

睡前捏一捏 宝宝百病消

北京中医药大学国医堂 主任医师

北京中医药大学 教授

于天源 主编

妈妈的双手，大大的功效
捏、按、推、运、揉，宝宝吃得香，身体棒，不生病



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



睡前捏一捏 宝宝百病消

于天源 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

睡前捏一捏宝宝百病消 / 于天源主编. -- 北京 : 中国轻工业出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5184-1199-3

I . ①睡… II . ①于… III . ①婴幼儿—按摩—基本知识
IV . ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 280400 号

责任编辑 : 高惠京

策划编辑 : 龙志丹 责任终审 : 劳国强 版式设计 : 大海

责任校对 : 李靖 封面设计 : 新新 责任监印 : 马金路

出版发行 : 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编 : 100740)

印刷 : 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 : 各地新华书店

版次 : 2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本 : 889 × 1194 1/20 印张 : 10

字数 : 200 千字

书号 : ISBN 978-7-5184-1199-3 定价 : 39.80 元

邮购电话 : 010-65241695 传真 : 65128352

发行电话 : 010-85119835 85119793 传真 : 85113293

网址 : [http : //www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

E-mail : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

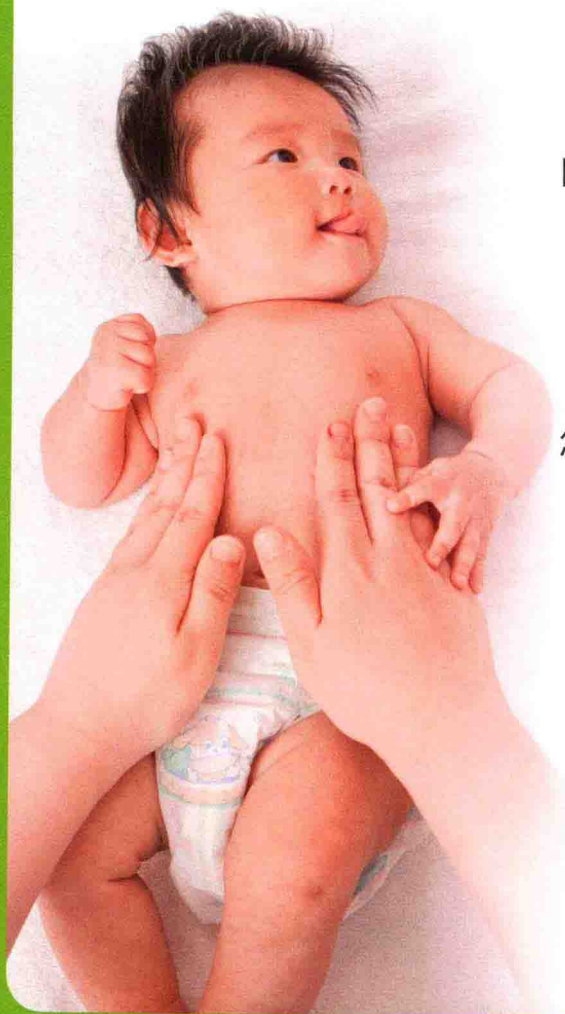
160329S2X101ZBW



PART 1

睡前 5 分钟，捏捏按按百病消

儿童按摩，解决宝宝小病小痛.....	20
按摩，让宝宝更健康.....	20
简便有效不疼痛的儿童按摩.....	20
捏捏按按，防病又治病.....	21
按摩可培养宝宝优良的性格.....	21
睡前是宝宝按摩的最好时机.....	22
睡前捏一捏，宝宝睡得香.....	22
按摩本身很安全，父母不用担心.....	22
白天没空，睡前捏，增进亲子关系.....	23
宝宝好动不配合，可睡着后再捏.....	23
怎样给宝宝按摩.....	24
宝宝的穴位和大人不同.....	24
给宝宝按摩，别用大人手法.....	25
按摩前的准备.....	26
按摩中不可忽视的细节.....	26
给宝宝按摩千万要注意.....	27
不同体质的宝宝有不同的按摩方法.....	28



PART 2

零基础父母必学的按摩手法

单式按摩手法..... 32

推法	32
揉法	33
运法	33
捣法	33
按法	34
摩法	34
擦法	34
拿法	35
搓法	35
掐法	35
捏法	36
拍法	36
捻法	37
振法	37

复式按摩手法..... 38

黄蜂入洞——缓解鼻塞	38
运水入土——拥有好胃口	38
水底捞明月——快速退热	38
运土入水——缓解尿频	39
二龙戏珠——远离惊风	39
打马过天河——速退高热	39
双龙摆尾——排便通畅	40
龙入虎口——止吐止泻	40
双凤展翅——治风寒咳嗽	40
猿猴摘果——化痰止咳	41
开璇玑——快速导痰	41
孤雁游飞——增强体质	41



飞经走气——通气顺气	42
丹凤摇尾——告别夜啼	42
揉耳摇头——安神补脑	42
天门入虎口——补脾又补胃	43
总收法——结束手法	43

PART 3

宝宝穴位一找就准

宝宝常用穴位图	46
---------------	----

头颈部	50
-----------	----

1. 按揉迎香——远离鼻塞、鼻炎	50
2. 运太阳——治头痛	50
3. 推坎宫——明目	50
4. 揉印堂——治疗感冒	51
5. 拿风池——退热有奇效	51
6. 推运耳后高骨——安神止痛	51
7. 开天门——镇惊醒脑	52
8. 揉天心——晚上睡得香	52
9. 掐准头——摆脱惊风	52
10. 掐人中——急救昏厥	53
11. 按揉耳门——提高听力	53
12. 按揉听会——治耳部疾病	53
13. 掐承浆——巧治流口水	54
14. 按揉百会——减少宝宝尿床	54
15. 按揉睛明——改善弱视	54
16. 按揉四白——防治近视	55
17. 推天柱骨——止吐	55
18. 按揉百劳——治盗汗	55



胸腹部..... 56

19. 揉乳旁——化痰.....56
20. 揉乳根——解除胸闷.....56
21. 按揉膻中——轻松咳痰.....56
22. 搓摩胁肋——解决久咳.....57
23. 摩中脘——消食止胀.....57
24. 揉脐——健脾和胃.....57
25. 摩腹——养胃又开胃.....58
26. 摩丹田——告别尿床.....58
27. 拿肚角——腹痛不求人.....59
28. 按揉天枢——通便止泻.....59

腰背部..... 60

29. 拿肩井——感冒不用忧.....60
30. 按揉大杼——预防感冒.....60
31. 揉风门——清肺祛寒.....60
32. 揉肺俞——润肺.....61
33. 揉定喘——快速止咳.....61
34. 按揉天宗——舒松筋骨.....61
35. 揉脾俞——助消化.....62
36. 揉胃俞——养出好胃.....62
37. 揉肾俞——治遗尿.....62
38. 揉心俞——祛心火.....63
39. 揉肝俞——宝宝脾气好.....63
40. 揉胆俞——轻松治黄疸.....63
41. 揉命门——温肾消肿.....64
42. 揉大肠俞——止泻通便.....64
43. 擦八髎——治疗佝偻病.....64
44. 捏脊——强身健体.....65
45. 推七节骨——止久痢.....65
46. 揉龟尾——治疗脱肛.....65

上肢部..... 66

47. 推肺经——清肺.....66
48. 推肾经——补后天不足.....66
49. 推胃经——告别消化药.....66
50. 推脾经——吃饭香.....67
51. 推肝经——降火清热.....67
52. 推心经——清心火.....67
53. 推大肠——顺肠道.....68
54. 推小肠——利尿通淋.....68
55. 揉肾顶——巧治盗汗.....68
56. 揉肾纹——远离鹅口疮.....69
57. 推四横纹——消食开胃.....69
58. 揉板门——宝宝不积食.....69
59. 揉内劳宫——除虚热.....70
60. 揉小天心——清热安神.....70
61. 揉总筋——清热降火.....70
62. 推大横纹——平衡体质.....71
63. 掐十宣——治昏厥.....71
64. 掐端正——快速止鼻血.....71
65. 推三关——旺气血.....72
66. 退六腑——降体内实热.....72
67. 清天河水——清热、泻火.....72
68. 掐小横纹——除烦躁.....73
69. 按揉掌小横纹——化痰平喘.....73
70. 揉上马——巧治磨牙.....73
71. 揉外劳宫——祛体寒.....74
72. 运内八卦——祛痰平喘.....74
73. 运外八卦——理气顺气.....74
74. 掐五指节——安神镇惊.....75



PART 4

- 75. 掐揉二扇门——清火退热75
- 76. 按揉一窝风——远离疼痛75

下肢部.....76

- 77. 按揉丰隆——化痰除湿76
- 78. 按揉三阴交——活血通络76
- 79. 按揉涌泉——巧治腹泻76
- 80. 拿百虫——疏通下肢经络77
- 81. 按揉足三里——健脾理气77
- 82. 按揉委中——止痉通络77

睡前捏一捏，吃得好睡得香

- 让宝宝长个儿的按摩手法..... 80
- 生长痛不用怕..... 81
- 增进食欲的神奇按摩法 82
- 这样按，增强宝宝抵抗力..... 83
- 头颈部按摩，让宝宝更聪明 84
- 缓解眼疲劳这样按..... 85
- 按摩胸腹部，宝宝更健壮..... 86
- 睡前按摩 5 分钟，宝宝睡得香 87
- 按摩助消化，让宝宝“吃吗吗香” 88

睡觉不再“画地图”，一觉到天亮	89
按按止打嗝，饭后更舒畅	90
推五指加捏脊，吃好睡好身体棒	91

对症按摩，宝宝常见病一捏就好

感冒	94
基本按摩方法	95
风寒感冒	96
风热感冒	97
感冒伴咳嗽	98
反复感冒	99
咳嗽	100
基本按摩方法	101
外感风寒型咳嗽	102
外感风热型咳嗽	103
咳嗽无痰	104
久咳不好	105
发热	106
基本按摩方法	107
感冒发热	108
积食发热	109
受惊吓后发热	110
阴虚内热	111

PART 5



厌食	112	腹泻	138
基本按摩方法	113	基本按摩方法	139
脾胃功能失常	114	便稀多沫	140
胃阴不足	115	便水腥臭	141
便秘	116	伤食腹泻	142
基本按摩方法	117	脾虚腹泻	143
排便困难	118	鹅口疮	144
大便干结	119	基本按摩方法	145
呕吐	120	口疮集中呈红色	146
基本按摩方法	121	口疮分散红晕不明显	147
寒吐	122	夜啼	148
热吐	122	基本按摩方法	149
伤食吐	123	脾胃不好引起夜啼	150
支气管哮喘	124	受到惊吓后夜啼	151
基本按摩方法	125	支气管炎	152
寒喘	126	基本按摩方法	153
热喘	127	高热伴痰黄黏	154
痰多喘咳	128	恶寒气急	155
哮喘反复	129	暑热证	156
肺炎	130	基本按摩方法	157
基本按摩方法	131	发热烦躁	158
咳嗽气急	132	发热不退且无汗	159
气促痰稠	132	扁桃体炎	160
气喘痰鸣	133	基本按摩方法	161
惊风	134	恶寒头痛伴咽痛	162
基本按摩方法	135	肺胃有热	163
急惊风	136		
慢惊风	137		

盗汗	164	近视	180
基本按摩方法	165	基本按摩方法	181
一活动就出汗	166	眼眶胀痛近视	182
睡觉一身汗	167	脾胃虚弱近视	183
遗尿	168	痢疾	184
基本按摩方法	169	基本按摩方法	185
总尿床	170	便血伴发热	186
尿频	171	大便色白如黏冻	187
鼻炎	172	腮腺炎（疳腮）	188
基本按摩方法	173	基本按摩方法	189
过敏性鼻炎	174	腮部酸痛伴发热	190
感冒引起的鼻炎	175	腮部肿胀疼痛	191
流鼻血	176	牙痛	192
基本按摩方法	177	基本按摩方法	193
上火	178		
气血不足	179		

附录：儿童四季保健及经络按摩法 /194





睡前捏一捏 宝宝百病消

于天源 主编



中国轻工业出版社





零基础也可以给宝宝按摩吗？

宝宝生病了，可以只按摩不吃药吗？

平时也可以给宝宝按摩保健吗？

对于按摩治疗，很多爸爸妈妈都存在这样或那样的问题。因为大多数的爸爸妈妈没有按摩方面的知识，所以担心不能给宝宝做好按摩。但宝宝生病，面对打针、吃药总是抗拒，爸爸妈妈还要想尽办法让宝宝接受。看着宝宝难受的样子，爸爸妈妈比谁都着急。而学会保健按摩方法，可以帮宝宝减轻痛苦，还能增强宝宝的体质，减少打针吃药的次数。其实，穴位按摩并没有那么难，只要按照本书中的内容去做，即使是对穴位按摩一窍不通的零基础爸爸妈妈，也能快速、准确地找到穴位，轻松掌握治疗以及预防常见疾病的按摩手法，给宝宝健康的体魄。

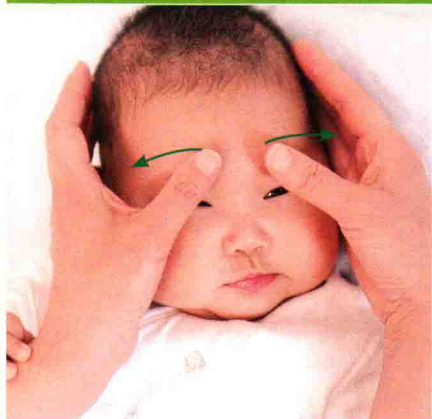
书中开篇先为爸爸妈妈介绍了按摩的好处、怎样给宝宝按摩以及注意事项，让爸爸妈妈对按摩有个大概的了解。然后针对必学的按摩手法，从简单到复杂，一一进行了配图讲解，让爸爸妈妈对按摩有进一步的了解。接着，针对穴位、取穴的问题，将儿童常用的 82 个特效穴位，用简单易懂的语言讲解，清晰的配图使穴位一目了然，让爸爸妈妈用穴无忧。最后，针对小儿常见疾病以及保健按摩手法，做到步步有图，用图配文的形式为爸爸妈妈演示、讲解，层层深入，让爸爸妈妈化身按摩师，每天在睡前给宝宝捏捏、按按，让健康通过指尖传递给宝宝！

抚触，小宝宝的保健良方

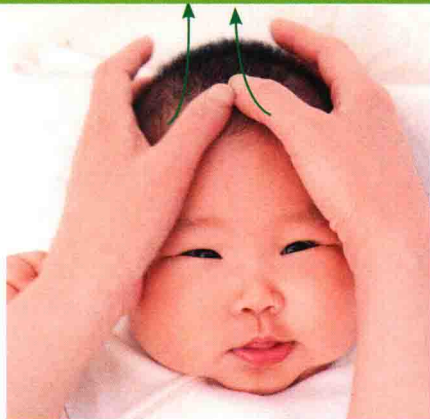
抚触是通过抚触皮肤，使各种良性刺激传到神经中枢，产生各种生理效应，实现祛病防病的保健方法。抚触是父母与宝宝充满爱的情感交流，可以刺激宝宝的淋巴系统，增强抵抗力，改善循环功能，提高睡眠质量，平复情绪，减少哭闹，还能促进消化和吸收。

亲子抚触操作方法

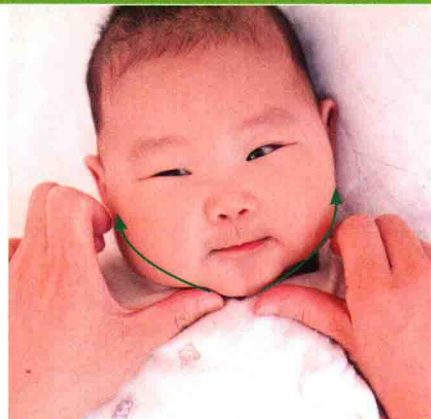
头部：



1 用双手拇指从前额中央向两侧移动（沿眉骨）。

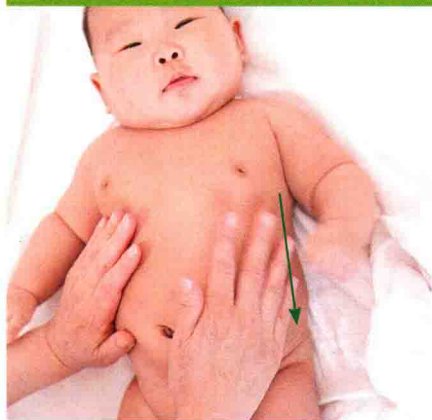


2 双手掌面从前额发际向上、向后滑动，至后下发际，并停止于两耳乳突（耳垂后）处，轻轻按压。

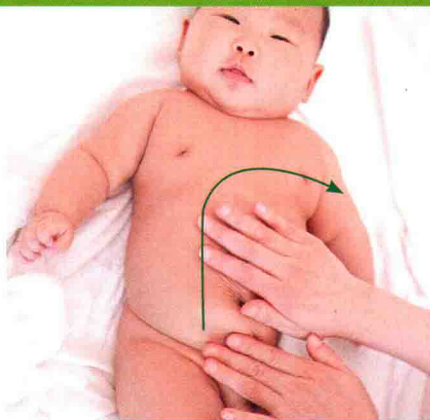


3 用双手拇指从下颌中央向外、向上移动（似微笑状）。

腹部：



1 右手从宝宝腹部的左上侧滑向左下腹（似I形）。



2 右手从宝宝腹部的右下侧滑向右上腹，再滑向左上腹（似倒L形）。



3 右手从宝宝腹部右下侧滑向右上腹，再水平滑向左上腹，然后滑向左下腹（似倒U形）。

胸部:



双手分别从胸部的外下侧向对侧的外上侧移动(似X形),止于肩部。

胳膊和双手:



双手抓住上肢近端(肩),边挤边滑向远端(手腕),并搓揉大肌肉群及关节。按揉宝宝双手掌心 and 手指。

腿部和双脚:

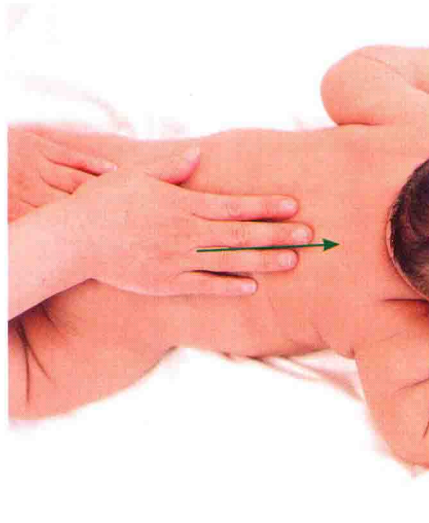


自大腿根部至足踝轻揉,然后至足底、足背及脚趾。

背部:



1 宝宝呈俯卧位,自颈部至骶尾部沿脊柱两侧做横向抚触。



2 横向抚触之后,再做纵向抚触。



3 双手纵向轻轻捏宝宝后背的肌肤(注意:半岁以内的宝宝不要做)。

每天捏捏脊，宝宝身体棒

捏脊是中医防治小儿疾病的按摩手法，距今已有一千七百多年的历史。捏脊可以治疗厌食、消化不良、感冒等小儿常见疾病。一般宝宝从半岁到9岁左右，都可以进行捏脊。捏脊的时间不宜太长，以3~5分钟为宜。捏脊时室内温度要适中，捏脊者的指甲要修整光滑，手部要温暖。开始做时手法宜轻巧，以后逐渐加重，使宝宝慢慢适应。捏脊时要捏捻，不可拧转。捻动推进时，要直线向前，不可歪斜。捏脊时最好不要中途停止。

捏脊的常用手法

捏脊其实很简单，对场地和操作者并没有特别高的要求，所以想给宝宝捏脊的爸爸妈妈不必担忧，只要经过练习，就能达到满意的保健、治疗效果。

推法：用双手食指第二、第三节的背侧，紧贴着宝宝背部皮肤，自下而上，匀速地向前推。

捏法：在推法的基础上，双手拇指与食指相互合作，将宝宝背部的皮肤捏拿起来。

捻法：将宝宝皮肤捏拿起来时，拇指和食指相互合作，向前捻动宝宝的皮肤，一边移动捏脊的部位，一边左右双手交替进行。向前捻动时，需沿背部正中操作。

提法：在捏脊的过程中，可捏住肌肉向上提，再稍稍放松，使肌肉自指间滑脱。每捏3次提1次的，称为“捏三提一法”；每捏5次提1次的，称为“捏五提一法”；也可只捏不提。

放法：在进行完前几种手法后，随着捏拿部位的向前推进，皮肤自然恢复到原状的一种必然结果。

按揉法：在捏脊结束后，用双手拇指指腹在宝宝腰部的肾俞（第2腰椎棘突下，左右2横指处）处，揉动并适当地向下按。



按揉宝宝肾俞，可以起到缓解疲劳的作用。

