

三、腰背部穴位 (78)

肩井 (78) 肾俞 (82)

大椎 (79) 腰俞 (82)

风门 (80) 脊柱 (83)

肺俞 (80) 七节骨(七节) (85)

脾俞 (81) 龟尾 (86)

四、上肢部穴位 (87)





脾经	(88)	十宣(十王)	(105)
肝经	(89)	老龙	(105)
心经	(90)	端正(左、右端正)	
肺经	(91)		(106)
肾经	(92)	五指节	(107)
肾顶	(93)	二扇门	(108)
大肠	(94)	二人上马	(109)
小肠	(95)	外劳宫	(110)
四横纹(四缝穴) ...	(96)	威灵	(111)
胃经	(98)	精宁	(112)
板门	(98)	外八卦(外八方)	
内劳宫	(100)		(113)
内八卦(内八方)		合谷	(113)
.....	(100)	一窝风(乙窝风)	
小天心(鱼际交)			(115)
.....	(102)	膊阳池	(115)
总筋(内窝风)	(103)	三关	(116)
大横纹(手阴阳)		六腑	(117)
.....	(104)	天河水	(118)
五、下肢部穴位	(120)		
箕门	(121)	丰隆	(124)
百虫(血海)	(121)	三阴交	(124)
足三里	(122)	解溪	(125)
膝眼	(123)	大敦	(126)
前承山	(123)	委中	(127)





·小儿推拿图解：不打针不吃药的治病健身法

后承山(承山)	(128)	仆参	(129)
昆仑	(129)	涌泉	(130)

第六讲 小儿的生理、病理特点

一、生理特点	(132)
(一)脏腑娇嫩,形气未充	(132)
(二)生机蓬勃,发育迅速	(134)
二、病理特点	(135)
(一)发病容易	(135)
(二)传变迅速	(136)
(三)易于康复	(137)

第七讲 小儿疾病的诊法

一、望诊	(138)
(一)望神色	(138)
(二)望形态	(140)
(三)审苗窍	(141)
(四)辨斑疹	(145)
(五)察二便	(146)
(六)看指纹	(147)
二、闻诊	(149)
(一)啼哭声	(149)
(二)呼吸声	(150)





(三)咳嗽声	(150)
(四)言语声	(151)
(五)嗅气味	(152)
三、问诊	(152)
(一)问一般情况	(152)
(二)问个人史	(153)
(三)问病情	(153)
四、切诊	(155)
(一)按诊	(156)
(二)脉诊	(157)

第八讲 小儿常见病的推拿治疗

一、发热	(159)
(一)外感发热	(159)
(二)食积发热	(162)
(三)阴虚发热	(163)
(四)惊恐发热	(164)
二、感冒	(165)
(一)风寒感冒	(166)
(二)风热感冒	(167)
三、咳嗽	(168)
(一)风寒咳嗽	(169)
(二)风热咳嗽	(170)
(三)痰热咳嗽	(171)





小儿推拿图解：不打针不吃药的治病健身法

(四)痰湿咳嗽	(172)
(五)阴虚咳嗽	(173)
(六)气虚咳嗽	(174)
四、哮喘	(176)
(一)发作期寒喘	(176)
(二)发作期热喘	(177)
(三)发作期虚喘	(179)
(四)哮喘缓解期	(180)
五、鼻炎	(181)
(一)风寒型	(182)
(二)风热型	(183)
六、头痛	(184)
(一)风寒头痛	(184)
(二)风热头痛	(185)
七、流涎	(186)
(一)脾胃虚寒	(186)
(二)脾胃积热	(187)
八、厌食	(188)
(一)脾失健运	(189)
(二)脾胃气虚	(190)
(三)脾胃阴虚	(191)
九、呃逆	(192)
(一)胃寒型	(192)
(二)胃热型	(193)
(三)食滞型	(194)

