



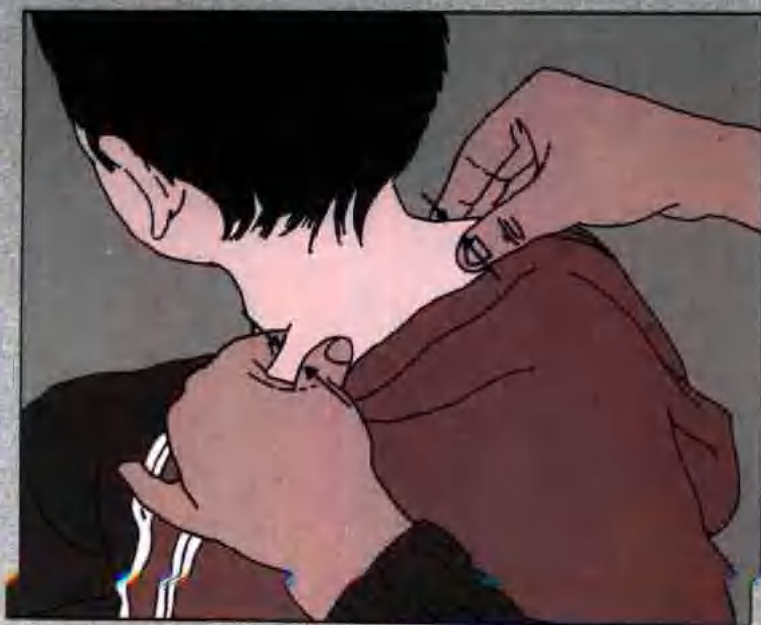
一种类似妈妈抚摸的治疗术

一种不用花钱的治疗术

一种没有副作用的治疗术

小儿推拿图解

池迎春 沈涛 编



XIAOERTUINATUJIE

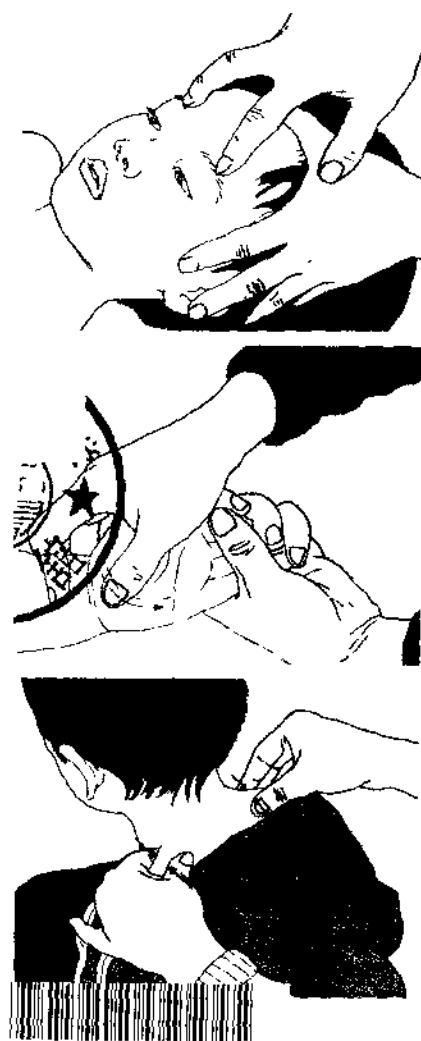
XIAOERTUINATUJIE

浙江科学技术出版社



小儿推拿图解

池迎春 沈 涛 编



浙江科学技术出版社

0163111

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿图解/池迎春；沈涛编. —杭州：浙江科学技术出版社，2000.7

ISBN 7-5341-1399-7

I. 小… II. ①池…②沈… III. 小儿疾病—按摩疗法(中医)—图解 IV. R272

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第13717号

小儿推拿图解

编 者：池迎春
沈 涛

责任编辑：宋 东
装帧设计：金 晖

出 版：浙江科学技术出版社
印 刷：淳安千岛湖环球印务有限公司
发 行：浙江省新华书店

开 本：787×1092 1/16
印 张：8.5
字 数：210 000
版 次：2000年7月第1版
印 次：2000年7月第1次印刷

ISBN 7-5341-1399-7 / R·226

定 价：16.00元

导 读

亲爱的家长朋友们，这是一本专为你们提供的给宝宝推拿治病、保健强身的科普类读物。本书文字浅显易懂，图解形象生动，相信家长们看见这本书后一定会掌握并运用推拿这一独特的治疗手段，成为宝宝的“家庭医生”。为了让您更容易更迅速地阅读本书，现将主要内容介绍如下：

本书分为上、下篇及附篇，其中还穿插了一些育儿小常识。其中上篇是总论，主要介绍了推拿的一些基本情况以及基本手法，告诉你推拿是什么，为什么推拿能治病，推拿有什么好处等等，本篇需要重点掌握的是推拿的基本手法，包括按法、掐法、揉法、运法、摩法、擦法、拿法以及捏脊法、推法、按揉法、掐揉法和几种比较实用的复式操作法，每种手法都配合图解，便于家长们对照掌握。下篇是各论，介绍了感冒咳嗽、发热、哮喘、呕吐、腹泻等二十多种小儿常见病的推拿治疗方法，家长们可针对小孩的疾病，按照文字的描述并结合图解，确定推拿的穴位进行手法操作。在下篇中还介绍了一些育儿小常识，对小儿生长发育过程中遇到的问题进行解答。

本书的最后，在附篇中介绍了一些大病小儿的推拿保健手法，包括增强体质、预防感冒的、改善睡眠的、增强记忆的、促进食欲的以及纠正视力的眼保健操等，经常给孩子进行保健推拿，可以增强小儿体质，提高抗病能力、增进食欲、改善睡眠、开发智力，使小孩子变得健康聪明。



致各位家长

当您翻开这本书时，我首先想告诉您几点：

1 相信自己是孩子最好的保健医生

“我也能当医生？”育儿经验不足而缺乏自信的父母常对此疑虑重重，尤其是初带婴儿者，孩子打个喷嚏或稍有不适就急忙往医院跑。这样做虽然让家长感到放心，却常常给孩子增加了不必要的痛苦，更使家长费时、费力又费钱。其实，您尽可以把医生作为育儿顾问，自己当家庭医生。首先，您必须掌握好小儿健康与不健康的尺度，然后您应该有这样的自信：自己解决孩子常见的小病小痛，缓解、改善某些较大的病痛。为了达到这一点，本书向您推荐一种简单实用的推拿方式，用母亲那平时就喜欢抚摸孩子的双手，有意识地感觉孩子的体温和气息，使无病的孩子更加充满生气，使有病的孩子身体早日康复。充满爱心的父母们，按照本书的方法试试看，你们一定能成为合格的家庭医生。

2 类似抚摸的推拿是一种很好的家庭保健术

自宝宝呱呱坠地之时起，便开始感受到了母亲的气息。孩子在成长过程中特别喜欢母亲的温暖和气味，更喜欢接受母亲的抚摸和拥抱。这种母子之爱顺乎自然，为推拿治病奠定了基础。

推拿中的很多手法都来自人的一些本能动作，如摩法、擦法、揉法、捏法、拿法等。母亲若在孩子身上做这些手法，孩子会认为这是妈妈在亲切地抚摸，会愉快地接受。家庭小儿推拿就是通过这种“爱抚”来改善孩子的体质、缓解病情，从而达到治疗目的的。而且，在家里进行小儿推拿，手的温暖和父母的气息是一种爱的储蓄，既可祛除病邪，又能促进孩子的身心健康。所以说，推拿是一种很好的家庭保健术。

3 请您学会推拿，它能给孩子带来健康

许多家长为了养育好孩子，使宝宝健康，常常买上一大堆育儿书籍，一遇到问题便赶紧查找、翻阅，却常常被书上繁多的“应该”、“不应该”弄得不知所措；或者去向别的母亲求教育儿经验，可是众说纷纭的经验又不知是否适合自己的孩子。其实，在育儿方面，并无严格的章程，小儿虽有他们的共性，可是每个孩子在体质、性格方面都有着很大的差别，须知您才是自己孩子的母亲，您与孩子接触最多、最了解自己的孩子，孩子最需要的是您的温暖和爱抚。既然类似抚摸的家庭小儿推拿术简单易学，又卓有成效，并为孩子所乐于接受，您为何不把这种母爱奉献给孩子呢？

学习小儿推拿并不是一件非常困难的事情，虽然您可能没有专业医学知识或基础，但这并不妨碍您学会小儿推拿这门家庭保健术。小儿推拿既简便易学、安全可靠，又使用方便且疗效显著。它主要是靠父母的双手在孩子身上进行操作。不需要特殊的器械和设备，每个家庭无论经济情况、住房条件如何，只要稍作准备，就可以将家变成一个简易的临时“诊室”，此时的您就理所当然地成为孩子的家庭医生了。

父母家长们，推拿将使您和孩子受益无穷。您若想让孩子健康，请您学会推拿。

沈清 沈清
99.12.4.

目 录

上 篇

- 1 小儿推拿是什么 [1]
- 2 为什么小儿推拿能治病 [2]
- 3 小儿推拿的好处 [2]
- 4 推拿前应做的准备 [3]
 - 1 房间的准备 [3]
 - 2 床的准备 [5]
 - 3 家长的准备 [6]
 - 4 小儿的准备 [7]
 - 5 介质的准备 [8]
 - 6 其他准备 [10]
 - 7 孩子不愿推拿怎么办 [10]
 - 8 推拿时间的安排 [13]
- 5 小儿推拿注意点 [13]
 - 1 小儿推拿的适应范围 [13]
 - 2 以下情况不宜推拿 [14]
- 6 小儿推拿常用手法 [14]
 - 1 推拿时必须熟练的几种手法 [15]
 - 2 以下复式操作法也是常用的 [26]
 - 3 手法操作时还应注意 [29]
 - 4 推拿治疗的几点要求 [31]
 - 5 推拿治疗后应做到的事 [31]
 - 6 正确认识推拿疗效 [32]
 - 7 推拿手法的练习 [33]
- 7 常用穴位 [33]

下 篇

- 感冒 [36]
- 咳嗽 [42]
- 发热 [48]
- 哮喘 [56]
- 呕吐 [62]
- 腹泻 [66]
- 腹痛 [71]
- 便秘 [77]
- 厌食 [81]
- 疳积 [83]
- 暑热症 [89]
- 夜啼 [92]
- 佝偻病 [96]
- 遗尿 [100]
- 尿潴留 [103]
- 近视 [106]
- 斜视 [109]
- 弱视 [112]
- 斜颈 [114]
- 脱臼 [117]
- 脑瘫 [119]

附 篇 未病小儿的保健推拿法

- 1 增强体质的保健推拿法 [123]
- 2 易得呼吸道感染小儿的保健推拿法 [124]
- 3 睡眠不安小儿的保健推拿法 [124]
- 4 记忆力不佳小儿的保健推拿法 [125]
- 5 食欲不佳小儿的保健推拿法 [126]
- 6 易尿床小儿的保健推拿法 [126]
- 7 视力不佳小儿的保健推拿法 [127]

育儿小常识

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1 小儿体温的变化 [41] | 10 如何计算小儿的体重 [88] |
| 2 小儿咳嗽期间的饮食 [47] | 11 小儿的睡眠时间 [95] |
| 3 小儿体温的正确测量法 [55] | 12 3~6个月的小儿的饮食 [99] |
| 4 小儿的衣着 [61] | 13 小儿的饮料 [102] |
| 5 小儿对吃的讲究 [61] | 14 小儿身高的评估 [105] |
| 6 小儿的精神需求 [65] | 15 夏天用空调对小儿好不好 [113] |
| 7 腹泻期间的饮食 [70] | 16 如何知道出牙是否正常 [116] |
| 8 如何知道小儿是否生病 [76] | 17 如何给小儿喂药 [122] |
| 9 代乳品的选择 [80] | |

上 篇

1 小儿推拿是什么

小儿推拿指的是医生或家长运用一些推拿手法，通过自己的手在小儿身上的某些穴位处进行操作，从而起到防病治病目的的一种治疗手法，是一种非常有效的家庭保健术。

有很多家长在带孩子来到我的诊室看病时，顺便模仿着学会了几种简单推拿方法，回家后给孩子进行推拿，常常取得了很显著的疗效。

从医学角度来看，小儿推拿属于传统的中医疗法之一。早在2000多年以前，我们的祖先就已经知道用推拿来治疗小儿疾病了。如古医书《五十二病方》中有用推拿治疗小儿尿潴留及小儿抽筋的记载。在唐代，一个叫孙思邈的名医除了用推拿治疗小儿疾病外，还把推拿这一方法用于小儿保健，并且总结说“小儿虽无病，早起常以膏摩其囟上及手足心，甚避风寒。”意思是说，每天给小儿推拿头面部及手足心，可以使小儿不感冒，不得病。

现在，由于小儿推拿疗效显著，非常实用，不仅中国有很多人喜爱这一疗法，就是日本、美国、德国等许多发达国家也有越来越多的人到我们这里来学习、使用这一疗法。可以说，小儿推拿在不久的将来，会受到全世界小朋友的喜爱。



2 为什么小儿推拿能治病

也许有的家长知道，人的身上有很多穴位，小儿也不例外。小儿身上的这些穴位大多分布在手和头面部，少数分布在躯干及下肢，若用适当的手法刺激穴位，便会发挥出各种不同的作用。有的穴位能使人发汗散寒，使感冒得以治愈；有的能使小儿增强消化吸收功能；有的可使孩子睡眠安宁；还有的能使发热的孩子降低体温……

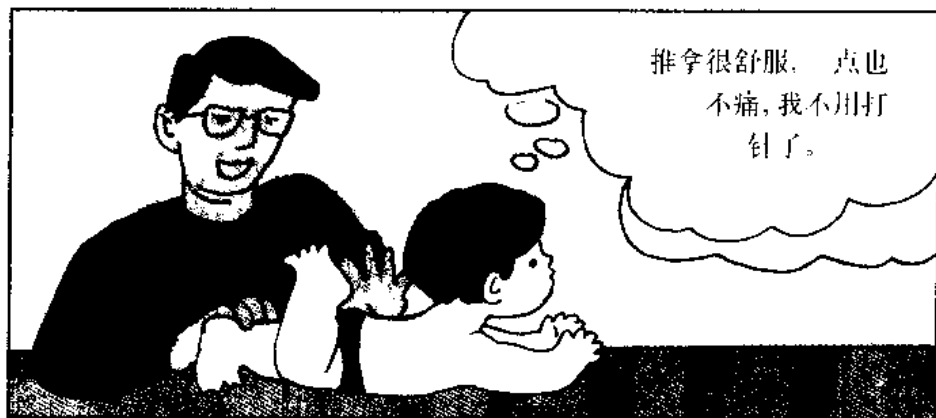


总之，各个穴位都有其特殊的作用，家长们只要按照书上所说的去做，就能治好孩子的常见病。

另外，小儿推拿对无病的小儿还能起到保健作用。家长若能经常给小儿进行保健推拿，可以提高孩子的自身免疫力，健壮孩子的体魄，开发孩子的智力，您的孩子一定会变得健康活泼、聪慧无比。

3 小儿推拿的好处

- 简便易学
- 适合家庭进行
- 疗效显著
- 无任何副作用
- 无痛，免去小儿惧怕针药之苦
- 加深父母与孩子之间的感情，促进孩子身心健康
- 减少家庭医疗开支



4 推拿前应做的准备

1 房间的准备

●光线明亮

用于小儿推拿的房间要求光线充足、明亮，以便推拿时取穴正确，同时还能在操作过程中观察小儿的表情及局部皮肤的相应反应。

具体方法

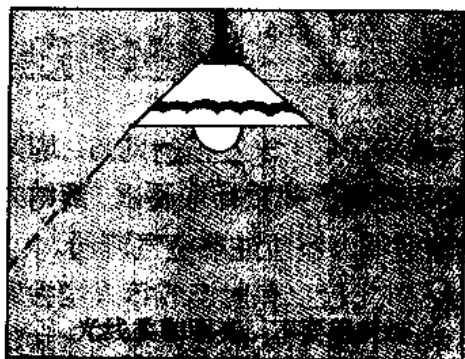
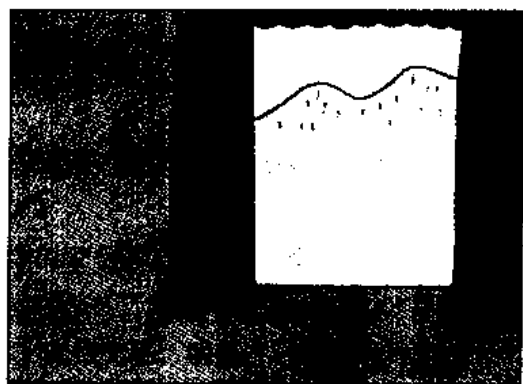
晴天，可以在靠近窗户的地方进行，充足的自然光是最好的光源。天冷的话可以让阳光直接照在推拿床上，这样能使房间变得温暖些，而且有利于预防佝偻病。天热时应避免太阳直射，可在早晨进行，或选择在朝北的房间里进行。春秋季节无风的好天气在室外进行推拿也是可行的。

如果是阴雨天或晚上，则可打开室内电灯。灯以光线柔和而明亮的较好，如20~30瓦的日光灯，或40~60瓦的白炽灯都较合适。最好不要用超过60瓦的射灯或较昏暗的少于25瓦的白炽灯，也不要使用彩色灯泡和工艺灯（如多彩的顶灯和壁灯）。这是因为射灯的光线太强、太刺眼，且照明范围局限，对孩子及家长的眼睛都不利。若射灯直射小儿眼睛，则会损坏小儿视力，故应避免使用这种灯。功率低的灯光线太昏暗，不易使家长在推拿过程中观察小儿表情（如痛苦、难受或欲大、小便等表情），而且不易确定穴位的准确位置，显然不适合推拿时使用。

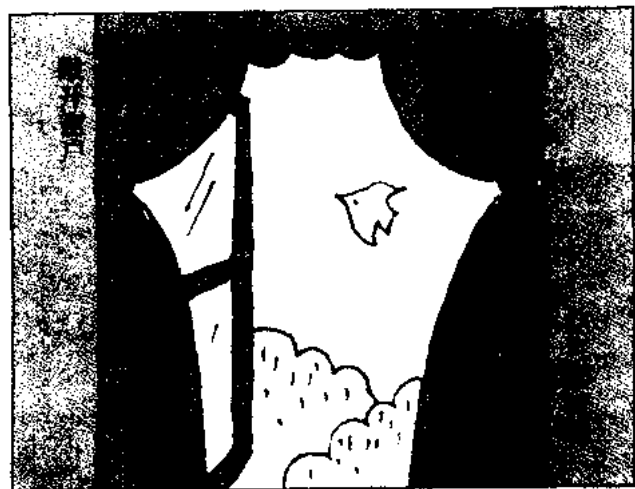
带色的彩灯或多种颜色的工艺灯常常光线不够明亮，且不能正确反应所见物体的真实颜色，在这样的灯光下推拿，难以观察被推拿部位的皮肤是否发红、破损或润滑剂是否干燥等情况，因此，彩灯和工艺灯也不适合推拿时使用。

●空气流通

为什么要特别提出房间保持空气流



通呢？现在很多家庭因为使用空调，或者为了房间保暖，喜欢整天将所有的门窗关得严严实实，尤其在孩子得病时，为了避免孩子因受寒而加重病情，



更是如此。这样做虽然能使房间保持一定的温度，却会因门窗关得太久或室内人逗留时间过长，导致空气污浊，二氧化碳浓度过高，这种环境对小儿的健康是非常不利的。若在这种环境下给小儿进行推拿治疗也是有害健康的。

具体办法

定时开门窗，每天2次，每次至少半小时。天冷时在

开门窗时可以将小儿转移到别的房间，或到室外晒晒太阳，换过空气后再回来。

夏天气候炎热，您除了将家里的门窗打开外，还可打开电扇或同时将换气扇打开，使房间空气流通。但要注意别把电扇对着孩子吹，以免着凉。

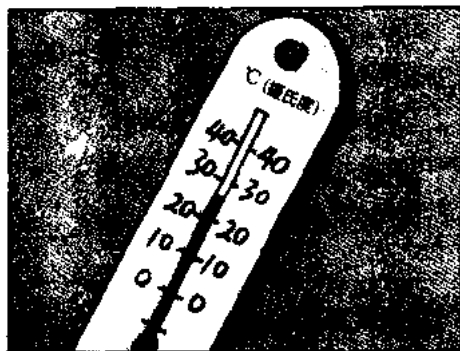
●温度适宜

用于小儿推拿的房间保持适宜的温度也是很重要的。一般说来，室温保持在 $20 \sim 30^{\circ}\text{C}$ 较适合小儿进行推拿，过冷、过热都不利于推拿进行。

具体办法：

首先，您可在家里准备一支温度计，以便随时掌握室内温度。

冬天气气较冷，室内温度常在 10°C 以下，您可在室内放置取暖器。如市场上有售的红外线取暖器、石英管取暖器、油汀等，用起来都比较方便。在使



用时，应该注意把取暖器放置在离推拿床（或孩子）1米左右的地方，靠得太近易引起烫伤，并且液状润滑剂不慎溅在石英管上易损坏取暖器，离得太远则取暖效果不理想。最好的办法是使用暖空调，但应注意空气流通。

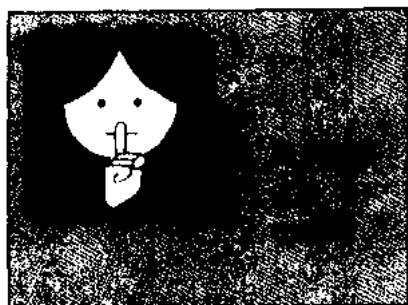
夏天气候炎热难熬，室内温度常可高达 35°C 以上，有时连成年人也会感到闷热不适，更何况娇嫩的小宝宝。此时，您可以在室内放置机制大冰块降温，对于 $12 \sim 20$ 平方米的房间，这是个降温的好办法。或者打开室内的吊

扇(或台扇),若有风力柔和的鸿运扇则更为理想,并将电扇控制在慢档。同样要注意,电扇不要直接对着小儿吹,尤其是年龄小的婴幼儿。

若是用空调的家庭,不论天气冷、热都容易调整室内温度,为小儿推拿提供了很大的方便。

●环境安静

用于小儿推拿的房间还应注意环境安静,尤其对于胆子较小的幼儿或1岁以下的婴儿更应注意环境安静。过于喧哗、吵闹的环境会影响小儿的情绪,突如其来的爆裂声、叫喊声、汽车喇叭声、楼上地板的敲击声等都会导致小儿惊吓哭闹,所以在给小儿推拿时需尽量避免诸如此类的声响。



具体办法

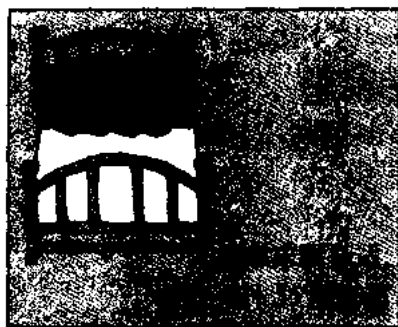
您在给小儿进行推拿时,应将电视机、音响、收录机关掉,或将音量调得较小些。不要在推拿时放声响较大的摇滚音乐。抒情、典雅、轻松悠扬的音乐对稳定小儿情绪有较好的作用,但同样要求将音量调得低些。若是在小儿熟睡时进行推拿,则家长走路、说话、放置物品时都要注意不要声响太大,以免吵醒熟睡的小儿,影响推拿的进行。若您家住在繁华吵闹的地段,则应选择人少、周围较安静时给小儿进行推拿,如晚上。若您的孩子生性害羞怕生人,则不要在家里有客人来访时进行推拿。

2 床的准备

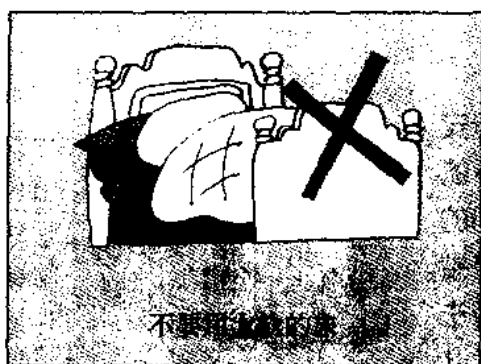
小儿推拿常常需要在床上进行,推拿床的高低、大小、软硬是否适合,对小儿和家长都很重要。不适合的床会给推拿带来许多不方便。

●高低

推拿床过高、过低都会影响推拿进行。推拿床太高会使家长在推拿时很容易疲劳,以致影响推拿手法的正确施行,故不能选择太高的床进行推拿,如餐桌、高低铺的上层等都不适合进行小儿推拿。在过低的床上进行推拿时,家长只好跪着或蹲着进行操作,时间稍久就会感到腰酸腿麻而不能坚持。推拿床较



适合的高度为45~55厘米,在这样高度的床上推拿,家长可以坐着进行操作,比较舒适也利于各种手法的操作。



●软硬

用于小儿推拿的床软硬是否合适也与推拿有关。太硬的床会让小儿感到不适,而且容易引起碰伤出血。太软的床对小儿的骨骼发育非常不利,会影响小儿脊柱的正常生理弧度,而且,太软的床还会影响手法力量的正确掌握。

使床软硬适宜的具体办法

若家里的床为硬板床,则可在床上铺上一层棉絮(不要太厚),再铺上草席或床单即可。较新而弹性较好的棕绷床、钢丝床则铺上草席后即可使用。您的孩子若是小于3周岁的婴幼儿,则别忘了再垫上一张塑料纸(一般50厘米×50厘米大小),以免宝宝把床尿湿。

注意:不能使用席梦思床或已失去弹性而下陷的旧棕绷床。

●大小

一般小儿推拿床的大小在150厘米×50厘米以上较好。太小的床不利于小儿平躺或改变体位,也容易使小儿从床上掉下来。一般家用的单人床、双人床均可使用。小于1岁的婴儿也可在童床上进行。但要注意,不要在摇篮床上进行推拿。

3 家长的准备

●手

(1)清洁 家长每次给孩子推拿之前都要将手用肥皂洗干净,否则手上沾染的病菌或其他有害物质会对小儿产生危害。

(2)温暖 在冬天,家长手的温暖很重要。所有的小儿都会因害怕碰到家长冰凉的手而拒绝接受推拿治疗,且太冷的手伸进孩子的衣服里面直接接触肌肤会使孩子受凉。您可以在洗净双手之后用热水浸泡一会儿,待



双手温暖后再给孩子进行推拿。

(3)健康无皮肤病 家长在给小儿进行推拿之前还应检查一下自己的双手是否患有皮肤病。有的皮肤病可通过推拿传染给孩子，同时也会影响自己手疾的痊愈。您的手若患有疥疮、湿疹、疱疹、癣或溃疡、破损时，最好不要给孩子推拿，须待上述疾病或破损痊愈后再给孩子推拿。



(4)其他 小儿的肌肤柔嫩，因此，在推拿之前请务必检查一下自己的指甲是否修剪光滑，戒指、手链、手镯等饰物有否摘除，以防划破小儿皮肤。



●体位

家长一般可以坐着给孩子推拿，这样比较舒适也不易感到疲劳。通常以坐在小儿右侧为宜（如右图）。

1岁以后的婴儿，需要抱着进行推拿，则可采取站、坐、蹲等体位。总之，要力求自然，以自己感到舒适、操作方便为准，千万不要为适应婴儿的姿势而使自己处于被动难受的体位。

另外，家长的体位不必自始至终保持固定不变的姿势，可根据不同的手法、不同的操作部位而相应变动。

●情绪

推拿是一种治疗方法，同时也是家长与孩子之间的感情交流。家长任何一种情绪都可能通过推拿传达给孩子。因此，在推拿之前家长应检查一下自己的情绪，不要把一些不愉快的表情带进推拿治疗中。家长要对孩子充满爱心，语气、态度要和蔼、温柔，



面带笑容，须知母爱也是一剂良药。在给孩子推拿之前可先亲吻、抚抱、揉摸孩子，以便让孩子接受家长的抚摸，进而接受类似抚摸的推拿。

4 小儿的准备

●衣服

夏天，小儿衣服穿得较少，推拿起来比较方便。可是到了冬天，小儿的衣服却往往穿得较多，这给推拿带来了困难。一般在推拿之前，应脱去小儿的外套。若先推上肢，可脱去一只袖子，只要能使上肢被操作的部位暴露即

可。下肢的穴位用得较少，有时可以隔着裤子进行推拿，不一定要脱去裤子。若要在躯干部的穴位上操作，则可松解衣裤，使得家长的手能伸进衣服里并能正确施行推拿手法即可，不必完全暴露躯干，否则小儿易着凉。在推完某个局部穴位（如上肢）后，应立即将该部位的衣服穿好，不要等所有手法操作步骤都完成后再穿好衣服。

●体位

孩子在推拿时的体位也要以自然、舒适、方便家长操作为原则。1岁以内的婴儿可以让旁人抱着进行，稍大的孩子可以坐着或躺在床上进行。

注意：若推躯干（胸腹、腰背）部的穴位必须让小儿躺着进行；上肢、下肢及头面部的穴位推拿时可以灵活选择舒适的体位。

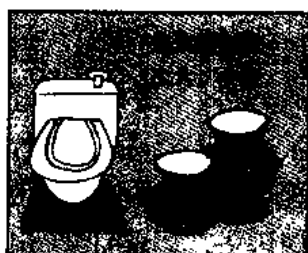
●饮食

小儿在推拿之前不宜吃得太饱，以免推拿时出现溢乳、呕吐等现象。一般吃平时量的7/10即可，且不要在刚吃完就立即进行推拿，最好过15分钟以后进行。但也不要小儿饥饿时推拿，饥饿的小儿会因想吃东西而不配合推拿。

●大、小便

孩子在推拿之前最好先解一次大、小便，以免在推拿过程中因解大、小便而影响推拿进行。

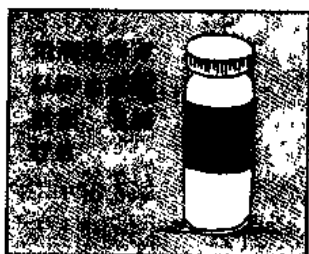
另外，若孩子正在睡觉，而这时您又正好有空，想给孩子进行推拿，那么您可以在孩子睡眠中进行推拿，不必特意将孩子弄醒。



5 介质的准备

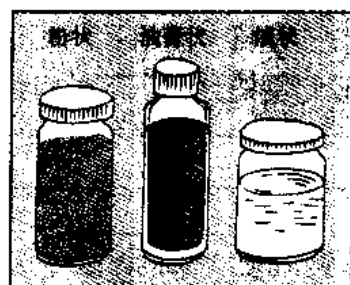
在给小儿推拿时，为了提高治疗效果，防止皮肤破损，常需要使用一些介质，也就是润滑剂。

介质在推拿过程中运用得当，常能起到事半功倍的效果。介质在推拿过程中不仅可以润滑肌肤，减



少摩擦,防止皮肤破损,还能有利于手法的正确操作,加强手法的深透,从而提高疗效。

常用的介质主要有液状、粉状和油膏状三大类。为了便于家长配制、运用,现将常用介质及配制方法介绍如下



●介质的种类

(1)液状介质 包括水、葱姜汁、麻油、茶叶水等。作推法时常用。

a. 水 即普通自来水、井水、河水、温开水等都可以应用。夏天可用冷水,冬天可用温水,但所用水必须是洁净的。

b. 葱姜汁 制作方法:在蔬菜市场上可买到葱和老姜(以下的为好),取葱白洗净晾干后,切成3厘米左右长短备用,将老姜去泥后切成薄片,两者等量(即1:1的比例)浸泡在75%的酒精里,酒精必须淹没葱白和姜片(如葱白100克,老姜100克,切过后浸泡在500毫升的75%酒精里),两周后即可使用。在使用时只需将葱姜汁倒出少许(1~3毫升),再兑上等量的水即可。

c. 麻油 即普通食用麻油,取少许蘸用。

d. 茶叶水 即普通茶水,剩茶水也可使用。

(2)粉状介质 常用的有滑石粉、婴儿爽身粉或痱子粉等,这些东西在商店里均可买到。常用于颈部或其他较潮湿的部位。

(3)油膏状介质 常用的有按摩霜、按摩乳和冬膏油膏等,若无法弄到这些东西,也可用清凉油或雪花膏代替,这些东西均可在商店或医院买到。适用于全身各部位。



●介质的选用

(1)根据病种选 感冒鼻塞可选葱姜汁,因为葱姜汁对感冒有治疗作用。小儿斜颈可选用滑石粉等粉状介质,因粉状介质干燥且不油腻,最适用于颈部等易出汗部位,而且不会像液状介质那样流入衣服内层使小儿难受。发烧者最好选用冷水或井水,有助退烧。其他疾病无特殊要求。



(2)根据手法选 推法最好选用液状介质,也可用按摩霜代替。擦法最好