



小儿实用按摩保健图说

伦新荣莉编绘



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿实用按摩保健图说/伦新等编绘. —北京:人民卫生出版社, 1995

ISBN 7-117-02252-3

I. 小… II. 伦… III. 小儿疾病-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 04288 号

小儿实用按摩保健图说

伦 新 荣 莉 编绘

人 民 卫 生 出 版 社 出 版
(北京市崇文区天坛西里 10 号)

中国科学院印刷厂 印刷

新华书店北京发行所发行

850×1168毫米32开本 $10\frac{1}{4}$ 印张 4插页 269千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001—20 000

ISBN 7-117-02252-3/R · 2253 定价: 17.00 元

[科技新书目 360—195]

目 录

第一章 按摩手法	1
第一节 概述	1
第二节 常用手法	2
一、推法	2
二、揉法	4
三、摩法	5
四、掐法	6
五、捏法	6
六、按法	7
七、运法	8
八、拿法	8
九、搓法	9
第三节 按摩手法的补泻及适应症	9
第二章 常用穴位	11
第一节 上肢穴位	14
1. 脾经	14
2. 肝经	14
3. 心经	14
4. 肺经	14
5. 肾经	15
6. 大肠	15
7. 小肠	15
8. 板门	15
9. 内劳宫	15
10. 掌小横纹	16
11. 鱼际交	16
12. 总筋	16

13. 四横纹	16
14. 胃经	16
15. 内八方	17
16. 三关	17
17. 曲池	17
18. 河水	17
19. 六腑	18
20. 十宣	18
21. 二扇门	18
22. 上马	18
23. 外劳宫	19
24. 合谷	19
25. 肘阳池	19
26. 老龙	19
27. 一窝风	20
28. 端正	20
第二节 下肢穴位	20
1. 百虫	20
2. 足三里	20
3. 三阴交	21
4. 委中	21
5. 后承山	21
6. 仆参	21
7. 涌泉	22
第三节 头面部穴位	22
1. 百会	22
2. 攒竹	23
3. 太阳	23
4. 眉弓(坎宫)	23
5. 迎香	23
6. 人中	23
7. 风池	24
8. 天柱骨	24
第四节 躯干部穴位	24

1. 天突	24
2. 膻中	24
3. 乳旁	25
4. 乳根	25
5. 胁肋	26
6. 中脘	26
7. 天枢	26
8. 脐	26
9. 肚角	26
10. 丹田	27
11. 大椎	27
12. 肩井	27
13. 风门	27
14. 肺俞	28
15. 脾俞	28
16. 肾俞	29
17. 脊柱	29
18. 七节骨	29
19. 龟尾	29
第三章 常见疾病的按摩治疗	30
第一节 常见病证	31
一、发热	31
二、咳嗽	44
三、哮喘	62
四、呕吐	70
五、腹痛	82
六、泄泻	98
七、便秘	117
八、厌食	127
九、疳积	133
十、惊风	145
十一、口疮	161
十二、小儿湿疹	169
第二节 杂病	173

一、脱肛	173
二、遗尿	182
三、夜啼	188
四、佝偻病	202
五、近视	209
六、小儿肌性斜颈	214
第三节 时行疾病	217
一、麻疹	217
二、疟腮	233
三、痢疾	238
第四节 小儿保健按摩	248
第四章 保健小常识	251
第一节 家居顾问	251
一、衣	251
婴儿尿布的选择	251
小儿衣服的选择	251
童鞋的选择	252
小儿开始穿满裆裤的时间	253
小儿尿布或衣服掉在地上后不宜马上再用	253
二、食	254
小儿营养需要的要求和特点	254
大力提倡母乳喂养婴儿	255
母亲或孩子病了是否还能喂奶?	256
混合喂养和人工喂养的条件及其要求	256
炼奶、麦乳精、葡萄糖不能代替奶粉	258
婴儿辅助食物的添加方法及要求	258
幼儿一般不宜吃的食品	260
合理安排小儿的饮食	260
培养小儿卫生的饮食习惯	261
小儿的早餐不能忽视	262
大人嘴里嚼过的东西不应再给小儿吃	262
为小儿选择益智健脑的食品	263
小儿吃冷饮要有节制	263
小儿吃的水果一定要洗净和削皮	264

小儿最好少喝茶	265
纠正小儿挑食的坏习惯	265
小儿暴饮暴食的害处	266
龋齿的饮食预防	266
三、住	267
为小儿创造一个良好的居住环境	267
培养小儿良好的睡眠习惯	268
不宜让小儿睡沙发	268
小儿不能蒙着被子睡觉	269
夏季不宜用电风扇直对着小儿吹风	269
怎样让小儿过好冬天?	269
正确使用婴儿枕头	270
小儿口腔、鼻、眼的清洁方法	271
四、行	271
婴儿学坐不宜过早	271
婴儿刚学走路时的注意事项及训练方法	272
为小儿进行水浴、日光浴和空气浴的锻炼及其注意事项	272
小儿早学游泳益处多	274
小儿刷牙从什么时候开始好	274
小儿看电视要注意用眼卫生	275
正确看待小儿的淘气和贪玩	275
小儿进行户外活动的益处及其注意事项	276
小儿在剧烈运动后不宜立即休息	277
小儿怎样进行冬季锻炼?	277
第二节 防病保健	278
一、健康要点	278
注意护理好新生儿的脐部	278
新生儿要尽量减少同陌生人的接触	278
增强新生儿抵抗力的最佳方法	279
正确看待婴儿的哭声	279
从小儿的睡眠中可观察其健康情况	280
要定期为小儿作健康检查	280
要培养小儿良好的个人卫生习惯	281
要注意小儿玩具的卫生	281

注意培养小儿的各种正确姿势	282
小儿肥胖不好	283
忌滥用鱼肝油	284
治疗蛲虫病不能仅靠药物	284
怎样使小儿的牙齿更健美	285
一定要纠正小儿吮手指的坏习惯	285
小儿食道卡东西时切忌往下硬噎	286
经常打骂小儿会影响其智力的发展	286
二、事故的防止	287
2~6 个月婴儿需防止的事故	287
7~12 个月婴儿需防止的事故	288
1~2 岁小儿需防止的事故	289
2~3 岁小儿需防止的事故	290
4~6 岁小儿需防止的事故	290
小儿擦伤、挫伤、裂伤的处理	291
小儿刀伤、烫伤和烧伤的处理	291
小儿眼、耳、鼻进入异物的处理	292
小儿气管进入异物的处理	293
小儿食物、农药和医药中毒的处理	294
小儿中暑的处理	295
小儿冻伤的处理	295
小儿被蜂蜇、虫叮时的处理	296
小儿煤气中毒的抢救	296
溺水小儿的抢救	297
小儿触电的抢救	297
小儿骨折的临时处理	297
三、用药和接种	298
小儿用药剂量的计算方法	298
小儿服药与饮食之间的关系	299
正确给小儿喂药	300
正确给小儿滴药和换药	301
小儿发热时勿乱用退热药	302
小儿不宜过多服用维生素	302
莫让小儿常吃补药	303

小儿常用预防接种一览表	303
打了预防针后还有可能患上传染病	303
预防接种后还需要按时复种	305
不宜进行预防接种的情况	305
“丙种球蛋白”不是抗病的万能药	305
四、常见疾病的预防	306
普通感冒的预防	306
小儿肺炎的预防	307
小儿支气管哮喘的预防	307
小儿泄泻的预防	307
小儿营养不良的预防	308
小儿泌尿道感染的预防	308
小儿遗尿症的预防	309
小儿佝偻病的预防	309
小儿缺铁性贫血的预防	310
小儿惊厥的预防	310
小儿褥疮的预防	310
小儿疳子的预防	311
小儿湿疹的预防	311
小儿冻疮的预防	312
小儿蛔虫病的预防	312
小儿“黄牙”的预防	312
流行性感冒的预防	313
百日咳的预防	313
麻疹的预防	314
儿童肝炎的预防	314
流行性乙型脑炎的预防	315
流行性腮腺炎的预防	315
流行性脑脊髓膜炎的预防	315
中毒性菌痢的预防	316
急性结膜炎的预防	316
水痘的预防	317
小儿脓疱疮的预防	317

第一章 按摩手法

第一节 概述

按摩手法也叫推拿手法，是以医者的双手或肢体的其他部分（也可借助于器械），在病人身体一定的部位和穴位上，根据不同的病情，进行各种不同的操作的手法，是预防和治疗疾病的工具和手段。小儿按摩手法则是指术者双手以特定技巧对小儿体表部位进行的操作，即运用推、按、揉、掐、运、捏、摩等法，通过在患儿体表某一部位的推穴道、走经络，刺激机体表面的感受器，以调整大脑皮层被某些致病因子作用所产生的失衡状态，恢复其正常的兴奋与抑制过程，从而使经络疏通，气血流畅，改善新陈代谢，调整各脏腑的生理功能，达到治愈疾病的目的。它们最适用施于学龄前儿童，年龄越小越易奏效。

熟练掌握和使用小儿按摩手法，是取得满意治疗效果的前提，也是治病成败的关键，因此家长平时要经常进行手法的练习。练习的方法较多，但小儿按摩手法通常以进行人体操作的方法为主，参照本书的手法图解及说明，既可在自己身上练习，又可和别人相互练习，有条件的还可在孩子身上练习，这样不但能加深对手法的理解，又可使手法更趋熟练，运用自如，得心应手。一般说来，小儿按摩手法在具体操作时，除了与成人推拿手法一样，具有持久有力、稳妥柔和、轻快均匀等基本要求外，根据小儿脏腑娇嫩，肌肤柔弱的特点，实行时还应尽量使手法轻而不浮、柔中有刚、快而不乱、实而不滞，适达病所而止，不可竭力攻伐。

对小儿进行按摩治疗时，一般是按照从上而下、自前而后的顺序进行操作，即先头面，次上肢，再胸腹和下肢正面，最后是

腰背及下肢后面。亦可根据患儿具体病情的轻重缓急，先重点，再一般。或先一般，再重点。以灵活掌握为要。另外，对于一些刺激较强的手法，如掐、拿、捏等，最好能放在最后进行，以避免强刺激手法引起小儿哭闹，影响下一步的操作。

在进行小儿按摩时，应注意以下几点：

1. 按摩的环境要安静清洁，温度适宜，空气流通。
2. 家长要经常修剪指甲，以免损伤小儿皮肤。每次施术前要洗净双手，并保持双手温度适宜，以免患儿不适，造成操作时的困难。
3. 要求家长操作时的态度要慈祥和蔼，并努力做到选穴恰当准确，手法细致灵活。
4. 施术时，家长宜先以拇、食、中三指摄取少量润滑用品，如滑石粉、扑粉、葱汁、姜汤等，扑散在选定的穴位或部位上，然后再进行操作，以减轻摩擦，避免损伤患儿皮肤。
5. 按摩手法要轻重适宜，用力均匀，速度以每分钟 150~180 次左右为宜。一般说来，新生儿每穴每次操作约 30 秒~3 分钟；3~6 月患儿，每穴每次约 1~4 分钟；7~12 个月患儿，每穴每次约 3~5 分钟；1 岁以上患儿，每穴每次约 3~7 分钟；掐法宜短。
6. 患儿进食后不宜推腹部，推后半小时内也不宜进食；患儿睡熟后亦可施术。按摩结束后，应尽量让患儿充分休息。
7. 小儿按摩时应注意避风，以免遭外邪侵袭而加重病情。

第二节 常用手法

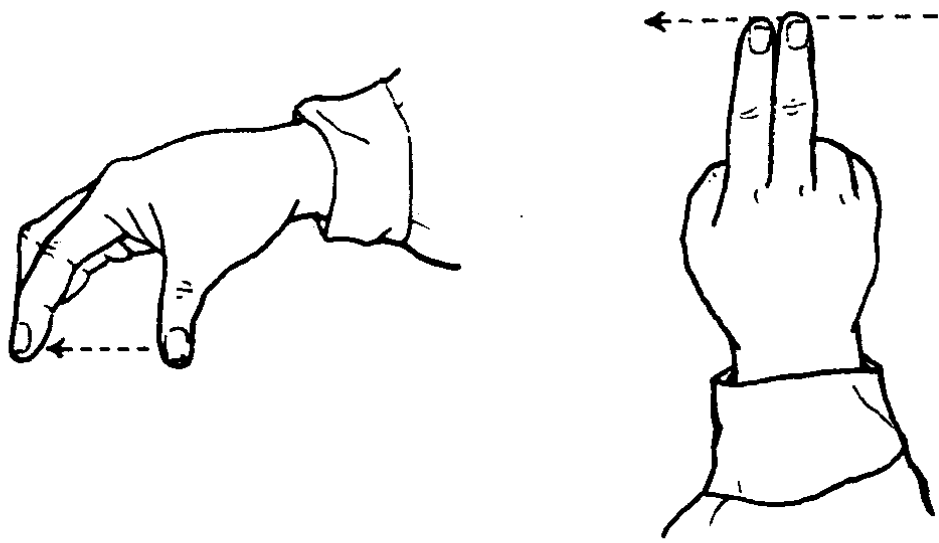
一、推 法

推法是小儿按摩中最基本的手法之一，包括直推、旋推、分推、合推 4 种，临床上可根据情况各取所用。一般说来，直推法多用于“线”状穴位，旋推法多用于“面”状穴位。

【操作】

1. 直推法：用拇指面（正侧两面均可），或食中二指指面在

穴位上作单方向的直线推动（图 1）。施术时宜伸直拇指或食中二指，用拇指法时主要靠拇指的内收和外展活动，用食中指法时主要靠肘关节的屈伸运动，并要求做直线运动。



拇指直推

食、中指直推

图 1 直推法

2. 旋推法：用拇指的指面在穴位上作顺时针方向的旋转推动（图 2）。操作时仅靠拇指的小幅度运动，犹如用单指作摩法，用力比直推法小，速度亦稍缓。

3. 分推法：用两手拇指桡侧或指面，或食中二指指面，自穴位的中央向两旁作分向推动，又称分法（图 3）。操作时动作要轻快柔和，不宜重如抹法或搽法，而且速度较快，幅度较小。

4. 合推法：用双手拇指桡侧或指面，或食中二指指面从穴位

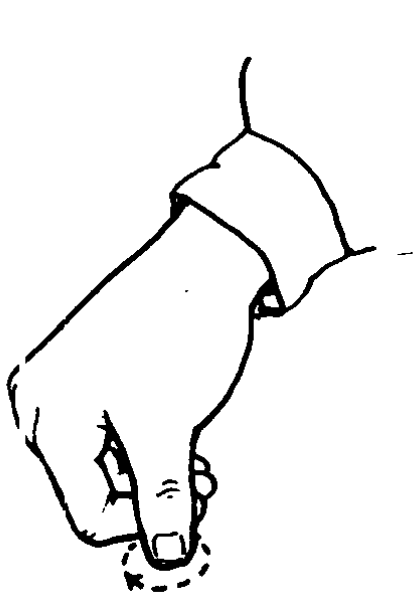


图 2 旋推法

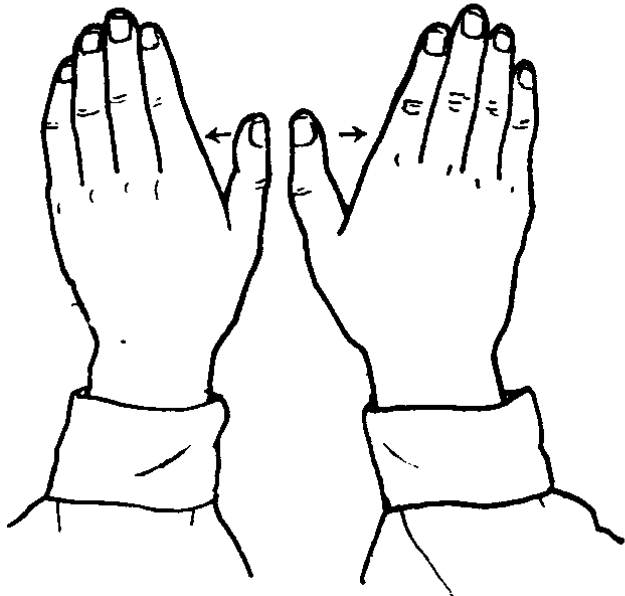


图 3 分推法

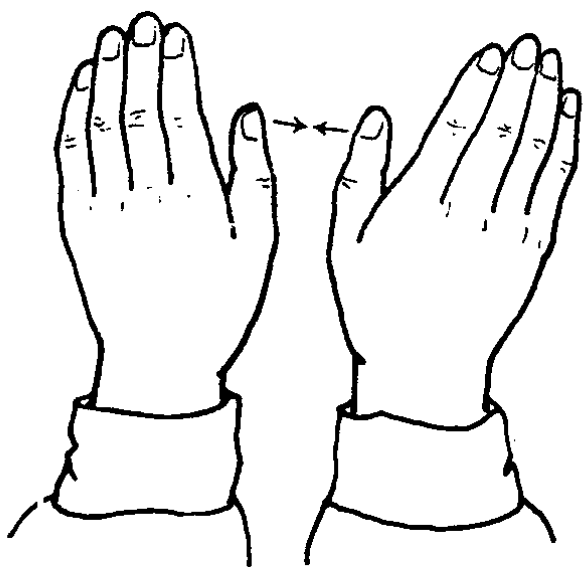


图4 合推法

两端向其中央推进，又称合法（图4）。操作时动作幅度宜小，横向合推时，千万不要挤拢皮肤。

【动作要领】

1. 施术前都需用润滑品，以油剂、水剂为多。

2. 操作时手指指面要紧贴体表，并放松肩、肘、腕关节。

3. 用力要柔和均匀，始终如一，要求在体表进行操作，不要推挤皮下组织。

4. 速度要均匀，频率大约为每分钟 200~300 次。

二、揉 法

揉法也是小儿按摩的常用手法之一，包括指揉、掌揉、鱼际揉 3 种。本法轻柔缓和，刺激量小。指揉法适用于全身各部位，掌揉法多用于胸腹部，鱼际揉多用于面部。

【操作】

1. 指揉法：用中指或拇指指端着力，吸定于特定的穴位上，作顺时针或逆时针方向的旋转揉动。（图5）

2. 掌揉法：用掌根紧贴于一定部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向的旋转揉动。（图6）

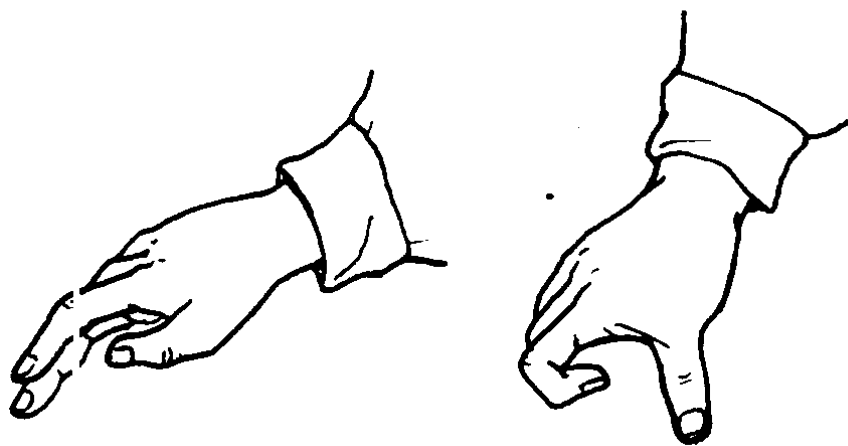


图5 指揉法
左为中指揉；右为拇指揉



图6 掌揉法

3. 鱼际揉法：用手掌的大鱼际部着力，吸定于一定部位或穴位上，作轻柔缓和的回旋揉动。（图 7）



图 7 鱼际揉法

【动作要领】

1. 施术时手腕放松，手不要离开接触的皮肤，使该处的皮下组织随手的揉动而滑动，不宜在皮肤上摩擦。

2. 操作时以腕关节连同前臂一起作回旋运动，腕部活动幅度可逐步扩大。

3. 压力要均匀，动作宜轻柔缓和，一般频率为每分钟约 100～200 次。

三、摩 法

本法是小儿按摩的常用手法之一，包括指摩和掌摩 2 种，多用于小儿的胸腹胁肋部位。

【操作】

1. 指摩法：用食、中指及无名指的指面，附贴在一定的部位或穴位上，随腕关节连同前臂作顺时针或逆时针方向环形移动摩擦。（图 8）

2. 掌摩法：用手掌面附着于一定部位或穴位上，以腕关节连同前臂作顺时针或逆时针方向环形移动摩擦。（图 9）

【动作要领】

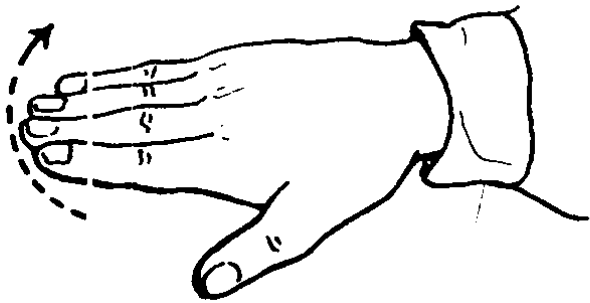


图 8 指摩法

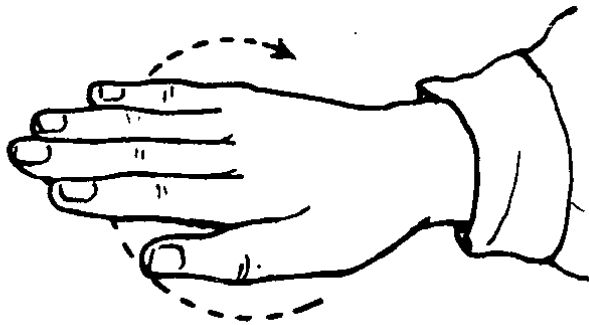


图 9 掌摩法

2. 施术时要微屈肘部，放松腕部，指掌自然伸直，且令指掌着力部分要随腕关节连同前臂作环形运动。

3. 用力要轻柔适当，速度宜均匀协调，频率大约每分钟 120~160 次，指摩可稍轻快，掌摩可稍重缓。

4. 操作前要用润滑品，以油剂、膏剂为多。

四、掐 法

本法是治疗小儿重病或急病的常用手法之一，属于强刺激手法，多用于点状穴位。一般施术后常应轻揉局部（即与揉法合用），以缓解不适之感。



图 10 掐法

【操作】

手握空拳，拇指伸直并紧贴于食指边缘，拇指指甲垂直用力按压重刺穴位。（图 10）

【动作要领】

1. 操作时要逐渐垂直用力重刺，以达深透为度，注意不要掐破皮肤。

2. 一般会使病儿感到疼痛，大声哭叫即可停止施术。

五、捏 法

本法也是小儿按摩的常用手法之一，包括捏脊、捏穴 2 种。以前者最为常用，具有强身健体和防治多种病证的作用。

【操作】

1. 捏脊法：双手的中指、无名指、小指握成半拳状，食指屈曲后，用食指中节桡侧边缘顶住脊背部的皮肤，拇指前按，拇、食两指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前，沿脊柱两侧自下而上地随捏、随拿、随起、随放。

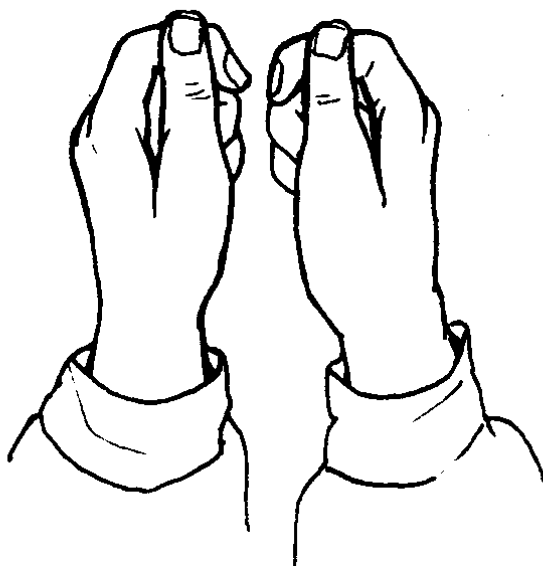


图 11 捏脊法正位手势

(图 11)

2. 捏穴法：用拇指面顶位穴位的皮肤，食、中两指前按，三指同时对称用力提拿，在局部交替捻动直至皮肤红润。(图 12)

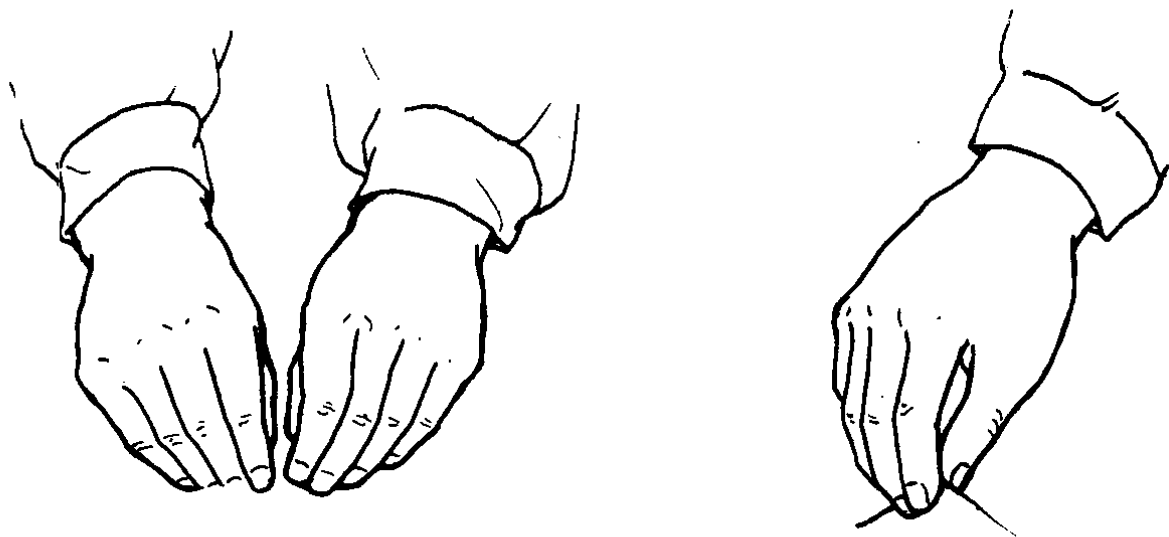


图 12 捏穴法
左为捏穴法正位手势；右为侧位手势

【动作要领】

1. 施术时力度大小要适当，切忌用力过猛。
2. 操作时捏拿皮肤多少要适宜，过多则不易向前捻动推进，过少则不易提起皮肤且痛感明显；并要求不要拧转肌肤。
3. 操作时应先捏肌肤，次提拿，再捻动，后推动，动作应当协调；并作直线前进，不可歪斜。

六、按 法

本法的刺激性较强，故有“以指代针”之说，包括拇指按、掌根按 2 种。操作时多与揉法配合使用，组成“按揉”复合手法。拇指按法适用于全身，掌根按法多用于胸腹部。

【操作】

1. 拇指按法：手握空拳，伸直拇指，用拇指端在选定的部位或穴位上逐渐用力向下按压片刻。(图 13)
2. 掌根按法：五指张开，腕关节背屈，用掌根在一定的部位或穴位上，逐渐用力向下深压捻动，按而留之。(图 14)

【动作要领】

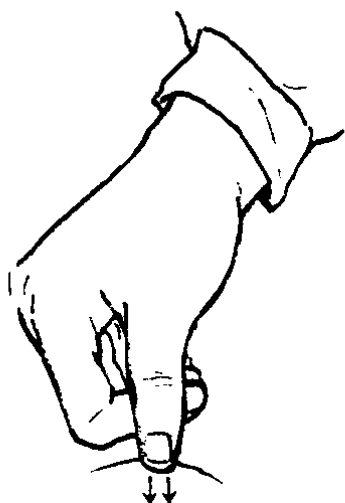


图 13 拇指按法

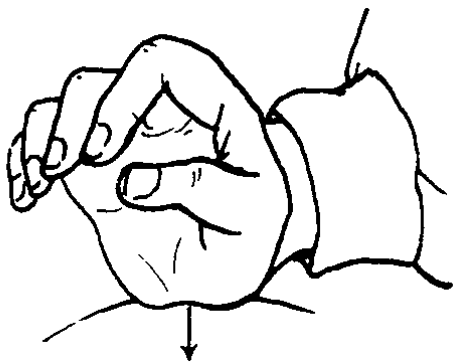


图 14 掌根按法

1. 按压时，若拇指按法宜伸直拇指，若掌根按法应背屈腕关节。
2. 施术时要垂直用力，先用缓力按之，渐由轻而重，频起频按，不离其位。

七、运 法

【操作】

以拇指或中指指端在一定穴位上，由此及彼作弧形或环形推动，周而复始。（图 15）

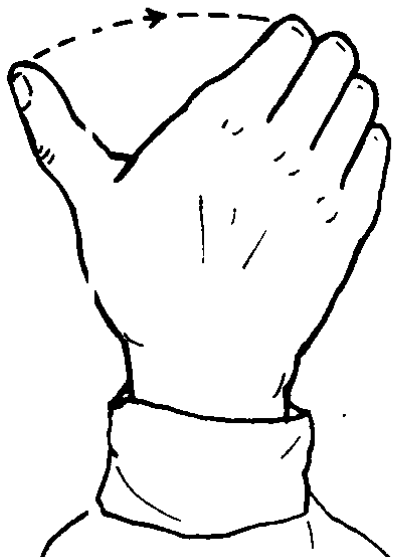


图 15 运法

【动作要领】

1. 操作时用力宜轻不宜重，仅需在体表旋转摩擦推动，不可带动深层肌肉组织。
2. 施术时，速度宜缓而不宜快，频率一般每分钟约 80~120 次。

八、拿 法

本法是小儿按摩常用疗法之一，刺激量较强，故使用时常配合其他手法，一般多用于颈项、肩部、四肢等病变部位。

【操作】