

ERKEBING
ANMO

薛明新
主编

儿科病按摩

家庭按摩保健丛书



金盾出版社

家庭按摩保健丛书

儿 科 病 按 摩

丛书主编	王维祥	张仕年
主 审	邵铭熙	金宏柱
本书主编	薛明新	
副 主 编	张仕年	吴云川
	王维祥	陶 琦
编 著 者	王维祥	吴云川
	陈 琳	张仕年
	陶 琦	薛明新

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共分5个部分。第一部分是小儿按摩概述;第二、三部分为小儿按摩常用穴位和手法;第四部分详细介绍53种小儿常见病症的按摩治疗;第五部分简述小儿保健按摩法。此外,为了便于读者操作,在附录中介绍了小儿四季保健和食疗偏方。本书图文并茂,通俗易懂,内容丰富,简明实用,可供家长学习运用,也适合于按摩专业人员及业余爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

儿科病按摩/薛明新主编. —北京:金盾出版社,2005.4
(家庭按摩保健丛书)
ISBN 7-5082-3521-5

I. 儿… II. 薛… 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(2005)第013328号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.5 字数:188千字

2005年4月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:11.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

中医推拿按摩源远流长,早在二千多年前,这一起源于自身防御本能的自发医疗行为,已经逐步发展成为人类早期的医学模式。

在有“中医圣经”之称的《黄帝内经》中,对推拿按摩起源、手法的临床应用、适应证、治疗机制等均有阐述,并列举了推、按、摩、跷等十几种手法和惊恐、寒热、经络不通等急、慢性病证的治疗。东汉“医圣”张仲景在《伤寒杂病论》中首倡推拿按摩与药物治疗相结合,扩大了推拿按摩的临床主治范围。隋唐时期是推拿按摩疗法的鼎盛时期,其时推拿按摩的医疗与教学盛况空前,教学建制亦已成熟,作为一门中医临床学科,在基础理论、诊断技术和临床治疗等方面皆达到了相当高的水平。明清时期骨伤推拿和小儿推拿得到了迅猛的发展,相继出现了一大批名家名著,为现代骨伤推拿学和小儿推拿学奠定了基础。

推拿按摩疗法作为祖国传统医学的重要组成部分,在近五十年来得到了显著的发展,全国各中医药大学(学院)先后组建了推拿专业或推拿系,县级以上中医医院都开设了推拿按摩科室,使其真正步入了健康、持续发展的轨道。现在各类学术交流活动日趋活跃,理论探索和临床应用蓬勃展开,更因其安全、效

显、舒适、无害的特点而得到广大患者的青睐。

我国推拿按摩疗法的发展引起了世人的瞩目。南京中医药大学及其附属医院——江苏省中医院推拿专业在国内外皆享有较高的声誉，其中既有全国推拿学会副主任委员、江苏省推拿学会主任委员、国务院特殊津贴获得者、博士生导师邵铭熙教授，又有南京中医药大学针灸推拿学院副院长、意大利推拿学校名誉校长金宏柱教授，还有包括本套《家庭按摩保健丛书》编著者王维祥、张仕年、薛明新、吴云川、陶琦等在内的一批年富力强、学验俱丰的中青年专业人才。多年来他们同心携手、孜孜不倦地共同努力，承担了多项国家、省部级基础和临床科研课题，编著出版了近百部专业和科普著作，撰写了一大批专业论文，推动了本省乃至全国推拿按摩专业学术水平的提高，更造福了百万患者。

作为推拿按摩疗法发展的见证人，本人乐为此书作序，祝愿丛书作者们在今后的专业工作中取得更大的成就，也祝愿广大读者和患者能切实从中受益。

南京中医药大学副校长

江苏省中医院院长

刘凤林 教授

目 录

一、小儿按摩概述

- (一)小儿的生理病理及生长发育特点 (2)
- (二)推拿按摩治疗儿科疾病的原理 (6)
- (三)小儿推拿按摩须知 (8)
- (四)小儿推拿按摩常用介质 (9)

二、小儿按摩常用穴位

- (一)头颈部常用穴位 (13)
 - 天门..... (13) 迎香..... (19)
 - 坎宫..... (14) 四白..... (20)
 - 太阳..... (14) 牙关..... (21)
 - 耳后高骨..... (15) 囟门..... (21)
 - 印堂..... (16) 百会..... (22)
 - 山根..... (17) 风池..... (23)
 - 人中..... (18) 天柱骨..... (24)
 - 承浆..... (19) 桥弓..... (25)
- (二)胸腹部常用穴位 (26)
 - 天突..... (26) 乳根..... (28)
 - 璇玑..... (27) 乳旁..... (28)
 - 膻中..... (27) 胁肋..... (29)

上脘·····	(29)	丹田·····	(34)
中脘·····	(30)	气海·····	(34)
腹·····	(31)	关元·····	(35)
脐·····	(32)	肚角·····	(35)
天枢·····	(33)		
(三)背腰部常用穴位·····	(36)		
大椎·····	(36)	肾俞·····	(40)
肩井·····	(37)	大肠俞·····	(40)
风门·····	(38)	脊柱·····	(41)
肺俞·····	(38)	七节骨·····	(42)
脾俞·····	(39)	龟尾·····	(43)
三焦俞·····	(39)		
(四)上肢部常用穴位·····	(44)		
脾经·····	(44)	小天心·····	(52)
肝经·····	(45)	内八卦·····	(53)
心经·····	(45)	板门·····	(53)
肺经·····	(46)	胃经·····	(54)
肾经·····	(47)	总筋·····	(54)
大肠·····	(48)	阴阳·····	(55)
小肠·····	(49)	端正·····	(56)
十王·····	(49)	老龙·····	(56)
四横纹·····	(50)	五指节·····	(57)
小横纹·····	(50)	二扇门·····	(57)
掌小横纹·····	(50)	二人上马·····	(58)
肾顶·····	(51)	外劳宫·····	(59)
肾纹·····	(51)	威灵·····	(59)
内劳宫·····	(52)	精宁·····	(59)

外八卦·····	(60)	洪池·····	(63)
一窝风·····	(60)	肩髃·····	(64)
膊阳池·····	(61)	臂臑·····	(64)
三关·····	(61)	曲池·····	(65)
天河水·····	(62)	外关·····	(65)
六腑·····	(63)	内关·····	(66)
(五)下腿部常用穴位·····	(66)		
箕门·····	(66)	承山·····	(69)
百虫·····	(67)	三阴交·····	(70)
足三里·····	(67)	解溪·····	(70)
阳陵泉·····	(68)	昆仑·····	(71)
阴陵泉·····	(68)	大敦·····	(71)
丰隆·····	(69)	仆参·····	(71)
委中·····	(69)	涌泉·····	(72)

三、小儿推拿按摩的常用手法

推法·····	(73)	拍法·····	(83)
拿法·····	(75)	捣法·····	(84)
按法·····	(76)	捻法·····	(84)
摩法·····	(78)	刮法·····	(85)
揉法·····	(78)	擦法·····	(86)
捏法·····	(79)	抹法·····	(88)
运法·····	(80)	弹拨法·····	(89)
掐法·····	(81)	四指推法·····	(89)
搓法·····	(81)	黄蜂入洞·····	(90)
擦法·····	(82)	运水入土·····	(91)
摇法·····	(83)	运土入水·····	(92)

水底捞明月····· (92)	按弦走搓摩····· (94)
打马过天河····· (93)	猿猴摘果····· (95)
开璇玑····· (94)	

四、小儿常见病症按摩治疗

(一)发热····· (96)
(二)惊风····· (100)
(三)暑热症····· (103)
(四)咳嗽····· (105)
(五)感冒····· (109)
(六)哮喘····· (111)
(七)肺炎····· (114)
(八)腹泻····· (118)
(九)呕吐····· (121)
(十)痢疾····· (124)
(十一)厌食····· (128)
(十二)营养不良····· (130)
(十三)消化功能紊乱····· (133)
(十四)营养性缺铁性贫血····· (135)
(十五)呃逆····· (137)
(十六)汗症····· (141)
(十七)腹痛····· (143)
(十八)便秘····· (146)
(十九)蛔虫团肠梗阻····· (148)
(二十)肠套叠····· (150)
(二十一)脱肛····· (151)
(二十二)遗尿····· (154)

(二十三)疝气·····	(157)
(二十四)夜啼·····	(158)
(二十五)口疮·····	(161)
(二十六)鹅口疮·····	(163)
(二十七)百日咳·····	(164)
(二十八)腮腺炎·····	(168)
(二十九)近视·····	(170)
(三十)斜视·····	(172)
(三十一)慢性鼻炎·····	(174)
(三十二)牙痛·····	(176)
(三十三)鼻出血·····	(179)
(三十四)婴儿湿疹·····	(181)
(三十五)地图舌·····	(183)
(三十六)吐舌弄舌·····	(184)
(三十七)麻疹·····	(185)
(三十八)风疹·····	(190)
(三十九)荨麻疹·····	(191)
(四十)水痘·····	(193)
(四十一)肌性斜颈·····	(194)
(四十二)桡骨小头半脱位·····	(196)
(四十三)髋关节扭伤·····	(197)
(四十四)踝关节扭伤·····	(199)
(四十五)脑性瘫痪·····	(200)
(四十六)佝偻病·····	(203)
(四十七)先天性马蹄内翻足·····	(206)
(四十八)臀肌挛缩症·····	(208)
(四十九)生长痛·····	(210)

(五十)小儿多动症·····	(212)
(五十一)新生儿不乳·····	(215)
(五十二)新生儿吐乳·····	(217)
(五十三)新生儿黄疸·····	(220)

五、小儿保健按摩

(一)婴儿抚触按摩·····	(222)
(二)眼部保健按摩·····	(226)
(三)鼻部保健按摩·····	(228)
(四)足底保健按摩·····	(229)
(五)安神保健按摩·····	(233)
(六)健脾和胃按摩·····	(235)
(七)健脾保肺按摩·····	(236)
(八)益智保健按摩·····	(237)
(九)儿童肥胖按摩·····	(238)
(十)强身健体按摩·····	(244)

附录一 小儿四季保健知识·····	(246)
-------------------	-------

附录二 小儿食疗偏方·····	(251)
-----------------	-------

一、小儿按摩概述

中医推拿按摩至今已有数千年的历史,它是祖国医学这一伟大宝库中的一个重要组成部分。从远古时代开始,推拿按摩就作为我国人民防病治病的重要方法之一。隋唐以前推拿按摩无成人与小儿之分,唐朝开始有人提出应用膏摩防治小儿疾病。如《千金要方》说:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风。”明代初期,推拿按摩在治疗小儿疾病方面,已经积累了丰富的经验,形成了小儿推拿按摩的独特体系,如小儿推拿按摩的穴位有点、有线(如前臂的三关、六腑)、有面(如腹、肝、心、肺等)。在小儿推拿按摩临床实践的基础上,又有不少小儿推拿按摩专著问世。其中《针灸大成·保婴神术按摩经》可以说是我国现存最早的推拿按摩专著。按摩又称推拿,就是从此时开始沿用的。

清代,小儿推拿按摩越来越受到广大群众的欢迎,在民间广为流传和发展,陆续有很多的小儿推拿按摩专著问世,为小儿推拿按摩的发展起到了重要的作用。其中著名的有骆如龙的《幼科推拿秘书》、熊应雄的《小儿推拿广意》、钱怀村的《小儿推拿直录》、夏云集的《保赤推拿法》及《厘正按摩要术》、《推拿易知》、《推拿捷径》、《推拿指南》、《推拿图解》等。这些小儿推拿按摩专著,对小儿推拿按摩的治疗原则及其适应证等方面都做了较为系统的阐述,使小儿推拿按摩在理论及临床应用方面都有了很大的发展。

民国时期,小儿推拿按摩广泛地活跃在民间,形成了多种

各具特色的推拿按摩流派。

中华人民共和国成立以来,小儿推拿按摩有了更快的发展,全国各中医院校开设推拿按摩专业或推拿按摩课,许多省市举办小儿推拿按摩师资进修班,各地中医院陆续开设了小儿推拿按摩专科门诊,有许多小儿推拿按摩的论文专著不断发表出版。

八十年代末、九十年代初,小儿推拿按摩术以其独特的疗效,吸引着世界各国人民,许多国家和地区的小儿医疗卫生工作者和推拿按摩爱好者来我国学习。可以预言,小儿推拿按摩这门既古老又新兴的学科,必将随着当今医学科学的迅速发展而更加完善,为人类的卫生保健事业做出更大的贡献。

(一)小儿的生理病理及生长发育特点

1. 小儿生理特点 小儿的生理特点为脏腑娇嫩,形气未充和生机勃勃,发育迅速两个方面。

(1)脏腑娇嫩,形气未充:脏腑是指五脏六腑;形是指形体结构,即四肢百骸、精血津液;气是指生理活动功能,诸如肺气、脾气、肾气等。小儿时期机体各器官的形体发育和生理功能都是不成熟和不完善的,脏腑的形气都相对表现为不足,其中以肺、脾、肾三脏尤为突出。

(2)生机勃勃,发育迅速:“儿之初生,如木方萌”,小儿处于生长发育的旺盛时期,年龄越小,生长发育速度越快。无论在形体增长方面还是功能活动方面均不断趋于完善。历代医家据此提出“纯阳”一说,如《颅凶经·脉法》:“孩子三岁以下,呼为纯阳,”《医学正传·小儿科》:“夫小儿八岁以前曰纯阳。”

对于“纯阳”,不能理解为“盛阳”,也不能理解为有阳无

阴。对此,《温病条辨·解儿难》指出:“古称小儿纯阳,……非盛阳之谓。”所谓“纯阳”,主要是指小儿生机勃勃、发育迅速的生理特点,尤如草木方萌,旭日初升。

2. 小儿病理特点 发病容易,传变迅速和脏气清灵,易趋康复两个方面。

(1)发病容易,传变迅速:小儿“肺常不足”,卫外机能未固,外邪每易由表而里,侵袭肺系,所以时行病及咳嗽、感冒病证最为常见。小儿“脾常不足”,常为饮食所伤,易出现呕吐、积滞、泄泻、疳证。小儿“肾常虚”,肾虚无以资助他脏,脾虚不能滋养肾精,小儿生长发育受其影响,甚至出现解颅、五迟、五软等发育迟缓之症状。

小儿患病又容易传变。小儿患病,每因邪气壅张而壮热,邪易内陷心包而出现谵语、昏迷。若邪正交争,风火相煽,柔不济刚,筋脉失养,又易出现抽搐、角弓反张。

(2)脏气清灵,易趋康复:虽说小儿患病之后易于传变,但由于小儿是处于生机勃勃、发育迅速的形势下,其生机旺盛、活力充沛,加之脏气清灵、病因单纯,较少七情的影响,如能及时治疗,医之得法,也较容易恢复。

3. 小儿生长发育特点 胎儿从受孕到分娩,约40周。孕期28周到出生后7天止,则称为围产期。

(1)小儿生长发育阶段划分

新生儿期:从出生到28天。此期应注意寒暖调护。

婴儿期:从出生28天到1周岁,亦称为乳儿。此期当加强护养,固真气。按时预防接种。

幼儿期:1~3周岁。此期要做好防护工作和幼儿的早期教育工作。

幼童期:3~7周岁,亦称学龄前期。此期应进一步做好保

育工作和开展适应他们的文体活动。

儿童期：7~12 周岁，亦称学龄期。此期，学校和家庭注意配合，应重视对儿童的德、智、体、美教育。

(2)小儿生长发育正常指标：小儿是否健康，可根据健康小儿生长发育规律而总结出来的生理常数进行衡量。

①体重：小儿初生体重平均约为 3 公斤，其后的推算公式为：

1~6 个月，体重(克) = 3 000 + 月龄 × 600

7~12 个月，体重(克) = 3 000 + 月龄 × 500

1 岁以上，体重(千克) = 8 + 年龄 × 2

在正常情况下，其波动范围不超过 10%。体重的测量在清晨空腹排尿之后。

②身长：小儿初生身长约 50 厘米，出生后第一年增长 25 厘米，第二年增长 10 厘米，2 岁以后可按下列公式推算：

身长(厘米) = 周岁数 × 5 + 75

测量时，3 岁以下可用卧位，3 岁以上可用立位。如身长低于正常的 30%，要考虑侏儒症、克汀病、营养不良等。

③头围：新生儿头围平均约 34 厘米，半年内约增长 8 厘米，后半年约增长 4 厘米，第二年又增长 2 厘米，5 岁以后接近成人。头围过小，常为脑发育不全所致的小头畸形；头围过大，可能为脑积水。

④胸围：出生时胸围约 32 厘米，第一年约增长 12 厘米，第二年约增长 3 厘米。1 岁内胸围常小于头围，1 岁时胸围与头围几乎相等，2 岁胸围大于头围。佝偻病和营养不良者胸围较小。

⑤囟门：后囟关闭在出生后 2~4 个月(部分小儿在出生时已关闭)；前囟(位于顶骨与额骨之间，呈菱形)关闭时间在

出生后12~18个月。囟门早闭,头围明显小于正常者,为小头畸形;囟门晚闭,头围大于正常者,多见于佝偻病、脑积水。

⑥牙齿:小儿出生后5~10个月开始出乳牙。如出牙过晚,多见于佝偻病。一般1岁时出8个牙,1岁以后出第一乳磨牙,1岁半出尖牙,2岁出第二乳磨牙,于20~30个月出齐20颗乳牙。6~7岁开始换为恒齿,并长出第一恒磨牙,12岁以后长出第二恒磨牙,12~15岁长满28颗恒齿,17~18岁长出第三恒磨牙(又称智齿,也有终身不出者)。6~24个月正常小儿的牙齿数,可用下列公式计算:

牙齿数=月龄-4(或6)

⑦呼吸:1~3个月为45~40次/分,4~6个月为40~35次/分,6~12个月为35~30次/分,1~3岁为30~25次/分。

⑧脉搏:新生儿~1岁为160~150次/分,1~3岁为120~100次/分,3~5岁为110~90次/分,5~7岁为100~80次/分,7~12岁为90~70次/分。

⑨血压:1岁以上小儿收缩压(毫米汞柱)可按年龄 $\times 2 + 80$ 来计算,舒张压为收缩压的 $1/2 \sim 1/3$ 。

⑩动作:一般在1个月睡醒后能做欠伸动作,2个月俯卧时开始抬起头来,3~4个月俯卧时能抬起前半身,6个月能翻身,7个月能独坐,9个月会爬并能扶栏杆站立,1岁时能独自站立并能在搀其一只手时行走,一岁半左右能独立行走,以后随年龄的增长而能登梯、跳跃。其动作的发育为逐渐有力、精细和准确,如在5个月时眼和手的动作取得协调,9~10个月时拇指和示指能拈取细小物件,15个月后动作更为细巧准确。

⑪语言:一般在4个月会笑,5~6个月能发单音,7~8个月能发出复音,10个月以上可以发比较复杂语音,1岁以后能

说日常简单用语,2岁以后能作简单交谈,4~5岁能用完整的语句表达意思,7岁以上能较好掌握语言。

(二)推拿按摩治疗儿科疾病的原理

1. 调整作用 推拿按摩治疗小儿常见疾病的原理,主要是通过手法调和营卫,疏通经络,使小儿机体的阴阳平衡,气血畅通,达到推陈出新的目的。根据现代医学的研究,通过推拿按摩的机械刺激,作用于小儿机体的各组织器官,促使物质代谢旺盛,增强小儿机体的抵抗力,使失去平衡的机体转化为新的动态平衡,从而达到治愈小儿疾病的目的。

2. 摩擦作用 推拿按摩最先接触皮肤,对皮肤直接产生摩擦作用。皮肤里的皮脂腺、汗腺、丰富的毛细血管、淋巴管和末梢神经对身体起着保护、分泌、调节体温等作用。推拿按摩摩擦皮肤能使皮肤表层衰老的细胞脱落,改善皮肤的呼吸,有利于腺体的分泌。较重的推拿按摩手法可使皮肤产生一种类组胺的物质,这种物质能活跃皮肤的血管和神经,使毛细血管扩张,血液的流量加大,从而改善皮肤的营养,并可使局部温度升高,通过末梢神经传到中枢,影响小儿整个机体。

3. 对肌肉和关节的增强作用 推拿按摩能提高肌肉的张力及工作能力,降低疲劳及肌肉萎缩度,在一定程度上还影响细胞的胶质状态。推拿按摩能使肌群获得更多的血液,使肌肉中的含糖量增高,并可增强肌肉的代谢,改善肌肉的营养,因此推拿按摩对治疗和预防肌肉疲劳、小儿麻痹后遗症的肌肉萎缩、肌挛缩等都有较好的效果。

4. 对代谢的作用 推拿按摩能使尿量增加,机体内的蛋白分解物——尿酸、尿素等同时排出体外,随之尿氮的排泄量