

0~14岁
小儿健康必备

小儿

张泓 李亚明 / 编著

推拿



Hunan Science & Technology Press



湖南科学技术出版社



0~14岁 小儿健康必备



版式设计 / 杨慧娜

责任编辑 / 邹海心 封面设计 / 殷健

- 适用于 0~14 岁小儿
- 14 种常用手法，43 个常用穴位
- 健脾胃，助消化推拿保健法
- 益肺抗感冒推拿保健法
- 益肾壮骨推拿保健法
- 安神定志推拿保健法
- 益智推拿保健法
- 病后调养推拿保健法
- 14 种常见疾病的推拿治疗

ISBN 7-5357-3178-3



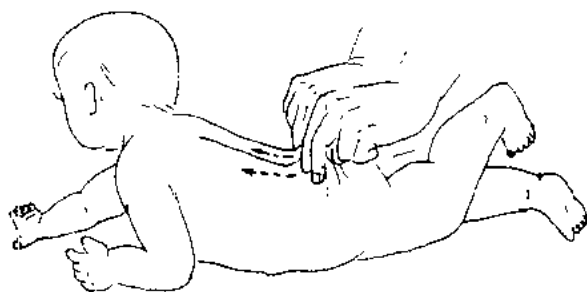
9 787535 731784 >

R·683 定价: 10.00 元

小儿

张泓 李亚明 / 编著

推拿



湖南科学技术出版社

Hunan Science & Technology Press

小儿推拿

编 著：张 泓 李业明

责任编辑：邹海心

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731·4375808

印 刷：湖南省新华印刷二厂

(印装质量问题请直接与本社联系)

厂 址：邵阳市双坡岭

邮 编：422001

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2001 年 10 月第 1 版第 2 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：4.875

字 数：125000

书 号：ISBN 7-5357-3178-3/R·683

定 价：10.00 元

(版权所有·翻印必究)

前

言

以推拿按摩疗法预防、治疗疾病在我国已有悠久的历史。小儿推拿是将各种推拿按摩手法应用于小儿躯体以强身健体、防治疾病的一种简便易行的方法。小儿具有脏腑娇嫩、形气未充和生机勃勃、发育迅速的生理特点以及抵抗力差、容易发病与传变较快、易趋康复的病理特点。根据这些特点并通过手法的运用来刺激小儿的特定穴位或某些特定部位，达到激发小儿机体自身的抗病能力与调节作用，协调阴阳、舒筋活络、扶正祛邪、调整脏腑功能、增强新陈代谢、促进血液循环的目的，使小儿机体健康、茁壮成长。

1

用推拿方法来防治小儿疾病、强身健体，不需要复杂的设备、不用服药打针，因此，既不会带来药物的副作用，也不会给小儿带来打针和服药的恐惧感，故易为小儿所接受。此外，小儿推拿操作简便，家长一学就会，一用就灵，因而非常适合于家庭的保健与治疗。再者，父母经常对小儿进行有规律的、和谐的、必要的抚摩与身体接触，亦有助于加深与孩子之间的感情，有利于其身心的正常发育等，这也是编写本书的意义所在。

小儿推拿的适应范围主要包括两大方面：一是小儿常见疾病的辅助治疗，小儿各科疾病如内、外、五官等科均可采用，并可在急症、重症抢救中发挥一定作用。二是保健强身，在小儿无病之时给予保健推拿且持之以恒，就能“摇筋骨，动肢节，行气血”，充分调节小儿体内正气，促进内脏各系统功能的进一步完善，增强体质，提高免疫力，给小儿的生长发育带来积极的

影响。

全书主要介绍了：①小儿一般的生理、病理常识；②小儿推拿的常用手法；③小儿推拿的常用穴位；④小儿常用的保健推拿方法；⑤14种小儿常见疾病的推拿治疗。附录部分则主要记录了小儿营养与保健、小儿药物剂量计算方法、正常小儿体格发育衡量标准、小儿体表面积与体重关系表、国家规定计划免疫程序时间安排表、常见传染病的潜伏期、隔离和检疫期限，这些都是父母应具备的家庭医学常识。

本书是作者依据多年实践经验总结的一系列成套的、行之有效且针对性强的小儿保健推拿方法与小儿常见疾病的推拿治疗方法。其特点为：内容简洁明了，通俗易懂；所有穴位与手法均用黑白线条图表示，穴位标示清晰，手法准确、生动；所有常用保健方法与常见疾病的治疗过程均以分步骤图示的方法予以说明，故读者可依图示进行实践。

2

本书主要适用于广大小儿家长，也可作为各级临床医师尤其是基层（社区）医务工作者的参考用书。

编者

2001年3月8日于长沙

目

录

1 简史	(1)
2 小儿生理特点	(4)
3 小儿病理特点	(6)
4 小儿生长、发育	(8)
5 小儿推拿常用手法	(14)
2 小儿推拿常用穴位	(25)
7 小儿保健推拿方法	(38)
2 小儿常见疾病的推拿治疗	(71)
感冒 (附: 咳嗽)	(72)
发热	(80)
支气管哮喘	(85)
小儿厌食	(89)
呕吐	(92)
婴幼儿腹泻	(100)
腹痛	(106)
便秘	(109)
小儿营养性疾病 (维生素 D 缺乏症、锌缺乏症)	(113)
疳积	(117)
遗尿	(122)
夜啼	(128)
小儿肌性斜颈	(133)
近视眼	(135)
附录一: 小儿营养与保健	(138)
附录二: 小儿药物剂量计算方法	(143)

附录三：正常小儿体格发育衡量标准	(144)
附录四：小儿体表面积与体重关系表	(147)
附录五：国家规定计划免疫程序时间安排表	(148)
附录六：常见传染病的潜伏期、隔离期和检疫期	(149)

1 简 史

推拿古称按摩，在隋朝就已成立了专科。小儿推拿又称小儿按摩，在隋唐时期已有不少文字记载。如《千金方》述：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上（囟门）及手足心，甚辟寒风”等，这段记载距今已有 1000 多年的历史。所谓“膏摩”就是用具有针对性的中药制剂涂抹在患者体表的经络和穴位上，然后用手在其上按摩治疗的方法。由于手法和药物的协同作用，既可提高疗效，又可保护皮肤，故沿用至今。

小儿推拿现存最早的专著当推四明陈氏所编的《小儿按摩经》（1601 年，被收于明·杨继洲·《针灸大成》），其根据中医传统理论，提出治病：“视病之虚实，虚则补其母，实则泻其子”的治疗原则，并认为：“小儿之疾，并无七情所干，不在肝经，即在脾经；不在脾经，即在肝经。其疾多在肝脾两脏。”对于小儿推拿穴位，除与成人相同的经络穴位外，还记载了数十个小儿的特定穴位；对于小儿推拿手法，则记载了数十种单式和复式手法等等，对后世小儿推拿的发展起了十分重要的作用。

其后，明太医龚廷贤著《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》亦为不可多得的儿科推拿专著，其尊崇先贤儿科专家钱乙的学术思想，不仅论述了小儿推拿理论及具体操作，并载有儿科方脉，被

后人推崇为“推拿最善之本”。另外,同时期周于蕃所撰《小儿推拿秘诀》把前人的手法成就与自身经验相结合,对后世影响亦颇大。

至清代,小儿推拿的临床应用更为广泛,其发展主要表现在有关著作的增多和诊疗水平的日益提高。尤其是清朝初期,小儿推拿有明显的进步,出现了一批著名的小儿推拿专著,影响较大的有《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《保赤推拿法》、《推拿三字经》、《厘正按摩要术》等。此外,还有夏禹铸的《幼科铁镜》以及陈复正的《幼幼集成》,故有小儿推拿盛于清之说。

鸦片战争以后,由于帝国列强的入侵,满清政府和国民党政府的腐败,中医推拿一度处于低落状态。但是,由于中医深深扎根于民众之中,有着广泛的群众基础,特别是小儿推拿在民间广为流传。因此,这一时期仍有如《推拿易知》、《推拿决微》、《增图考释推拿法》、《小儿百病推拿法》等数十种小儿推拿著作出版,虽创新不多,但流传较广。

2

解放后,在党的中医政策指引下,随着中医推拿和儿科事业的进展,小儿推拿也得到了很大发展。不少中医院校成立了推拿系或推拿专业,小儿推拿学的教学和临床不断得到了提高,成为了推拿学的一个分支学科。目前,不仅有专门的《小儿推拿学》教材,还整理出版了多种小儿推拿专著。临床方面随着对实践经验的不断总结,其治疗范围和临床疗效都有进一步的扩大与提高。

小儿推拿事业的长足进步还表现在:20世纪60年代出现了推拿实验研究;20世纪70年代随着中医药走向世界,针灸推拿热在世界范围内被掀起,有不少留学生来我国学习传统推拿疗法,使推拿疗法迅速走向世界;20世纪80年代至今则表现在小儿推拿的临床适用范围更为扩大,不但治疗小儿内、外、骨伤、五官各科病证,还包括新生儿疾病、杂病和传染病等,尤其是小儿保健推拿得到了进一步发展,学术交流亦越来越活跃。

儿童是祖国的未来、人类的希望,保护儿童的健康,让其幸

福健康地成长，不仅关系到千家万户的幸福，而且关系到整个民族的发达与兴旺。因此，普及推广小儿推拿知识，让千万个孩子受益是每一个家庭、每一位家长的责任，也是社会与民族发展的需要。

2 小儿生理特点

孩子从出生到成年，一直处在不断生长、发育的过程中，因而在形体、生理、病理诸方面都与成人有着不同的特点，且年龄越小越显著。

小儿的生理特点主要表现在以下两个方面：一是脏腑娇嫩，形气未充；二是生机勃勃，发育迅速。

一、脏腑娇嫩，形气未充

脏腑泛指五脏六腑；形是指形体结构，如四肢百骸、五官九窍等；气是指各组织脏腑正常的生理活动与功能，如肺气、脾胃之气等。所谓脏腑娇嫩，形气未充是泛指小儿时期机体和生理功能均未臻成熟完善而言，和成人有着较明显的区别。

小儿出生以后，犹如萌土之幼芽，脏腑柔弱，气血未充，正如《小儿药证直诀》所言：“五脏六腑，成而未全……全而未壮。”其中尤以肺、脾、肾三脏为突出。肺主气，司呼吸；脾为后天之本、气血生化之源；肾为先天之本，内藏元阴元阳，是人体生命活动之根本。三脏之间既互相联系又互相影响；气血的生化依赖于脾胃的运化，脾胃的运化又需肾阳的温煦；元阴元阳的充实又依赖于脾胃所运化的水谷精微的补充和化生；脾气不足往

往导致肺气虚弱。肾为肺之根，肾之元阴元阳虚衰又易致肺阴虚火旺或肺气衰微，呼吸不利。因此，保护小儿身体健康应首先从补肺、健脾、强肾入手。

其次，小儿经脉未盛，内脏精气不足，卫外功能未固，阴阳二气均属不足，属于“稚阴稚阳”，且“稚阳未充，稚阴未长”，无论在物质基础和生理功能方面都是幼稚和不完全的，是处在不断生长、发育的过程之中。因此，小儿每时每刻都应得到全面的细心呵护。

二、生机勃勃，发育迅速

小儿的机体生长、发育迅速，从体格、智力以及脏腑功能方面，均不断地向着完善、成熟的方面发展，年龄越小，生长就越快，营养物质的需要就越大。古代医家据此提出了“纯阳”一说，如《颅囟经》说：“凡孩三岁以下，呼为纯阳。”所谓“纯阳”就是指小儿生机旺盛，蒸蒸日上，对水谷精微等营养物质的迫切需要，故而“纯阳”不能理解为“阳亢”，也不能理解为“有阴无阳”，而是相对而言，指常常感到阴（营养物质等）的不足，需要不断地加以补充。

3 小儿病理特点

小儿的病理特点亦表现为两个方面：发病容易，传变迅速和脏气清灵，易趋康复。

一、发病容易，传变迅速

6

小儿由于脏腑娇嫩，形气未充这一生理特点，无论机体和功能均较脆弱，对疾病的抵抗力较差。加之小儿冷暖不能自调，乳食不知自节，故外易为病邪所侵，内易为饮食所伤。因此，小儿稍不注意就容易发生疾病，且年龄越小，发病率越高。临床上表现为以肺、脾、肾等诸脏器疾患为多。

肺主气，司呼吸，外合皮毛。小儿出生以后，从胎孕而转入一个新的环境生活，由于卫外功能未固，对外界的适应能力较差，邪气不论从口鼻而入，或由皮肤肌表侵袭，均可直接或间接影响肺的功能，故而感冒、咳嗽、哮喘等证最为多见。

脾胃为后天之本，气血生化之源。小儿生机勃勃，发育迅速，所需水谷精气等营养物质的供养，相对的比成人更为迫切。但饮食的质和量必须与小儿各个成长、发育时期的需求相配合，若喂养不当、过饥过饱等均易损伤脾胃而致生病，故小儿脾胃病较多，表现为消化不良、营养不良、呕吐、泄泻、腹痛、虫证、

疳积等病证。

肾为先天之本，内藏元阴元阳，是维持人体生命活动的原动力。肾先天禀赋不足或后天脾胃失养致肾无所依者，均会导致小儿生长、发育受影响，表现为个头矮小、智力低下、囟门不闭或宽大、五迟（站立迟、行走迟、生发迟、生齿迟、说话迟）、五软（头项、手、足、口、肌肉等萎软无力）等病证。

在小儿疾病的转归过程中还很容易传变，正如《小儿药证直诀》所言：小儿“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热。”若调治不当，极易轻病变重、小病变大、重病变危，一日之内即可由实证迅速转变为虚证，又可由热证迅速转变为寒证。故小儿病情变化较成人更为迅速且错综复杂，所以及时掌握小儿病证的寒热虚实变化就显得尤为重要。

二、脏气清灵，易趋康复

虽言小儿患病以后容易传变，但由于小儿是处于生机勃勃，发育迅速的条件下，其生机旺盛，充满活力，脏腑气机清灵，反应敏捷，且病因单纯，心理因素影响不大，故若能及时治疗，处理得当，则比较容易恢复，预后往往较好。正如《景岳全书》指出小儿“其脏气清灵，随拨随应”。

总之，对于小儿应正确认识其生理、病理特点，日常生活中以预防为主，有病早治，定期体检，或保健或治疗，才能使其健康成长。

4 小儿生长、发育

8

生长、发育是小儿时期区别于成人的最根本的生理特点。生长指形体的量的增长，表现为各器官和整体的长大；发育指功能活动的进展，表现为细胞、组织、器官功能的成熟。掌握有关生长、发育的基本规律，熟悉小儿健康的正常标准，对于小儿的保健和防治疾病具有重要意义。

一、小儿年龄分期

1. 胎儿期

从受孕到小儿出生统称为胎儿期。此期间胎儿完全靠母体生存，孕母的健康、营养、环境、疾病对胎儿的影响很大。故应增加孕妇的营养，注意孕期用药，预防各种感染尤其是病毒感染，戒烟、酒，避免接触有害物质，劳逸结合，起居有时，保持良好的心态，定期检查，以保证胎儿的正常发育并健康出生。

2. 新生儿期

自出生后到足 28 天为新生儿期。此期由于小儿生理调节和适应能力不成熟，故容易患病。所以此期对新生儿的喂养、保暖、隔离、消毒、护理、防止皮肤、粘膜损伤都应特别注意，如注意产后保温、及早母乳喂养、加强室内消毒等都显得尤为重要。

3. 婴儿期

从出生 28 天到满 1 周岁为婴儿期，亦称乳儿期。此期为出生后生长、发育最迅速的时期，需要摄入的热量和营养素（尤其是蛋白质）特别高，但因消化、吸收功能不完善，抗病能力低，若喂养不当，常致腹泻与营养不良，故应提倡母乳喂养，科学育儿并做好保健。另外，由于此期小儿自身免疫功能尚未成熟，易患急性传染病与感染性疾病，应做好各种预防接种。

4. 幼儿期

从 1 周岁至满 3 周岁为幼儿期。此期小儿活动范围较广，体格发育速度较慢，智力发育较突出，但对危险事物的识别能力差，饮食则从乳汁向成人型饭菜过渡。此期，应注意营养，开发智能及防止意外事故发生，以加强传染病预防为保健重点。

5. 学龄前期

3 周岁后至入小学前（6~7 岁）为学龄前期，亦称幼童期，此期特征表现为小儿生长速度减慢而智能发育更趋完善，好奇、爱问、求知欲强、可塑性高。应加强德育教育，培养讲礼貌、讲卫生、爱劳动、自立自强的习惯。此期小儿易患肾炎、风湿热等疾病，应注意防治。

6. 学龄期

6~7 岁至 11~12 岁为学龄期，又称为儿童期。此期体格稳步增长，脑的形态发育已基本与成人相同。控制、理解、分析、综合能力增强，是接受文化教育的关键时期。此期应预防近视眼与龋齿、矫治慢性病灶。

7. 青春期

女孩从 11~12 岁至 17~18 岁，男孩从 13~14 岁至 18~20 岁为青春期。此期生殖系统迅速发育，第二性征逐渐明显。由于神经内分泌调节不稳定，易引起心理及精神方面的异常。在进行学业教育的同时，应进行生理、心理和性知识教育，培养良好的