

小儿推拿·捏捏小手消百病

用妈妈的
手呵护
孩子健康

臧俊岐◎主编



激发自愈力，孩子健康悉心“掌”握

7种身体保健法+四季调养法



75个小儿常用穴位



39种小儿对症推拿方



以此书提醒家长用自己的双手为孩子筑起保护墙，
指导家长领会捏、揉、掐、运、搓、捻等手法，让孩子感受
不一样的治疗。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

推拿·捏捏小手消百病

臧俊岐◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小儿推拿:捏捏小手消百病/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5388-9010-5

I. ①小… II. ①臧… III. ①小儿疾病—推拿 IV.
①R244. 15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第311055号

小儿推拿 · 捏捏小手消百病

XIAOER TUINA · NIENTIE XIAOSHOU XIAO BAIBING

主 编 臧俊岐

责任编辑 刘 杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2017年3月第1版

印 次 2017年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9010-5

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

孩子的健康时刻牵动着妈妈的心，宝宝不比成人，他们的身体还比较柔弱，经常会受到各种疾病的侵扰，如感冒、发热、咳嗽等。是一味地带孩子去医院输液吃药吗？不！为宝宝所做的每一件事情，妈妈的选择都是十分谨慎的。按摩，在为宝宝防治疾病方面是较安全的方法之一，而且操作起来非常方便。妈妈通过自己的双手在增强宝宝体质的同时，更进一步加深了和宝宝之间的亲子感情。

按摩的一大功效是强身健体。为宝宝做适当的按摩，对于宝宝的身体发育有重要的促进作用。比如说，按摩宝宝的腹部可以调理肠胃，让宝宝拥有一个好的胃口，从而使食欲增加，提高对食物的消化功能，还能平衡体内生长激素水平，加快宝宝的生长发育。再比如说，经常按摩宝宝的骨骼、关节、肌肉，可以有利于宝宝身体的灵活性和柔韧性方面的发育，提高肌肉的新陈代谢能力，让宝宝身体强健的同时还能拥有一个健美的体形。

更让人吃惊的是，很多科学研究证明，按摩可以帮助宝宝大脑发育逐渐趋于完善，为日后的潜能开发奠定良好的基础。换句话说就是，按摩可以促进宝宝大脑发育，让宝宝身体健康的同时更加聪明。

在小儿按摩中，绝大多数可按摩穴位集中在手部，还有些在脚部。经常揉捏宝宝的手和脚，能够让宝宝的手脚更加灵活，促进小脑发育，提高平衡能力。

我们都知道，通常情况下，人的左脑被开发的要比右脑多，经常为宝宝做一些按摩，可以改善宝宝的身心状况，让宝宝时时都有较好的情绪。良好的情绪可以促使脑神经分泌出一种能够增强大脑活力的神经递质——多巴胺，从而调动宝宝脑部活动积极性，促进左右脑的平衡发展。

不用担心自己不是专业的按摩师，当你读完本书，相信每一位妈妈都能成为宝宝最好的按摩师。按摩不仅是一种有效的疾病治疗手段，也是传递爱的一种方式，通过这种方式，孩子能感受到妈妈的爱，妈妈的温柔，妈妈的细腻。你相信吗？当孩子长大后，在他的印象中，妈妈的按摩将会是令他最难忘也最温馨的礼物和记忆。

最后，希望妈妈们通过本书学到更多有效的按摩方法，也希望宝宝们都能够健康、快乐地成长。



目录 Contents.

Chapter

01

宝宝的身体秘密，妈妈知道多少

了解宝宝年龄分期，保健祛病的前提—002

胎儿期—002

新生儿期—002

婴儿期—003

幼儿期—003

幼童期—003

儿童期—003

青春期—003

宝宝生理病理特点，妈妈要知晓—004

生理特点—004

病理特点—004

从6个方面了解宝宝的发育成长规律—005

1 体重—005

2 身高—005

3 头围—006

4 胸围—006

5 前囟—006

6 脊柱—006

宝宝的耳朵是一块宝—007

宝宝的脚丫藏有大财富—008

简单有效，一眼望出宝宝的病—009

望颜面—009

察指纹—010

望五官—010

察二便—011

育儿误区，你知道多少—012

宝宝吃得多、长得胖才健康—012

宝宝出牙越早越好—012

给小宝宝用学步车—013

对体检的目的不明确—013

宝宝健康成长离不开妈妈的手—014

父母是宝宝最好的医生—014

宝宝全身都有特效穴—014

通过按摩了解宝宝的健康状况—014

宝宝与大人不同的特定穴位—015

帮宝宝取穴的基本技巧—016

手指同身寸度量法—016

标志参照法—017

骨度分寸法—017

感知找穴法—017



按摩有方，健康有道—018

推法—018

揉法—018

按法—019

运法—019

掐法—019

拿法—019

搓法—020

摇法—020

擦法—020

摩法—020

适当了解一些按摩介质，减轻不适感—021

1 滑石粉—021

2 爽身粉—021

3 凉水—021

4 薄荷水—021

宝宝按摩的适应证和禁忌证—022

适应证—022

禁忌证—022

Chapter 02

妈妈做宝宝的保健医生

腹部保健法—024

眼保健法—025

耳保健法—025

鼻保健法—026

脾胃保健法—026

增强体质保健法—027

宝宝长高保健法—027

宝宝四季按摩调养—028

春天养“生”—028

夏天养“长”—028



秋天养“收”—029

冬天养“藏”—029

宝宝健脑手操—030

数数小手指—030

影子变化游戏—030

石头、剪刀、布—031

丢硬币—031

“1”打“4”游戏—032

平衡感练习手操—032

让宝宝不生病的秘诀

把宝宝的脾、肺护好，妈妈

安枕无忧—034

多食杂粮，健脾和胃润肺—034

按摩穴位，疏经活络—034

让宝宝远离装修污染—035

别让孩子喝冷饮—036

贪食冷饮危害大—036

过食冷饮影响发育—037

冷饮食用要适当—037

鼓励宝宝多晒太阳，多出

汗，少让宝宝吹空调—038

宝宝大量喝水会导致肾脏出

问题—039

常带宝宝到郊外走走—040

让宝宝少吃洋快餐—041

饮料不选碳酸类—041

餐后补充蔬菜水果—041

不可天天吃—041

让宝宝吃淡口的食物—042

爱帮助人的宝宝少生病—043

宝宝受寒后要立刻暖起来—044

不要轻易给宝宝吃保健品—045

消积食的药不能常用，可以经常按摩—046

宝宝成长所需的15大营养素—047

1 糖类—047

2 蛋白质—048

3 脂肪—048

4 膳食纤维—049

5 维生素A—049

6 维生素B₁—050

7 维生素B₂—050

8 维生素B₆—051

9 维生素B₁₂—051

10 维生素C—052

11 维生素D—052

12 维生素E—053

13 维生素K—053

14 钙—054

15 铁—054



宝宝身上的穴位枢纽，妈妈一按就知道



头面部按摩常用穴位—056

开天门—057

推坎宫—057

揉天心—057

点按天庭—058

提拿睛明—058

揉按鱼腰—058

按压丝竹空—059

揉按承泣—059

掐按印堂—059

揉按太阳—060

揉按迎香—060

掐压山根—060

掐按准头—061

掐按延年—061

掐按人中—061

揉按颊车—062

按压承浆—062

推凶门—062

揉按百会—063

揉按四神聪—063

按揉风池—063

躯干部按摩常用穴位—064

揉按天突—065

分推膻中—065

揉按中脘—065

推按胁肋—066

摩神阙—066

揉按气海—066

揉按天枢—067

揉按肚角—067

揉按关元—067

分推腹—068

捏肩井—068

挟提大椎—068

揉命门—069

揉腰阳关—069

横擦八髎—069

揉龟尾—070

推七节骨—070

捏脊柱—070

上部按摩常用穴位—071

推肺经—072

补脾经—072

补心经—072

推肝经—073

推大肠经—073

推肾经—073

推胃经—074

清小肠经—074

退六腑—074

揉按一窝风—075

推大横纹—075

掐小横纹—075

掐揉四横纹—076

揉按掌小横纹—076

揉按内劳宫—076

揉按小天心—077

揉按外劳宫—077

运内八卦—077

运外八卦—078

揉按总筋—078

揉板门—078

掐少商—079

掐二马—079

掐合谷—079

掐揉二扇门—080

推三关—080

推天河水—080

下部按摩常用穴位—081

揉按委中—082

推箕门—082

掐压前承山—082

拿后承山—083

揉按三阴交—083

揉按足三里—083

揉按阳陵泉—084

揉按丰隆—084

推涌泉—084



宝宝健康，妈妈少担心

- | | |
|----------|--------------|
| 感冒—086 | 遗尿—142 |
| 咳嗽—089 | 疳积—145 |
| 发热—092 | 盗汗—148 |
| 口疮—095 | 落枕—150 |
| 扁桃体炎—098 | 湿疹—152 |
| 咽炎—101 | 荨麻疹—154 |
| 夜啼—104 | 近视眼—156 |
| 哮喘—107 | 牙痛—158 |
| 流鼻血—110 | 鼻炎—160 |
| 厌食—113 | 流行性腮腺炎—162 |
| 消化不良—116 | 手足口病—164 |
| 便秘—118 | 地方性甲状腺肿大—166 |
| 腹泻—121 | 肥胖—168 |
| 流涎—124 | 痱子—170 |
| 疝气—127 | 腓肠肌痉挛—172 |
| 脱肛—130 | 小儿麻痹症—174 |
| 贫血—132 | 肾盂肾炎—176 |
| 失眠—135 | 维生素A缺乏症—178 |
| 佝偻病—138 | 百日咳—180 |
| 多动症—140 | |





Chapter 01

宝宝的身体秘密，妈妈知道多少

很多初为父母者，对于宝宝的身体不适、哭闹不休，常常感到心疼不已、无所适从，甚至焦虑不安。宝宝是父母心头的一块肉，只要宝宝一生病，苦在宝宝的身上，痛在父母的心上。如果妈妈知道宝宝的身体特征，学会了儿童经络养生法，就可以用自己的双手为宝宝解除病痛。

了解宝宝年龄分期， 保健祛病的前提



宝宝一直处于生长发育的过程中，无论在形体、生理还是其他方面，都与成人不同，因此，决不能简单地将宝宝看成是成人的缩影。了解宝宝每个年龄阶段的生长发育规律，对防治疾病有着重要的意义。

胎儿期

胎儿期是指从受孕到分娩共40周。胎儿完全依靠母体生存，胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康保健对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。

新生儿期

从出生到满28天期间称为新生儿期。新生儿的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮质主要处于抑制



状态，兴奋度低。新生儿患病死亡率高，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多与胎内、分娩以及护理不当有关系。

婴儿期

从出生28天后到满1周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多以母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。此时的婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作。

幼儿期

从1周岁到3周岁称为幼儿期。这一时期宝宝体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加。

幼童期

从3周岁到7周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知的危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。同时，幼童自身的抗病能力有所提高，肺腑疾病的患病率有所下降。

儿童期

从6~7周岁到12~13周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，开始更换乳牙。除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛。对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病的发病率提高。



青春期

女孩一般从11~12周岁到17~18周岁称为青春期，男孩则是从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显。生长旺盛带来烦恼的痤疮、第二性征发育异常等疾病。青春期的少年表现出强烈的自立要求和好胜心，同时也表现出对异性的特殊兴趣。但常表现得很幼稚，行动上有时带有很大的盲目性。成人应特别关心和注意引导他们。要尊重他们的意见，但要予以正确的指导、监督，既要鼓励他们的独创性和自觉性，又要恰当地克服他们的盲目性、冲动性和依赖性。



宝宝生理病理特点， 妈妈要知晓



宝宝有其独特的生理、病理特点，了解这些特点，对于掌握指导儿童保健、防病治病有着重要的意义。

生理特点



◆ 脏腑娇嫩，形气未充

释义：五脏六腑稚嫩柔弱，肌肉筋骨、精血津液以及肺气、脾气等各种生理功能活动相对不足。

特点：肌体柔嫩、经脉未盛、气血未充、神气怯懦、脾胃薄弱、肾气未满、精气未足、筋骨未坚。

◆ 生机勃勃，发育迅速

释义：宝宝在发育过程中，无论是体格、智力，还是脏腑功能，均不断趋向完善与成熟方面发展，年龄越小，生长发育的速度越快。

特点：正常宝宝是有阳无阴或阳亢阴亏的盛阳之体，生机旺盛，对水谷精细物质的需求迫切。

病理特点



◆ 发病容易，传变迅速

释义：由于宝宝脏腑娇嫩，患病时邪气嚣张而壮热，故邪易深入，变化迅速。

特点：宝宝患病，邪气易实而正气易虚，由于“稚阴未长”，故易呈阴伤阳亢，表现热的证候，而由于“稚阳未充”，尚有阳虚衰脱的一面，表现出阴寒的证候。

◆ 脏气清灵，易趋健康

释义：由于宝宝活力充沛，所以患病虽传变迅速、易恶化，但由于脏气清灵、病因单纯等，如能恰当及时治疗 and 护理，病情易好转。

特点：身体较易恢复健康。

从6个方面了解宝宝的发育成长规律



1 体重

体重是衡量体格生长的重要指标，也是反映宝宝营养状况最易获得的灵敏指标。宝宝体重的增长不是等速的，年龄越小，增长速率越快。出生最初的6个月呈现第一个生长高峰，尤其是前3个月；后半年起逐渐减慢，此后稳步增长。出生后前3个月每月体重增长700~800克，4~6个月每月体重增长500~600克，故前半年每月体重增长600~800克；下半年每月增长300~400克。出生后第二年全年体重增长2.5千克左右，2岁至青春期前每年体重稳步增长约2千克。

2 身高

身高受种族、遗传、营养、内分泌、运动和疾病等因素影响，短期的病症与营养状况对身高的影响并不显著，但是与长期营养状况关系密切。身高的增长规律与体重相似，年龄越小增长越快，出生时身长平均为50厘米，生后第一年身长增长约为25厘米，第二年身长增长速度减慢，平均每年增长10厘米左右，即2岁时身长约85厘米。2岁以后身高平均每年增长5~7厘米，2~12岁身高（长）的估算公式为：年龄 $\times$ 7+70厘米。



3 头围

头围的大小与脑的发育密切相关。神经系统，特别是人脑的发育在出生后头两年最快，5岁时脑的大小和重量已经接近成人水平。头围也有相应的改变，出生时头围相对较大，约为34厘米，1岁以内增长较快，6个月时头围为44厘米，1岁时头围为46厘米，2岁时平均为48厘米，到5岁时为50厘米，15岁时为53~58厘米，与成人相近。

4 胸围



胸围大小与肺和胸廓的发育有关。出生时胸围平均为32厘米，比头围小1~2厘米，1岁左右胸围等于头围，1岁以后胸围应逐渐超过头围，头围与胸围的增长曲线形成交叉。头围、胸围增长曲线的交叉时间与儿童的营养和胸廓发育有关，发育较差者头、胸围生长曲线交叉时间延后。

5 前囟

前囟为额骨和顶骨形成的菱形间隙，前囟对边中点长度在出生时为1.5~2.0厘米，后随颅骨发育而增大，6个月后逐渐骨化而变小，多数在1.0~1.5岁时闭合。前囟早闭常见于头小畸形，晚闭多见于佝偻病、脑积水或克汀病。前囟是小窗口，它能直接反映许多疾病的早期证候，前囟饱满常见于各种原因的颅内压增高，是婴儿脑膜炎的重要证候，囟门凹陷多见于脱水。

6 脊柱

新生儿的脊柱仅轻微后凸，当3个月抬头时，出现颈椎前凸，细微脊柱的第一弯曲；6个月后能坐，出现第二弯曲，即胸部的脊柱后凸；到1岁时开始行走后出现第三弯曲，即腰部的脊柱前凸。至6~7岁时，被韧带所固定形成生理弯曲，对保持身体平衡有利。坐、立、行姿不正及骨骼病变可引起脊柱发育异常或造成畸形。