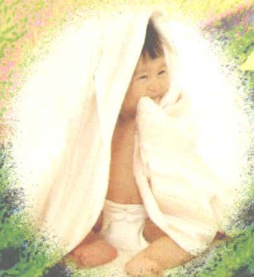


孙德仁 编著

宝宝

推拿保健法



中医古籍出版社

宝宝推拿保健法

孙德仁 编著

中医古籍出版社

责任编辑 伊广谦

封面设计 王 鹤

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝推拿保健法/孙德仁编著. - 北京: 中医古籍出版社,
2004.4

ISBN 7-80174-221-4

I. 宝… II. 孙… III. 小儿疾病-按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020027 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 6.5 印张 163 千字

2004 年 5 月第一版 2004 年 5 月第一次印刷

印数: 0001~5000 册

ISBN 7-80174-221-4/R·220

定价: 10.00 元

作者简介



孙德仁，男，汉族。1956年1月22日出生于山西省万荣县。1983年毕业于山西中医学院，获学士学位。被分配到山西省运城地区中医院儿科工作，随即开始以小儿推拿为主要疗法的儿科诊治工作。曾受省卫生厅和地区卫生局委托，成功举办了5期小儿推拿学习短训班。1988年编撰出版了《宝宝推拿》一书。同年被任命为地区中医医院儿科主任。1992年与恩师杨钊联手创办了“运城中医小儿推拿学校”。1998年晋升为中医副主任医师。1999年筹资500万元，建起了运城中医小儿推拿学校新校舍。10多年来，共培养了2700余名弟子。多次在国内外讲学。2000年分别被中国中医研究院培训中心和山西中医学院聘为客座教授。同年被邀请赴德国、法国、意大利等国家考察和学习国外办学的先进经验。其办学的指导思想和方针是：“突出特色，医教结合，走向世界，壮大事业”。

序

中国传统文化是中医药学的土壤，中医药学是中医推拿的渊藪，经络学说是中医推拿的根基。中医推拿在中医学领域内形成了一门独立的分支学科，它的起源历史最为悠久，自有人类便在生存中萌发了本能的简单捏、按、摩等，可以说是人类最为古老的推拿医术的雏形。现今有据可查的关于推拿内容的最早文字记载，可追溯到古代殷墟甲骨文中。在推拿形成发展的过程中经历了漫长的实践验证，形成了独特的理论体系，在以中医基础理论思想指导下的推拿按摩，才可称为中医推拿。推拿最早的专著，是成书于先秦时期的《黄帝岐伯按摩》十卷，可见推拿按摩起源之先，盛行之早，流传之久，传播之广。

推拿作为一种自然疗法，具有简、便、效、验之特点，能适应内、外、妇、儿等科多种疾病的治疗。而小儿推拿手法则与成人按摩的手法有异：轻，要轻而不浮；快，要快而不乱；柔，要柔中有刚；实，要实而不滞，故别具一格，自成体系。

推拿医学发展至明代是其兴盛时期，之后便独立分出而形成了小儿推拿。为了指导小儿推拿的临床治疗，有许多中医大家，根据小儿的生理和病理特点，总结临床实践经验和独立的学科理

论，编撰出了许多小儿推拿的专著，如张振鋆《厘正按摩要求》、骆如龙《幼科推拿秘书》、钱怀邨《小儿推拿直录》、夏云集《保赤推拿法》等，对小儿推拿的发展作出了贡献。

德仁与余交往数十载，乃吾挚友，真可谓莫逆之交。他于山西中医学院毕业后，近20余年，受“一针二灸三吃药，惟有推拿是真招”的影响，深研细读推拿学，孤愤独发，至为精勤，博学典籍，腹笥充盈。主要从事小儿推拿的教学和临床工作，弘扬推拿医术之精粹，展示了推拿医技之风采。临床应用以简、便、廉、验为特点的小儿推拿治疗方法，避免了西医儿科的局限性和西药带给儿童的毒副作用，而用小儿推拿治病，则无此虞。他曾拜已故小儿推拿专家杨钊为师，遍访国内推拿名医和高手，切磋医技，博采众家之长，在整理、发掘、抢救和提高中医小儿推拿的理论和学术的研究过程中，颇有心得，20余年的临床宝宝推拿实践经验，已臻成熟。他“衣带渐宽终不悔”，独树一帜，含英咀华，颂之为博大精深而不为过，是当今国内小儿推拿界影响最大的代表医家之一，不能赞一辞矣！他在《宝宝推拿》的基础上，几易其稿，完善充实，又编撰成《宝宝推拿保健法》一书，成为小儿推拿研习者拾级而上的敲门砖。我认为孙德仁校长编撰的《宝宝推拿保健法》一书，是非常实用的宝宝推拿工具书和教学参考书。其学验俱丰，颇具成就，临床每每取效最捷，手按穴下而病痛霍然，足见其疗效之显著。我非从事小儿推拿专业，虽非隔行，但熟之甚少，几次受之为邀，索序于我，大类井蛙窥

天，又似野狐谈禅，有幸滥竽其中，槛外人语，既感且愧。最后，用我的一首拙句来结束序语——“已看翡翠兰苕上，要掣鲸鱼大海中”。是为序。

柴瑞震

2003年仲夏于北京《中华名医论坛》杂志社

柴瑞震，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志总编辑，中国中医研究院中试基地教授、主任医师、医学博士，高等医药院校教材总编委会副主任委员，中国现代医学会名誉会长，中华临床医学会副理事长，中华当代医学家学会副会长等。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《柴瑞震医学博士文集》、《中国当代名医类案》、《中医学》、《内科学》等30本医学书籍；与人合编出版了《中国中医药最新研创大全》、《当代中国名医论坛》、《中华效方汇海》等38本医学书籍；撰写了148篇医学学术论文，分别在日本的《汉方研究》、《中国医药学报》、《中医药学刊》、《中国中医药科技》、《中医杂志》、《新中医》、《北京中医药大学学报》、《中国中医药现代远程教育》、《健康报》、《中国中医药报》等国内外医学杂志报刊发表。

原书缺页

前 言

促使我研究宝宝推拿疗法，是我在大学毕业后，初到儿科临床工作，每见宝宝生病时，打针哭闹不止，服药拒抗不休，其药物注射和服用药物给宝宝带来了意想不到的毒副作用。那么，用什么方法能使宝宝不患病、少患病，或患病后有好的办法治疗，并且宝宝乐于接受而没有毒副作用？这是我选择宝宝推拿保健的初衷，也是我为之付出终生的事业选择。我认为宝宝能顺利地降生到人间，就如同合格出厂的汽车和自行车一样，不会有什么大毛病，即使有毛病，稍加修理即可。像宝宝在6个月内没有器质性疾病的，如受凉、受惊、伤食等，都会引起不适，只会是功能性变化，包括腹泻、感冒等，仅仅是病毒感染。但宝宝的家长只好带到医院瞧病用药、打针和输液，又可能会给宝宝带来其它不适，或出现医源性疾病。如感冒好了又患上了腹泻，给宝宝带来了痛苦的同时，又给家长带来了许多麻烦，而宝宝推拿保健就能轻松地解决这些不必要的麻烦和痛苦。

本书的编写是从宝宝的生理、病理、俞穴定位、推拿手法，到常见病的推拿治疗方法，由浅入深，通俗易懂，便于掌握。其适应5岁以内的婴幼儿，在婴幼儿的特殊年龄段，有许多穴位和

成年人不一样，它是独特的俞穴，有点状、线状、面状和环状，到5岁以后自动消失并失去作用。宝宝推拿保健法就是用独特的推拿医技手法，在婴幼儿体表特定的俞穴、经络触摸作功，产生一定的能量，通过信息传递，改善机体系统的内能，达到提高免疫力、增强抗病能力、保健身体及防病治病的目的，让更多的宝宝都能够享受到宝宝推拿这一古老而新奇的疗法。本书不但适合医学院校的师生及临床医生研究学习参考应用，还适合于宝宝推拿的爱好者及宝宝家长阅读，也可作为学习小儿推拿的教科书，实为一书在握，宝宝小疾可解除的专书。由于水平所限，其中难免有疏漏之处，希望读者提出宝贵意见，以便再版时改正。在本书编写过程中，得到了山西运城中医小儿推拿学校王建红老师、张九龙老师的大力帮助。书稿付梓之际，蒙卫生部主管《中华名医论坛》杂志社总编辑柴瑞震博士赐序并审阅，中国中医研究院培训中心狄福金教授指正，深表谢忱。

孙德仁

2003年10月于山西运城中医小儿推拿学校

目 录

第一章	小儿推拿简史	(1)
第二章	小儿推拿原理	(5)
一、	小儿推拿调整气血及内脏功能的基本原理	(5)
二、	推拿的补泻作用对内脏功能的调节	(8)
第三章	小儿生理病理特点	(10)
一、	生理特点	(10)
二、	病理特点	(11)
第四章	小儿推拿的治则及治法	(13)
一、	小儿推拿的治则	(13)
二、	小儿推拿的基本治法	(16)
第五章	小儿推拿常用手法	(21)
一、	推法	(22)
二、	揉法	(23)
三、	按法	(25)
四、	摩法	(25)
五、	掐法	(26)
六、	运法	(27)
七、	搓法	(27)
八、	摇法	(28)
九、	捏法	(28)
十、	拿法	(29)
十一、	捣法	(30)
十二、	扯法	(30)

十三、滚法	(31)
十四、挪法	(31)
十五、擦法	(31)
第六章 常用穴位及手法	(33)
一、头面部穴位及手法	(37)
二、胸腹部穴位及手法	(44)
三、腰背部穴位及手法	(50)
四、上肢部穴位及手法	(56)
五、下肢部穴位及操作手法	(81)
六、复式手法	(87)
第七章 小儿常见病的推拿治疗	(94)
一、感冒	(94)
二、发热	(98)
三、咳嗽	(100)
四、哮喘	(103)
五、腹泻	(107)
六、呕吐	(113)
七、疳积	(116)
八、食欲不振	(118)
九、腹 痛	(120)
第八章 头痛	(124)
第九章 惊风	(127)
第十章 遗尿	(131)
第十一章 脱肛	(134)
第十二章 肠套叠	(137)
第十三章 夜啼	(139)
第十四章 疳腮	(143)
第十五章 顿咳	(146)

第十六章	麻疹·····	(149)
第十七章	传染性肝炎·····	(153)
第十八章	小儿麻痹后遗症·····	(156)
第十九章	水痘·····	(159)
第二十章	流行性乙型脑炎·····	(162)
第二十一章	肺炎·····	(166)
第二十二章	血症·····	(170)
第二十三章	自汗、盗汗·····	(173)
第二十四章	癃闭·····	(176)
第二十五章	尿频·····	(179)
第二十六章	小儿肌性斜颈·····	(181)
第二十七章	佝偻病·····	(184)
第二十八章	小儿保健·····	(188)

第一章 小儿推拿简史

小儿推拿，亦称小儿按摩。推拿古称按摩，是祖国医学伟大宝库的一个组成部分，属于外治法之一，有着悠久的历史，是广大劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。

远在战国时期，按摩在医疗中就被广泛应用。著名医生扁鹊运用按摩、针灸，成功地抢救了赵太子的尸厥病。秦汉时期的《内经》已有了用按摩疗法治疗痹病、痿证、口眼歪斜、胃病等的记载。我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》（已佚），据考证也是秦汉时期著成的书。

魏、晋、隋、唐时期，是推拿疗法的鼎盛时期，已有按摩专科，并设按摩博士、按摩师等职称。到唐代按摩更为发展，形成了独立的一科，设于“太医署”内。晋代著名医学家葛洪在《肘后备急要方》中曾介绍掐人中穴可治昏厥的方法，亦曾介绍治头风脑掣痛不可禁者摩膏主之。隋唐时期在人体表面上施行按摩手法时，涂上中药膏称膏摩，可防止病人的皮肤破损，又可使药物和手法的功效相得益彰。膏摩还可以防治小儿疾病，如《千金要方》说：“小儿虽无病，早起常用膏摩囟上及手足心，甚辟寒风。”又说：“小儿心腹常热，皆母腹中存垢未清，血气不和所致，故用丹参、雷丸、硝黄、戎盐散血热之药，制为赤膏，掌摩心下，使瘀散血和，其热自除……治少儿小腹胀满，米盐炒摩腹上，以调水土之逆。”又有：“治少小新生肌腹幼弱，喜为风邪所中，身体壮热，或中大风，手足惊掣，用五物甘草生摩膏摩儿百会。”又有：“治少小中客忤项强欲死，着儿母掩儿脐中，儿吐下愈。”“治小儿夜啼，以儿母手掩脐中，亦以摩儿头及脊骭。”在

防治婴幼儿疾病方面起着积极的作用。膏的种类很多，有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等，根据不同疾病，加以选择应用。推拿不仅可以治疗多种常见病，如《唐六典》云：“按摩可除八疾：风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。”而且还用于对急症的救护。如晋·葛洪在《肘后备急方》中就记载了用推拿治疗“卒腹痛”、“卒心痛”、“卒霍乱”等危急病症。如《肘后备急方》曰：“卒腹痛……取其脊骨皮深取痛引之从龟尾至顶乃止，未愈更为之。”又如“救卒中恶死……令爪病人中取醒。”使推拿治疗急救病症的范围更加拓宽。从晚唐开始，随着国内外文化交流，我国的按摩疗法已开始传入朝鲜、日本、法国等地，对国外产生了一定的影响，至今在印度及西欧国家的医学中仍为一种被注重的学科。据考证，现在法语的“马沙适”就是根据唐朝称按摩为“摩沙”的译音。

宋及金元时期，推拿疗法应用更为广泛，并注意了手法的分析。如《圣济总录》中说：“可按可摩，时兼而用，通谓之按摩。按之弗摩，摩之弗按，按止以手，摩或兼以药，月按日摩，适所用也……世之论按摩，不知析而治之，乃合导引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣，又合以导引，益见其不思也。大抵按摩法，每以开达抑遏为义，开达则雍蔽者以之发散，抑遏则彪悍者有所归宿。”这种对每个具体手法的分析，使人们对推拿治疗作用的认识有了进一步提高。在这以前，有关的医学著作中，谈到按摩的作用，多以温通闭塞解释。到了那时，《儒门事亲》中就提出了导引按摩具有解表发汗的作用。宋代儿科从少儿科改称为小方脉科，已成为一个专科。儿科理论体系专著渐臻完善，留传至今的宋代儿科名著有《小儿药证直诀》、《小儿卫生总微论方》、《小儿病源方论》、《幼幼新书》、《圣济总录》等。而《圣济总录》中有“小儿门”，共十六卷，其中还对按摩作了专门的论述，提出对推拿手法作用的具体分析，强调推拿手法的辨证应用，把推

拿和导引明确区分开来，对推拿理论的发展，起到了重要的作用。

明代按摩在治疗小儿疾病方面积累了丰富的经验，形成了小儿推拿的独特体系。当时有很多专著，如收集在《针灸大成》内的《保婴神术按摩经》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等。其中《保婴神术按摩经》是我国现存最早的小儿推拿专著，称按摩为推拿亦是从此书开始的。

清朝小儿推拿在儿科临床应用颇受重视，如张山雷在《小儿药证直诀笺正》中曾说：“若至儿医，则不晓推拿手法，岂敢颀颜以编撰幼科专书，贻讥大雅……。”当时小儿推拿专著增多，诊疗有了明显的进步。当时的重要著作有：熊应雄字运英，著《小儿推拿广意》，全书三卷，成书于1676年。上卷首列总论，说明推拿在治疗上的作用，次叙儿科疾病的诊断方法，并特别强调望、闻二诊的重要性，密切注意囟门、面部、虎口、指纹，以及神情、声息等变化。然后结合主治病症分别介绍推拿部位，并用20多幅图解说明各种推拿的操作方法。中卷分述各种儿科常见疾病和主治的推拿大法。下卷列举应用方剂180多个，其中包括内服、外治等处方。对儿科的按摩疗法有重要的参考价值。骆潜庵的《幼科推拿秘书》，全书五卷，是书著于1691年，刊于1725年。书中除介绍42种推拿手法之外，还有13大手法，即复合操作法，并对小儿推拿特定穴位与经络的关系作了初探。夏云集，字英白，号祥宇，著《保赤推拿法》。此书成于1885年，介绍了86种推拿方法，对后世起到了一定的影响。如《推拿抉微》、《增图考释推拿法》就是以《保赤推拿法》一书为蓝本编写而成的。张振鋆，原名筱衫，醴泉，号惕厉子，著有《厘正按摩要术》，共四卷。是书著于1888年。书中介绍了各种按摩手法及儿科推拿的各科取穴的手法图说。还有诊胸腹法，是其他医书所少见的。正如现代金义成《小儿推拿学》所言，尤能补先贤之缺

漏，充医家之识见，为后人学习和研究小儿推拿提供了很好的资料和方法。夏鼎，字禹铸，号卓谖叟，著《幼科铁镜》，成书于1695年。主张以望面色、审苗窍，从外知内。并重视推拿疗法，力主应正确施行辨证施治，说明推拿补泻手法的重要性。钱怀邨辑录的《小儿推拿直录》，不分卷，对小儿疾病的诊断、病因病机，小儿推拿的主要手法，分部主治，以及急惊等16种病症的推拿治疗等，均有较详细的介绍。文字简捷，图绘甚精，在儿科著作中也占有重要地位。

解放前，在国民党反动派统治时期，对中医药事业采取排斥、消灭的政策。当时少数西医小看中医，极少数中医小看针灸、按摩，按摩更是轻中之轻，因而具有民族特色的按摩推拿疗法，被贬低为“医家小道”，认为按摩推拿是下贱的体力劳动，使这一独特的物理疗法处于灭绝的境地。

解放后，在党的中医政策指引下，我国传统的推拿疗法也受到应有的重视。小儿推拿的专著陆续出版，如《小儿推拿疗法》、《儿科推拿疗法简编》、《小儿推拿概说》、《宝宝推拿》等。其中《小儿推拿概说》一书，在1985年经修订改名为《实用小儿推拿》。这些都是比较全面介绍小儿推拿的专著。近年来，全国有不少中医院设有按摩科室。且有影响大的按摩杂志。卫生部先后组织力量，编写了高、中级《推拿学》教材。这一疗法普及到内、外、妇、儿各科，疗效显著，祛病健身。今后，相信古老的小儿推拿方法必将为儿童保健事业作出更大的贡献，放射出更加瑰丽的光彩。