



家庭按摩保健系列

GEININDE HAIZI ZUO ANMOBAOJIAN

给您的孩子..... 做按摩保健

—— 源自父母的温馨关爱

任修瑾◎主编



气家出版社

给您的孩子做按摩保健

——源自父母的温馨关爱

任修瑾 主编

气功出版社

图书在版编目(CIP)数据

给您的孩子做按摩保健 / 任修瑾主编. —北京: 气象出版社, 2007. 12
(家庭按摩保健系列)
ISBN 978-7-5029-4425-4

I. 给… II. 任… III. 儿童—保健—按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 188108 号

出版者: 气象出版社

地址: 北京海淀区中关村南大街 46 号

网 址: <http://cmp.cma.gov.cn>

邮 编: 100081

E-mail: qxcbs@263.net

电 话: 总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

策 划: 方益民

终 审: 纪乃晋

责任编辑: 方益民

封面设计: 福瑞来书装

责任校对: 朱艳华

摄 影: 刘 扬 任修瑾

印 刷 者: 北京恒智彩色印刷有限公司

责任技编: 陈 红

发 行 者: 气象出版社

开 本: 889×1194 1/24 印 张: 5 字 数: 120 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 28.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

孩子,让我们在爱里相逢

小儿按摩又称为小儿推拿,是古代中医学家依据幼儿的生理和心理需求而不断总结创造出来的,并经过实践检验的防治疾病、保健强身之法。小儿按摩以各种手法有效地缓解疼痛和防治疾病,我国各地医院的儿科早就将推拿按摩应用于小儿疾病的治疗,如营养不良、便秘、脾胃不好、感冒咳嗽等。这本书主要讲述了中医的传统推拿保健方法,也吸取了西方的婴幼儿按摩方法,是年轻父母最佳的按摩参考用书。

经常给孩子做按摩保健,能给孩子带来健康、快乐。美国一家研究机构的研究表明,按摩可以促进小儿的身心健康,亦可以促进呼吸系统与运动功能协调,增强灵活反应,改善消化功能,强化免疫力,降低焦虑和压力。中医实践表明,按摩可以健脾和胃,增进食欲,强壮身体,促进发育,改善智能,祛病疗疾。

小儿按摩通过父母与孩子肌肤的亲密接触,增进了亲子关系,使父母与孩子相处的每一天都充满了喜乐、新奇,享受着拥有与属于的心灵满足。与孩子的沟通不光是语言,藉着肌肤的接触可以让孩子感受到父母对他的接纳和喜爱,这是传达对孩子关怀的好方法。父母的按摩还可以有助于孩子神经、肌肉的发育,能让孩子产生安全感,情绪稳定。

按摩是沟通、是安慰、是爱,在爱的抚摩中,孩子幼小的心灵会得到滋润,会长得健康和强壮。让我们和孩子一起拥有这份爱吧!

任修瑾

2007.6

编著者名单

主 编：任修瑾

编著者：薛 佳 张 娟 王亚静 冯 丽 周 煜

邓子斌 张周平 刘玉红 刘 扬 吕晓辉

目 录

第一章

小儿按摩法

1. 小儿按摩补泻方法	1
2. 小儿按摩的注意事项	2
3. 小儿按摩介质	2
一、基本手法	3
1. 推法	3
2. 拿法	4
3. 按法	5
4. 摩法	5
5. 揉法	5
6. 运法	6
7. 掐法	6
8. 捏法	7
9. 搓法	7
10. 摇法	8
二、复式操作法	8
1. 黄蜂入洞	8
2. 黄蜂出洞	9

3. 双龙摆尾	9
4. 苍龙摆尾	9
5. 双凤展翅	9
6. 凤凰展翅	9
7. 凤凰鼓翅	10
8. 凤凰单展翅	10
9. 丹凤摇尾	10
10. 赤凤摇头	10
11. 猿猴摘果	10
12. 二龙戏珠	11
13. 运土入水	11
14. 运水入土	11
15. 水底捞月	11
16. 打马过天河	12
17. 孤雁游飞	12
18. 飞经走气	12
19. 按弦搓摩	13
20. 老汉扳辘	13
21. 捧耳摇头	13
22. 开璇玑	13

第二章

儿科按摩常用穴位与手法

一、头面颈项部穴位	15
1. 攒竹（天门）	15

2. 眉弓 (坎宫 鱼腰)	15	1. 大椎	24
3. 印堂 (眉心)	16	2. 肩井 (膊井)	25
4. 人中 (水沟)	16	3. 脊柱	25
5. 山根 (山风、二门)	16	4. 肺俞	25
6. 迎香 (井灶 洗皂 宝瓶)	17	5. 脾俞	26
7. 百会	17	6. 肾俞	26
8. 太阳	17	7. 七节骨 (七节)	27
9. 牙关 (颊车)	18	8. 龟尾 (尾闾 长强 尾尻)	27
10. 耳后高骨 (高骨)	18	四、上部穴位	27
11. 天柱骨	18	1. 脾经 (脾土)	27
12. 桥弓	19	2. 肝经 (肝木)	28
13. 囟门 (泥丸)	19	3. 心经 (心火)	29
二、胸腹部穴位	20	4. 肺经 (肺金)	29
1. 天突	20	5. 肾经 (肾水)	29
2. 膻中	20	6. 大肠 (大肠筋、小三关、指三关)	30
3. 乳根	21	7. 小肠	30
4. 乳旁 (奶旁)	21	8. 胃经	31
5. 中脘 (胃脘 太仓)	21	9. 十宣 (十王)	31
6. 脐 (神阙)	21	10. 外劳宫	31
7. 天枢	22	11. 外八卦 (外八方)	32
8. 腹	22	12. 肾顶	32
9. 胁肋	23	13. 肾纹	33
10. 丹田	23	14. 四横纹 (四缝)	33
11. 肚角	24	15. 小横纹	33
三、腰背骶部穴位	24	16. 掌小横纹	34

17. 板门	34
18. 内劳宫 (牢宫)	35
19. 内八卦 (内八方)	35
20. 小天心 (鱼际交)	36
21. 大横纹	36
22. 三焦	37
23. 总筋	37
24. 三关 (大三关)	37
25. 天河水 (河水)	38
26. 六腑	38
27. 端正	39
28. 老龙	39
29. 五指节	39
30. 二扇门 (左、右扇门)	40
31. 威灵	40
32. 外八卦 (外八方)	40
33. 一窝风 (外一窝风)	41
34. 精宁	41
35. 上马 (二人上马)	41
36. 膊阳池	42
五、下腿部穴位	42
1. 足三里	42
2. 三阴交	42
3. 箕门 (足膀胱)	43
4. 百虫 (血海)	43

5. 解溪	43
6. 大敦	44
7. 委中	44
8. 仆参	44
9. 昆仑 (上昆仑)	45
10. 涌泉	45

第三章

儿科常见病征按摩

一、感冒	46
二、发热	48
三、咳嗽	50
四、哮喘	52
五、百日咳	54
六、支气管肺炎	56
七、小儿口腔炎	58
八、泄泻	60
九、痢疾	62
十、呕吐	64
十一、暑热症	66
十二、腹痛	68
十三、疳积	70
十四、厌食证	72
十五、佝偻病	74
十六、便秘	76

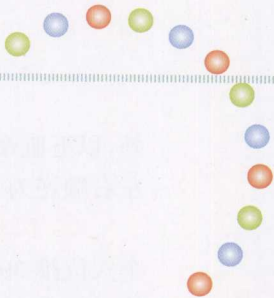
十七、脱肛	78
十八、夜啼	80
十九、惊风	82
二十、遗尿	84
二十一、尿潴留	86
二十二、小儿脑性瘫痪	88
二十三、视神经萎缩	90
二十四、踝关节扭伤	92
二十五、流行性腮腺炎	94
二十六、小儿麻痹症	96
二十七、肠道蛔虫症	98

第四章



小儿保健按摩

一、健脾和胃保健法	100
二、安神保健法	102
三、健脾养肺保健法	104
四、小儿眼保健推拿法	106
五、脊背部综合保健推拿法	108
六、益智保健按摩法	110



第一章 小儿按摩法

小儿时期处于迅速生长发育阶段,具有脏腑娇嫩、形气未充和生机蓬勃、发育迅速的生理特点。小儿抵抗力差,容易发病,病情变化较快,也容易康复。小儿按摩手法要求轻快柔和,平稳着实,适达病所而止,不可竭力。

由于小儿肌肤柔嫩,按摩时多选用一些介质,以减少摩擦或提高疗效(如姜汁等)。常用的介质有滑石粉、葱汁、姜汁、松节油等。

小儿按摩一般用于6岁以下小儿,对3岁以下婴幼儿尤为适宜。小儿按摩不仅用于治疗,而且也是保健的良好措施,更有增进亲子关系的功效。

1. 小儿按摩补泻方法

小儿按摩的补泻,是由手法刺激的强弱、手法在穴位上操作的方向、手法操作的时间和频率、所选穴位的功效等方面因素决定的。

(1)手法的强弱 凡力量小、刺激弱、轻快柔和的手法谓之补法;凡力量大、刺激强的手法谓之泻法。如掐法、拿法、按法。这些手法在穴位上操作多有醒神开窍、通经、止痛的作用。揉、运、摩、推法等则较之柔和,手法轻重适宜,缓急恰当,以中和之意施之,可以调阴阳,和气血,活经络,调理脏腑功能,具有补益身体、扶助正气的作用。

(2)手法操作的方向 手法操作分为直线和旋转方向两种。直线方向的操作主要用推法,如分布在手掌的脾经、肝经、心经、肺经,其补泻方向均相同,即向指尖推为泻,向指根推为补,唯肾经与之相反。另

外,以五脏命名的穴位,旋推为补。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,左右顺逆为平补平泻。

(3)手法操作的频率和次数 一般认为1岁左右的患儿,使用推、揉、摩、运等较柔和的手法操作,一个穴位推300次左右。小儿年龄大,体质强,疾病重,主穴要多推些;年龄小,身体弱,配穴要少推些。一般掐、按、拿、搓、摇等手法,只需3~5次即可。

2. 小儿按摩的注意事项

- (1)操作前应准备各种推拿介质及消毒用品。
- (2)操作者应保持两手清洁,指甲修剪圆润,防止操作时伤及小儿(拇指甲可稍长些)。
- (3)天气寒冷时,要保持两手温暖,可搓热后再操作,以免凉手刺激患儿,产生惊惧,影响治疗。
- (4)室内要空气流通,温度适宜,清静整洁。
- (5)操作时,应先用柔和的手法,争取小儿配合,再按要求治疗。
- (6)急性传染病,如猩红热、水痘、肝炎、肺结核等不宜按摩。
- (7)出血性疾病及正在出血和内出血的部位不宜按摩。
- (8)烧、烫伤和皮肤破损的部位不宜按摩。
- (9)各种皮肤病患处不宜按摩。
- (10)极度虚弱的危重病小儿和严重的心脏、肝、肾疾病小儿不宜按摩。

3. 小儿按摩介质

手上蘸些油、粉末或水作用于小儿体表穴位,以滑润皮肤、增强手法的疗效,这种液体或粉末称为推拿介质。一般有水剂、酊剂、油剂和粉剂四种。常用的推拿介质有以下几种:

(1)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,各种病征均可使用,是最常用的一种介质。

(2)爽身粉 即市售爽身粉。有润滑皮肤、吸水的作用,质量好的爽身粉可替代滑石粉。

(3)葱、姜水 把生姜或葱捣烂如泥状,放于碗中,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、姜汁不仅润滑皮肤,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。

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

(5)自来水 有清凉退热、润滑皮肤的作用。一般用于小儿外感发热。

(6)酒精 清热降温。用于小儿高热不退,注意用量不可过大,以防小儿散热过快。

(7)鸡蛋清 将鸡蛋凿一小洞,取其蛋清使用,有润滑皮肤、清热润肺、祛积消食作用,是民间治疗小儿感冒、食积等疾患时常用的一种介质。

一、基本手法

小儿推拿手法的种类较多,临床常用的基本手法有 10 种。

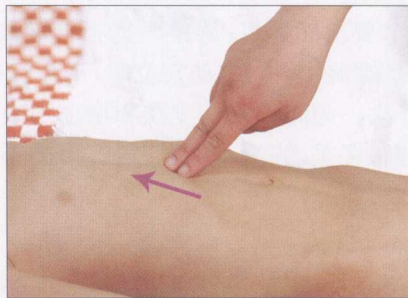
1. 推法

推法为小儿推拿最常用的手法之一。分为直推、分推、旋推和合推法。

(1)直推法 以拇指桡侧或指腹,或食、中二指腹在穴位上做直线推动(如图 1-1)。



(1)拇指直推



(2)食、中指直推

图 1-1 直推法

(2) **旋推法** 以拇指指腹在穴位上做顺时针或逆时针方向的旋转推法(如图 1-2)。

(3) **分推法** 又称分法,用两手拇指指腹或桡侧,或食、中指指腹,自穴位向两旁做分向推动,或做“八”形推动(如图 1-3)。



图 1-2 旋推法

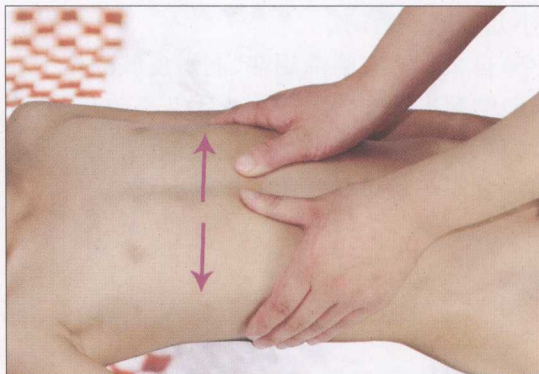


图 1-3 分推法

(4) **合推法** 又称合法,用拇指螺纹面自穴位两旁向穴中推动合拢,与分法动作方向相反。

用推法按摩操作时上肢放松,肘关节自然屈曲,指、腕、肘、肩关节活动要协调。直推时拇指或食、中指指间各关节要自然伸直;旋推时拇指接触面要均匀、平稳;直推和分推时要单线直行,用力如一;旋推时着力面要呈螺旋型。在推动穴位时,动作须有节律,用力宜均匀柔和,动作当协调深透。操作频率每分钟 120~200 次。为防止推伤皮肤和增加疗效,应以葱汁、姜汁、酒精等为介质,并根据病情需要,注意掌握手法的方向、轻重、快慢,以期获得补泻的不同作用。

2. 拿法

用大拇指与食、中指相对捏起某一部位或穴位,逐渐用力内收,并持续揉捏的方法,称为拿法。

用拿法为小儿按摩时肩臂要放松,腕掌要自然着力,用拇指指腹与食、中指指腹着力,分置于某一部

位或穴位的两侧,用力内收、提起、捏揉,连续不断,用力要由轻到重,再由重到轻。可以在拿后做适度的轻揉。

3. 按法

以拇指或中指指端或掌根在选定的部位或穴位上按压、放松,反复进行的方法,称为按法。用指压称指按法,用掌压称掌按法。

小儿按摩指按法操作时手呈握空拳状,四指自然屈曲或放松,拇指或中指伸直,指端着力在穴位上,逐渐向下按压。以指端按压穴位,以指代针,亦称“指针法”。

小儿按摩掌按法操作时腕关节微背曲,蓄力于掌,掌根向下按压。

用按法为小儿按摩时用力宜和缓,切忌粗暴,以免伤及筋骨内脏。

4. 摩法

以手掌面或食、中、无名、小指指腹对一定部位或穴位上抚摩的方法,称为摩法。

用摩法为小儿按摩时松肩、微屈肘,用食、中、无名、小指指腹或掌面放在穴位上,以腕指关节屈伸、前臂旋转为主动,连同前臂作顺时针或逆时针方向的环旋抚摩,用力要柔和自然,速度均匀,压力适当,操作频率为每分钟 120~160 次。其中用指腹着力抚摩者称指摩法;用掌面着力抚摩者称掌摩法。

摩法需配合润滑介质。按摩时不要带动皮下组织。顺时针方向缓摩为补,逆时针方向急摩为泻。

5. 揉法

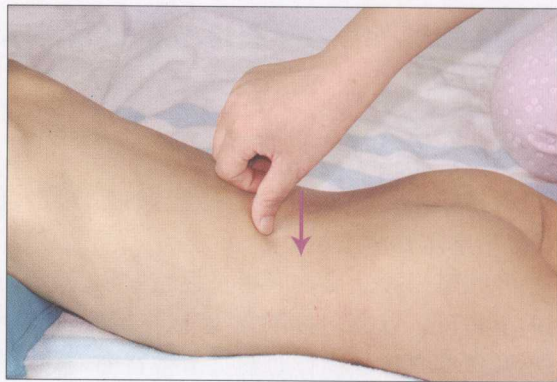
用指端、掌根或大鱼际吸定于一定部位或穴位上,旋转揉动的方法,称为揉法。

为小儿做揉法操作时放松肩和上臂,用中指或拇指端,吸定于一定部位或穴位上,以腕关节和掌指关节屈伸旋转为主动,带动前臂做顺时针或逆时针方向转动,称为指揉法。根据病情需要,可二指并揉或三指并揉,或以掌根或大鱼际吸定于一定部位或穴位,以腕关节回旋活动为主动,带动前臂做顺时针或逆时针方向旋转者,为掌揉法和鱼际揉法。操作频率每分钟 160~200 次(如图 1-4)。

揉法不要在皮肤上摩擦,它要吸定部位或穴位揉动并要使该处皮下组织随着揉动而产生温热感。用



(1) 中指揉



(2) 拇指揉

图 1-4 揉 法

力宜大些,为保护小儿皮肤,操作时可配合使用润滑介质,并根据病情需要,掌握揉法的顺时针和逆时针方向,以达到补泻的不同目的。

6. 运法

以拇指或中指指端在一定穴位上由此及彼做弧形或环形推动,称运法。

为小儿做运法操作时以拇指或中指指腹着力于施术部位,做由此及彼的弧形或环形运动,用力宜轻,在体表旋转摩擦时,不带动皮下组织,速度宜缓,操作频率每分钟 80~120 次(如图 1-5)。

运法较推法和摩法轻而缓慢;按摩时也可配合使用润滑剂作为介质。

7. 掐法

以拇指垂直用力,或用指甲重刺小儿某处或某穴位,称掐法。

为小儿做掐法操作时手握空拳,伸直拇指,指腹紧贴于食指桡侧。用拇指指甲着力于施术穴位,逐渐用力,垂直掐压(如图 1-6)。

掐法是强刺激手法,可重刺激穴位,但应逐渐用力,切忌施用暴力,次数宜少,一般不用润滑剂,但注意不要掐破皮肤。掐后用指揉以缓解不适。



图 1-5 运 法

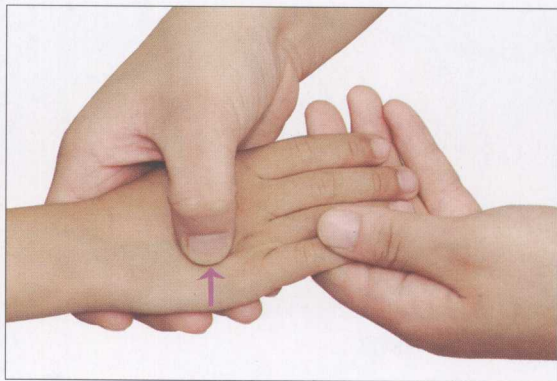


图 1-6 掐 法

8. 捏法

以大拇指同食、中指或中指与拇指用于提拿皮肤，两手交替捻动向前的方法，称为捏法。

为小儿做捏法操作时以拇指桡侧缘顶住皮肤，食、中指两指前按，三指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动，直线向前而不间断；或食指屈曲，以中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，两指同时用力提拿皮肤，双手不断交替捻动直线向前（如图 1-7）。

注意提拿皮肤要适量，用力要适当，不可带有拧转动作，方向宜视病情而定，或由上而下，或由下而上。

9. 搓法

以双手掌心夹住一定部位，相对交替用力做相反方向的快速搓动，同时做上下往返移动的方法，称搓法。

为小儿做搓法操作时动作要协调、柔和、均匀，由下往上移动快，由上向下移动缓，但不要间断。操作时，尚可加用润滑剂作介质，以便于施术，并保护小儿皮肤。



(1)侧位



(2)前位



(3)后位

图 1-7 捏 法

10. 摇法

用一手托扶关节近端,另一手握住关节远端,做较大幅度转运或摇动的手法,称为摇法。

为小儿做摇法操作时用力不可过猛,摇动的方向和幅度要适度。用一手托扶住关节近端,另一手握住关节远端,轻松用力,和缓稳定地做较大幅度转运或摇动,摇动的方向和幅度须在生理许可的范围内。一般寒证往里摇,热证往外摇。

二、复式操作法

复式操作法是小儿按摩所特有的操作方法。这些操作方法有独特的疗效和特定的主治作用。

1. 黄蜂入洞

用一手扶住小儿头部,另一手食、中指在两鼻孔下缘做上下揉动 20~50 次。注意用力要适当,可向小儿下齿方向用力。本法有宣肺开窍、发汗解表的功效。用于外感风寒、发热无汗及急慢性鼻炎、鼻塞流涕、呼吸不畅等(如图 1-8)。