

 北京名医世纪传媒

20种小儿常见病

推拿手法操作规范 图解

20 ZHONG XIAOER CHANGJIANBING TUINA SHOUFA
CAOZUO GUIFAN TUJIE

■ 万力生◎主编

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社

世界中医药联合会儿科分会

鼎力推荐

中华中医药学会少儿推拿传承创新共同体

20种小儿常见病推拿手法 操作规范图解

20 ZHONG XIAOER CHANGJIANBING TUINA SHOUFA
CAOZUO GUIFAN TUJIE

深圳市儿童医院 深圳市小儿推拿专业委员会 编写

主 编 万力生

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 静	贝少芬	邓朝弟	刘 颖
刘改萍	许晓芬	农小松	李梦诗
李海朋	吴子晴	何晓玲	张丹妮
陈上娟	陈文媛	陈育莲	陈晓丽
林 臻	祝振锋	徐敏涛	高子阳
黄苏伟	黄雪纯	梁 友	韩念祖

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书以图解形式介绍临床 20 种小儿常见病的推拿手法操作规范图解, 为方便读者对照学习, 书中配有 300 余幅操作图。本书科学实用, 可操作性、规范性强, 适合儿科医师和小儿推拿从业者及儿童家长阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

20 种小儿常见病推拿手法操作规范图解/万力生主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2019. 6

ISBN 978-7-5349-9540-8

I. ①2… II. ①万… III. ①小儿疾病—推拿—图解
IV. ①R244. 16-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 088481 号

出版发行: 河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址: 北京市丰台区万丰路 316 号万开基地 B 座 1-114 邮编: 100161

策划编辑: 焦 赟

文字编辑: 焦 赟

责任审读: 周晓洲

责任校对: 龚利霞

封面设计: 中通世奥

版式设计: 崔刚工作室

责任印制: 陈震财

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经销: 全国新华书店、医学书店、网店

开本: 850 mm×1168 mm 1/32 印张: 6.375 字数: 130 千字

版次: 2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

定价: 40.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换

主编简介



万力生 医学博士、教授、主任医师、博士研究生导师，广东省名中医、深圳市名中医指导老师，深圳市儿童医院中医科主任，深圳市中医临床重点专科主任，广东省中医儿科重点专科主任。

兼任：深圳市中西医结合学会儿科专业委员会主任委员，深圳市小儿推拿专业委员会主任委员，深圳市按摩师协会副会长，广东省中西医结合学会儿科专业委员会副主任委员，广东省中医药学会小儿推拿专业委员会副主任委员，广东省中医药学会药膳食疗专业委员会副主任委员，广东省妇幼保健协会中医保健专业副主任委员，中华中医药学会儿科分会常务委员，中华中医药学会少儿推拿传承创新共同体副主席，世界中医药学会联合会儿科专业委员会副会长，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家，国家自然科学基金项目评审专家。主编医学著作 100 部，主持国家自然科学基金项目 1 项、国家中医药管理局课题 2 项，以及省市科研课题 10 余项。2006 年获首届中华中医药学会科普著作三等奖，2009 年获新中国成立 60 周年优秀中医药科普图书著作奖二等奖，2010 年获全国中医药科学普及金话筒奖。

临床经验丰富，在呼吸、消化及心脑血管疾病方面有较深研究，擅长诊治咳嗽、哮喘、厌食、腹泻、胃炎、遗尿、血尿、肾病、湿疹、荨麻疹、多汗症、抽动症、多动症、发育迟缓、面瘫等疾病及小儿体质调理，尤其对小儿咳喘、厌食、遗尿疗效显著，有其独特个人心得，其临床经验已由多家医学出版社约稿出版。

前 言

小儿推拿,从无人问津到现在的遍地开花。很多小儿推拿师是经过短期培训就匆忙开店了,所以,问题显现出来了。一些小儿推拿师技术不精,缺乏临床经验,家长满腔热情带孩子去这些店调理,几天下来没有取得效果,从此家长就不再相信小儿推拿,严重影响了整个小儿推拿的声誉。

为推动小儿推拿专业的发展,加强小儿推拿临床应用,提高小儿推拿学科临床技术水平,深圳市小儿推拿专业委员会主委、深圳市儿童医院万力生教授组织编写《20种小儿常见病推拿手法操作规范图解》,真心希望所有小儿推拿师能认真学习小儿推拿这项技术,不断学习提高自己的技术水平,让小儿推拿事业能更上一层楼。

享受了小儿推拿带来好处的家长们,在带孩子接受治疗时,自学小儿推拿的热情越来越高涨,但对于大多数未学习中医的家长朋友们,俗语说“隔行如隔山”。父母之爱促使您不管有多大的学习困难,为了孩子健康不受药物危害,家长们都能克服各种困难认真学习小儿推拿技术,这种精神值得让人崇敬。

小儿推拿不仅要勤练手法操作,更要认真学习中医理论知识。只要诊断正确,辨证准确,选用穴位和手法恰当,小儿推拿对于小儿常见病、多发病都能达到显著的疗效,对于体

弱多病的孩子还可以起到保健防病作用。

小儿推拿正日益受到社会重视和家长的青睐,是一种非药物、无痛苦、易接受且有效的自然疗法,非常适宜在儿科疾病中普及推广应用。

深圳市小儿推拿专业委员会主任委员

深圳市儿童医院

万力生教授

目 录

一、发热	1
1. 外感发热	1
(1) 外感风寒	1
(2) 外感风热	3
2. 食积发热	6
3. 惊恐发热	8
4. 阴虚发热	10
二、咳嗽	12
1. 风寒咳嗽	12
2. 风热咳嗽	15
3. 痰热咳嗽	18
4. 痰湿咳嗽	22
5. 阴虚咳嗽	26
6. 气虚咳嗽	29
三、哮喘	32
1. 发作期	32
(1) 寒喘	32
(2) 热喘	35
(3) 虚喘	38
2. 缓解期	41
四、鼻炎	44

1. 风寒型	44
2. 风热型	48
五、头痛	53
1. 风寒头痛	53
2. 风热头痛	55
六、流涎	59
1. 脾胃虚寒	59
2. 脾胃积热	62
七、厌食	65
1. 脾失健运	65
2. 脾胃气虚	68
3. 脾胃阴虚	70
八、呃逆	73
1. 胃寒型	73
2. 胃热型	75
3. 食滞型	77
4. 气郁型	80
5. 气虚型	83
九、呕吐	87
1. 伤食吐	87
2. 寒吐	90
3. 热吐	92
十、腹胀	96
1. 食积	96

2. 湿阻	99
3. 脾虚	101
十一、腹痛	105
1. 腹部中寒	105
2. 乳食积滞	107
3. 脏腑虚寒	110
4. 胃肠结热	113
5. 气滞血瘀	115
十二、腹泻	118
1. 风寒型	118
2. 湿热型	121
3. 伤食型	123
4. 脾虚型	126
十三、便秘	130
1. 实秘	130
2. 虚秘	133
十四、痞积	137
1. 积滞伤脾	137
2. 脾胃虚损	140
十五、遗尿	144
1. 下元虚寒	144
2. 脾肺气虚	147
3. 肝经湿热	151
十六、尿频	155

1. 肾气虚	155
2. 肾阴虚	158
十七、夜啼	162
1. 脾寒	162
2. 心热	164
3. 惊恐	167
十八、湿疹	169
十九、肌性斜颈	173
二十、面神经炎	175
二十一、保健操	180
(一) 益肺防感操	180
(二) 健脾助运操	182
(三) 补肾益智操	184
(四) 近视明目操	186
(五) 助长发育操	190

一、发 热

发热是指小儿体温异常升高,是临床常见的一种症状。一般分为外感发热、食积发热、惊恐发热、阴虚发热 4 种。

1. 外感发热

(1) 外感风寒

临床表现:发热,恶寒,无汗,鼻塞,流清涕,喷嚏,咳嗽,咳清稀痰,头痛,咽喉痒,舌苔薄白,脉浮紧,指纹浮而鲜红。

治疗原则:辛温解表。

推拿处方:

第一步:开天门(定位:两眉中间至前发际线呈一直线。

操作:两拇指自下而上交替直推,称开天门,又称推攒竹)50次,如图①。

第二步:推坎宫(定位:自眉头沿眉梢呈一横线。操作:

分推法:两拇指自眉心向眉梢分推,称推坎宫,又称分阴阳)50次,如图②。



图①



图②

第三步:揉太阳(定位:眉后凹陷处。操作:①两拇指桡侧自前向后直推,称推太阳;②用中指指端揉或运,称揉太阳或运太阳)50次,如图③。

第四步:揉耳后高骨(定位:耳后入发际高骨下凹陷中。操作:用拇指或中指揉耳后入发际高骨下凹陷中)50次,如图④。



图③



图④

第五步:推上三关(定位:前臂桡侧,阳池至曲池呈一直线。操作:用拇指桡侧面或示、中两指螺纹面自腕推向肘)300次,如图⑤。

第六步:掐揉二扇门(定位:手背部中指掌指关节两侧凹陷处。操作:①用两拇指指甲掐本穴,称掐二扇门;②用单手示、中两指指端,或两拇指桡侧偏峰宜重而快按揉本穴,称揉二扇门)300次,如图⑥。

第七步:清天河水(定位:前臂内侧正中,总筋至洪池呈一直线。操作:用示、中两指螺纹面自腕推至肘,称清天河水)300次,如图⑦。

第八步:拿风池(定位:颈后枕骨下缘,胸锁乳突肌与斜方肌起始部中间凹陷中。操作:以一手拇指或示、中两指分

别放在两穴上拿之,称拿风池)3次,如图⑧。



图⑤



图⑥



图⑦



图⑧

(2) 外感风热

临床表现:发热重,微恶寒,有汗,头痛,鼻塞,流黄涕,喷嚏,咳嗽,黄稠痰,咽喉红肿疼痛,口干而渴,舌红苔薄黄,脉浮数,指纹浮而紫红。

治疗原则:辛凉解表。

推拿处方:

第一步:开天门(定位:两眉中间至前发际线呈一直线。

操作:两拇指自下而上交替直推,称开天门,又称推攒竹)50

次,如图①。

第二步:推坎宫(定位:自眉头沿眉梢呈一横线。操作:分推法:两拇指自眉心向眉梢分推,称推坎宫,又称分阴阳)50次,如图②。



图①



图②

第三步:揉太阳(定位:眉后凹陷处。操作:①两拇指桡侧自前向后直推,称推太阳;②用中指指端揉或运,称揉太阳或运太阳)50次,如图③。

第四步:揉耳后高骨(定位:耳后入发际高骨下凹陷中。操作:用拇指或中指揉耳后入发际高骨下凹陷中)50次,如图④。



图③



图④

第五步：清肺经（定位：环指末节螺纹面。操作：由指端向指根方向直推为清）300次，如图⑤。

第六步：推下六腑（定位：前臂尺侧，阴池至少海呈一直线。操作：一手握其手腕，另一手示指、中指两螺纹面自肘推向腕部，称推下六腑）300次，如图⑥。



图⑤



图⑥

第七步：揉大椎（定位：第7颈椎与第1胸椎棘突之间凹陷中。操作：用拇指或中指指端按揉本穴，或用双手拇指、示指同时捏拿起穴位处皮肉，用力向里捏挤）50次，如图⑦。

第八步：推脊（定位：大椎至长强呈一直线。操作：用示、中两指螺纹面自上而下做直推，称推脊。若加天柱骨一起自上而下直推，就称为大推脊，其清热作用更强）300次，如图⑧。



图⑦



图⑧

2. 食积发热

临床表现:高热,呕吐酸腐,口渴引饮,纳呆,腹胀,腹痛便秘,舌苔黄腻,脉数,指纹紫滞。

治疗原则:清热消食导滞。

推拿处方:

第一步:清脾胃(脾经:拇指末节螺纹面。胃经:拇指掌面近掌端第1节。操作:由拇指端经螺纹面推到拇指根为清脾胃)300次,如图①。

第二步:清大肠(定位:示指桡侧缘,赤白肉际处。操作:由虎口直推向示指指端为清大肠)300次,如图②。



图①



图②

第三步：顺运内八卦（定位：手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹的 $\frac{2}{3}$ 处为半径，所作圆周，八卦穴即在此圆周上。对小天心者为坎，对中指者为离，在拇指指侧离至坎半圆的中心为震，在小指侧半圆的中心为兑，共 8 个方位，即，乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。操作：家长一手持小儿四指以固定，掌心向上，拇指按定离卦即中指指根，另一手示、中两指夹持小儿拇指，拇指自乾卦运至兑卦，称顺运内八卦）50 次，如图③。

第四步：推下六腑（定位：前臂尺侧，阴池至少海呈一直线。操作：一手握其手腕，另一手示指、中指两螺纹面自肘推向腕部，称推下六腑）300 次，如图④。



图③



图④

第五步：揉膊阳池（定位：手背横纹中点上 3 寸。操作：用中指或者拇指指端按揉）50 次，如图⑤。

第六步：推下七节骨（定位：第 4 腰椎棘突向下至尾椎骨端即长强穴，呈一直线。操作：用拇指或示、中两指螺纹面自上而下直推）100 次，如图⑥。