

肖绍玮 林超 林芳 薛金发 编著



图解小儿保健按摩疗法

●“图解民间传统独特疗法”丛书



福建科学技术出版社



“图解民间传统独特疗法”丛书

图解小儿保健按摩疗法

肖诏玮 林超 林芳 薛金发 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

“图解民间传统独特疗法”丛书

图解小儿保健按摩疗法

肖绍玮 林 超 林 芳 薛金发 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建第二新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 7.375 印张 151 千字

1997 年 12 月第 1 版

1997 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10 100

ISBN 7-5335-1231-6/R · 257

定价:9.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

小儿按摩是祖国医学宝库中一颗瑰丽的明珠，具有操作简单，掌握容易，疗效显著，经济安全等优点，是古今医者与人民群众在长期同疾病作斗争的过程中，创造、积累并不断臻之完善的传统独特疗法。为使广大家长掌握小儿健身防病的治疗手段，作者师承前贤经验，参考最新文献报道，结合多年临床实践经验，编绘该书，以贻读者。

本书分上下两篇。上篇主要介绍小儿按摩的基础知识和基本技能，如介绍小儿按摩疗法的治病原理、适应症、常用穴位和取穴方法，以及常用的单式和复式手法，附图 51 幅。下篇分为七个部分，介绍小儿常见的疾病 52 种，内容涉及小儿内、外、骨伤、传染病、五官科等。病名以现代医学名称为主，部分沿用中医病名。介绍其诊断要点，中医辨证分型（包括部分常见病的辨证要点或鉴别诊断），重点介绍保健按摩疗法，附图 323 幅。全书文字通俗简明，图示清晰直观，以冀一般读者看得懂，学得会，用得上，收益快。作者重视中医按摩的继承和发扬关系，强调辨证按摩，既保持中医按摩的特色，又意在求精纳新，如介绍了“反复呼吸道感染症”，“手、足、口病”，“厌食症”等近年备受中西医临床专家瞩目的疾病。本书对杏林新秀，可资学习和参考；对中西儿科医

生则敞开了交流的窗口，具有一定的借鉴作用；而对广大小儿家长，则提供了儿童保健治疗的手段。编者的心愿，著书非为稻粱谋，但愿小儿安矣！

本书承福建省中医药学会推拿专业委员会赵振云副主任委员审阅，指点良多；又承福州仓山镇医院林美琴医师提供部分文献资料，谨致谢意！

由于作者囿于学识，且忙于诊务，书中难免存在疏漏；又因不是专业美工，绘图虽殚精竭思，心慕手追，难免尚有未尽人意之处，真诚渴望读者不吝指正。此外，小儿病情多变，贵在密切观察，有的疾病还须咨询医生后方可施行按摩，切忌生搬硬套，否则，“尽信书不如无书”，说的也就是这个道理。

编者

1997年7月

于福州市中医院

目 录

上篇 总论

一、概述	(1)
(一) 小儿推拿疗法的源流	(1)
(二) 小儿推拿疗法的治病原理	(3)
(三) 小儿推拿疗法的特点	(4)
(四) 小儿推拿疗法的适应症	(5)
二、常用穴位与取穴法	(6)
(一) 头面颈项部穴位	(6)
(二) 胸腹部穴位	(9)
(三) 腰背部穴位	(11)
(四) 上肢穴位	(13)
(五) 下肢穴位	(19)
(六) 常用穴位图	(22)
三、小儿推拿疗法的基本手法及操作规程	(27)
(一) 单式手法	(27)

1. 推法	(27)
2. 揉法	(28)
3. 按法	(29)
4. 摩法	(30)
5. 掐法	(31)
6. 运法	(31)
7. 拿法	(31)
8. 捏法	(31)
9. 搓法	(33)
10. 擦法	(33)
11. 捣法	(33)
12. 扯法	(33)
13. 滚法	(34)
14. 拍法	(34)
15. 摇法	(34)
16. 挪法	(35)
17. 捻法	(35)
(二) 复式手法	(35)
1. 双凤展翅	(35)
2. 凤凰展翅	(36)
3. 黄蜂入洞	(36)
4. 苍龙摆尾	(37)
5. 猿猴摘果	(37)
6. 二龙戏珠	(38)
7. 运土入水	(38)
8. 运水入土	(38)

9. 按弦搓摩	(39)
10. 打马过天河	(39)
11. 水底捞明月	(40)
(三) 操作规程	(40)
1. 施术原则	(40)
2. 操作要领	(40)
3. 取穴方法	(41)
4. 小儿推拿次数与补泻	(42)
5. 常用穴位手法归类	(42)
6. 注意事项	(44)

下篇 各论

上呼吸道感染	(45)
急性支气管炎	(49)
慢性支气管炎	(53)
肺炎	(56)
哮喘	(60)
反复呼吸道感染	(63)
婴幼儿腹泻	(64)
厌食症	(70)
营养不良	(73)
鹅口疮	(77)
急性肾炎	(80)

慢性肾炎	(83)
泌尿系感染	(86)
遗尿症	(90)
消化性溃疡	(93)
风湿性关节炎	(96)
佝偻病.....	(102)
呕吐.....	(105)
盗汗.....	(110)
滞颐.....	(111)
便秘.....	(113)
脱肛.....	(116)
暑热症.....	(118)
麻疹.....	(120)
风疹.....	(129)
水痘.....	(132)
百日咳.....	(136)
流行性乙型脑炎.....	(141)
小儿麻痹症.....	(144)
流行性腮腺炎.....	(150)
手、足、口病.....	(152)
臂丛神经损伤.....	(153)
桡骨小头半脱位.....	(157)
指间关节扭挫伤.....	(159)
髌部扭伤.....	(161)

踝关节扭伤·····	(164)
先天性斜颈·····	(167)
荨麻疹·····	(170)
冻疮·····	(177)
脑震荡后遗症·····	(180)
脑积水·····	(184)
急性结膜炎·····	(188)
麦粒肿·····	(194)
近视眼·····	(198)
鼻出血·····	(200)
过敏性鼻炎·····	(203)
慢性鼻炎·····	(206)
急性扁桃体炎·····	(208)
慢性扁桃体炎·····	(211)
牙痛·····	(213)
夜啼·····	(215)
新生儿硬肿症·····	(221)

上篇 总论

一、概述

(一) 小儿推拿疗法的源流

小儿推拿即小儿按摩，是祖国医学的一个重要组成部分。其历史渊源可追溯到远古时代。那时的人们当受到创伤而发生疼痛或患了疾病时，就用双手去抚、摩、按、揉，利用这些简单的操作手法减轻或消除疼痛，日久天长，延续下来，这些方法就逐渐成为按摩疗法的发端。《史记·扁鹊仓公列传》中记载：“上古之时医有俞跗，治病不以汤液醴灑，鑿石拊引，案扞毒熨，……”。其中的拊引即导引，类似气功、体育疗法；案扞即指按摩、推拿疗法。扁鹊还运用了这种方法治疗虢太子的尸厥症（类似休克）已载入史册。《内经》说：“按之则热气至，热气至则痛止”，说明了按摩治疗的重要作用。

到了隋代，按摩已很盛行，设有专科，并受到国家的重

视，把它作为中央太医署的教育内容，列为医官。到了明代，按摩既有丰富的实践经验又有理论，如周于蕃的“按而留之，摩而去之”，“急摩为泻，缓摩为补”，“一指为推，三指为拿”等，有了推、拿的字眼，并广泛应用于小儿疾病的预防和治疗，也有了较多的著作，如《小儿按摩经》、《小儿推拿全书》、《小儿推拿秘诀》等。

清代，人们在实践中对其加以总结提高，相继出现了众多的小儿推拿专著，以指导医疗保健工作。可见小儿推拿疗法的形成是源于实践，并在实践中不断加深认识后再回到实践，然后进一步上升为理性认识的一个过程。至此，推拿疗法也更详细了，如正骨推拿，点穴推拿和一指禅推拿等疗法都是这一时期的产物。清·吴谦的《医宗金鉴》系统地总结了前人的经验，其所述“机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”，旨在启示后学在使用手法时，必须根据患者的年龄、性别和不同的体质，因人而异，因病而定，善于灵活运用手法，切不可千篇一律，一成不变，而要“视其虚实，酌而用之。”这些理论至今仍被临床工作者奉为施术的指南。

建国后，推拿疗法有了进一步的发展和提高。到了六十年代，该疗法不但具有我国民族医疗的特点，运用祖国医学理论指导医疗实践，而且充分应用了现代科学技术的理论和方法进行实验研究。至七十年代，推拿疗法在世界各地再度引起重视和兴趣，许多国外学者纷纷来到我国学习传统的推拿手法。八十年代，推拿疗法的临床应用范围更加广泛，疗效得到进一步提高。例如：上海中医学院推拿门诊部用按摩腹部、推七节、揉龟尾（长强穴），并按脾俞、胃俞或足三里的方法治疗两岁以内由于消化不良引起的小儿腹泻，疗效卓

著；山东中医学院附属医院的按脾经、大肠、摩腹、七节骨为主进行辨证施治，总有效率均高达98%。还有治疗功能性失音多例，均一次获效。福州市中医院治疗小儿厌食症也取得了满意的疗效。从而使推拿疗法从理论上得到了进一步升华，具有完整性。

九十年代的今天，单纯的物质生活水平提高已满足不了人们的需求，优生优育，让孩子健康成长更是人们的希望和追求。医疗按摩已发展成为保健按摩和运动按摩，而日益符合人们的需求，健美健身按摩已是家喻户晓；运动前后的放松按摩受到越来越多人的欢迎，特别是保健按摩、健身运动、气功按摩日趋普及。随着文化、艺术、医学的不断发展，推拿疗法作为我国古代文化的一部分，在中外文化交流上受到越来越多人的认识和欢迎，并以新的姿态展现在世界人民的面前。小儿推拿疗法更是独树一帜，傲立于医界之林，为保障儿童身体健康、防病治病起着积极的作用。

（二）小儿推拿疗法的治病原理

小儿推拿疗法是以中医的脏腑、经络学说为基础，运用四诊（望、闻、问、切）、八纲（阴阳、表里、寒热、虚实），辨证施治，并结合现代医学的解剖学、生理学、病理学和必要的诊断知识，适应临床的需要。

经络，内属于脏腑，外络于肢节，沟通内外，贯串上下，将人体各部的组织器官联系成一个有机的整体，运行气血，营养全身。按摩则是以经络的传导原理为依据，在小儿体表穴位或一定部位施行特定的手法，以通其经络、调其气血、平

衡阴阳、调和脏腑、扶正祛邪、恢复机体功能。

从现代医学角度看，按摩是一种物理刺激，这种刺激，能调节神经反射与体液循环，一方面作用于局部，另一方面引起整体继发性反应，从而使机体产生有关病理、生理过程的改变。通过按摩，能改善皮肤呼吸和营养，有利于汗腺、皮脂腺的分泌，使毛细血管扩张，加速血流，增加白细胞总数，调节分类中的淋巴细胞比例，从而使局部温度升高，促进炎症吸收，还能增强皮肤光泽和弹性，通过按摩，可调整神经系统的兴奋性和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳，降低肌肉疲劳，改善肌萎缩，使已降低的肌张力提高，改善肌腱和韧带的弹性，增强机体组织的功能，并对内脏、血管、腺体等机能活动产生良性影响，使机体处于舒适的状态。因此，在相应脊髓段处按摩，可引起神经性节段性反射的改变，对有关的组织器官产生相应的影响。

按摩作用于局部，影响到全身，具有促进机体新陈代谢、增强机体抗病能力，从而达到保健与防病治病目的的治疗方法。

（三）小儿推拿疗法的特点

小儿推拿疗法是以医者的手为工具，属于中医的外治法范畴。它不像服药、打针那样，因而无药物的毒副作用，也无服药、打针那样的恐惧感。且不受时间、地点的限制，操作简便、易于学习，经济适用，具有验、便、廉的特点。

在治疗选穴方面，除了运用十四经经穴和经外奇穴之外，还有许多特定穴位，且大多分布于手部。这些特定穴位具有点状、线状和面状的分部。例如，小儿外感风热，表现为发

热重、恶风、有汗或微汗出、头痛、鼻塞、流浓涕、喷嚏、咽痛、口干渴、舌质红、苔薄黄、脉浮数，治法当疏风解表，清热宣肺。治疗上可选用拿风池、掐揉少商、掐合谷以疏风解表和掐总筋清热除烦之点状穴位；同时选清天河水、清肺经清热宣肺和清大肠、退六腑清热解毒以退热之线状穴位；选清板门利咽化痰之面状穴位；还可推三关与六腑平衡阴阳。

在手法操作方面，要求轻快柔和，时常辅以中药润滑制剂，如滑石粉、葱姜汁等，并讲究先头面、次上肢、胸腹、腰背，再下肢的顺序。操作过程中不仅有许多单式手法，而且有不少特定的复式手法，如“打马过天河”、“黄蜂入洞”等。

再则，小儿发病容易，变化迅速，必须密切注意病情变化，以防突变；另一方面小儿脏气清灵，病因单纯，少受情志因素影响，若治疗及时，易趋康复。在辨证方面，中医强调整体观与五行生克理论，重视归经施治，反对头痛医头、脚痛医脚的生搬硬套方法。例如，小儿外感咳嗽久治不愈或失治，肺脏虚弱，除了治疗肺经本脏的穴位外，还要取脾经的穴位以培土生金。再如，小儿神气怯弱，形气未充，若突受惊恐引起暴发呕吐或频吐清涎，除了补脾经本脏的穴位镇惊安神、健脾消食外，还要清肝经以平肝和胃等等，治疗是灵活的。因此，只要认真学习，抓住原则，细心操作，掌握注意点，就能达到防病治病的目的，收到较满意的疗效。

（四）小儿推拿疗法的适应症

小儿推拿疗法适应症较为广泛，可涉及小儿内科呼吸系统的上呼吸道感染、急慢性支气管炎、肺炎、哮喘、反复呼

吸道感染等；消化道的婴幼儿腹泻、口腔炎、厌食、胃痛、便秘、脱肛等；泌尿系的尿潴留、遗尿、泌尿道感染、急慢性肾炎等；骨外伤科的疝气、先天性斜颈、先天性髋关节脱位、臂丛神经损伤、桡骨小头半脱位、踝关节扭伤等；五官科的鼻出血、急性结膜炎、弱视、慢性鼻炎、中耳炎等；以及某些神经性疾病、传染性疾病、皮肤疾病、营养性疾病和新生儿疾病，并在急症中发挥着一部分作用。

儿童是祖国的花朵和未来，是人类的希望，保障儿童身体健康，让儿童健康茁壮地成长是我们的义务。愿《图解小儿保健按摩疗法》在保证儿童健康、防病治病方面，能造福千家万户。

二、常用穴位与取穴法

（一）头面颈项部穴位

穴位	部位	主治	手法与操作
天门	两眉中至前发际成一直线	感冒、发热、头痛、内伤诸证	两拇指自眉心向额上交替直推至天庭，称开天门；或用分法同推攒竹、鱼腰、丝竹空三穴
坎宫	自眉头起沿眉心，向眉梢成一横线，两侧眉后凹陷处	感冒、发热、头痛、惊风、目赤痛	两拇指自眉心向两侧眉梢分推，称推坎宫

续表

穴位	部位	主治	手法与操作
太阳	两侧眉后凹陷处	感冒、发热、头痛、目赤痛、内伤诸证	用中指端揉(或运)太阳,称揉太阳或运太阳;两拇指桡侧自眉梢向耳直推,称推太阳
印堂 (眉心)	两眉连线的中点	昏厥、抽搐、慢惊风、感冒、头痛	用拇指甲掐或用指端作揉法
山根 (二门)	两目内侧之中,鼻梁上低洼处	慢惊风、抽搐	用拇指甲掐,称掐山根
延年	在山根下,鼻上高骨处,准头上	鼻干、感冒鼻塞、慢惊风	用拇指甲掐之,称掐延年
人中 (水沟)	人中沟上 1/3 与下 2/3 交界处	惊风、昏厥、抽搐、唇动	用拇指甲掐,称掐人中
鼻通	鼻唇沟上端尽头	鼻渊、鼻部疮疖	用食、中二指揉之,称揉鼻通
迎香	鼻翼旁 0.5 寸鼻唇沟中	一切鼻疾、口眼喎斜、面痒	用食、中二指按揉,称揉迎香
下关	颧弓下缘,下颌骨髁状突之前方,切迹之间凹陷中	耳聋、耳鸣、齿痛、口禁、口眼喎斜	用食指或中指罗纹面揉之,称揉下关
牙关 (颊车)	耳下 1 寸,下颌骨陷中	牙关紧闭、口眼歪斜、牙痛	用拇指按、中指揉,称按牙关或揉牙关
地仓	目正视,瞳孔直下,口角旁 0.4 寸	口喎、流涎、眼睑眈动	用食、中二指罗纹面揉之,称揉地仓