

北京中医药大学教授、博士生导师

刘清国主编

北京国医堂主任医师

# 捏按小小手 宝宝少吃药



★ 孩子小手里的大健康：捏捏按按小小手，宝宝小病不用愁

★  
**附赠**  
儿童经络穴位  
标准示意图  
★

 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHED UNDER THE AUTHORITY OF THE CHINA INFORMATION & COMMUNICATION PRESS GROUP  
<http://www.phei.com.cn>

# 捏按小小手 宝宝少吃药

北京中医药大学教授、博士生导师

北京国医堂主任医师

刘清国 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

捏按小小手,宝宝少吃药/刘清国主编. — 北京:电子工业出版社,2017.2

ISBN 978-7-121-30208-4

I. ①捏… II. ①刘… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第258878号

策划编辑:周乙龙

责任编辑:周乙龙

特约编辑:刘婉婷

整体设计:天露霖

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

装订:北京盛通印刷股份有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:880×1230 1/24 印张:8.25 字数:230千字

版次:2017年2月第1版

印次:2017年2月第1次印刷

定价:45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn),盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式: [zhouyilong@phei.com.cn](mailto:zhouyilong@phei.com.cn)

## ◆ 前言 ◆

每一个孩子从出生后就开始面临各种疾病的威胁。如果有一种方法既操作简便、易学易用，又能防病治病，还可以免除家人奔波医院的辛劳，大大减少孩子在治病过程中的恐惧和痛苦，让孩子远离抗生素，增强自身免疫力，这样的方法一定是父母们求之不得的！

《捏按小小手，宝宝少吃药》就是这样一本既符合父母要求，又能给孩子带来福音的好书。这本书是我在多年中医教学和实践中总结出来的一部分内容，以图文并茂的形式呈现，目的是使广大读者便于学习，易于掌握。本书介绍了小儿常用的一些穴位，特别是小手上的特效穴，每天给孩子揉一揉，按一按，既能防病又能起到日常保健的作用。

本书还针对小儿常见病提供了分型治疗的方法，父母可以根据症状表现，选择适当的按摩手法为孩子解除病痛。

希望更多的父母认识和了解小儿推拿，并将其作为自己必须掌握的一项技能，伴随孩子度过幼小阶段，为孩子的健康保驾护航！

编者

2017年1月



# ◆ 目录 ◆

## PART 01 小儿推拿，父母一定要掌握的技能

孩子的双手就是一座随身携带的医药宝库 /2

小儿百脉，汇于两掌：五指对五脏 /3

如何让孩子接受并适应经络按摩 /4

小儿按摩有顺序，按摩频次要讲究 /5

清与补：按摩方向很关键 /6

小儿推拿常用介质 /7

小儿推拿的常用手法：推、按、揉、掐、捣、运 /8

## PART 02 小手上的 33 个特效穴位

脾经 健脾胃，补气血 /14

胃经 提升食欲促消化 /14

肝经 驱毒、清热的好帮手 /15

心经 清热，退心火 /15

肺经 宣肺清热止咳 /16

肾经 补肾益脑治腹泻 /16

五经 解表退热 /17

大肠 通便止泻 /17

小肠 清热利尿 /18

四横纹 掐推揉助消化 /18

小横纹 退热消胀散结 /19

掌小横纹 宽胸宣肺，化痰止咳 /19

板门（大鱼际） 胃口好、吃饭香 /20

内劳宫 清热除烦，退心火 /20

内八卦 巧运八卦除百病 /21

小天心 清心安神掐与捣 /21

总筋 清热止痉，通调气机 /22

大横纹 调和气血，行滞消食 /22

十宣 急救惊风掐十宣 /23

老龙 醒神开窍掐老龙 /23

端正 缓解呕吐，止水泻 /24

五指节 安神镇惊祛风痰 /24

二扇门 快速清火退热 /25

二人上马 滋阴补肾，顺气散结 /25

外劳宫 祛除体寒治感冒 /26

威灵 开窍醒神急救穴 /26

精宁 行气化痰开窍 /27

外八卦 治疗腹胀便秘疗效好 /27

一窝风 发散风寒治腹痛 /28

膊阳池 通便利尿，止头痛 /28

三关 气血虚弱推三关 /29

天河水 退热去火最有效 /29

六腑 高热惊风推六腑 /30

## PART 03 其他部位 36 个特效穴

头面颈部特效穴：发汗解表，退热安

神 /34

攒竹（天门） 退热安神效果好 34

坎宫 醒脑明目治感冒 34

太阳 清热明目，止头痛 35

印堂（眉心） 祛风通窍治惊风 35

山根（山风 二门） 惊风抽搐掐山根 36

人中（水沟） 窒息急救最有效 36

迎香 宣肺通气治鼻炎 37

牙关（颊车） 口眼歪斜需通络 37

百会 开窍宁神，升阳固脱 38

耳后高骨 疏风解表治感冒 38

风池 祛风散寒发汗快 39

天柱骨 外感发热见效快 39

### 胸腹部要穴：健脾和胃消食理气 /40

天突 快速止咳平喘 40

膻中 理气止咳化痰 40

中脘 消食和中，健脾胃 41

脐（神阙） 补益气血除痞积 41

天枢 腹胀便秘都找它 42

气海 益气助阳，止腹痛 42

丹田 先天不足丹田补 42

肚角 理气消滞，止腹痛 43

### 腰背部特效穴：解表退热，补益五脏 /44

肩井 发汗解表治感冒 44

大椎 排毒退热好 44

定喘 止咳平喘，通宣理肺 45

风门 外感风寒，止咳喘 45

肺俞 补气调肺功效大 46

心俞 安神益智治胸闷 46

肝俞 疏肝理气，除烦躁 47

脾俞 健脾胃，食欲好 47

胃俞 胃痛、腹胀、痞积全跑光 48

肾俞 补益身体，治遗尿 48

大肠俞 润肠通腑，治便秘 49

七节骨 上推下推要分清 49

### 下肢部特效穴：疏通经络促进生长 /50

委中 镇惊息风止痉 50

足三里 健脾和胃，吃饭香 50

三阴交 活血通络，治遗尿 51

涌泉 清热除烦，助长高 51

## PART 04 推拿治疗 31 种小儿常见病

感冒 / 54

支气管炎 / 62

肺炎 / 67

积滞 / 71

鼻炎 / 75

扁桃体炎 / 79

单纯性口腔炎 / 81

口腔溃疡 / 83

哮喘 / 86

腹痛 / 89

呕吐 / 99

呃逆 / 106

厌食 / 109

自汗、盗汗 / 111

遗尿 / 114

便秘 / 117

腹泻 / 120

痢疾 / 128

急惊风 / 135

慢惊风 / 138

癫痫 / 142

水痘 / 145

流行性腮腺炎 / 148

麻疹 / 151

百日咳 / 157

夜啼症 / 161

夜惊症 / 163

新生儿黄疸 / 166

新生儿吐乳 / 169

囟门闭合晚 / 172

## PART 05 小儿保健和居家调养

益气健脾推拿法 / 178

益气补肺推拿法 / 179

益气补肾推拿法 / 180

安神益智推拿法 / 181

增高按摩法 / 182

预防近视按摩法 / 183

缓解长牙不适按摩法 / 184

# PART 01

---

**小儿推拿，  
父母一定要掌握的技能**



## 孩子的双手就是一座随身携带的医药宝库

小儿推拿是以中医理论为指导，应用手法于穴位，作用于小儿机体，以调整脏腑、经络、气血功能，从而达到防病治病目的的一种手段。小儿推拿有着悠久的历史，近年来也得到广泛的认可和推广。

孩子具有独特的体质、五脏特点，每个年龄段也有着不同的养育特点，所以孩子的经络、穴位与成人也有所不同。特别是小儿手部穴位更是小儿独有的医药宝库，在 15 岁之前，这些穴位都具有明显的功效。

推拿孩子的小手就能达到治病防病的目的，原因有以下几点：

第一，双手是阳气之本，推双手可提升阳气。小儿的身体非常娇嫩，五脏还没有发育完全。五脏虚弱，外邪易入侵，很容易生病。《黄帝内经》中明确指出“四肢者，诸阳之本也”，以及“邪布于四末”。四肢是阳气的根本。所以，通过小儿手部推拿，可以激发阳气，使阴阳平衡，从而达到治病防病的目的。

现代医学也认为，四肢是人体的末梢，它是最敏感的，稍一受到刺激，全身就会

有反应。所以，当身体生病的时候，通过刺激身体末梢，就可以用来治病。

第二，小儿手部的穴位更加敏感。成人身体上的穴位，可以说是“一个萝卜一个坑”，一个点就是一个穴位。但是，中医的先贤们发现，孩子的手掌比较小，所以穴位不是呈点状，而是呈线状或面状。

更重要的是，孩子小手上有很多特定的穴位，长大后这些穴位就不敏感了。就像小儿腹泻、呕吐，只要推一推孩子胃经，即拇指掌面第一节，就可以很快缓解症状；而当孩子出现胸闷、咳喘时，就可以推一推孩子的无名指螺纹面，即孩子的肺经。

第三，小儿手部穴位起效更快。实践发现，当孩子生病时，推拿孩子手部（上肢）穴位起效非常迅速。比如小儿发热，推拿天河水 300~500 次，能迅速退烧。虽然四肢都有穴位，孩子的双足和双手一样，都可以治病，但是两手的效果更好。

父母学习并掌握小儿双手推拿的穴位及手法，就可以提升小儿身体里的阳气，促进阴阳平衡，保障孩子的身体健康。



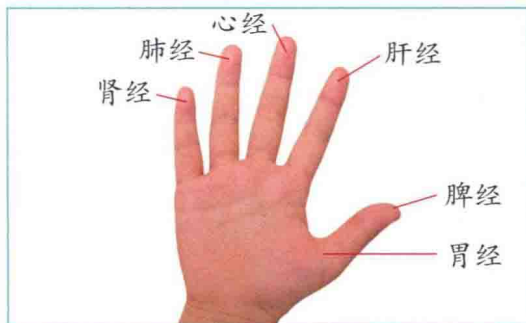
## 小儿百脉，汇于两掌：五指对五脏

与成人穴位的分布具有最大区别的就是孩子小手（上肢）穴位了，这是小儿所独有的，也是最为神奇的。孩子小手的五根手指，分别对应着脾经、胃经、肝经、心经、肺经、肾经。孩子五指上的经络通过不同的排列组合，就可以辅助治疗各种疾病，再配以最合适的按摩手法和力度，就能发挥出令人惊叹的魔力。

### ◆拇指：对应的是脾经和胃经

婴幼儿脾常不足，经常出现食欲不振、消化不良、疳积、腹泻、咳嗽、消瘦等症。父母经常给孩子推推拇指外侧缘或拇指掌面近掌端第一节，能增强孩子食欲，长期坚持，孩子就会摆脱消化不良、消瘦、疳积等造成的困扰，身体逐渐强壮起来。

### ◆食指：对应的是肝经



肝藏血，一般情况下，肝虚的孩子很容易盗汗和抽筋。父母平时如果经常给孩子推推食指末节螺纹面，即肝经，对盗汗和抽筋有一定的治疗效果。

### ◆中指：对应的是心经

如果孩子老是心神不安、一惊一乍或爱出虚汗，则属于心虚表现；若孩子面红发热、长口疮、小便短赤或心烦不安，则属于心热。以上各病症，都应该从心治，推孩子的中指末节螺纹面，即心经，对孩子的这些病症都有很好的疗效。

### ◆无名指：对应的是肺经

如果孩子的声音很弱，说话总是没底气，那就有可能是肺虚的表现；如果孩子总是发不出声音或者嗓音经常变得嘶哑，则有可能表示肺里有痰；如果孩子浑身总无故发痒，则有可能是肺燥的表现。父母可以经常给孩子推无名指面来缓解以上不适。

### ◆小指：对应的是肾经

孩子的遗尿、流口水等问题，都应该与肾脏有一定的关系。对于这些问题，父母可以经常推推孩子的小指末节螺纹面，即肾经部位。



## 如何让孩子接受并适应经络按摩

小儿推拿的最佳对象是5岁以下的孩子，婴幼儿尤为适宜。但临床治疗的患者中年龄在14岁以下的孩子还占相当一部分。

父母应该尽早学习和掌握小儿推拿的方法，从一出生，就每天给孩子做一做保健性的按摩，做一做亲子抚触，开启孩子自身的宝藏，提高其免疫力和自愈力。只要每天坚持，孩子也会养成习惯，不会在长大后突然进行按摩，不容易接受，怕疼、怕痒，使按摩无法进行。

有些孩子比较敏感，进行推拿的时候，孩子会有抵触心理，家长要耐心给孩子做示范，刚开始不要急于求成。可以像做游

戏一样跟孩子玩，跟孩子一起对着图片找穴位，让孩子也给父母揉一揉、按一按，在亲子互动中，让孩子自然而然接受推拿按摩。长此以往，孩子不光喜欢上了按摩，说不定还会“上瘾”呢。睡前给孩子揉一揉肚子，推一推攒竹，按一按眼周，揉一揉耳朵，孩子会非常安心地睡去，睡眠质量也很高。

每天给孩子做一做保健按摩，也是非常好的亲子时光，父母温暖的手带给孩子的不仅是健康，更多的是父母对孩子的爱。经常被父母爱抚的孩子心理上会更有安全感，这对身体发育、智力发育都非常有益。



## 小儿按摩有顺序，按摩频次要讲究

小儿推拿操作应按一定顺序进行，临床上有三种方法。一是先头面，次上肢，再胸腹、腰背，最后是下肢；二是先推主穴，后推配穴；三是先推配穴，后推主穴。根据病情轻重缓急或小儿体位而定顺序先后。如脾虚腹泻可先推上肢主穴，补大肠，后推腰背部配穴，推上七节骨；胃热呕吐，则可先推上肢配穴清板门，清大肠，最后推颈项部主穴天柱骨。又如治疗时，哭闹的小儿已熟睡，则可先摩腹，以免醒时哭闹，腹肌紧张，影响治疗效果，故治疗时可根据机体情况灵活掌握。

小儿推拿手法操作的时间，应根据孩子年龄的大小、体质的强弱、疾病的缓急、病情的轻重，以及手法的特性等因素而定。治疗频率通常每日1次，高热等急性热病可每日2次，慢性病可隔日1次；治疗的

时间每次10~15分钟，一般不超过20分钟，也可根据具体情况灵活掌握。

适当的推拿次数和频率能使疾病很快痊愈；相反，推拿次数少、时间短，达不到治疗量，就起不到治疗作用。但是，家长也应注意，次数过多、频率过快对孩子身体无益，反而有害。对年龄大、体质强、病属实证的孩子，操作次数可以多一些，频率可以快一些；对于年龄小、体质弱、病属虚证的孩子则相对次数少一些，频率慢一些。一般1岁左右的孩子，使用推、揉、摩、运等较柔和的手法操作，一个穴位推300下左右。小儿年龄大、体质强、疾病重，主穴可多推些；年龄小、身体弱，配穴要少推些。一般采用掐、按、拿、搓、摇等手法，只需3~5次即可。



## 清与补：按摩方向很关键

小儿推拿穴位除常用的十四经穴、经外奇穴与成人相似外，大多数为小儿特定穴位。这些穴位呈点、线、面状，多分布在两肘以下和头面部，以两手居多。

推拿特定穴是小儿经络按摩的特点之一，这些穴位以特定的操作方向决定补泻性质。根据穴区点、线、面状分布的规律，手法操作分为直线方向和旋转方向两种。直线方向的操作主要用推法。如分布在手掌的脾经、胃经、肝经、心经、肺经、肾经等，其补泻方向大体相同，即向指根推为泻，除肾经外旋推为补。另外，小手上

的这几个穴位，旋推为补。

有些非特定穴在经络线上，如中腕、三阴交等，它们共同的补泻规律是顺经络走行方向推为补，逆经络走行方向推为泻，来回顺逆方向推属平补平泻。旋转方向的操作，多用于揉、运、摩等手法，关于推拿的左右旋转补泻记载不一。有些穴位旋转补泻的效果不甚明显，但是在腹部，如摩腹、揉中腕、揉神阙等手法，旋转补泻的效果就很明显。在临床操作中，一般认为顺时针方向（右）旋转为泻法，逆时针方向（左）旋转为补法。



旋推为补



向指根方向推为泻

 小儿推拿常用介质

推拿时在手上蘸些油、粉末或水作用于小儿体表穴位，以滑润皮肤、增强疗效，这种液体或粉末称为推拿介质。

滑石粉：即医用滑石粉，有润滑作用——减少摩擦，保护小儿皮肤。一年四季，各种病症均可使用，是临床上最常用的一种介质。

爽身粉：即市售爽身粉，有润滑皮肤、吸水的作用，质量较好的爽身粉可替代滑石粉应用。

薄荷水：取 5% 薄荷脑 5 克，加入 100 毫升 75% 酒精内配制而成，或取少量薄荷叶，用水浸泡后去渣取汁应用。薄荷水有润滑皮肤、辛凉解表、清暑退热的作用，多用于外感风热，小儿暑热所致的发热、咳嗽等症。

葱、姜水：把生姜或葱捣烂如泥状，

放于器皿中，蘸其汁使用；亦可将葱或生姜切片倒入 95% 酒精，浸出葱、姜汁即可使用。葱、姜水不仅可润滑皮肤，还有辛温发散的作用，有助于驱散外邪，多用于冬、春季节的风寒表证。

冬青膏：由冬青油、薄荷脑、凡士林和少许麝香配制而成，具有温经散寒和润滑的作用，常用于小儿虚寒性腹泻。

凉水：即凉白开，有清凉退热、润滑皮肤的作用，一般用于小儿外感发热。

香油：即食用香油，在用刮法时用器具的光滑边缘蘸油，有润滑作用，常用于治疗痧气。

鸡蛋清：将鸡蛋凿一小洞，取其蛋清使用；另外也可把鸡蛋清与白面和成面团，按摩者手捏面团在小儿的胸、腹、背部做搓摩滚动。鸡蛋清有润滑皮肤、清热润肺、祛积消食的作用。

## 小儿推拿的常用手法：推、按、揉、掐、捣、运

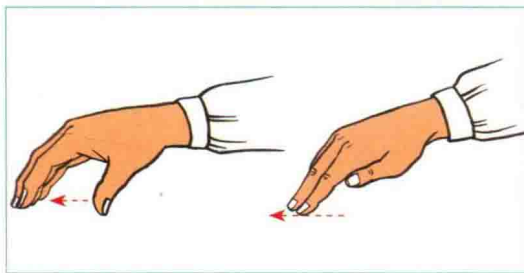
小儿经络按摩的手法有十几种，这里介绍几种经常用到的手法，以便读者掌握和应用。

### ◆ 推法

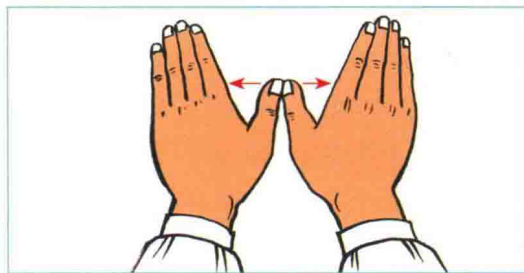
用拇指或食指、中指指腹，在穴位上作单方向的直线推动或环形推动，称为推法。推法分为直推法、旋推法、分推法、合推法四种，其中以直推法应用最多。

应用：推法是小儿推拿常用手法之一。

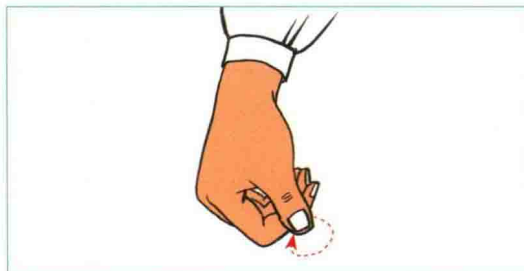
直推法常用于头面、上肢、胸腹、腰背和下肢等部位，如推攒竹、推三关、推膻中、推脊、推箕门等，有向上（向心）为补、向下（离心）为清之说。旋推法主要用于手指的五经穴，如旋推脾经、肺经、肾经等，旋推为补。分推法适用于头面、胸腹、腕掌部和肩胛部，如分推坎宫、分手阴阳、



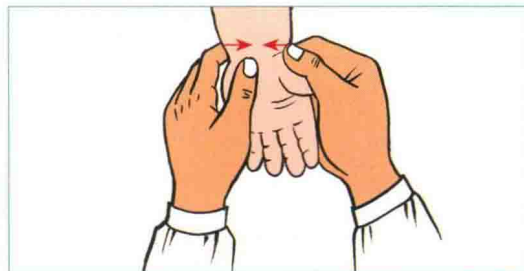
直推法



分推法



旋推法



合推法