

实用家庭保健丛书

家庭小儿推拿保健

程凯 范东 主编



配选单式VCD指导



北京科学技术出版社

家庭小儿推拿保健

主编 程 凯 范 东
编委 王燕红 孙 萱
唐海瑛

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭小儿推拿保健/程凯, 范东主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2002. 1 重印

ISBN 7-5304-2450-5

I. 家… II. ①程… ②范… 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(2000)第 87487 号

家庭小儿推拿保健

程 凯 范 东 主 编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞胶印厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.125 印张 159 千字

2001 年 3 月第一版 2002 年 1 月第二次印刷

印数 5001—10000 册

定价: 29.00 元 (含 VCD)

(凡购买北京科学技术出版社的图书, 如有
缺页、倒页、脱页者, 本社发行科负责调换。)

初为人父或初为人母的你，正用满足、喜悦而又充满期盼的目光注视着你的小宝宝，希望他（她）健康快乐地长大，急切地想像着他（她）长大时的样子。但是伴随着新生儿的一声啼哭，疾病就可能接踵而至。孩子一生病，最心焦的就是家长，马上带孩子到医院，打针、吃药甚至输液。可孩子一到医院就又哭又闹，不配合治疗，而且医院里到处都是病人，小孩又娇嫩，说不定又会有院内感染，您每天带孩子去医院看病也耽误工作，真是令人头痛。这一点相信很多家长都深有体会。为什么人家的孩子就很少闹毛病呢？医生会说，人家的小孩子体质好。那么如何才能提高小儿自身的免疫功能，增强小儿体质，预防疾病的发生呢？难道孩子出了什么问题都要去医院吗？

试一试家庭小儿推拿吧，它操作简便，易学易懂，便于掌握，既无痛苦，又无不良反应，对一些常见病、多发病有很好的治疗效果，对小儿的发育、成长有很好的保健作用。而且每天对小宝宝的身体接触也是一种爱抚，可以加强与孩子的交流，增进感情。只需要一点时间，培养一点兴趣，您就会成为宝宝身边无时不在的家庭医生！

还犹豫什么呢？让我们从一些您所关心的基本常识入手吧……

目 录

第一章 了解一些小儿的基本常识	(1)
一、小儿各年龄分期的特点及相应的家庭保健	
常识	(1)
(一) 胎儿期	(1)
(二) 新生儿期	(2)
(三) 婴儿期	(2)
(四) 幼儿期	(3)
(五) 学龄前期	(4)
(六) 学龄期	(5)
(七) 青春期	(5)
二、小儿生长发育规律及有关问题	(6)
(一) 小儿的生长发育特点	(6)
(二) 影响小儿生长发育的因素	(8)
(三) 怎样知道孩子的体格发育是否正常? ...	(9)
(四) 如何正确测量体格发育指标?	(12)
(五) 儿童的体形发育特点	(13)
(六) 儿童的骨骼发育特点	(14)
三、小儿心理行为的发展和心理行为障碍	(15)
(一) 心理行为的发展	(15)
(二) 心理行为障碍	(17)
四、小儿疾病的特点	(22)
(一) 小儿易患疾病种类的特点	(22)
(二) 小儿疾病的临床表现特点	(22)
(三) 小儿疾病的临床诊断特点	(22)
(四) 小儿疾病的预后转归特点	(23)

五、小儿常见病的预防和饮食治疗	(23)
(一) 小儿常见病的预防	(23)
(二) 病儿的家庭饮食	(28)
第二章 中医学对小儿的认识	(31)
一、中医是如何认识小儿身体的	(31)
(一) 脏腑娇嫩、形气未充——小宝宝需要精心呵护	(31)
(二) 生机蓬勃，发育迅速——要给小宝宝充足的营养	(32)
二、中医对小儿病理的认识	(33)
(一) 易于发病	(33)
(二) 易于传变	(34)
(三) 易于康复	(34)
三、小儿疾病的病因病机	(34)
(一) 外感六淫	(34)
(二) 内伤饮食	(36)
(三) 先天因素	(36)
四、小儿疾病的诊断原则和方法	(37)
(一) 望诊——用眼观察小儿的身体变化	(37)
(二) 闻诊——鼻和耳也是诊断的工具	(48)
(三) 问诊——多与小儿交流	(49)
(四) 切诊——身体的接触也是一种诊断的方法	(51)
五、小儿疾病的辨证要点和治则治法	(54)

第三章 小儿推拿的一般常识	(57)
一、小儿推拿的历史	(57)
二、小儿推拿能治病吗?	(58)
三、小儿推拿的适用范围	(59)
四、小儿推拿难不难学?	(59)
五、小儿推拿的取穴特点	(60)
六、小儿推拿的手法特点	(61)
(一) 小儿推拿手法的基本要求	(61)
(二) 小儿推拿手法的特殊要求	(61)
(三) 小儿推拿手法的补泻要求	(62)
(四) 小儿推拿手法的操作顺序要求	(62)
(五) 小儿推拿手法的操作时间要求	(62)
七、小儿推拿的注意事项	(63)
(一) 治疗环境	(63)
(二) 推拿者与小儿的体位	(63)
八、小儿推拿的常用介质	(63)
第四章 小儿推拿常用手法	(65)
一、小儿推拿基本手法	(65)
(一) 推法	(65)
(二) 运法	(66)
(三) 揉法	(67)
(四) 按法	(67)
(五) 摩法	(68)
(六) 擦法	(68)
(七) 拿法	(69)

(八) 掐法	(70)
(九) 捏法	(70)
(十) 摇法	(71)
(十一) 捣法	(71)
二、小儿推拿复式手法	(72)
(一) 摇肘肘法	(72)
(二) 打马过天河法	(72)
(三) 黄蜂入洞法	(73)
(四) 水底捞月法	(73)
(五) 按弦搓摩法	(73)
(六) 二龙戏珠法	(74)
(七) 揉脐及龟尾并擦七节骨法	(74)
(八) 按肩井法 (总收法)	(74)
第五章 小儿推拿常用穴位	(75)
一、治疗外感疾病的穴位——没有不良反应的 感冒药	(75)
(一) 发汗类穴位	(75)
(二) 退烧类穴位	(79)
(三) 止汗类穴位	(84)
二、治疗神志病的穴位——身边没有医生时的 急救方法	(85)
(一) 开窍醒神类穴位——抽搐昏迷需按它	(85)
(二) 镇惊安神类穴位——宝宝受惊有妙法	(88)

三、治疗咳嗽、气喘的穴位——止咳平喘并不难	(95)
四、治疗消化系统疾病的穴位——让您的宝宝吃得好、吸收好、长得壮!	(99)
五、治疗小便异常的穴位——小儿尿床不用愁	(109)
六、具有补益作用的穴位——给孩子的最好的营养	(111)
七、具有舒筋活络作用的穴位——让您的孩子高人一头	(114)
第六章 小儿常见疾病的推拿治疗	(116)
一、呼吸系统疾病	(116)
(一) 小儿呼吸的特点	(116)
(二) 咳嗽	(119)
(三) 百日咳	(122)
(四) 哮喘	(126)
二、消化系统疾病	(131)
(一) 小儿消化系统的特点	(131)
(二) 小儿泄泻	(132)
(三) 便秘	(137)
(四) 疳积	(139)
(五) 小儿厌食	(141)
(六) 呕吐	(144)
(七) 腹痛	(148)
(八) 脱肛	(151)
(九) 肠套叠	(153)

三、头面及五官病症	(154)
(一) 弱视	(154)
(二) 近视	(155)
(三) 牙痛	(156)
(四) 鹅口疮	(157)
四、时行疾病	(158)
(一) 感冒	(158)
(二) 发热	(160)
(三) 麻疹	(162)
(四) 炸腮	(164)
五、其他小儿疾病	(166)
(一) 遗尿	(166)
(二) 癃闭	(167)
(三) 夜啼	(169)
(四) 惊风	(171)
(五) 小儿肌性斜颈	(173)
第七章 小儿推拿保健	(175)
(一) 婴幼儿日常保健	(175)
(二) 小儿健脑推拿	(176)
(三) 小儿脊柱保健推拿	(177)
(四) 小儿肩关节保健推拿	(177)
(五) 小儿指腕关节保健推拿	(178)
(六) 小儿膝关节保健推拿	(178)
(七) 小儿踝关节保健推拿	(179)
附：小儿推拿常用穴位索引	(180)

第一章 了解一些小儿的基本常识



小儿各年龄分期的特点及相应的家庭保健常识

小儿处于生长发育的动态过程中，不同年龄阶段小儿解剖、生理、病理等都各具有相应特点。一般把小儿整个时期分为7个阶段。

（一）胎儿期

从卵子和精子结合至小儿出生统称为胎儿期，胎儿在子宫内约经过294天。

【胎儿期特点】

此期胎儿完全靠母体生存，孕母的健康、营养、情绪、环境、疾病以及服用的药物等对胎儿的生长发育影响极大，如孕母长期缺乏营养可引起胎儿及新生儿出现相应的营养缺乏病症。

【胎儿期家庭保健要点】

- 应从其父母婚前做起，婚前进行体检及遗传学咨询，防止近亲结婚，减少遗传性疾病患儿的出生。
- 保证孕母充分的营养，合理安排生活工作，积极防止孕期感染、妊娠高血压综合征、流产、早产、异常产等情况。



- 妥善处理孕母心、肾疾病，糖尿病，结核病等，用药慎重。

(二) 新生儿期

自出生后脐带结扎开始至生后 28 天内，称新生儿期。

【新生儿期特点】

此期小儿脱离母体开始独立生活，内外环境变化巨大，但其生理调节和适应能力不够成熟，易发生体温不升、体重下降及各种疾病如产伤、窒息、感染、先天畸形等。新生儿 7 天内死亡率最高，在发达国家约占婴儿死亡率的 2/3。

【新生儿期家庭保健要点】

- 保健重点放在生后第 1 周。家长要注意观察面色、哭声、呼吸、吸吮力和大小便；注意有无先天性心脏病、先天性髋关节脱臼、唇裂和腭裂等。

- 注意保暖，食具消毒防止感染，避免过多亲友探视，坚持母乳喂养。

(三) 婴儿期

出生后 28 天到 1 周岁之前为婴儿期，又称乳儿期。

【婴儿期特点】

此期为小儿出生后生长发育最迅速的时期。出生时平均体重 3 千克，5 个月时体重增加 1 倍，1 岁时约为初生的 3 倍。出生时身长平均 50 厘米，半岁以内，每月增加 2.5 厘米，7~12 个月，每月增加 1.2 厘米，至 1 岁时达 75 厘米。

- 需要的热量和营养素尤其是蛋白质特别高，如喂养不足，则极易出现营养不良或消化不良，如腹泻、佝偻病、贫血等。

- 婴儿期来自母体的免疫抗体逐渐消失，自身免疫力又





尚未完全建立，机体抗病能力弱，易患感染性疾病。

- 婴儿的中枢神经系统正处于迅速发育阶段，功能还不健全，不能耐受高热、毒素或其他不良刺激，易表现惊厥等神经症状。

【婴儿期家庭保健要点】

- 提倡母乳喂养，合理添加辅食。当母乳不足时，及时增补牛乳及代乳品。

- 有计划地预防接种各种菌、疫苗，防止疾病的发生。

- 定期做健康检查和体格测量，以便及时发现问题，加以处理。

- 适当进行体格锻炼以增强体质。

（四）幼儿期

1 周岁后到满 3 周岁之前为幼儿期。

【幼儿期特点】

此期生长发育尤其是体格发育速度较婴儿期减慢。身长在出生后第 2 年增长 11~13 厘米，第 3 年仅增长 8~9 厘米。体型改变较突出，婴儿期多脂肪体型逐渐消失，钙、磷在骨骼沉着增加，肌肉发达。幼儿一般 15 个月时学会独走，18 个月在大人帮助下能上台阶，18~24 个月能跑，并可逐渐完成取物、进食等精细动作。在 6 个月左右萌出乳牙，两岁后 20 颗乳牙出齐，精神与智能发育迅速，对环境的好奇与认识能力不断提高，开始显现出个性特征与独立性。语言能力开始形成并日臻完善。

- 由于活动范围渐广，接触周围事物及外界多，更易患传染病；智能发育突出，语言、思维能力增加，动作及心理方面明显发展，但识别危险的能力较差。

- 饮食从乳汁逐渐转换成儿童饮食。

- 小儿前囟闭合，乳牙出齐，能控制大小便。



【幼儿期家庭保健要点】

- 注意防止意外事故，如异物吸入、烫伤、坠床的发生及误服糖衣药物而致中毒。
- 培养良好的生活习惯，如睡眠、饮食、排便、沐浴、体格锻炼、户外活动及教育等。
- 预防疾病，尤其是传染病的发生为此期的保健重点。

(五) 学龄前期

3 周岁后到入学前(6~7 周岁)，为学龄前期。平均每年体重增加 2 千克，身高增长 7 厘米。身体的比例发生改变，头围较下肢、躯干增长慢，肢体增长较躯干快。

【学龄前期特点】

体格发育速度减慢，但智能发育更趋完善，与外界环境的接触日益增多。

- 求知欲强，好奇、爱问、喜模仿、知识面扩大。
- 能做较复杂的动作，学会照顾自己，穿衣、吃饭和洗漱等均能自己完成。
- 语言和思维能力进一步增强，学会讲故事、背诵儿歌、跳舞等。
- 因接触外界更广，仍可发生传染病，易患肾炎、风湿热。
- 因模仿性强而又无经验，所以意外事故仍较多。

【学龄前期家庭保健要点】

- 重视早期教育，注意培养独立生活的能力，养成良好的学习、卫生和劳动习惯，在日常生活和游戏中促进智力发展。
- 加强体格锻炼，利用空气、日光照射和游泳等活动增强体质，培养意志。
- 加强传染病的防治，积极治疗上呼吸道感染，减少肾



炎与风湿热的发生。

- 防止外伤、烫伤、中毒等意外事故发生。
- 观察儿童视力的发育，可定期到医院进行视力检查，预防或及早发现弱视。

（六）学龄期

从入小学起(6岁)到青春期(女12岁、男13岁)开始之前称学龄期(相当于小学学龄期)。每年体重约增加2千克，身长增长5.8~6.5厘米。下肢增长较躯干快，头围变化很小。

【学龄期特点】

此期小儿体格仍稳定发育，除生殖系统外，其他器官的发育到本期末已接近成人。

- 智能发育更加成熟，控制、理解、分析综合能力增强，是长知识，接受文化教育的重要时期。
- 由于免疫能力增强，患病率明显下降。

【学龄期家庭保健要点】

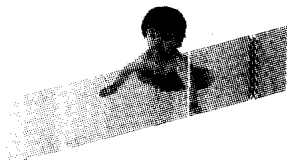
- 应保证充足的营养，足够的睡眠和适当的体育锻炼，以适应学校比较紧张的学习安排。
- 端正坐、立、行姿势，以防脊柱侧弯，预防近视眼和龋齿、肠道寄生虫病。
- 加强品德教育，培养良好的性情，注意情绪和行为的变化，避免思想过度紧张。

（七）青春期

女孩从11~12岁开始到17~18岁，男孩从13~14岁开始到18~20岁称青春期(相当于中学学龄期)，也称少年期，因个体差异较大，有时可相差2~4岁。

【青春期特点】

此期最大特点为生长发育在性激素的作用下明显加快，



体重、身高增长幅度加大，第二性征逐渐明显，生殖器官发育趋向成熟，女孩出现月经，男孩出现遗精。

- 由于神经内分泌调节不够稳定，常引起心理、行为、精神方面的不稳定。

- 本期近视眼、痤疮、贫血、结核病等较为常见，有时可见良性甲状腺肿大、高血压，女孩可见月经不调及痛经。

【青春期家庭保健要点】

- 保证供给足够的营养以满足生长发育加速的需要。

- 根据心理、精神上的特点，加强教育，使之树立正确的人生观和形成优良的品德。

- 及时进行生理卫生教育，使他们了解自己的变化是正常的生理现象，防止过分紧张。

- 预防和治疗近视眼，对已发生痤疮、甲状腺肿大、高血压、贫血、结核病的青少年应给予治疗。



二、小儿生长发育规律及有关问题

小儿从生命开始直到长大成人，整个时期都处在不断生长发育的过程中，不论解剖，生理，营养，机体防御功能，病理以及疾病的发生发展、症状表现、诊断、治疗、预后转归、预防等方面，均与成人有很大差别，因此不能把小儿简单地看成是成人的缩影。

（一）小儿的生长发育特点

生长和发育是两个不同的概念，但又常常互相联系。简单而言，生长指量变，是器官或整个身体的量的增长；而发育是指质变，表示功能成熟的程度。儿童的生长发育，在不同的年龄时期表现不一样，但有一定的共同规律。

首先，生长发育是一个连续的过程，但并非等速进行，





有加速、减速和稳步增长三个变化时期。出生后6个月内生长最快，6个月后开始逐渐减慢，周岁后基本呈稳步增长，至青春期又短期内猛然加速。

身体的发育顺序是由上往下。小孩头部最先发育，脑是神经中枢，为整个身体的“指挥中心”，其成熟至关重要；然后是躯干、上肢的发育，逐渐会摇手、抓东西、晃动身子；最后才是下肢的发育，他们会直立迈步后，下肢才逐渐发育，直至会蹦会跳，又会跑等等。儿童身长的增长，主要靠下肢的生长。

儿童各个器官的发育也不平衡，有先后和快慢。如神经系统最先发育成熟，神经细胞于8岁左右即告分化成熟，而生殖系统发育最晚，一直到儿童期的末段。一旦生殖系统发育成熟，就步入青春期了。牙齿分乳牙和恒牙，2~3岁时乳牙全部萌出，共20颗；6岁开始换牙，13岁基本换成恒牙，直至终生；第3磨牙(智牙)21岁以前萌出，也有终身不长的；长牙和换牙也有一定的顺序。婴儿的心脏在出生后由于负担减轻，在最初数月里基本不变，2~3岁时它的重量猛增至出生时的3倍，以后生长速度减慢，到青春期又激增至10倍。随着儿童运动量增大和年龄增长，其肺的发育至青春期才会完全成熟，婴幼儿的肾脏发育也很快。

人体各器官系统的发育快慢尽管不平衡，但都出现了两次高速度的增长，即婴儿期及青春发育期。儿童生长发育的量变可用身长与体重衡量，量变发展到一定阶段则发生质变，质变从儿童的外形也可以看出来，如由于头颅及颌面骨骼的发育，3岁以后孩子的面容发生显著变化，“孩子脸”消失，至性成熟期出现第二性征，如胡须、喉结等，就差不多变成大人样了。了解儿童的生长发育规律，针对儿童不同时期的营养需要，合理膳食，对促进儿童健康成长有积极的指导意义。

