

父母是宝宝最好的按摩师和家庭医生

0~4岁宝宝疏通经络的
128种推拿疗法

宝宝篇

从头到脚 话推拿

程凯 陶冶 著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

《妈妈宝宝》杂志隆重推荐
2007年度教育部新世纪优秀人才支持计划资助
中医世家第四代传人多年经验总结
中医家爸爸给女儿最好的人生礼物

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚话推拿·宝宝篇 / 程凯 陶冶著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2010 (2010.7 重印)

(0~4岁宝宝疏通经络的128种推拿疗法)

ISBN 978-7-5331-5587-2

I. 从... II. ①程... ②陶... 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(2010)第013732号

0~4岁宝宝疏通经络的128种推拿疗法

从头到脚话推拿(宝宝篇)

程凯 陶冶 著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 青岛海尔丰彩印刷有限公司

地址: 青岛市四方区重庆南路99号

邮编: 266032 电话: (0)13335017058

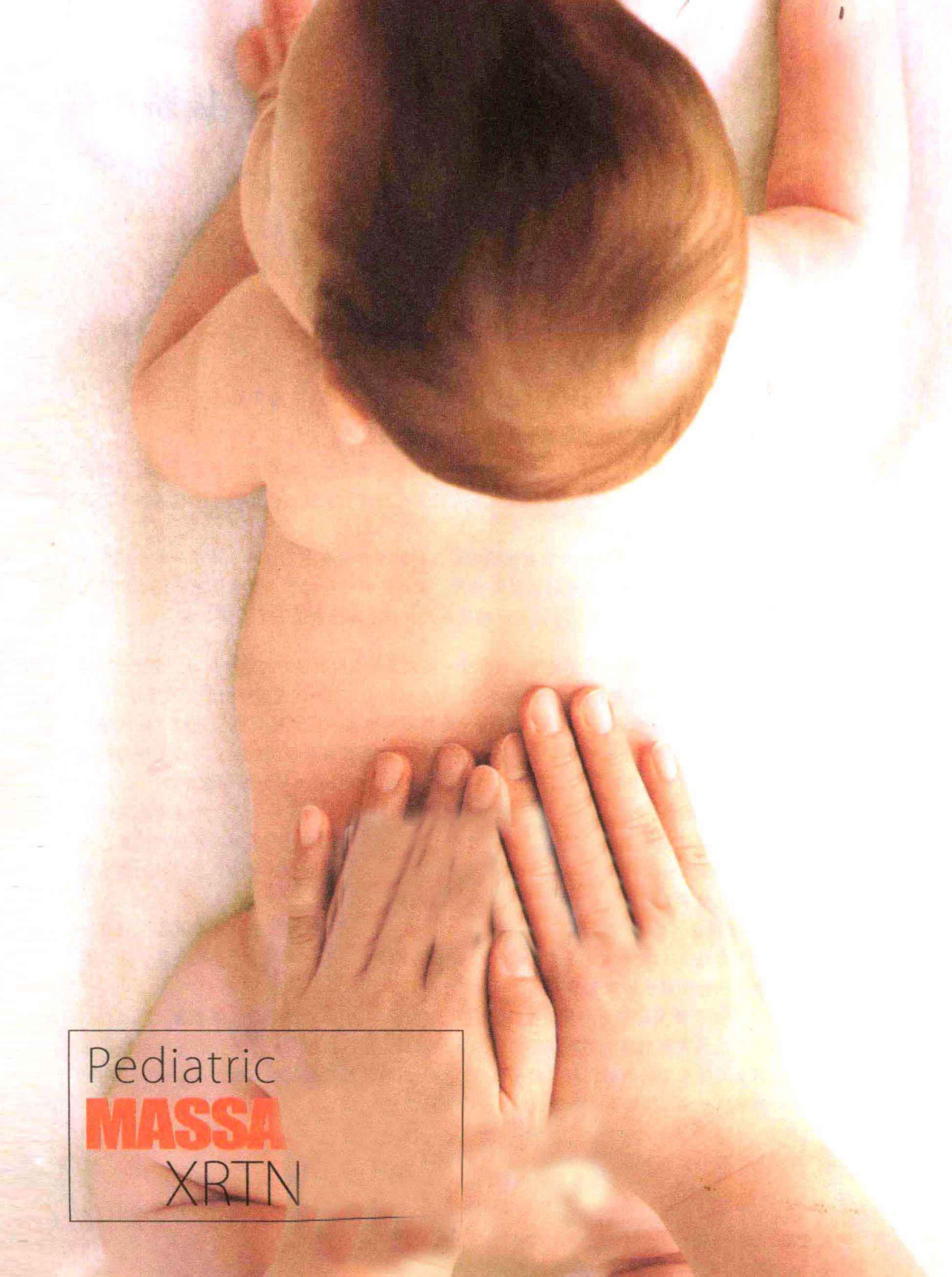
开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 11

版次: 2010年7月第1版第2次印刷

ISBN 978-7-5331-5587-2

定价: 29.00元

A photograph of a baby lying on its stomach, viewed from above. The baby's head is at the top of the frame, and its back is towards the bottom. Two hands are resting on the baby's back, with fingers spread. The background is a light, textured surface.

Pediatric
MASSA
XRTN



小儿推拿 爱意在指间流淌

看到孩子呱呱坠地的那一刻，每位父母心里都无比甜蜜。看着可爱的小宝宝，同时会涌起一个念想：我会爱他，让他健健康康成长！

但是小家伙却经常地给父母出难题，感冒啦、发烧啦、腹泻啦、大便干燥啦……

我想做父母最头疼的事情就是给孩子喂药、陪孩子打针了吧？

吃药，千方百计地哄，实在不吃，灌，一勺勺好不容易容灌下去，结果撒在外面的比吃到嘴里的还要多；打针，孩子哭得让大人心碎，那么长的针头扎在孩子头皮上、小脚上，抱着孩子的妈妈和孩子一起哭。

这种痛苦的经历，在儿子11个月前我也饱尝过。那时不知道有小儿推拿，孩子一有个感冒发烧，抱起来就往医院跑。结果，又是抽血又是拍片，最后还得吃药打针。后来偶然听说了小儿推拿，开始也不太信，但还是带儿子试了几次，结果从此就与小儿推拿结下了不解之缘。

如果有一种方法操作简便、易学易用，对孩子一些常见的疾病有很好的治疗作用，在孩子发病之初可以有效地干预，甚至免去了奔波医院的辛劳，那么这样的方法一定是父母们求之不得的吧！

本书所介绍的小儿推拿正是这样一种符合父母要求的方法，历史悠久的小儿推拿比抚触更加系统，更有针对性，对孩子一些常见病、多发病有很好的治疗以及预防效果。不仅可以缩短病程，促进康复，减轻打针吃药的副作用，而且对孩子的发育、成长还有很好的保健作用。

本书作者程凯教授的女儿出生时不到37周，体重只有2.5kg，为了给女儿一个健康的身体，程教授坚持每天给女儿推拿，现在，小程诺的身体健壮、活泼、开朗，是人见人爱的小明星。本书所有穴位图片都是以小程诺为模特拍的，看爸爸给她推拿时那种享受的神情，我们就知道小家伙是多么喜欢小儿推拿了。

程教授的专栏在《妈妈宝宝》杂志开设一年多以来，很多读者来信反应从中学到了各种宝宝身体不适的推拿疗法，宝宝吃饭香了、不再便秘了、晚上睡觉也不再哭闹了、生病次数少了，偶尔的感冒发烧家长也不再手忙脚乱了……

为了让更多的新手父母更好的养育小宝宝，我们特邀请程凯教授结合自己在养育女儿过程中的方方面面，以生活实例加真实图片演示的形式，呈现给大家这本难得的好书。书中程教授把自己每月在养育女儿过程中遇到的问题及解决方法以12封书信的形式呈现给大家，既教会我们遇到这类问题时的解决方法，又给女儿的成长做了一个很好的纪念。

让我们一起来积极耐心地做小儿推拿吧！用不了多久，您就会成为宝宝身边无所不能的保健医生，再也不会因为宝宝生病而手足无措啦！





父母是宝宝最好的按摩师和家庭医生！
让我们一起，用双手
和爱心呵护宝宝健康！

目录 CONTENTS

中医爸爸给女儿的12封信 1 小儿上火莫着急 6

Part 1 8

看别人家孩子吃饭特别香，我家宝宝见着饭怎么就没有兴趣呢？

——厌食、挑食影响发育

中医爸爸给女儿的12封信 2 节日里太兴奋 试试小儿推拿 20

Part 2 22

家里有个夜哭，不仅影响孩子生长发育，连父母也休息不好，这可怎么办？

——夜晚从此清静了

中医爸爸给女儿的12封信 3 伤食宝宝和伤心爸爸 34

Part 3 36

孩子老说肚子疼，也不知是真疼还是假疼，大人都被搞糊涂了。

——肚子疼别大意

中医爸爸给女儿的12封信 4 宝宝发热的真实与谎言 48

Part 4 50

又发烧了，快去医院打针吧！

——发烧不要急于打针吃药

中医爸爸给女儿的12封信 5 新实用水中经络主义 62

Part 5 64

蔬菜水果吃得不少，水也没断了喝，可为什么宝宝还是大便干燥呢？

——大便干燥怎么办

中医爸爸给女儿的12封信 6 中医爸爸助力6月蔬菜香 82

Part 6 84

哎呀，宝宝又拉肚子啦！

——腹泻不要慌





中医爸爸给女儿的12封信 7 中医爸爸应对宝宝出疹 98

Part 7 100

忽然间起了一身的疹子，好吓人！

——疹子不可怕

中医爸爸给女儿的12封信 8 中医助力 成长饮品 112

Part 8 114

孩子三天两头感冒，幼儿园成了摆设！

——让孩子摆脱感冒困扰

中医爸爸给女儿的12封信 9 宝宝卫生计划之对与错 128

Part 9 130

咳咳咳！小小年纪怎么跟老慢支似的啊？

——别让咳嗽伤了肺

中医爸爸给女儿的12封信 10 爸爸为女儿施展生物钟的健康魔法 .. 146

Part 10 148

眼看要上学了，晚上还经常尿床，真是愁死了！

——小儿尿床不用愁

中医爸爸给女儿的12封信 11 让1岁的宝宝体能升级 160

Part 11 162

孩子总也坐不住，做事情不专心，而且脾气越来越大，没有消停的时候，是不是有多动症啊？

——多动症不要心急

中医爸爸给女儿的12封信 12 送给宝宝的暖身大礼 174

utric
Massage



穴位图片提供 / 马赢

其他部分图片提供 / 阿卡邦

特别感谢小模特程诺在拍摄推拿图中给予的大力配合

第1封信
2008年11月18日
女儿程诺出生第166天

小儿上火莫着急

我可爱的诺诺宝贝儿：

爸爸还记得第一次见到你的样子，那时你因早产住在儿科病房，出生第五天爸爸才获准看你第一眼。你被包在襁褓里，弱不禁风，楚楚可怜。最让爸爸心疼的是，在你小小的耳朵上还挂着一个并不精致的安慰奶嘴，是它在你生病无助的时候代替爸爸妈妈陪伴你的吧！每想到这里，身为医生的爸爸都暗下决心，一定要让我的宝贝女儿健健康康地长大，不再受病痛的折磨，这是爸爸给女儿的承诺！

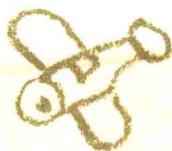
一转眼，你出生已经5个多月啦。爸爸一面盼着你快快长大，因为有好多的话想告诉你，你听不懂的时候，爸爸只好写下来，等你长大懂事的时候再看；而另一方面，爸爸又怕你长大，因为从出生到6个月左右时，妈妈的乳汁里面含有许多抗体，可以帮助你获得较强的免疫力，让你不生病。可是，6个月马上就到啦，诺诺宝贝儿，爸爸可不想让你生病哟！

可就在前几天，一天早晨起来，突然发现你的左侧上眼皮长了一个小红包！紧接着，下午在下眼皮靠近外侧眼

角的位置上又长了一个小红包！是过敏？可是身上其他部位都没有起，新买的衣服、洗澡用的浴液和护肤油，都是婴儿专用的呀。外出时也很注意，冬天了，阳光不会很晒，风也不大，何况还一直戴着小帽子。别急，让爸爸认真分析一下，最近改变的生活习惯，只有增加了一些辅食，你快6个月了，母乳里的营养在减少，而你的胃口却越来越大，所以增加了米粉、蔬菜汁、果汁和鸡蛋黄儿，对了！是蛋黄儿！这两天妈妈为了给你增加营养用了鹌鹑蛋的蛋黄儿，营养太多，你消化不了，上火啦！

中医认为：小儿“脾常不足”，意思是说小儿脾胃功能尚未健全，而生长发育过快，对水谷精微需求迫切，饮食不知自节，易内伤饮食而致泄泻、呕吐，甚至导致疳积等证。疳积，民间俗称奶痂，为疳症和积滞的合称，其中积滞病情较轻，指饮食积而不化，损伤脾胃功能。而根据中医“五轮学说”，“目之上胞下睑为土轮，内应于脾胃”，也就是说诺诺宝贝儿眼皮起小红包的地方归属于脾胃，小红包则表示脾胃出现了积滞，有了内火。

事实证明，中医理论真是神奇。你



眼皮上起包的第2天，就没有正常排便，而且是一整天都没有排。你太小，爸爸不敢给你乱吃药，正值初冬流感季节，又不敢带你去医院，真是急死爸爸啦。

还好，爸爸会小儿推拿！

爸爸把你抱在怀里，握着你的小手，一边逗你玩儿，一边用拇指指腹轻轻地沿着你小小的食指外侧（就是离拇指近的那一侧），自虎口推向食指尖，反复约100次，这在小儿推拿里叫做“清大肠”，能通利肠腑，除湿热、导积滞。每当你细嫩的皮肤有些发红的时候，爸爸就停下来让你休息一下，你闹了不配合的时候，爸爸也会耐心地哄哄你，等你安静下来再继续。给小婴儿推拿真不容易，比给大人治病难多喽。

光按摩一下手指还不行，爸爸又让你趴在床上，要捏一下脊椎两侧的脊背，这叫“捏脊”，这里直接对应着人体的脏腑，具有健脾消积、补气血强身体的作用。当然，爸爸先开了会儿空调，不能让你着凉哟。捏的时候，爸爸将食指弯曲，用中间的那一节的外侧（离拇指近的那一侧）顶住脊背部的皮肤，拇指前按，

两指同时用力提拿皮肤，双手交替从尾骨捻动向前，一直到颈后大椎穴止。这样提拿了3~5遍，你背部的皮肤就发红了，你也开始不老实起来，是不是有一些疼呢？爸爸已经很轻了，这里提拿的时候就是会轻微有一些疼，为了治病，你要忍着哟。

爸爸只在你不排便的那天晚上给你按摩了一次，没想到第二天一大早爸爸还没醒，诺诺宝贝儿就在妈妈的帮助下排便啦！而且与以往金黄色、稠度均匀、糊状的正常母乳喂养的婴儿便明显不同，变成了灰黄色、软而成形、量多而臭的积滞之便。更神奇的是，排便的当天中午，你眼皮上的小红包就下去啦！

这件事，让爸爸在妈妈面前大有面子，也让爸爸对诺诺宝贝儿的健康成长有了更大的信心，爸爸以后要“抚摸着宝宝长大”！

中医家爸爸：

程凯

2008-11-18



PEDIATRIC MASSAGE

家有妙招
孩子健康



看别人家孩子吃饭特香，我家宝宝
见着饭怎么就没有兴趣呢？

——厌食、挑食影响发育

家长的烦恼

Parents' worry

冬冬是一个调皮的小男孩，今年3岁了，是全家人的宝贝，可是父母有一个心结总是不能化解：冬冬什么都好，就是不肯好好吃饭！每到吃饭的时候，小家伙就开始让人发愁，不肯老老实实在饭桌前，好不容易坐好了，给他什么吃的都摇头，也有爱吃的，象征性地吃几口，然后就拿着筷子、勺子在那里搬运饭菜，就是不往嘴里放。急的家长没办法，哄也不是，骂也不是。爷爷奶奶看孩子不吃，生怕孩子饿着，于是经常性的一幕出现了，冬冬在前面玩儿，老人在后面追着喂。唉，吃顿饭比什么都累！

像冬冬这样的情况其实很常见，经常可以听到妈妈们说，自家的孩子虽然也跟着大人吃饭，但是总感觉缺乏热情，蜻蜓点水一般，吃一点点就说饱了，可口的、好吃的还能勉强多吃几口。可是看看别人家的孩子，吃饭吧唧吧唧香着呢！

孩子的吃饭问题对于妈妈来说实在是个大问题，想尽办法把饭菜做得色香味俱全了，可孩子还是对满桌的菜肴不感兴趣。这样子下去，瘦骨伶仃的不说，智力也会打折啊！

没错，妈妈的担心是对的，孩子吃饭少、挑食，不但影响身体长高长壮，而且还会影响智力。

冬冬妈妈听说按摩可以让宝宝变得爱吃饭，于是就带冬冬去做了按摩。没想到才按摩了几次，冬冬就像变了一个人，吃饭的时候抢着吃，一到吃饭点就嚷嚷着饿，这可是以前从来没有过的情形啊！那么，让我们来看看大夫是怎么教冬冬妈妈给冬冬按摩的吧！





按摩的方法

Massage method



第一步 补脾经

位置 拇指末节罗纹面。

手法 推法，以拇指侧面或指肚，在穴位上作直线推动。



操作 旋推式或将小儿拇指屈曲，沿着拇指的侧面从指尖一直推到指根。推100~300次。

要领 用力宜柔和均匀，推动时要有节律，频率为每分钟200~300次。此处一定要注意推动的方向，这与补泻有关，补泻弄错了治疗效果可就不一样了，因此一定要看仔细哦！



第二步 推四横纹（四缝）

位置 手掌面，食、中、无名、小指第一指间关节横纹处。

手法 推法，以拇指侧面或指肚，在穴位上作直线推动。



操作1 小儿四指并拢，从食指横纹推向小指横纹，称推四横纹。推100～300次。



操作2 用拇指甲分别掐食、中、环、小指近节指间横纹，称掐四横纹，有同样的效果。

要领 用力宜柔和均匀，推动时要有节律，频率为每分钟200～300次，注意推动的方向。





第三步 揉板门

位置 手掌面大鱼际平面。

手法 揉法，以手指指肚吸定于一定部位或穴位上，按顺时针或逆时针方向旋转揉动。



操作 用拇指按揉板门，顺时针、逆时针都可以。揉100~200次。

要领 操作时用力应轻柔而均匀，手指不要离开接触的皮肤，应使该处的皮下组织随手指的揉动而滑动，不要在皮肤上摩擦，频率为每分钟200~300次。

第四步 摩腹

位置 腹部中间，肚脐周围。

手法 摩法，以手掌或食、中、环指指肚附着于一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂按顺时针或逆时针方向环形移动摩擦。以掌抚摩者称掌摩法，以指抚摩者称指摩法。



操作 用手掌或三指并拢按在腹部轻轻地摩动，顺时针逆时针各半，摩5分钟。

要领 用力要轻柔适当，速度宜均匀协调，操作频率为120~160次/分。指摩可稍轻快，掌摩可稍重缓。



第五步 捏脊

位置 大椎至尾骨端成一直线。

手法 捏法,常用于脊背部,又称捏脊法。拇指在后,食、中指在前,三指同时用力拿捏皮肤,双手交替捻动,缓缓前移。



操作 从尾骨端一直捏到颈部大椎穴,每交替捻动3次,便轻轻用力上提1次,有时可听到“叭、叭”的响声。捏3~5遍,至皮肤红润微充血而止。捏第一遍以及最后一遍的时候不用做上提的动作。

要领 操作时捏起皮肤多少及提拿用力大小要适当,而且不可拧转。捏得太紧,不容易向前捻动推进,捏少了则不易捏起皮肤。捻动向前时,需做直线前进,不可歪斜。

第六步 揉天枢

位置 肚脐旁2寸(约一指)的地方,左右各一个。

手法 揉法,以手指指肚。吸定于一定部位或穴位上,按顺时针或逆时针方向旋转揉动。



操作 用食指和中指分别点按在两侧的天枢穴,轻轻地按揉。揉50~100次。

要领 操作时用力应轻柔而均匀,手指不要离开接触的肌肤,应使该处的皮下组织随手指的揉动而滑动,不要在皮肤上摩擦,频率为每分钟200~300次。

以上按摩每天1次,10次为1个疗程。一般要按摩1~2个疗程。

审病求因 *Reason*

像冬冬这样不爱吃饭的孩子很多，但是虽然表现都是不爱吃饭，原因却并不相同。因此，我们首先要看看孩子为什么不爱吃？找找原因，对症下药。

饥不择食、狼吞虎咽、饿虎扑食……这些词汇无不向我们传递着这样一个信息：吃饭的目的只有一个，那就是填饱肚子解决饥饿。所以我们可以说，这些挑食、厌食的孩子是缺少饥饿感的。

那么，孩子为什么会没有饥饿感呢？小孩子不知道冷暖，不会主动增添衣服很正常，难道孩子不知道饥饱也是正常的？答案当然不是。现在的孩子多半都是家里的小皇帝，家长生怕孩子饿着，一会儿给点饼干，一会儿给点果冻，一会儿给点薯片，一会儿……殊不知，孩子的脾胃是很娇嫩的，这么吃的结果就是开饭的时候，孩子就没了胃口，也没了兴趣。

所以，要让孩子有食欲，首先就要控制孩子的零食以及甜食的摄入量。孩子都好动，总也闲不住，孩子活动之后，消耗了很多能量，自然需要新的能量补充，吃饭的时候才能出现我们希望看到的情景。

可是，很多情况下，即使你对孩子采取了限制零食的办法，可是那个小小人还是对饭菜提不起兴趣，这是怎么回事儿呢？

其实，这跟小孩子的生理特点——脾常不足有关。

小儿生理特点是脏腑娇嫩，形气未充，主要是指小儿时期机体各器官形态发育和生理功能都是不成熟和不完善的，五脏六腑的形和气都相对不足。

由于小儿生长发育迅速，对精、血、津液等营养物质的需求比成人多，而小儿脾胃功能尚未健全，消化与吸收功能差，饮食不知自节，很容易为饮食所伤，因此中医说小儿脾常不足。

《幼科发挥》中有：“太饱伤胃，太饥伤脾”的阐述。由于小儿“脾常不足”，运化功能尚未健全，如喂养不当、过饱过饥、饮食没有节制则极易损及脾胃。这也就不难理解，为什么即使限制了孩子的零食，孩子仍然食欲不佳了。因此，过多地食用零食，不单单是增加了孩子的饱腹感，减少了孩子正餐的食欲，更严重的是损害了孩子的脾胃功能，后果比不爱吃饭的表象要严重得多。



相关病症 厌食、疳积、营养不良

Related illness

我们知道，脾为气血生化之源，后天之本，如果脾胃受纳运化功能失调，则化生的气血精微就少，就会导致小儿体质虚弱，影响正常发育，抵抗力减弱并易感染疾病。

如果长期偏食挑食，则可引起脾胃失和，轻者可致体内缺乏某种元素，重者可导致消化功能失调，无以化生气血，最终出现营养不良。可以说，初期的不爱吃饭会逐步发展为厌食、疳积、营养不良！那样的话，对孩子的成长非常不利，甚至将会贻误孩子一生。

厌食是指小儿较长时期食欲不振，甚则拒食的一种常见病证，以1~6岁小儿多见。如果厌食持续时间较长，就会影响小儿身高、体重的正常增长，称为厌食症。

小儿喂养的原则是“乳贵有时，食贵有节”。饮食没有规律、没有节制可导致脾胃受伤，受纳运化功能减弱，出现食欲不振或厌恶乳食之症。这样的情况，老百姓一般称为“吃顶”了。现在很多孩子都偏于肉食，看见饭桌上好吃的肉就吃起来没完，一下子就吃顶了，以后就会经常出现不思饮食的状况了。

疳积，民间俗称奶痨，是消化吸收功能长期障碍所引起的一种慢性消耗性疾患，与现代医学所称的营养不良症相类似。本病多发于3岁左右的小儿，起病缓慢，病程愈长，病情愈重，严重影响小儿的正常生长和发育。

疳积为疳症和积滞的合称，二者是同一病症的两种不同病理阶段，积滞轻，疳症重。疳有两种含义，一为“疳者甘也”，谓其病由于吃甘甜油腻的食物过多所致，二为“疳者干也”，是泛指全身消瘦、肌肤干枯、气血津液不足的临床征象。疳症多是积滞的进一步发展，所以古人说“无积不成疳”。

