



图解按摩治病窍诀



小儿病

按摩

主编

郭长青 刘乃刚 梁楚西 薛卫国

XIAOERBING
ANMO

上海科学技术出版社

图解按摩治病窍门

小儿病

按摩

主编 郭长青 刘乃刚 梁楚西 薛卫国

上海科学技术出版社

责任编辑 王红九

封面设计 赵 军

排版设计 谢腊妹

图书在版编目(CIP)数据

小儿病按摩 / 郭长青, 刘乃刚, 梁楚西, 薛卫国主编.
—上海: 上海科学技术出版社, 2011.6
(图解按摩治疗窍门)
ISBN 978-7-5478-0688-3

I. ①小… II. ①郭… ②刘… ③梁… III. ①小儿疾病—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031751号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1192 1/16 印张: 6.75

字数: 150千字

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0688-3/R·229

定价: 20.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言

按摩,又称“推拿”、“按蹠”、“乔摩”、“乔引”、“案扞”等,是人类最古老的一门医术,也是中医学伟大宝库的重要组成部分。几千年来为中华民族的健康事业作出了巨大贡献。

按摩疗法的起源可以追溯至远古时期。先民们生存环境险恶,在遇到意外损伤时,由于用手按抚体表患处而感到疼痛减轻或缓解,从而逐渐发现其特殊的治疗作用,并在长期实践的过程中逐步形成了这一独特疗法。

按摩防治手段,主要通过操作者将手或肢体的其他部位,或借助一定器具,在受治者体表做规范性的动作,以达到防治疾病的目的。对正常人来说,能增强人体的自然抗病能力,取得保健效果;对病人来说,既可使局部症状消退,又可加速恢复患部的功能,从而收到良好的治疗效果。

在当今生物学模式向着生物—心理—社会医学模式发展的背景下,由于疾病谱的变化,人们治疗疾病的方法正在从偏重于手术和合成药物,逐渐向重视自然疗法和非药物治疗转变。按摩疗法经济简便,不需要特殊医疗设备,也不受时间、地点、气候条件的限制,随时随地都可实行,平稳可靠,易学易用,无任何副作用,在预防和临床中适应范围较广。正因其具有适应证广、疗效显著、简便易行、无毒副作用等特点,成为深受广大群众喜爱的养生健身措施,尤其适用于家庭自我保健。

为了普及按摩疗法,编者根据多年的研究成果和临床经验,在参考大量有关资料的基础上,编写了《图解按摩治病窍门》系列图书。本套丛书按摩操作均配以真人实际操作图片,用图解的方式呈现了各种疾病常用按摩治疗手法的基本



操作，语言简洁，通俗易懂，图片清晰准确、一目了然，易于学习和操作。

本书是《图解按摩治病窍门》系列图书中的《小儿病按摩》部分，以图文并茂的形式介绍了常见小儿病的按摩治疗方法。

小儿按摩又称小儿推拿，其理论、穴位、手法均不同于成人推拿。首先，中医认为小儿乃“稚阴稚阳”之体，具有脏腑娇嫩、形气未充与发育迅速、生机勃勃的特点，同时又具有抵抗力差、容易发病与传变较快、治疗易趋康复的病理特点。临床上小儿推拿通过手法作用于小儿的特定穴位或特定部位，达到激发小儿自身的抗病与调节作用，起到扶正祛邪、舒筋活络的作用，以调整脏腑经络气血、增强新陈代谢、促进血液循环，从而达到防病治病的目的。

就推拿穴位而言，小儿推拿的作用部位是点、线（如“推上七节骨”中的“七节骨”）、面（如“摩腹”的“腹”）的结合；在手法上也是以推法和拿法为主。故在明代时期形成了小儿推拿的独特体系，经过历代中医推拿者的努力，小儿推拿逐渐由继承走向发展，由不完善逐渐走向完善。

由于很多小儿推拿手法都具有保健和治疗疾病的双重作用。一方面通过“摇筋骨，动肢节，行气血”等正确的手法刺激使人身气血通畅，使正气充足，免疫力增强，以防止小儿生病，起到保健的作用；另一方面，对于很多疾病，小儿推拿亦可作为辅助疗法，起到治疗作用。就本书而言，所涉及小儿常见疾病的按摩方法操作相对简单明了，且疗效较好，家长如能自己掌握本书所提到的小儿按摩手法，将此作为一种辅助疗法，就能有效地起到“未病先防、已病防变”的作用。

目 录

1	第一章 消化系统疾病
2	第一节 小儿营养不良
6	第二节 小儿厌食
9	第三节 小儿呕吐
14	第四节 小儿腹泻
18	第五节 小儿脱肛
22	第六节 小儿便秘
26	第二章 呼吸系统疾病
27	第一节 小儿咳嗽
34	第二节 小儿哮喘
38	第三章 骨伤科疾病
39	第一节 小儿先天性斜颈
41	第二节 小儿先天手足畸形

第三节 小儿桡骨小头半脱位	45
第四章 神经系统疾病	48
第一节 脊髓灰质炎后遗症	49
第二节 小儿产伤麻痹	52
第三节 小儿脑性瘫痪	56
第四节 儿童多动症	64
第五章 其他	69
第一节 小儿高热惊厥	70
第二节 小儿暑热症	73
第三节 小儿斜视	79
第四节 小儿流涎	83
第五节 小儿夜啼	90
第六节 小儿遗尿	95

第一章

消化系统疾病

第一节 小儿营养不良

小儿营养不良是一种慢性营养障碍性疾病。由于喂养不当、饮食不节或其他疾病转化而来。中医学称之为“疳积”、“疳证”。可造成脾胃虚弱、气血亏虚、生长发育停滞的结果。

😊 临床表现

- (1) 面黄，消瘦，精神欠佳，食欲不振，毛发稀疏枯黄，大便干结或稀溏。
- (2) 严重者身高和智力发育往往低于同龄儿童。

😊 按摩治疗小窍门

(1) 补脾经：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指罗纹面在患儿拇指末节罗纹面上做顺时针方向的旋转推动，也可以将患儿拇指屈曲，术者以拇指罗纹面循患儿拇指桡侧边缘向掌根方向直推，统称“补脾经”，反复操作 100 次。(图 1-1，图 1-2)

(2) 揉板门：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指罗纹面按揉患儿手掌大鱼际处为“揉板门”，反复操作约 300 次。(图 1-3)



图 1-1 补脾经 1



图 1-2 补脾经 2



图 1-3 揉板门

(3) 推四横纹：儿童示指、中指、环指、小指掌侧第一指间关节横纹处称为四横纹。操作此法时患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手握住患儿的手掌，使其四指伸直并拢，掌心向上，另一手四指并拢从患儿示指横纹处推向小指横纹处为“推四横纹”，操作 100 次。(图 1-4，图 1-5，图 1-6)



图 1-4 推四横纹 1

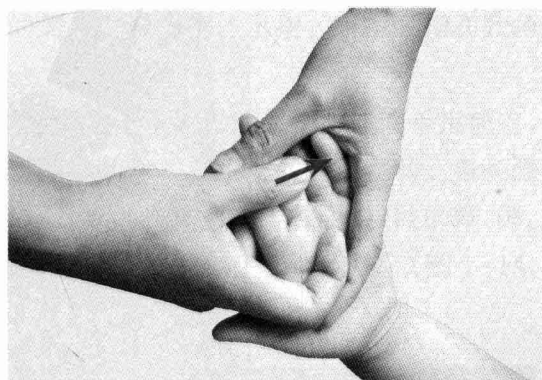


图 1-5 推四横纹 2



图 1-6 推四横纹 3

(4) 摩腹：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，将手掌轻放于患儿腹部，沉肩垂肘，以前臂带动腕，按照左上腹、右上腹、右下腹、左下腹的顺序做环形而有节律的抚摩约 5 分钟。用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。在摩腹之前可以在患儿腹部涂上适量滑石粉，以免摩腹过程中损伤患儿皮肤。(图 1-7，图 1-8，图 1-9)



图 1-7 摩腹 1



图 1-8 摩腹 2

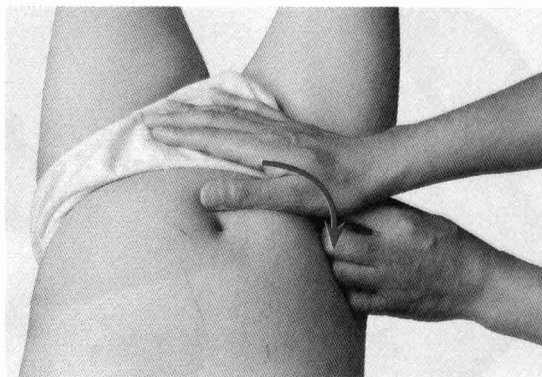


图 1-9 摩腹 3

(5) 分推腹阴阳：患儿仰卧位，术者立于患儿侧，行分推腹阴阳 5 分钟。施术时双手拇指桡侧缘沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推至两侧的腋中线，称“分推胸腹阴阳”。注意着力部位应紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。可以用适量滑石粉以减少操作中对皮肤的摩擦。(图 1-10，图 1-11，图 1-12)

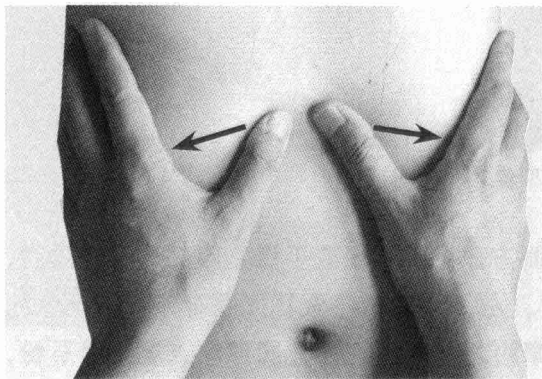


图 1-10 分推腹阴阳 1

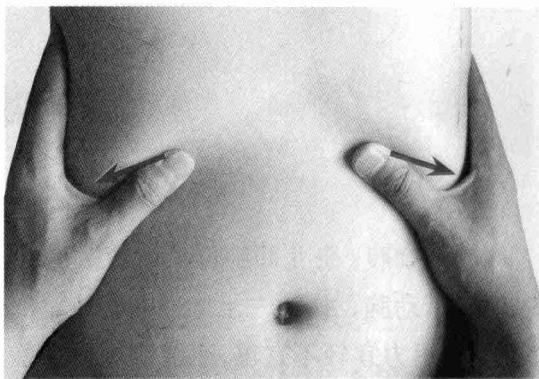


图 1-11 分推腹阴阳 2

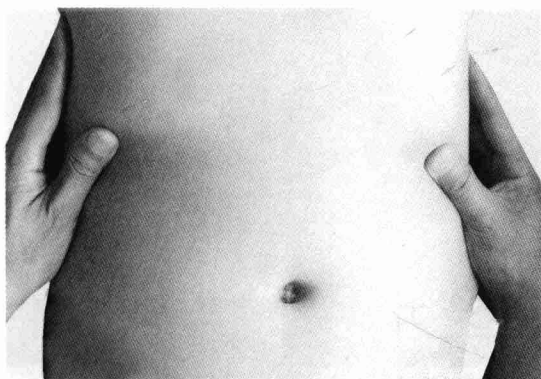


图 1-12 分推腹阴阳 3



图 1-13 拿肚角

(6) 拿肚角：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，以拇指、示指、中指三指在肚角穴处拿 5 ~ 8 次。(图 1-13)

(7) 捏脊：患儿俯卧位，术者双手示指抵于背脊之上，再以两手拇指伸向示指前方，合力挟住肌肉，捏起，采用示指向前拇指后退之翻卷动作，二手交替向前移动。自长强穴起一直捏到大椎穴为 1 次。如此反复操作 5 ~ 6 次。注意要直线捏，所捏皮肤的厚、薄、松、紧应适宜，捏拿速度要适中，动作轻快、柔和，避免肌肤从手指尖滑脱。(图 1-14，图 1-15)

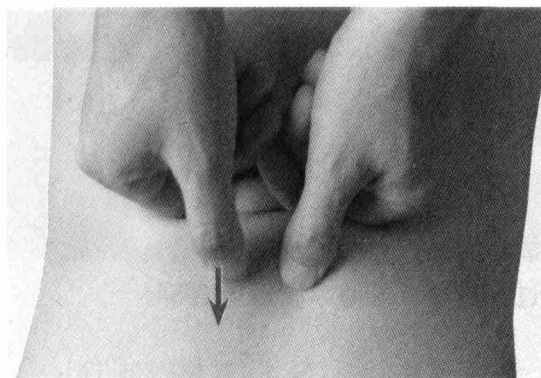


图 1-14 捏脊 1

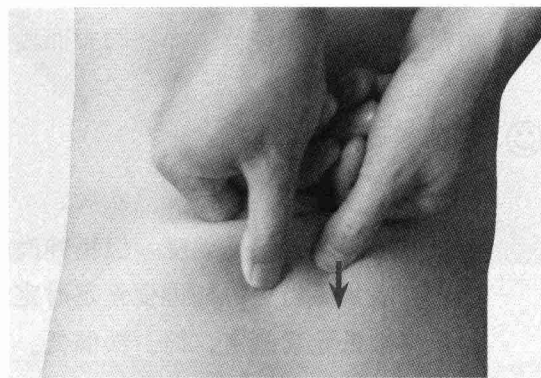


图 1-15 捏脊 2

(8) 揉足三里：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，以一手拇指于患儿足三里穴上，施以点揉法 3 分钟。施术时以拇指指端吸定于足三里穴上，以肢体的近端带动远端作带动深层组织小幅度环旋揉动，压力要均匀，动作要协调有节律。(图 1-16)

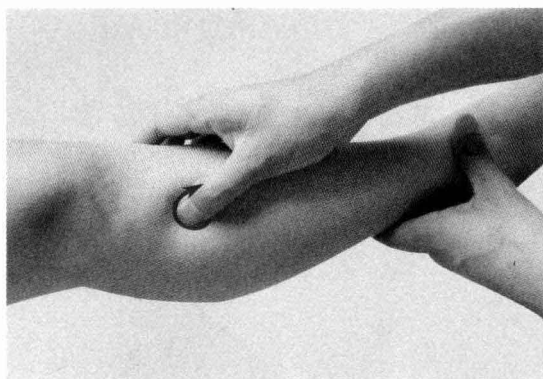


图 1-16 揉足三里



合理搭配饮食，注意摄入一些营养价值较高的食物，多吃新鲜蔬菜，少吃甜食，不吃零食。

第二节 小儿厌食

厌食是小儿常见的脾胃病证，以长期食欲不振，厌恶进食为特点。由喂养不当、饮食失节而致脾胃运化不健引起。本病在中医学中属于“小儿厌食”、“恶食”等病症的范畴。1~6岁儿童多见。患儿除食欲不振外，其他症状不明显，预后良好。病程长者可转为疳证。病因病机为长期饮食失节、损伤脾胃而发病。

😊 临床表现

- (1) 长期食欲不振而无其他疾病。
- (2) 面色少华，形体偏瘦，但精神尚好，活动如常。
- (3) 有喂食不当史，如进食无定时定量，过食生冷，好吃零食及偏食等。
- (4) 作微量元素测定，锌、铁偏低。

😊 按摩治疗小窍门

(1) 补脾经：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指罗纹面在患儿拇指末节罗纹面上做顺时针方向的旋转推动，也可以将患儿拇指屈曲，术者以拇指罗纹面循患儿拇指桡侧边缘向掌根方向直推，统称“补脾经”，反复操作100次。(图1-17，图1-18)



图 1-17 补脾经 1



图 1-18 补脾经 2

(2) 补大肠：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指罗纹面在患儿示指桡侧缘，自指尖到虎口成一直线进行直推，称“补大肠”，操作 200 次。(图 1-19)

(3) 揉板门：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指罗纹面按揉患儿手掌大鱼际处为“揉板门”，反复操作约 300 次。(图 1-20)



图 1-19 补大肠



图 1-20 揉板门

(4) 推四横纹：儿童示指、中指、环指、小指掌侧第一指间关节横纹处称为四横纹。操作此法时患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手握住患儿的手掌，使其四指伸直并拢，掌心向上，另一手四指并拢从患儿示指横纹处推向小指横纹处为“推四横纹”，操作 100 次。(图 1-21，图 1-22，图 1-23)



图 1-21 推四横纹 1

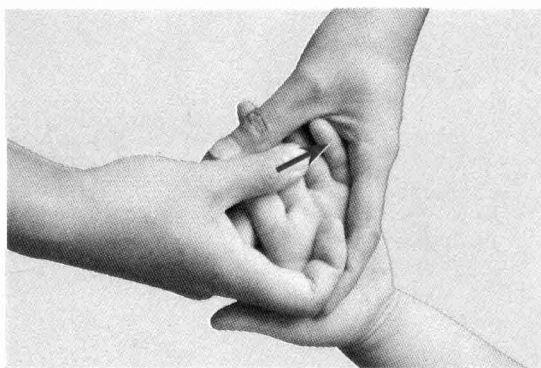


图 1-22 推四横纹 2



图 1-23 推四横纹 3

(5) 摩腹：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，将手掌轻放于患儿腹部，沉肩垂肘，以前臂带动腕，按照左上腹、右上腹、右下腹、左下腹的顺序做环形而有节律的抚摩约 5 分钟。用力宜轻不宜重，速度宜缓不宜急。在摩腹之前可以在患儿腹部涂上适量滑石粉，以免摩腹过程中损伤患儿皮肤。(图 1-24，图 1-25，图 1-26)

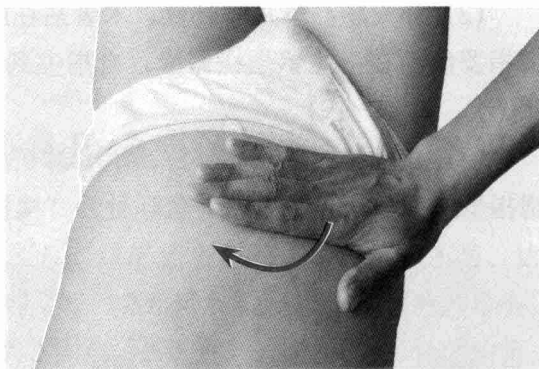


图 1-24 摩腹 1

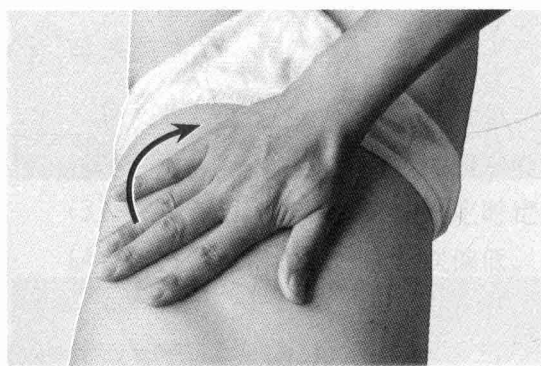


图 1-25 摩腹 2

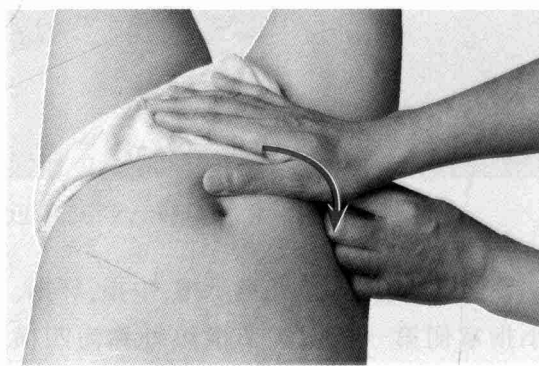


图 1-26 摩腹 3

(6) 捏脊：患儿俯卧位，术者双手示指抵于背脊之上，再以两手拇指伸向示指前方，合力挟住肌肉，捏起，采用示指向前拇指后退之翻卷动作，二手交替向前移动。自长强穴起一直捏到大椎穴为 1 次。如此反复操作 5 ~ 6 次。注意要直线捏，所捏皮肤的厚、薄、松、紧应适宜，捏拿速度要适中，动作轻快、柔和，避免肌肤从手指尖滑脱。(图 1-27，图 1-28)

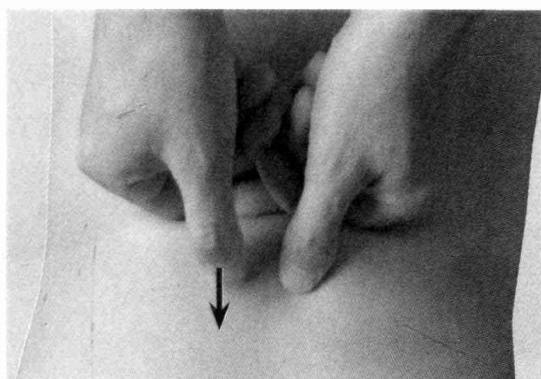


图 1-27 捏脊 1

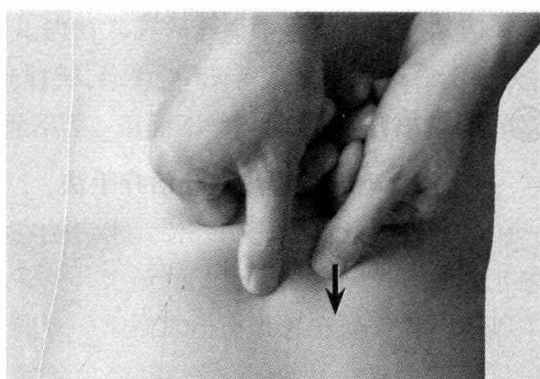


图 1-28 捏脊 2



定时饮食，纠正偏食习惯，饭前禁食零食，适当补充维生素。

第三节 小儿呕吐

呕吐是小儿常见的一种证候，是指食物由胃经口吐出的一种症状，很多疾病都可出现。有物无声谓之吐，有声无物谓之呕，两者同时发生谓之呕吐。中医学认为，呕吐皆属胃气上逆所致。

😊 临床表现

(1) 发病前可有恶心，随之吐出一口或连续数口。

(2) 也可无恶心症状，呕吐物由口鼻喷出。

(3) 根据临床症状的不同可分为以下 3 种类型：①伤食呕吐：腹部胀满拒按，恶心呕吐，吐出物多酸腐臭秽，暖腐吞酸，恶闻食臭，夜卧不安，睡眠不佳，大便干或泻下酸臭，舌苔厚腻，指纹沉滞。②胃热呕吐：食入即吐，吐出物酸臭恶臭，发热烦躁，性情急躁，身热，口渴喜冷饮，口干唇红，小便短赤，大便干结，舌红苔黄，指纹青紫。③虚寒呕吐：食后良久方吐，朝食暮吐，暮食朝吐，吐出物无臭，吐的次数少而量多，面白，唇舌色淡，精神倦怠，神疲乏力，四肢不温，腹痛绵绵，喜温喜按，大便稀溏，

小便清长。舌淡苔白，指纹淡青。

☺ 按摩治疗小窍门

1. 伤食呕吐与胃热呕吐治疗手法

(1) 清胃经：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指罗纹面在患儿拇指掌侧第一节向指根方向直推，称为“清胃经”，反复操作 300 次。(图 1-29)

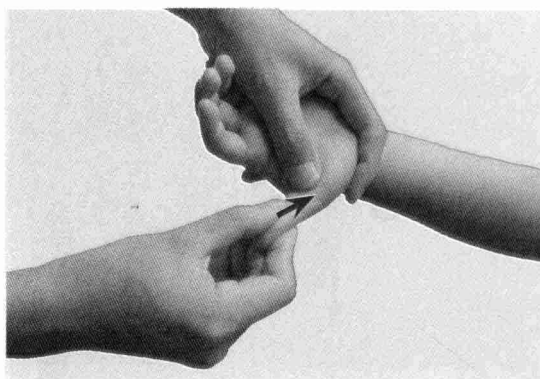


图 1-29 清胃经

(2) 运内八卦：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的四指，使其掌心向上，另一手以示、中二指夹住患儿拇指，并以拇指端自患儿掌根处顺时针方向做环形推动，称为“运内八卦”，反复操作 100 次。操作时宜轻不宜重，宜缓不宜急，在体表旋绕摩擦推动。(图 1-30，图 1-31，图 1-32)

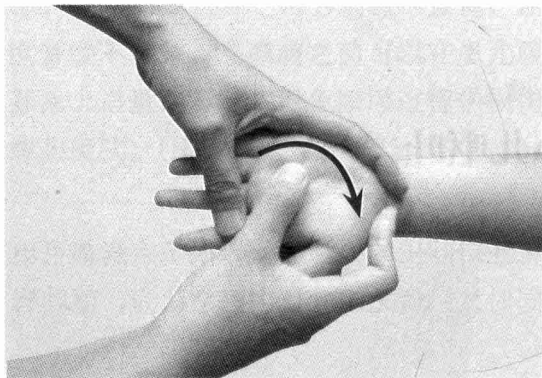


图 1-30 运内八卦 1

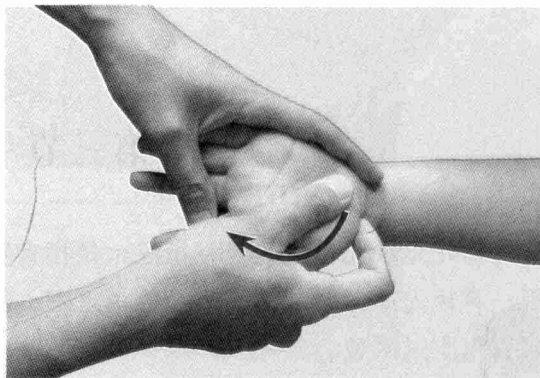


图 1-31 运内八卦 2

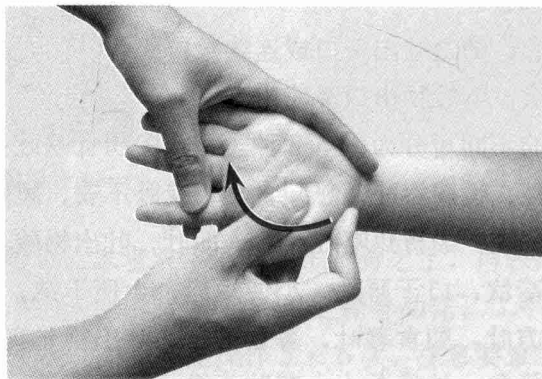


图 1-32 运内八卦 3

(3) 清天河水：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以示指、中指罗纹面沿着患儿前臂正中自腕推向肘部，称为“清天河水”，反复操作 100 次。注意着力部位要紧贴皮肤，压力适中，做到轻而不浮，重而不滞。应沿着直线推动。(图 1-33，图 1-34，图 1-35)

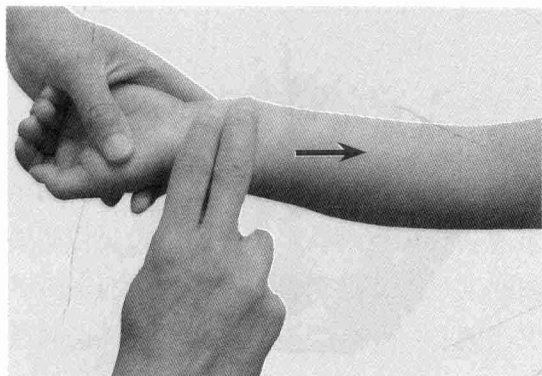


图 1-33 清天河水 1

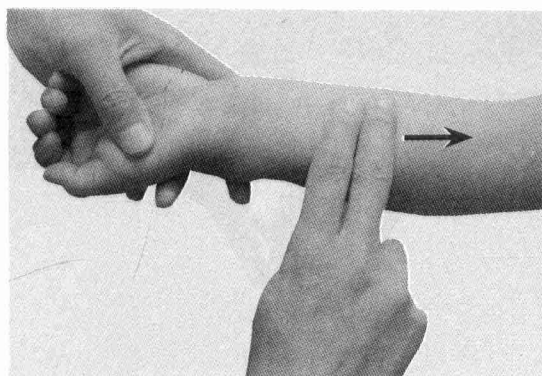


图 1-34 清天河水 2

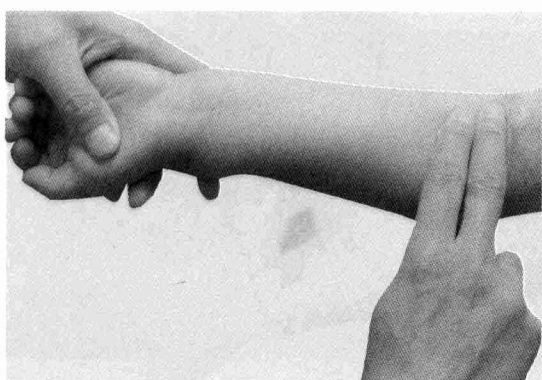


图 1-35 清天河水 3

(4) 退六腑：患儿仰卧位，术者站在患儿的侧方，一手扶住患儿的前臂，另一手以拇指或示、中指指面沿着患儿前臂尺侧，从患儿的肘部向腕部直推，称为“退六腑”，反复操作 200 次。在推动的过程中，要注意指面要紧贴患儿的皮肤，压力要适中。对于一切实热证均有效。(图 1-36，图 1-37)



图 1-36 退六腑 1



图 1-37 退六腑 2