

王玉兰 主编

小儿按摩与保健

哈尔滨出版社

44.1
5

(黑)新登字第 12 号

责任编辑 李毅男
美 术 郑 跃

小儿按摩与保健

哈尔滨出版社出版

黑龙江省教育委员会印刷厂印刷 哈尔滨出版社发行

787×1092 毫米 32 开本 6.5 印张 130 千字

1995 年 12 月第一版 1996 年 1 月第一次印刷

印数 1—1000 册

ISBN 7-80557-904-0/R·36 定 价:9.80 元

前 言

小儿按摩与保健具有经济简便，易学易懂疗效显著，易于推广不出家门即可自疗的特点。本书的编写目的，就是为了向广大年轻的父母们、托幼机构的保育人员介绍小儿按摩的一般常识和婴幼儿常见病的按摩与保健方法。学习这些方法既可以对小儿进行保健按摩，合理喂养孩子，促进小儿生长发育，提高小儿抗病能力，又可对小儿的常见病自行治疗，免除小儿打针服药之不便。

本书分以下几部分：一、小儿按摩与保健的源流与概况。二、小儿按摩手法。在这一章里介绍了小儿按摩最常见的14种手法和复式操作法22种，并附图说明。三、小儿按摩常用穴位89个，并附图说明。四、小儿常见病的按摩治疗，介绍了26种病症，及其治疗方法和注意事项。五、常见病食疗方，介绍了30种病症的食疗方法。六、小儿保健按摩，介绍了16种疾病的保健按摩方法。七、小儿保健食疗。对不同年龄阶段小儿的喂养膳食做了浅显的介绍，此外，还向读者推荐了多种大龄儿童保健药膳的制做方法。最后，还附录介绍了小儿生理常数和小儿生长发育正常需求。

总之，本书将给年轻的父母和保育工作者一些既实用，又可靠、方便易掌握的小儿保健方法。掌握了这些方法，能使您的孩子更加健康，更加活泼，更加可爱。

编 者

1996年1月

三、苍龙摆尾	(26)
四、龙入虎口	(26)
五、双凤展翅	(27)
六、凤凰展翅	(28)
七、丹凤摇尾	(29)
八、打马过河	(29)
九、引水上天河	(30)
十、水底捞月	(30)
十一、清天河水	(32)
十二、取天河水	(33)
十三、飞经走气	(33)
十四、飞金走气	(34)
十五、黄蜂入洞	(34)
十六、黄蜂出洞	(36)
十七、天门入虎口	(36)
十八、按弦搓摩	(37)
十九、运土入水	(38)
二十、运水入土	(39)
二十一、开璇玑	(40)
二十二、揉脐及龟尾并擦七节骨	(40)
第三章 小儿按摩常用穴位	(42)
一、头面颈项部穴位	(42)
1. 天门 (攒竹)	(42)
2. 坎宫 (眉弓)	(43)
3. 天庭 (神庭、上天心、天门、三门)	(45)
4. 山根 (山风、二门)	(45)

5. 延年 (年寿)	(45)
6. 准头 (鼻准、素髻)	(46)
7. 人中 (水沟)	(46)
8. 承浆	(47)
9. 牙关 (颊车)	(47)
10. 耳风门 (耳门)	(48)
11. 太阳	(48)
12. 黄蜂入洞	(49)
13. 囟门 (囟会)	(49)
14. 百会	(49)
15. 天突	(50)
16. 桥弓	(50)
17. 高骨 (耳后高骨)	(51)
18. 天柱 (天柱骨)	(51)
19. 大椎	(52)
20. 揉耳摇头	(52)
21. 双凤展翅	(53)
二、上肢内侧及掌面穴位	(54)
1. 三关 (大三关)	(54)
2. 天河水 (天河)	(55)
3. 六腑	(56)
4. 总筋 (黄筋、总心、合谷、内一窝风)	(56)
5. 鱼际交 (小天心)	(56)
6. 板门	(57)
7. 板门推向横纹	(57)
8. 横纹推向板门	(58)

9. 分阴阳	(58)
10. 八卦	(58)
11. 水底捞月 (水底捞明月)	(60)
12. 内劳宫	(60)
13. 胃经	(61)
14. 脾经 (脾土)	(61)
15. 肝经 (肝木)	(62)
16. 心经 (心火)	(63)
17. 肺经 (肺金)	(63)
18. 肾经 (肾水)	(64)
19. 大肠 (小三关、指三关)	(64)
20. 小肠	(65)
21. 肾顶	(65)
22. 肾纹	(66)
23. 四横纹	(67)
24. 小横纹	(67)
25. 五经纹	(68)
26. 运水入土	(68)
27. 运土入水	(68)
28. 打马过天河	(69)
三、上肢外侧及掌背面穴位	(70)
1. 一窝风 (外一窝风)	(70)
2. 二马 (二人上马、上马)	(70)
3. 外劳宫 (外劳)	(70)
4. 威灵	(71)
5. 精宁	(72)

6. 二扇门·····	(73)
7. 五指节·····	(73)
8. 老龙·····	(74)
9. 端正·····	(74)
10. 十宣·····	(75)
11. 天门入虎口·····	(75)
四、躯干部穴位·····	(75)
1. 肩井(膊井)·····	(75)
2. 肺俞·····	(76)
3. 脾俞·····	(76)
4. 脊柱·····	(77)
5. 七节骨(七节)·····	(77)
6. 龟尾·····	(78)
7. 长强·····	(78)
五、胸腹部穴位·····	(79)
1. 膻中·····	(79)
2. 乳旁·····	(80)
3. 肋肋·····	(80)
4. 腹阴阳·····	(81)
5. 中脘·····	(82)
6. 肚脐·····	(82)
7. 天枢·····	(83)
8. 丹田·····	(84)
9. 肚角·····	(84)
六、下肢部穴位·····	(84)
1. 足膀胱·····	(84)

2. 箕门·····	(85)
3. 百虫 (血海、百虫窝) ·····	(85)
4. 鬼眼 (膝眼) ·····	(86)
5. 足三里·····	(86)
6. 前承山 (中膈、子母、条口) ·····	(86)
7. 委中·····	(87)
8. 三阴交·····	(87)
9. 解溪 (鞋带) ·····	(88)
10. 仆参 ·····	(88)
11. 后承山 (鱼肚、后水) ·····	(89)
12. 昆仑 ·····	(90)
13. 涌泉 ·····	(90)
第四章 小儿常见病症的按摩治疗 ·····	(91)
一、感冒 ·····	(91)
二、发热 ·····	(92)
三、乳蛾 ·····	(93)
四、疳腮 ·····	(94)
五、暑热证 ·····	(95)
六、咳嗽 ·····	(95)
七、哮喘 ·····	(96)
八、百日咳 ·····	(96)
九、支气管炎 ·····	(97)
十、肺炎 ·····	(98)
十一、呕吐 ·····	(99)
十二、腹痛·····	(101)
十三、泄泻·····	(102)

十四、痢疾·····	(104)
十五、便秘·····	(105)
十六、疳积·····	(106)
十七、佝偻病·····	(107)
十八、厌食·····	(108)
十九、遗尿·····	(109)
二十、夜啼·····	(111)
二十一、惊风·····	(112)
二十二、小儿麻痹后遗症·····	(113)
二十三、斜视·····	(114)
二十四、小儿桡骨头半脱位·····	(115)
二十五、小儿肌性斜颈·····	(116)
二十六、新生儿病症·····	(117)
(一) 不乳 ·····	(117)
(二) 眼不开 ·····	(118)
(三) 二便不通 ·····	(118)
(四) 吐不止 ·····	(119)
第五章 小儿常见病症食疗方 ·····	(120)
一、感冒·····	(120)
二、发热·····	(124)
三、哮喘·····	(126)
四、支气管炎·····	(127)
五、百日咳·····	(130)
六、扁桃体炎·····	(132)
七、疳腮·····	(134)
八、暑热症·····	(135)

九、呕吐·····	(137)
十、腹泻·····	(139)
十一、便秘·····	(142)
十二、疳积·····	(144)
十三、佝偻病·····	(145)
十四、积滞·····	(147)
十五、厌食·····	(149)
十六、惊风·····	(151)
十七、腹痛·····	(152)
十八、夜啼·····	(153)
十九、遗尿·····	(154)
二十、麻疹·····	(157)
二十一、水痘·····	(160)
二十二、鹅口疮·····	(161)
二十三、口疮·····	(162)
二十四、自汗与盗汗·····	(164)
二十五、水肿·····	(166)
二十六、贫血·····	(168)
二十七、夜盲与视力减退·····	(172)
二十八、痢疾·····	(173)
二十九、小儿肾炎·····	(174)
三十、小儿流涎·····	(175)
第六章 小儿保健按摩 ·····	(177)
一、婴儿保健按摩·····	(177)
二、增强小儿体质保健按摩·····	(178)
三、小儿健脑保健按摩·····	(178)

四、小儿肩关节保健按摩·····	(178)
五、小儿指腕关节保健按摩·····	(179)
六、小儿脊柱保健按摩·····	(179)
七、小儿膝关节保健按摩·····	(180)
八、小儿踝关节保健按摩·····	(180)
九、小儿感冒保健按摩·····	(181)
十、小儿厌食保健按摩·····	(181)
十一、小儿近视眼保健按摩·····	(181)
十二、小儿弱视的保健按摩·····	(182)
十三、小儿哮喘保健按摩·····	(182)
十四、婴幼儿营养不良保健按摩·····	(182)
十五、遗尿保健按摩·····	(183)
十六、小儿夜啼保健按摩·····	(183)
第七章 小儿保健食疗·····	(184)
一、不同年龄的小儿保健食疗·····	(184)
二、小儿保健药膳·····	(186)
(一) 壮体助长药膳·····	(186)
(二) 益智健脑药膳·····	(188)
附录·····	(190)
一、小儿的生长发育特点·····	(190)
(一) 体重·····	(190)
(二) 身长·····	(190)
(三) 头围·····	(190)
(四) 囟门·····	(191)
(五) 胸围·····	(191)
(六) 牙齿·····	(191)

(七) 呼吸、脉搏	(191)
(八) 运动的发育	(192)
(九) 语言的发育	(192)
二、儿童生长发育正常需求.....	(192)
(一) 热量的需要	(192)
(二) 水需要量	(194)
(三) 营养物质的需要	(195)

第一章 概 述

小儿按摩是按摩疗法与中医儿科学有机结合而形成的一门较为独立、完整的学科，它以祖国医学理论为指导，依据辨证论治的原则，结合小儿的生理病理特点，运用各种手法作用于筋、脉、肌、皮、骨或穴位、经络上，直接或间接的起到通经络、和常卫、行气血、调阴阳、强筋骨、止疼痛、祛病邪、纠正机体的盛衰偏差，增强抗病能力，从而达到防治疾病的目的。

一、独特的按摩疗法

按摩，又称推拿，是中医学的一种传统外治疗法，至今已有二千多年的历史，它不仅有丰富的理论，而且有独特的治疗手段，对很多疾病有良好的治疗和辅助治疗作用，对强身健体、预防保健也有较好的效果，同时还具有经济、安全、操作简便的特点，深受人们欢迎。

按摩疗法是人类在长期的生活实践中形成和发展起来的。人类为了求得自身的生存，在从事劳动生产，并与自然界各种不利因素作斗争的过程中，逐渐发现按摩能使疼痛减轻或消失，通过不断的加以总结，而渐渐形成了推拿治疗体系。最早的按摩专著，是秦汉时期的《黄帝歧伯按摩十卷》，可惜此书已在战乱中散失，现只能在同时期的《黄帝内经》中

看到有关按摩的一鳞半爪，如“中央者，其地平以湿……，故其病多痿厥寒热。治宜导引按跷”“形数惊恐。筋脉不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”等。魏晋隋唐时期，开始在当时的一些医学巨著中，出现了有关小儿推拿内容的记载，如《千金翼方》中有“小儿气盛有病，但下之无损，……若已下而余热不尽……，并摩赤膏”。《外台秘要》中有：“小儿夜啼至明不寐，……亦以摩儿头及脊”。到了明代，按摩疗法受到各方面的重视，得到广泛运用。在推拿发展过程中，逐渐认识到小儿机体娇嫩、形气未充，处于不断生长发育之中，因此在生理、病理、疾病诊断及其防治等方面与成人有所不同，不能把小儿视为成人的缩影，而小儿有病，服药不便，扎针怕痛，推拿则适合小儿需要，深受病家欢迎，渐渐地，适应小儿特点的治疗原则及手法产生与发展起来，成为小儿推拿专科，有了最早的小儿推拿专著——《小儿按摩经》，其后又有《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等。清代也有不少小儿推拿著作，其中影响较大的有《小儿推拿广意》、《幼科铁镜》、《幼科推拿秘书》、《推拿三字经》、《厘正按摩要术》等，这些著作各从不同角度予以发挥，很大地推动了小儿推拿学的发展，形成了较为完善的理论和治疗体系。

中华人民共和国成立后，在党的中医政策光辉照耀下，小儿按摩在临床治疗和研究方面有了新的发展，不但治疗的病种有了扩大，而且在观察的病例数量和方法上更为科学化、系统化和合理化，并应用现代医学加以深入研究。随着科学的进步，小儿按摩这一实用性很强的方法，愈来愈引起学术界的注意，专家们认为，按摩对于儿童的心理和身体发育都有着极为重要的意义。研究发现，在高等动物中，存在一种特

殊的需求，即先天要求互相接触和受抚摸，科学把这种现象称为“皮肤饥饿”。这种需求在人与人之间也很重要，特别是婴幼儿表现得尤为强烈。患有皮肤饥饿的孩子，常会出现食欲不振，精神萎靡、胆怯、抑郁、孤僻、反应迟钝、行为失常等表现，并很易患病。按摩疗法一方面满足了孩子的皮肤饥饿，另一方面按摩手法做为一种良性的温和刺激，通过感受器官传到大脑，进而促进内分泌系统的正常活动，有效地调节机体的生理机能，增强免疫力，促进孩子身心健康。

二、小儿生理病理特点

（一）生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充。小儿时期犹如萌土之幼芽，与成人有明显的不同，各脏器、经脉尚处于嫩弱阶段，形态和功能均未臻成熟和完善；各器官的位置也随年龄的增长而不断变化；气、血、精、髓、阴、阳等物质虽已形成但尚未充实，称为“稚阴稚阳”之体。

2. 生机蓬勃，发育迅速。小儿处于生长发育旺盛时期，随年龄增长而不断向完善、成熟方面发展，年龄越小生长发育的速度也越快，在形态增长的同时，功能也不断趋向完善。这种正常生长速度，好比旭日初生，草木方萌，蒸蒸日上，欣欣向荣，与此同时对营养物质的需要量很大，因此提出了“纯阳”之说。

（二）病理特点

1. 发病容易，变化迅速。由于小儿脏腑娇嫩、形气未充、稚阴稚阳、机体和功能较为脆弱，抗病能力较差，加上小儿寒暖不能自调，饮食不知自节，一旦调护失宜，则外易为六

淫所侵，内易为饮食所伤，因此易患疾病，以肺、脾二脏为多。患病以后，且有病情变化迅速，虚实易变等特点，如感受外邪，常出现高热、惊风之症，若调治不当，一日之内即可由实热证，迅速转变为虚寒证（脱证）。故人易虚、易实、易寒、易热之说。

2. 脏腑清灵，易趋康复。由于小儿生机蓬勃、活力充沛、脏气清灵、反应敏捷，故在患病过程中，其组织再生之力和修补能力也是较为旺盛的，且病因单纯，很少七情影响，如能及时正确调治，则容易痊愈，较快的恢复健康。

三、小儿按摩的适应证和禁忌证

小儿按摩疗法的应用范围虽然较广，但也有适应证和禁忌证。一般来说，除患有疮疡、麻疹、水痘、胎毒等疾病外，诸如感冒发热、呕吐、泄泻、急慢惊风、疳积、哮喘、咳嗽、消化不良、腹胀等均可使用本法。

此外，在手法的使用上，凡属实证、热证，如身热、脉大、二便不通、口渴欲饮、目赤肿痛、气喘、烦躁等，一般不宜用补法；凡属虚证、寒证，如身凉、脉微、四肢逆冷、大便泄泻、小便失禁、面色苍白、少气、懒言、眼圈发青等证一般不宜用泻法。

四、按摩时的注意事项

1. 操作前应准备好姜水、葱水、薄荷水、滑石粉等按摩介质，操作者还应修剪好指甲，以免误伤患儿皮肤。

2. 按摩前，操作者要洗净双手，保持双手适当温度，以免患儿不配合。

3. 室内应保持适宜温度，以防患儿感受暑热或风寒之邪，加重病情。

五、按摩常用的介质

按摩操作中，在应用推、擦、搓、揉等一些手法时，在手上涂一点起润滑作用的物质，这种物质就是按摩介质。按摩介质除了起润滑作用，防止患儿娇嫩皮肤擦伤外，其本身也有一定的治疗作用。

下面介绍几种常用易备的介质：

1. 麻油（也可用其它植物油代替）

功效：祛风清热，和血补虚。

适应证：久病虚损及婴幼儿皮肤娇嫩者。

2. 葱姜汁

配制：取葱白、生姜适量捣烂，按 1：3 比例浸入 95% 酒精中，3～5 日后取汁液备用。

功效：通阳行气解表，温中。

适应证：风寒引起的感冒、头痛等证，以及因寒凝气滞而致的脘腹疼痛等。

3. 鸡蛋清

配制：将生鸡蛋一端磕一小孔后，悬置于容器上，取渗出蛋清使用。

功效：除烦去热，消积导滞。

适应证：热病、久病后期，手足心热，烦躁，消化不良，腹胀等。

4. 滑石粉（爽身粉亦可）

功效：润滑皮肤。