



海派儿科推拿

保健套路



海派儿科推拿
HAIPAI ER KE TUI NA

宝贝强身防病、健康成长的推拿“保健操”

总主编·金义成 孙武权 本书主编·张 昊

 上海科学技术出版社



海派儿科推拿

保健套路



主编 张 昊

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海派儿科推拿: 保健套路 / 张昊主编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5478-3636-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 160465 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: 保健套路

主编 张 昊

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)

上海盛通时代印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/24 印张 5¹/₃

字数 80 千字

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3636-1/R·1399

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



海派儿科推拿保健套路既能保健防病，又能增进亲子交流，何乐而不为？但在日常生活中，应怎样针对不同的情况选择海派推拿保健套路呢？

本书从小儿的体质、年龄及推拿的重点部位等方面出发，详细介绍海派儿科推拿保健套路，分类清晰、重点突出，能让读者精确掌握小儿保健推拿按摩的侧重点，并选择合适的保健推拿套路。可供家有宝宝的家长参考选用。

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：张 昊

副主编：储宇舟 王文佳

编 委：毛玉琳 张胜男

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



海派儿科推拿作为一种儿科学和推拿学有机结合的交叉医学学科，其“简、便、验”的特点很好地顺应了快节奏的现代社会生活。通过普及海派儿科推拿知识，使“宝妈们”能随时随地对宝宝进行适宜的推拿保健，有利于在一定程度上缓解儿科就诊难的困境。然而，这毕竟是一门成熟的医学学科，如何使初学者和家长朋友们厘清脉络并快速入门，是普及和推广海派儿科推拿需要重点解决的问题。早在 20 世纪 80 年代，众多海派儿科推拿专家就注意到这个问题，并且将有关小儿保健方法编成保健操加以推广，进行了有益的探索。本书旨在为广大海派儿科推拿爱好者提供“大道至简”的快速入门方法，希望每个家庭都能拥有海派儿科推拿保健的基本技能。

“大道至简”，是将复杂的知识体系通俗化。体质辨证本是中医

辨证论治的至臻大道，本书以小儿常见的“肺”“脾”“肾”相关病证，结合“寒热虚实”的简单辨别，为学习者列举出小儿最易出现的体质问题。这种概述方法也契合明代儿科名医万全所提出的小儿“肝常有余，脾常不足，心常有余，肺常不足，肾常虚”、小儿“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热”的体质辨证特点。

与小儿的体质辨证相比，小儿身体部位的损伤和不足则更为显见。因此，不妨以“症”代替“证”从身体局部症状入手，讲讲防护的重点与海派儿科推拿的防治方法。受篇幅所限及初学安全性的考虑，本册涵盖的身体局部问题非常有限，但成文所述点点皆是临床所常见、医者之经验。

此外，在小儿生长发育的过程中，不同年龄段出现的健康问题也会不同，保健上需各有侧重。编者结合小儿在不同年龄和生活环境下可能出现的问题，从临床实践中撷取一二放入本书中进行探讨，为读者提供小儿推拿的应对方案。

最后，感谢在本书编写中给予笔者帮助的各位专家前辈，感谢海派儿科推拿团队的大力支持！限于初版且编写时间仓促，或有不足，敬希教正！

张 昊

（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	顺应体质做推拿·····	1
	小儿体质特点·····	3
	“肺常不足”怎么推·····	8
	“脾常不足”怎么推·····	13
	体质偏热怎么推·····	18
	体质偏寒怎么推·····	27
贰	重点部位做推拿·····	31
	小儿机体发育的几大特点及重点推拿部位·····	33
	小儿眼部保健推拿·····	36
	小儿鼻部保健推拿·····	40

小儿口唇部保健推拿·····	44
----------------	----

叁 促进发育做推拿·····51

小儿骨骼发育保健推拿·····	53
-----------------	----

小儿智力发育保健推拿·····	64
-----------------	----

小儿情志发育保健推拿·····	70
-----------------	----

肆 区分年龄做推拿·····77

新生儿期·····	79
-----------	----

婴儿期·····	88
----------	----

幼儿期·····	98
----------	----

学龄前期·····	107
-----------	-----

学龄期·····	114
----------	-----



壹

顺应体质做推拿







小·儿体质特点

中医儿科学有着数千年的历史，是中华民族在长期的生产与生活实践中对认识小儿生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结，这些经验经过代代流传和积累，形成了独特的理论体系。其中，将平时的身体状态称为体质，将疾病时的身体状态称为病证。海派儿科推拿之所以被称为儿科推拿，离不开医生对小儿体质和病证的了解。

多年来，海派儿科推拿医生已达成共识，“不辨证则无治疗”，也就是不搞清楚小儿在推拿前所处的体质和病证状态，不可盲目使用治疗方法。作为家长，了解一些小儿的体质和病证状态知识，在施用海派儿科保健推拿手法时则能更加从容，达到事半功倍的效果。

中医学把人体内的主要脏器分为脏和腑两大类，脏和腑是根据内脏器官的功能不同而加以区分的。脏包括心、肝、脾、肺、肾五个器官（五脏），主要指胸腹腔中内部组织充实的一些器官，它们的共同功能是贮藏精气（精气是指能充养脏腑、维持生命活动不可缺少的营养物质）。腑包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六个器官（六腑），大多是指胸腹腔内一些中空有腔的器官，它们具有消化食物、吸收营养、排泄糟粕的功能。除此之外，还有“奇恒之腑”，指的是在五

脏六腑之外，生理功能不同于一般腑的一类器官，包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）等。应当指出的是，中医学里的脏腑，除了指解剖的实质脏器外，更重要的是对人体生理功能和病理变化的概括。因此，它们虽大多与现代医学里的脏器名称相同，但其概念、功能却不完全一致，所以不能把两者完全等同。

小儿的体质有哪些呢？海派儿科推拿总结了三大体质，也就是“肺常不足”“脾常不足”“肾常不足”。这里说到的肺、脾、肾也是中医学认为五脏中最重要的三个脏器。

肺，古人将其比为“华盖”，也就是古代帝王专车的车盖，这个车盖不牢靠，或者索性掀掉车盖子变敞篷车，那车动起来后，脏东西就很容易落进车里了。小宝宝的“华盖”恰恰就不怎么牢靠，因此比较容易出现一系列健康问题。



脾，古人将其比为“仓廩”，也就是大粮仓的意思。脾这个“大粮仓”负责向身体输送营养，顺便还走了“水路”将身体里的液体进行了合理的分配。小宝宝身体长得快，有时候就容易出现营养和液体输送不及时的情况，这就会直接影响小儿的生长发育。

肾，古人称为“作强”，作强是指藏住精微物质，并运用精微物质使人精力充沛。肾中精微物质累积到一定时间和一定量的时候还能产生生殖等生理功能。肾藏精微物质就好比小宝宝藏压岁钱，收压岁钱的过程总是让人精神抖擞，因为10元、10元的累加能兑换100元的玩具，再多累加一些就能买一个更大的玩具。但小宝宝规划能力不强，压岁钱藏不住也累积不起来，不能顺利得到想要的玩具，这时就容易出现不安、悲伤等不良状态。精微物质就好比前面所说的压岁钱，合理累积和应用精微物质的工作由肾负责，一旦精微物质使用得不合理，精神欠佳、发育迟缓等一系列肾不足的表现就特别容易出现。

此外，相对于脾、肺、肾的不足，小儿五脏中肝、心两脏却常表现出相对的过剩，这种过剩的状态也是疾病状态，例如小儿生病时表现出的烦躁情绪，就是肝火旺、心火旺的表现；小儿哭闹、夜间容易惊醒，也和肝、心相对过剩有关。因此，临床上清肝、清心的手法常与补肺、脾、肾的手法联合应用，而补肝手法基本不操作，补心手法也只在特定情况下应用。



除了三大体质外，小儿身上还容易出现两大病证，即热证和寒证。小儿身体寒热情况的辨别需要家长朋友们充分掌握，因为它在中医儿科诊断中非常重要。

举个例子，在解释什么是小儿的寒热时，笔者常在黑板上画两个大圈，一个归为热，另一个归为寒，并让大家把日常小儿身上的症状分类写入寒、热两个大圈中，一般可将小儿日常的基本症状都概括进去。当然，还有一部分寒热夹杂的情况，这种病程变化中的特殊情况需要去门诊请医生用经验判断，故没有概括在这两个范围内。

热证症状

体温升高、面赤、喜食冷物、食热性食物后易造成便秘、口渴、大汗后皮肤不凉、皮肤干燥、两颧发红、夜间烦躁啼哭、流黄脓鼻涕或咳黄痰、手脚心发烫、小创口易化脓

寒证症状

皮肤发凉、面色苍白、喜温畏寒冷、食凉性食物后易呕吐腹泻、流清水鼻涕或咳清痰、手足冷、小创口不易愈合