



北京中医药大学教授 **于天源** / 自我按摩系列丛书
 中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

中医专家用完全图解的形式教你
 如何通过简单的推拿手法，达到
 强身保健、防病治病的作用

小儿消化不良

家庭按摩

XIAOER XIAOHUA BULIANG JIATING ANMO



于天源 周 嫿◎著

本书针对小儿消化不良的不同表现规律，介绍最行之有效的按摩疗法，使家长能一目了然，快速对症施治



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

小儿消化不良

家庭按摩

主编 于天源 周 婧
副主编 鲁梦倩 王 磊
编者 (以姓氏笔画为序)

于天源 王 磊 王俊杰
文 梅 闫金燕 吴 凡
吴剑聪 周 婧 姚斌彬
梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿消化不良家庭按摩 / 于天源, 周 嫿主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5091-5386-4

I. ①小… II. ①于… ②周… III. ①小儿疾病: 消化不良—按摩疗法 (中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 265060 号

策划编辑: 曾小珍 文字编辑: 李 昆 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm×1194mm 1/32

印张: 3 字数: 49千字

版、印次: 2012年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

孩子是未来，是家长们的全部，孩子的健康往往是家长们最关心的问题。作为年轻的爸爸、妈妈，当看见宝贝患病难受至极还要忍受打针、吃药的双重痛苦时，无不心疼。

按摩推拿是中医学的重要组成部分，它通过手法作用于人体某些部位或者某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用，因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

小儿消化不良是小儿的常见病，往往由于年轻家长喂养经验不足或忽视所导致。小儿推拿在治疗儿科疾患上具有意想不到的效果，它操作简单，易学易懂，是小儿常见疾病家庭护理和治疗的最佳手段。大量的临床实践证明，小儿推拿在防治疾病方面有很多优势。首先，它能增强小儿的抵抗力，小儿新生脏腑娇嫩，容易被邪气所侵犯；再加上血气不足，对某些疾病的抗病力比较弱，因此易感染疾病。实践证明，小儿推拿疗法对于常见儿科疾病有非常好的疗效，同时，还能增强小儿的天然抗病能力。其次，它是安全可靠的自然疗法。小儿推拿安全可靠，适用范围广泛，疗效奇特，无副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需依靠家长的双手在孩子的体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的，减少了孩子的痛苦。

本书针对性强，条理清晰，易学易懂，具有很强的实用性和可操作性。书中针对小儿消化不良的不同表现规律，介绍最行之有效的按摩疗法，并配以简单易懂的图解说明，图

文并茂地向家长介绍了儿童按摩经常用到的穴位、推拿方法和日常保健注意事项，使家长能够一目了然，快速对症施治。最后，愿天下所有的孩子健康幸福地成长！

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

北京中医药大学教授

于天源

2011年8月



CONTENTS

小儿消化不良家庭按摩

目 录

第1章 概述 / 1

第2章 常见病因 / 3



- 一、食物不易消化 / 3
- 二、给太多新的食物 / 4
- 三、食物搭配不合理 / 4
- 四、胃肠道炎症 / 5
- 五、滥用抗生素 / 6

第3章 常见症状 / 7

- 一、腹泻 / 7
- 二、大便恶臭 / 8
- 三、拒食 / 8
- 四、夜卧不宁 / 9
- 五、面颊潮红 / 10
- 六、口气 / 10
- 七、舌苔 / 11
- 八、夜间磨牙 / 12



第4章 常用手法 / 13

- 一、推法 / 13
- 二、揉法 / 15
- 三、按法 / 17
- 四、摩法 / 18
- 五、掐法 / 20
- 六、捏法 / 21
- 七、运法 / 22
- 八、拿法 / 23



第5章 常用穴位 / 25

- 一、腹 / 25
- 二、肚角 / 27
- 三、脊柱 / 28
- 四、七节骨 / 32
- 五、龟尾 / 35
- 六、脾经 / 37
- 七、肝经 / 39
- 八、心经 / 40
- 九、肺经 / 41
- 十、肾经 / 42
- 十一、小肠 / 43
- 十二、大肠 / 45
- 十三、四横纹 / 47
- 十四、小横纹 / 49
- 十五、大横纹 / 51





- 十六、胃经 / 53
- 十七、板门 / 55
- 十八、内劳宫 / 57
- 十九、内八卦 / 59
- 二十、运水入土 / 61
- 二十一、运土入水 / 63
- 二十二、三关 / 65
- 二十三、六腑 / 67
- 二十四、中脘 / 69
- 二十五、天枢 / 73
- 二十六、足三里 / 75

第6章

小儿消化不良常见病症及按摩方法 / 77

第一节 疳积 / 77

- 一、概述 / 77
- 二、病因 / 77
- 三、症状 / 78
- 四、证候分类 / 78
- 五、治疗 / 79

第二节 泄泻 / 79

- 一、概述 / 79
- 二、病因 / 80
- 三、症状 / 80
- 四、证候分类 / 80
- 五、治疗 / 81



第7章

日常保健及注意事项 / 83



第1章 概述

小儿的消化器官发育不够完善，消化液分泌也不充足，胃及肠道内黏膜柔嫩，消化功能比较弱，如果父母不能正确喂养孩子，什么都给孩子吃，使孩子饮食的质和量不当，损伤了肠胃，孩子就会出现肚子胀、吐奶、大便稀，有酸臭味，并有大量未消化的食物残渣等消化不良（伤食）的表现。

中医认为脾胃是后天之本。小儿的健康问题大多都跟脾胃有关。要想孩子身体健康，不生病，消化好，最重要的就是要养好脾胃。





第2章 常见病因



一、食物不易消化

由于婴幼儿的消化能力差，父母要针对孩子的年龄特点，给孩子吃容易消化吸收并且其愿意接受的食物。一方面，父母要根据孩子不同的年龄特点，饮食逐渐由流质向半流质（如米汤、糊状食品、稀饭等）以及固体食物（如软饭、面包等）转变。3个月内的婴儿，其消化液与成人不同，对淀粉的消化能力比较差，需要特别注意；对2岁以下的婴幼儿，所添加的辅食一定要烂、细、软；对2—3岁的幼儿，可适当增加粗粮。





二、给太多新的食物

有的孩子第一次吃某些食物，觉得味道很好，就一下子吃许多，结果造成消化不良。因此父母在让婴幼儿尝试吃一种新的食物时，要让他慢慢适应。一次给的量不能太多，要逐渐增加，让孩子有个适应的过程。



三、食物搭配不合理

婴儿4个月过后，父母就需要给孩子增加奶类以外的辅食，要注意给孩子营养平衡的饮食。孩子的成长需要各种各样不同的营养，其中包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和微量元素、纤维素等营养素。粮食是基础，而肉、鱼、奶、蛋、蔬菜、水果等等也是身体所必需的。因此，父母需要合理搭配给孩子的食物，做到多样化，避免食物过于单调。



四、胃肠道炎症



婴幼儿吃了被细菌污染的食物容易引起胃肠道发炎。





五、滥用抗生素

使用抗生素不当会使胃肠道内菌群失调，正常细菌（如乳酸杆菌）受到抑制，杂菌却大量生长繁殖。



此外，天气骤变，气温骤降，机体抵抗力低，肚子受凉也可引起消化不良。



第3章 常见症状



一、腹泻

消化不良分单纯性消化不良和中毒性消化不良。单纯性消化不良的表现是一天腹泻 10 次以下，大便黄色或带绿色，水分不多，腹部胀气，偶有呕吐，有时发热，但不太高，病儿食欲不振但精神尚好。中毒性消化不良者病情较严重，发病突然，热度较高，每天排便一般在 10 次左右，亦有次数更多者。大便常呈水状或呈蛋花汤状，无里急后重（下坠）感。呕吐频繁，每天可在 10 次以上，造成严重脱水。病儿甚至抽风、意识消失。





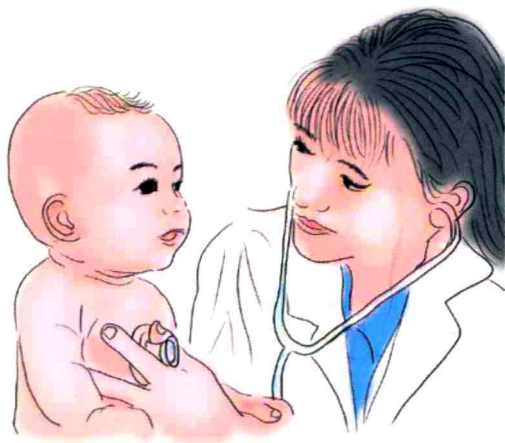
二、大便恶臭

伴有少许不消化食物残渣时，虽未稀泻，已有伤食泄之先兆，此时应马上减少饮食量，予以调整，可避免泄泻的发生。



三、拒食

当小儿偶然有一顿食欲减退、拒食或食不香甜，不必强行进食，而让其减食一顿。



四、夜卧不宁

烦啼、手心热、踢被揭衣，刚入睡时头汗多，为饮食过多积滞肠胃而产生内热，正如俗话说“若要小儿安，常常几分饥和寒”“胃不和则夜不安”。当小儿随着年龄的增加尤其添加辅食后，要注意晚餐不能过饱。1岁左右的小儿更不要临睡前饱饮饱餐。

