

小兒推拿健康法

幼兒疾病的治療與預防

羅建明編



R2
41

R244.1
415
541.413
8

幼兒疾病的治療與預防

小兒推拿健康法

羅建明編



1199312

7/2.24

W45/57

小兒推拿健康法

■ 編者：羅建明

■ 發行者：張時

■ 出版者：新風文化事業公司

台北市民生東路五八三巷三弄九號
電話：五一二〇六三八

■ 印刷者：東美印刷廠

台北市民生東路228巷2弄6號

■ 定價：新台幣捌拾伍元
港幣拾柒元

■ 有著作權·翻印必究

序

如何養育出健康的寶寶，是母親本身的責任。也許有人對此感到不以為然，甚至認為請教有經驗者育兒的方法，才能把自己的寶寶照顧得健康活潑。的確，諮詢別人的作法，吸收別人的經驗，原是無可厚非的事情，但是若太過迷信他人或書籍，致使知識主導了一切，反而會對嬰兒產生不良的影響。尤其坊間的育兒百科，都以最新育兒常識作宣傳，吸引初為人母者購買。於是有許多的母親爲了養育出更好的下一代，幾乎翻遍所有的育兒書籍。然而，最後卻有「衆說紛紜，莫衷一是」的感覺。

人的臉型沒有完全相同的，同樣的，養育嬰兒也沒有既定的模式可循。即使母親決定了育兒的方式，但嬰兒也不一定能夠接受，早晚會脫離限定的方式，尋求一種符合自我的成長方式。

其實，母親在照顧寶寶時，只要能確定他是否健康即可，了解、擔心過度，反會增加心理的負擔，而不能作冷靜的判斷。許多人不明瞭這一點，有時母親溫柔的撫摸，能使嬰兒感到舒適安詳，只要依偎在母親的懷裏，所有的痛苦都會煙消雲散。

嬰兒最喜歡摸母親的肌膚，母親平日若是經常撫摸孩子，就可以提早發現嬰兒的身體是否有異常的現象。本書並不是一本治療疾病的書籍，而是希望藉著肌膚指壓，讓母親能夠隨時感覺到嬰兒體溫的變化，以養育出健康活潑的子女爲宗旨。對原本健康的嬰兒來說，肌膚指壓會使他們更有精神；對身體不舒服的嬰兒來說，肌膚指壓能夠幫助他們早日恢復健康。若是母親們能夠採納本書的建議，從日常生活中，多與自己的孩子接觸，進而能夠增進親子間的關係，便是本書最大的榮幸了。

又，本書所介紹的小兒推拿術，是以中醫學的理論和臨床經驗爲基礎，詳細解說嬰兒的身體構造，並

且提供一些簡易不需任何道具，只要使用雙手便可應急的小兒推拿術，協助母親們遇到緊急狀況，不會手足無措，而延誤了治療的時機。

目 錄

小兒的經穴	一
第一章 小兒推拿和肌膚的接觸	七
第二章 小兒推拿術的方法	一三
第一節 施行推拿所需注意的事項	一三
1 必須熟練的七種推拿方法	一七
施行小兒推拿的十二項要領	二四
第二節 病症別・類型別・小兒推拿的方法	二五
◎我的日記	二八
2 下痢	三〇
A 由於天氣寒冷而著涼的下痢	三一

B 夏天時，容易併發發燒的下痢·····	三五
C 飲食過量所引起的下痢·····	三七
D 身體虛弱，日漸消瘦的慢性下痢·····	四〇
3 嘔吐·····	四四
A 冬天或早春時候容易引起的嘔吐·····	四四
B 夏天經常發生的嘔吐·····	四七
C 飲食過量或飲食中毒所引起的嘔吐·····	五〇
4 腹痛·····	五四
A 身體著涼所引起的腹痛·····	五五
B 飲食過量所引起的腹痛·····	五八
C 先天胃腸虛弱或病後孱弱所引起的腹痛·····	六一
5 便秘·····	六五
A 攝食大量油膩食物或發燒後的便秘·····	六五
B 先天體質孱弱或病後身體尚未康復所引起的便秘·····	六九
◎我的日記·····	七三
6 發燒·····	七五

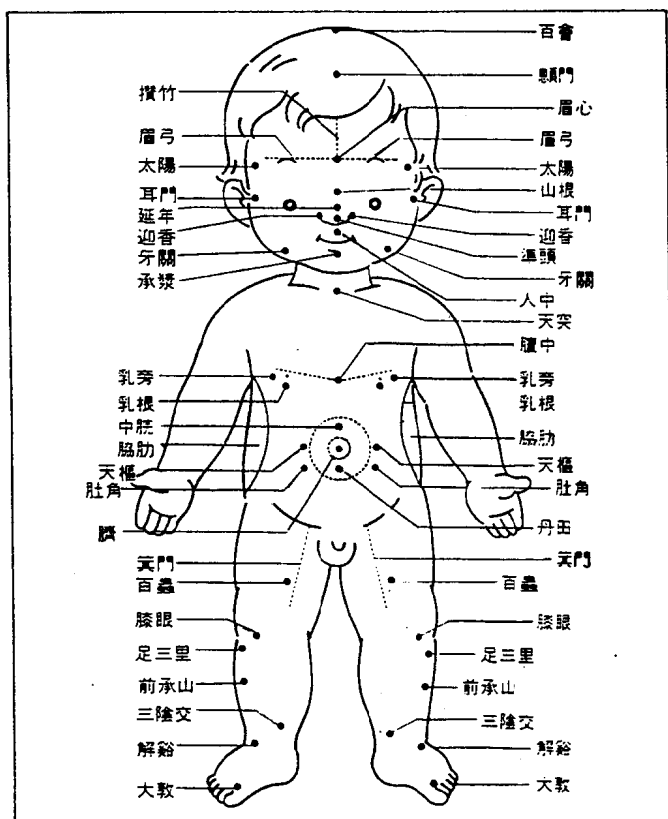
A 感冒初期的發燒·····	七六
B 感冒所引起的發燒·····	八〇
C 先天體質虛弱或病後的發燒·····	八三
D 重感冒或飲食過量所引起的發燒·····	八六
7 咳嗽·····	八九
A 感冒初期的咳嗽·····	八九
B 會發燒的感冒所引起的咳嗽·····	九五
C 身體虛弱的咳嗽·····	九九
8 氣喘·····	一〇四
9 流鼻水、鼻塞·····	一〇七
◎ 我的日記·····	一〇九
10 夜啼·····	一一一
A 由於飲食過量或吃壞肚子所造成的夜啼·····	一一一
B 先天胃腸機能虛弱或病後身體虛弱的夜啼·····	一一五
11 抽搐·····	一一九
12 撞癢·····	一二五

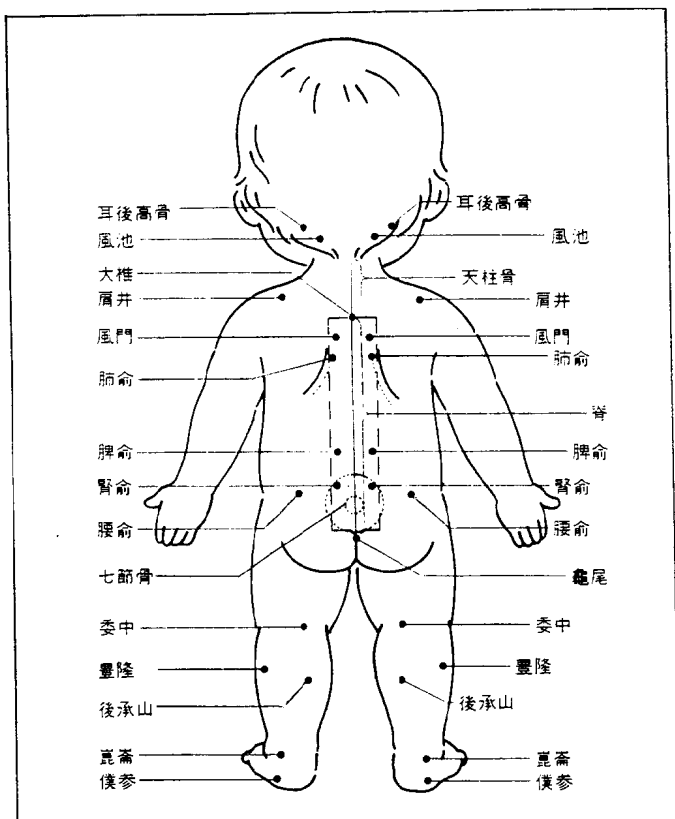
13. 口腔炎.....	一二七
14. 尿片.....	一二九
◎ 我的日記.....	一三四
後序.....	一三六

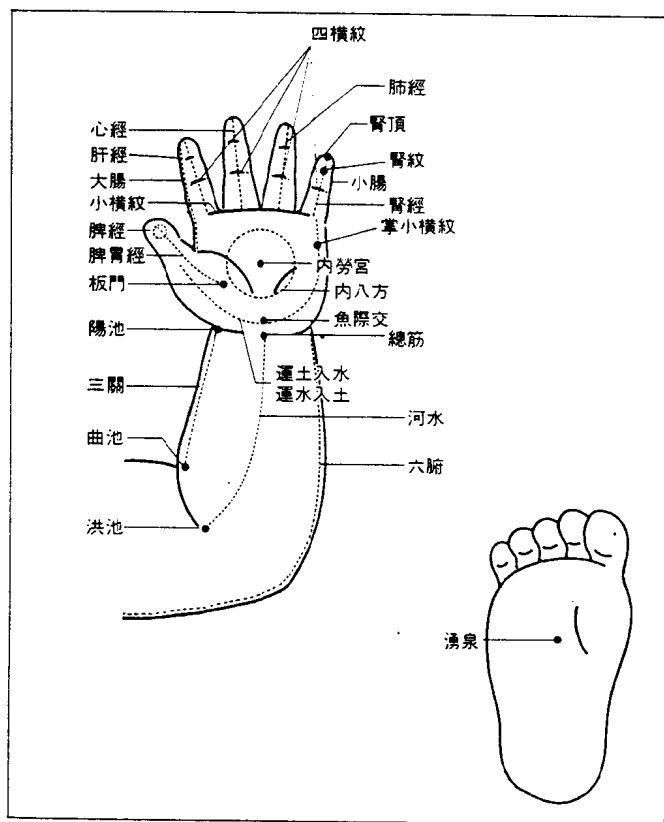
小兒的經穴

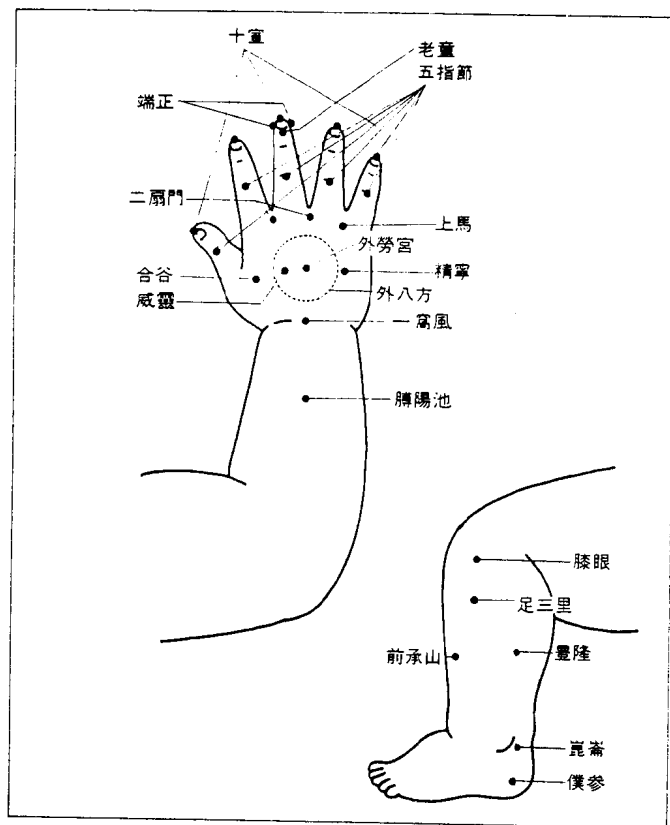
小兒的經穴不祇是點的分散，還包括有線與面的連接。

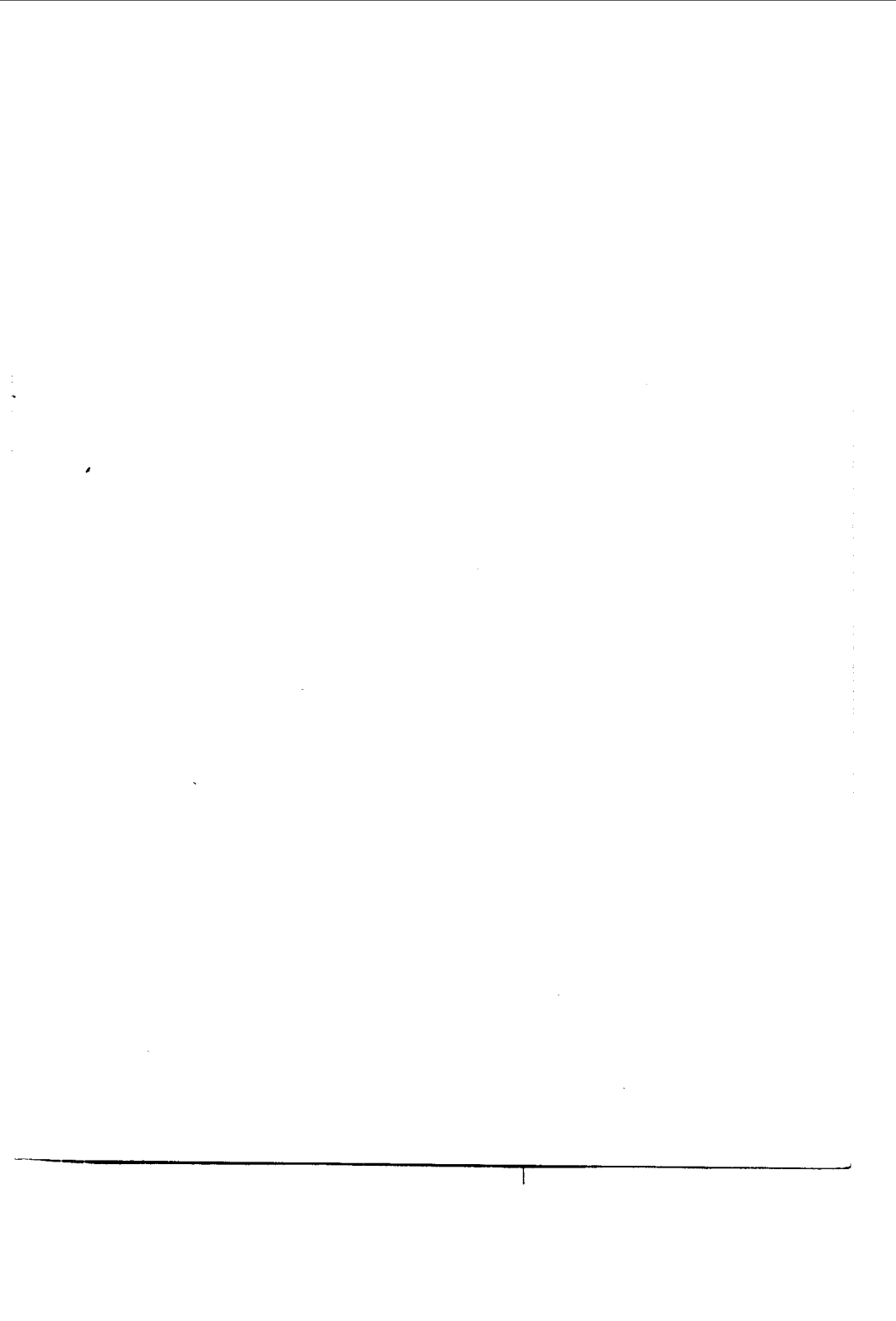
「小兒的百脈滙集在雙掌」，這種經穴滙集在雙掌的現象，便成為嬰兒最大的特徵。











第一章 小兒推拿和肌膚的接觸

本章是以傳統中醫學的觀點，提醒一些與嬰兒接觸機會減少的母親，撫摸嬰兒的重要性。並且針對對下日異變遷的育兒知識，提出解釋，藉此闡明現代母親所應具備的知識，以及應該學習的事項。

施以小兒推拿術不僅可以消除身體的不適，還可以撫慰嬰兒的心情，使其情緒保持平穩。現代醫學在小兒科方面，主張父母親應對嬰兒本身的身體狀況，以及一些小兒易患的病症作深入的了解。有關這一點，的確是非常重要的，父母親對此有所了解，再利用本書第二章所介紹的小兒推拿法，親身來作，相信便可達成活用此書的目的了。

消除疼痛的感覺

你是否看過幼年腹痛，母親為你揉擦腹部而感到舒適經驗呢？明明已經疼得不能說話，但是經由母親溫柔的雙手一陣撫摸以後，不但疼痛消失，而且能夠安然入睡，這種神奇的經歷，每次回想起來仍感甜蜜無比。其實，這並不是什麼魔術，只是母親有經驗，知道撫摸什麼地方能夠減輕孩子的疼痛，加上愛心的力量，終使孩子感到舒適後而睡著。

這是人類在歷史的漫長演進中，自然累積的智慧之一。這種不用藥物，只憑藉雙手來預防或治療疾病的方法，不分古今中外，一直都在做更廣泛的研究和應用，但在成果方面卻不盡相同。

西方的指壓、中國的推拿與日本的按摩，三者的方法並不相同，但卻都有使用雙手以達預防和治療疾病的效果。在中醫學中，不祇推拿一項，幾乎每一種診治的方法都非常強調身心的整體健康，而非主張「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的作法。

中醫學家認為人類的身心機能本是一致，任何部位生病都必須全盤來看，才能徹底的改善和治療。

近來，強調「治標」的現代醫學，逐漸修正他們的理論，現在有許多觀點已和中醫學的觀念不謀而合。

例如現在美國盛行的運動治療正是其中之一，這種把身心結合成為一體，不正是中醫學所強調的嗎？其次，最近在日本頗受注目的身心醫學，認為不能把患者的身體和精神分開治療，此種觀點也和中醫學的看法類似。

曾經有人做過一個試驗，將專治失眠的布勒希波效應換成麵粉給患者服用，結果高達四〇%的患者仍然達成預期的治療效果。

小兒推拿術本著中醫學身心一體的觀點，治療嬰兒的病症，經過許多治療的實例證明，確實有很好的效果。

灸是北方療法，鍼是南方療法

中國推拿術起源非常早，現存最早的一部醫學專著「黃帝內經」，就記載許多有關中國推拿術的資料。令人驚訝的是，在那麼古老的年代，居然就已發展出這麼合乎邏輯，適於中原地區與東西南北四方的治療法，令人不得不為前人的智慧感到讚佩不已。

傳說推拿術的產生源於中原，在「黃帝內經」中記載「居住在中原的人們，由於物產豐饒，不需為飲