



海派儿科推拿

妈妈手记



海派儿科推拿
HAIPAI ER KE TUI NA

家长学儿推的酸甜苦辣

总主编·金义成 孙武权 本书主编·高怡琳

 上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海派儿科推拿：妈妈手记 / 高怡琳主编. —上海：上海科学技术出版社，2019.1

ISBN 978-7-5478-3637-8

I. ①海… II. ①高… III. ①小儿疾病—按摩疗法（中医）
②婴幼儿—保健操 IV. ①R244.1 ②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 160466 号

本书得到上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划（2014 年—2016 年）“中医药文化平台建设项目——岳阳医院中医药文化宣传教育基地”项目（编码 ZY3-WHJS-1-1014）和上海市科学技术委员会“听岳阳人讲中医药文化”项目（编码 16DZ2346200）的资助。

海派儿科推拿：妈妈手记

主编 高怡琳

上海世纪出版（集团）有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

（上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn）

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 6¹/₃

字数 80 千字

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3637-8/R·1400

定价：25.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

内 容 提 要



本书从普通母亲、父亲、奶奶等家长的视角，记录他们学用海派儿科推拿手法为宝贝防治疾病的经验和感悟，情感真挚、内容详尽。他们将自己的亲身体验凝成文字，与广大家长分享学用海派儿科推拿手法为宝贝健康保驾护航的心得体会与实用技巧，希望海派儿科推拿能够造福更多的宝贝和家庭。

丛书编委会



总主编：金义成 孙武权

副总主编：冯燕华 陈志伟

编委：王 成 孔令军 张 昊 高怡琳 蒋诗超 程 波
(以姓氏笔画为序)

本书编委会



主 编：高怡琳

编委：牛天坤 方惠珍 朱惠华 任 莹 李 恬 李春艳
(以姓氏笔画为序) 张 丹 奚方珺 曹佳璐 虞金鹰

点评医师：冯燕华 程 波

丛书说明



2015年，诺贝尔生理学或医学奖授予中国科学家屠呦呦研究员，以表彰她对青蒿素的发现所做出的贡献。屠研究员在瑞典领奖时演讲的主题是“青蒿素：中医药给世界的一份礼物”，这份演讲报告便是一种“文化自信”的表现，是我们向世界传递声音、输出中国上下五千年的知识与文化的标志，是中国的骄傲。通过许多研究团队的努力，我们相信传统中医药能够献给世界的礼物绝不仅中药这一种，还有许多中医疗法都值得深入研究和挖掘，这其中就包括中医儿科推拿。

儿科推拿是在中医推拿学和儿科学的基础上发展和形成的，而海派儿科推拿则是发生、发展在上海这一特定地域的中医儿科推拿流派。海派儿科推拿以小儿推拿和一指禅推拿为实质内涵，因具有

海派文化和海派中医的特色而冠以“海派”之名；而上海地域具有海纳百川、融汇百家、兼收并蓄、扬长补短的人文精神和学术风格，广泛吸取全国各学术流派的临床经验和学术思想，不计较门户之见，使得“海派”有了更多外延与内涵。

海派儿科推拿具有易学、易掌握的特点，只要用心学习、勤加练习，就可以熟练掌握。此外，还有方便易行的特点，不受场地、时间的严格限制，是一种可操作性很强的绿色疗法。编写这套丛书，正是想将“海派儿科推拿”这个十分有特色又十分实用的保健防病技能及其所蕴含的丰厚文化底蕴传播给大众。爸爸妈妈甚至爷爷奶奶、外公外婆，能够在生活中随时为家中小宝贝保健护理，为宝贝的健康保驾护航，是一件多么让人振奋的事情！

希望各位读者能够通过本套丛书，对“海派儿科推拿”有一个相对全面的认识，能够爱上海派儿科推拿并成为海派儿科推拿的学习者和宣传者，让更多人从中获益。也希望能吸引更多有识之士，尤其是年轻人加入到海派儿科推拿这支队伍中来，为儿童卫生保健和医疗事业做出贡献。

金义成 孙武权

编者寄语



孩子从出生开始就面临着各种疾病的威胁，特别是出生 6 个月后，从母体获得的抗体消耗殆尽，孩子的自体防御功能尚不成熟，患病的概率明显增大。孩子生病，是让父母最手足无措的事情，看着往日活泼快乐的孩子因为患病变得精神萎靡、无精打采；看到孩子打针吃药时的不配合、挂点滴扎针时痛得嚎啕大哭，父母心急如焚，怪自己没能呵护好宝贝，恨不得由自己来代替孩子受针药之苦。

如果不用打针、吃药，就能治好孩子的病，那这样的治疗方法一定是父母求之不得的。小儿推拿就是这样一种安全、绿色、无副作用，且操作简单、易学易懂的“绿色”治疗方法，同时也是一种预防保健的方式。

“为人父母者，不知医为不慈。”宝宝从来到这个世界的那一刻

起，最依恋的就是父母的怀抱和温暖的双手。我们作为父母，要用好天然“药物”——海派儿科推拿，使用我们最温柔、最体贴的双手为宝贝防治疾病，把爱和健康送给自己的宝贝。

本书以学习过海派儿科推拿的爸爸、妈妈等家长们的视角作为切入点，暂时绕开枯燥的医学知识，用家长最易理解的语言将相关知识和技巧进行传递交流，引领对海派儿科推拿感兴趣、却至今全无所闻或知之甚少的家长轻松了解和学习海派儿科推拿的基本知识。本书编者用心记录典型案例并分享给读者，包括生活中常见小儿疾病的海派儿科推拿防治手法的实操运用、治疗效果及家长学习海派儿科推拿过程中的心得体会。

当您用温柔的双手在宝贝的身上轻轻摩挲、按揉的时候，您能带给孩子的不仅仅是健康，还有满满的温暖、信心和爱！相信我们，假以时日，您和孩子都会爱上海派儿科推拿，并享受其带来的健康和在此过程中传递的浓浓爱意……

高怡琳

（声明：本书儿童模特的肖像已获其监护人授权同意使用）

目 录



壹	心得篇.....	1
	我所认识的海派儿科推拿.....	3
	常用穴部学习心得.....	5
	常用手法学习心得.....	7
	我的海派儿科推拿学习与实践历程.....	9
	奶奶的海派儿科推拿学习之旅.....	11
	邂逅.....	13
	与海派儿科推拿结缘.....	15
贰	解惑篇.....	17
	小儿推拿有哪些主要特点?	19

没有中医基础的家长能学会小儿推拿吗?	21
小儿推拿适合哪些孩子?	22
小儿推拿适合什么年龄段的孩子?	22
小儿推拿的手法分男左女右吗?	23
小儿推拿对操作顺序有什么要求?	23
小儿推拿对环境有什么要求?	24
小儿推拿对施术者和小儿的体位有什么要求? ..	24
小儿推拿的常用介质有哪些?	25
小儿推拿还需要配合吃药打针吗?	25
小儿推拿与婴儿抚触一样吗?	26
小儿推拿安全吗?	26
小儿推拿是不是一年四季都可以做?	27
小儿推拿有哪些具体注意事项?	27
小儿推拿疗程是多久?	28
小儿推拿禁忌证有哪些?	28

叁 实操篇	29
牙龈炎发热	31
混合性感染发热	37

口腔溃疡发热·····	47
感冒·····	51
咳嗽·····	54
哮喘·····	59
食欲不振·····	68
消化不良·····	73
急性胃肠炎·····	78
轮状病毒感染·····	85
便秘·····	92
腹痛腹泻·····	96
肠胀气·····	106
盗汗·····	111
口唇疱疹·····	116
鼻炎·····	120
入睡困难·····	124
后记·····	129



壹

心得篇







我所认识的 海派儿科推拿

我是一位 5 岁孩子的妈妈，孩子的健康是我最关心的问题；我也是一名执业药师，深知药物对人体的影响，“是药三分毒”，何况婴幼儿脏腑娇嫩，对药物刺激更敏感。家女体质比较好，所以一般感冒发热等病证甚少用药，基本靠扛。扛到病程结束虽然也能自愈，但其间症状毕竟存在。怎样在病程内减轻症状，让孩子更舒服些呢？

虽然平时我也看书自学一些中医知识，对小儿推拿这门学科略有知晓，但认知程度不高。直到 1 年前，参加执业药师再教育，有幸选修了岳阳医院关于推拿的课程，由此真正开始深入了解小儿推拿这门学科，并且深深为之所吸引。医生用一双手，在小儿体表特定的穴位或部位上施以手法，即可预防和治疗小儿疾病，属外治法。小儿推拿不使用药物，却能够起到用药的作用，而且没有药物的副作用，具有安全、有效、痛苦少的特点，更易被小儿接受。

至今，小儿推拿已经形成多种流派，如湘西小儿推拿流派、三字经流派以及以小儿推拿名家金义成为代表的海派儿科推拿。说到海派，不由让人想起海纳百

川的上海，如何定义海派儿科推拿？海派儿科推拿是指发生、发展在上海这一特定地域的中医小儿推拿，以中医历史和文化为魂，因其特色和特点而冠以“海派”之名，这是有派之谓。

提起我的儿科推拿学习之路，可谓一波三折，刚接触海派儿科推拿的同时，我也通过各种渠道参加过不少在做儿科推拿的组织所办的培训班，却始终觉得不得要领。这些培训当中，有的是公益组织请来名家做讲座，但由于时间比较仓促，一次1~2小时的课程，要把儿科推拿的基础理论与手法都阐述清楚，几乎是不可能的。当时讲座的主要内容是基本手法和感冒及发热的处理。听完后云里雾里，感觉对穴位（部）完全无从下手。接着就将资料束之高阁，不了了之。还有一些更离谱，打着公益的幌子收取场地费、茶水费，到了现场才发现原来儿科推拿只是个幌子，主办方实际在卖一些保健品，甚至天价推销推拿介质，而且把产品吹嘘得神乎其神，如此地处心积虑，实在让人气愤！

连续几个月参加了海派儿科推拿公益讲师团的科普讲座后，我终于有了回归到本位的感觉。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科成立的海派儿科推拿讲师团，由海派儿科推拿奠基人金义成教授、原中华中医药学会推拿分会首任主任委员曹仁发教授担任首席顾问，全国推拿界名家汇聚指导，成员汇聚了上海岳阳医院、龙华医院、曙光医院、市中医院推拿科从事儿科推拿临床、科研、教学工作的骨干医师。他们不但每月举办一次公益的科普讲座，还针对有意系统学习儿科推拿的家长开设了“海派儿科推拿培训班”，另外，也通过自媒体等方式，宣传安全、有效、科学的海派儿科推拿方法。

上海所体现的海纳百川、融汇百家、兼收并蓄、扬长补短等人文精神和学术风格，广泛吸取各个流派的学术经验，不计较门户之见，又使海派无派。依我理解，海派儿科推拿更可以从广义上理解为汲取各儿科推拿门派之所长的儿科推拿流派。

希望各位爸爸妈妈在学习的路上不要像我一样走弯路，能系统而正规地学习海派儿科推拿，为自己和身边孩子们的健康保驾护航。

（高怡琳）



常用穴部学习心得

2015年春天，女儿在几次感冒后，咳嗽迟迟没有痊愈，有一次甚至连续咳嗽了20多天，我实在坐不住了，自己先在网上找儿科推拿视频看，但我发现视频太多、太散，无法判断哪个才是正确的，于是我去买推拿书回来读，但因为没有人指导，推拿终究还是进行不了。很多穴位（部）仅靠看书是无法掌握的，完全不知道如何才能正确取穴。找不准穴位（部）、不知道用多大的力度合适，也不知道操作频率该快还是慢，不敢下手，怕推错了没治好病反而延误了病情，甚至被自己推得病情加重了。好在我有幸参加了一次岳阳医院的讲座，这次小儿推拿体验，我看到老师的实操，第一次学会了捏脊，也对女儿的体质有了深一步的了解。

这之后，我又买了两本推拿书。未曾想看的书越多，我的疑问也越来越多，进入了一段混乱的状态。至此我才了解，原来小儿推拿还分了很多的派系，而每个派系的特点、手法，以及作用范围都有一定的区别，各有各的特点。当时让我混乱的是，这些不同派系对于同一个症状，取的穴位（部）有很大的不同，甚至不同派系手法里面的清和补两种操作完全相反。那么如果我断然操作，很可能推拿的作用是完全相反的。这个问题困扰了我很久。直到系统学习了海派儿科推拿，我向岳阳医院的儿科推拿医师咨询了这个问题，得到的答案是学习一个派系就按一个派系的取穴手法来操作，各派系手法不要混用。

我对广大家长有以下一些建议。

1. 参与正规的儿科推拿讲座，了解什么是儿科推拿，然后再决定要不要学。对于儿科推拿零基础的妈妈们，靠听一两次的讲座很难进入状态。建议买合适的推拿书，初步了解儿科推拿的基本理论及穴位（部）等知识。

2. 进一步参加系统、正规的儿科推拿培训班，除了常用穴位（部）的学习，还能学到穴位（部）相应的常用手法、常用疾病的取穴及通用推拿手法，还有针对自家宝贝体质重点的推拿技巧的学习。

3. 在专业医师的指导下，大胆实践，慢慢体会摸索后，就会对手法有感觉。

4. 利用自媒体，加入交流群，多向专业人士及有经验者请教，多交流。

5. 基本手法学会了后，慢慢学习辨证。通过辨证，能更准确地使用手法。

最重要的一点是要有一颗持之以恒的心。推拿不是一两天就能学会的技能，有个量的累积到质的突破的过程，有积累才能有收获。毕竟效果摆在眼前，为了