

10分钟治病丛书

睡前小儿按摩10分钟

靳文龙 林惠芳 王淑翠

10

河北科学技术出版社

(冀)新登字 004 号

10 分钟治病丛书
睡前小儿按摩 10 分钟
靳文龙 林惠芳 王淑翠

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)
深泽县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 8.75 印张 190000 字 1995 年 1 月第 1 版
1996 年 1 月第 2 次印刷 印数 10001—25000 定价:9.00 元

ISBN7-5375-1387-2/R·261

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

● 前 言

按摩疗法，源远流长。早在 2000 多年前就被应用于临床。由于其具有简、便、廉、验的特点，特别是在小儿患病后，可以免除打针、吃药之苦，而且没有毒副作用，所以深受人民群众及儿童的喜用。

为继承、发扬祖国医学这一宝贵遗产，我们在吸收前人经验的基础上，结合临床实践和体会，考虑到小儿在睡前处于平静和放松状态，家长也有较充裕的时间，为此我们编写了《睡前小儿按摩 10 分钟》一书，供小儿家长和广大按摩爱好者学习和参考。

本书收录了 81 种小儿常见病、多发病以及适合按摩的病种，对每个病，我们简要地介绍了病因、病理、常见症状等，以期小儿家长能对每一种病有一概要了解。然后主要介绍了对每个病的一种或几种按

摩方法，在按摩时可根据病情选用。

根据我们的临床体验，小儿按摩绝不是只掌握几种常用手法和成方就可以解决问题的，必须详细体察病儿的症征，辨证施法，方可收到良好的治疗效果。所以本书就小儿疾病如何辨证作了较详尽的阐述。

为使小儿家长在操作的同时注意全面调养，在按摩手法之后，均附有生活调理。其中对有些急症，按摩仅可作为辅助治疗手段。所以，在按摩前家长要仔细阅读有关内容。另外，我们还介绍了一些必要的护理知识，细致周到的护理，有利于减少并发症，缓解病情，促进小儿早日康复。

编写时，我们力求做到简明扼要、切合实用，阅后即可操作。但由于水平所限，书中缺点错误在所难免，还望广大读者批评指正。

作 者

1994 年 5 月

学点小儿按摩常识

一、小儿的生理、病理特点 …	(1)
二、小儿疾病的辨证要点 ……	(2)
(一) 望诊……………	(3)
(二) 闻诊……………	(5)
(三) 问诊……………	(5)
(四) 切诊……………	(6)
三、小儿疾病的治疗原则 ……	(7)
(一) 治病必求其本……………	(7)
(二) 急则治其标，缓则治 其本……………	(7)
(三) 标本同治……………	(8)
四、小儿按摩疗法的特点 ……	(8)
五、小儿按摩常用介质 ……	(9)
六、小儿按摩注意事项 ……	(11)
七、小儿按摩常用手法 ……	(12)
(一) 推法……………	(12)
(二) 运法……………	(13)
(三) 揉法……………	(14)
(四) 按法……………	(15)
(五) 摩法……………	(15)
(六) 掐法……………	(16)
(七) 拿法……………	(17)
(八) 捏法……………	(17)

(九) 搓法	(18)
(十) 擦法	(19)
(十一) 抹法	(19)
(十二) 捻法	(20)
八、小儿按摩常用穴位	(21)
(一) 常用穴位取穴方法	(21)
(二) 常用穴位	(24)
(三) 其他常用穴位	(55)

母子亲情按摩

感冒	(66)
咳嗽	(69)
哮喘	(71)
支气管肺炎	(73)
呕吐	(76)
呃逆	(79)
厌食	(82)
腹胀	(83)
腹痛	(85)
小儿腹泻	(87)
便秘	(89)
疳积	(91)
佝偻病	(93)
维生素 A 缺乏症	(95)

病毒性心肌炎·····	(97)
小便频数·····	(100)
小儿遗尿·····	(103)
尿潴留·····	(105)
肾盂肾炎·····	(107)
急性肾炎·····	(110)
肾病综合征·····	(113)
营养性贫血·····	(116)
夜啼·····	(119)
小儿梦呓·····	(121)
惊风·····	(124)
面部神经麻痹·····	(127)
进行性肌营养不良·····	(130)
轻微脑功能障碍综合征·····	(134)
癫痫·····	(136)
脑性瘫痪·····	(139)
婴儿手足搐搦症·····	(142)
糖尿病·····	(145)
麻疹·····	(148)
风疹·····	(150)
水痘·····	(153)
百日咳·····	(155)
流行性腮腺炎·····	(158)
病毒性肝炎·····	(161)
痢疾·····	(165)

小儿麻痹后遗症·····	(168)
神经性耳聋·····	(171)
化脓性中耳炎·····	(174)
慢性鼻炎·····	(177)
过敏性鼻炎·····	(180)
鼻窦炎·····	(182)
鼻出血·····	(185)
咽炎·····	(188)
急性球菌性口炎·····	(191)
扁桃体炎·····	(194)
喉炎·····	(197)
口疮·····	(199)
鹅口疮·····	(201)
声嘶·····	(203)
流涎·····	(206)
下颌关节功能紊乱症·····	(208)
牙痛·····	(209)
近视眼·····	(212)
斜视·····	(215)
上睑下垂·····	(217)
麦粒肿·····	(220)
急性结膜炎·····	(222)
凶陷·····	(225)
脑积水·····	(227)
自汗·····	(230)

盗汗·····	(232)
湿疹·····	(234)
荨麻疹·····	(236)
血尿·····	(239)
暑热症·····	(242)
肥胖症·····	(244)
冻疮·····	(247)
疝气·····	(249)
腓肠肌痉挛·····	(251)
肠梗阻·····	(253)
脱肛·····	(255)
肠套叠·····	(256)
髌骨软骨病·····	(258)
踝关节扭伤·····	(261)
类风湿性关节炎·····	(263)
小儿肌性斜颈·····	(266)
小儿保健按摩·····	(268)

●学点小儿按摩常识

小儿按摩是祖国医学的重要组成部分，是一门用按摩方法防治小儿疾病和进行小儿保健的医学科学。由于小儿从初生起一直处于不断生长发育的过程中，其解剖生理特点与成人不同，在病理与免疫方面也与成人有很大程度的差异。因此，掌握这门科学需要对小儿机体特点、手法特点等基础知识，有一较全面的了解，才能正确的指导治疗。

一、小儿的生理、病理特点

小儿从初生到成年，处于不断生长发育的过程中，无论在解剖、生理、病理、免疫等方面，都与成人有所不同，机体各器官的形态、位置，随着年龄的增长而在不断的变化，其生理功能也都未达到成熟完

善，历代医学家把这种现象称为脏腑娇嫩，形气未充。小儿生理的另一特点，是生机蓬勃，发育迅速。由于小儿脏腑娇嫩，形气未充，所以在生长发育过程中，从体格、智力以至脏腑功能，均不断向完善、成熟方面发展，年龄越小，生长发育的速度也越快。反映了小儿生机旺盛以及对水谷精气、营养物质的需求，相对地感到更加迫切的特点。古代医家常以“纯阳之体”和“稚阴稚阳”来概括小儿的生理特点。

小儿的病理特点主要表现为发病容易，传变迅速，脏气清灵，易趋康复。由于小儿脏腑娇嫩，其机体和功能均较脆弱，因而对疾病的抵抗力就比较差，加上寒暖不能自调，乳食不知自节，如果护理不当，就会发生六淫外侵、饮食内伤的病理变化，所以，小儿疾病中外感时邪和肺、脾二脏的病证比较多见。临床上常见伤风感冒、咳嗽、消化不良等。小儿患病又容易出现高热、惊厥等证，不但发病容易，而且在患病之后，易于变化，出现易寒易热，易虚易实的特点。病情容易由轻变重，由重转危，出现恶化的状况。另一方面，小儿生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷，病因比较单纯，没有七情的影响，所以在患病后，只要经过及时正确的处理，病情就会很快好转趋于康复。

二、小儿疾病的辨证要点

辨证是中医治疗疾病的基础，而望、闻、问、切四诊又是辨证的基本手段。小儿疾病也不例外，由于其病情变化迅速、错综复杂，故在诊治前，必须强调辨证清楚，诊断准确，

给治疗提供正确的依据。由于小儿不会用言语来表达疾病的痛苦，在进行检查时小儿又不易合作，所以，在四诊中以望诊为主，同时结合闻、问、切诊。通过辨证，辨明疾病发生的原因、部位、性质及预后转归，掌握疾病的实质，从而制定正确的治疗措施，采取相应的手法。

(一) 望诊

1. 望精神 神情活泼，双目有神，精神充沛，反应灵敏均为无病之象，即使有病也多轻而易愈。若神情呆滞，萎靡或嗜睡，或烦躁不安，双目无神，均为有病的表现。

2. 望面色 正常小儿的面色，不论肤色如何，均应红润而有光泽。若面色红赤，多为热证；午后颧红多为阴虚内热；面呈黄色，多属体虚或有湿；面色惨白，多为寒证、虚证；面色苍白，为风寒束表；面白而四肢厥冷多为阳虚暴脱；面色青紫，主寒、主痛、主瘀、主惊；青白并见、愁苦皱眉，为里寒腹痛。

3. 察形态 包括形体和动态两部分。凡形体充满、筋骨强健、姿态自然、活动自如的均为健康的表现。若筋骨软弱，形体消瘦，皮肤干枯，毛发萎黄，囟门逾期不合，神态呆滞的，为先天不足，营养失调，有病的表现。如头方发少，囟门迟闭，下肢弯曲可见于佝偻病；头大项细，腹大体瘦多属营养不良；毛发枯黄，稀疏易落多为血亏；仰卧少动，二目无神，多为久病、重病体质已虚；颈项强直，肢体抽搐，角弓反张，概属惊风；翻滚不安，呼叫哭闹，两手捧腹，多为急性腹痛。

4. 审苗窍

(1) 察舌：正常小儿舌体淡红润泽。若舌质淡白为气血亏虚；舌质红绛，为邪入营血；舌红无苔，为阴虚津少；舌质发紫，为气滞血瘀；苔白为寒，白腻为寒湿；舌苔色黄为热，黄腻为湿热或乳食内积；热性病而见剥苔，多为阴伤；花剥苔形如地图，可见于脾虚。

(2) 察目：目光有神，黑睛圆大为健康之象。反之眼无光彩，闭目不视均为病态；若两目呆滞或直视上窜，为惊风之兆；瞳孔散大，目光无神病必危重；眼睑浮肿为水湿上泛，可见于急性肾炎；巩膜色黄，要考虑黄疸；眼睑结膜色淡为血虚；睡时露睛为脾虚。

(3) 察鼻：鼻塞流清涕，为感冒风寒；鼻流黄浊涕为感冒风热；鼻出血多为肺热血不循经；鼻孔干燥为肺热或外感燥邪；鼻翼煽动多为肺闭。

(4) 察口唇：唇色淡白是气血亏虚；唇色青紫是寒证或血瘀；口唇干燥为津液受伤；咽红为有热；咽有白色假膜不易拭去应注意白喉之可能；齿龈红肿多属胃火上冲；牙齿逾期不出，多为肾气不足；两颊粘膜出现白色小点、围有红晕，可能为麻疹粘膜斑。

5. 察指纹 也叫看虎口三关，即观察小儿食指桡侧浅静脉，是古代医家用来辨别3岁以内小儿疾病的病因、性质、以及估计预后的一种辅助诊法。根据指纹的浮沉、色泽、透达的速度和出现的部位，进行诊察，判断其表里、寒热、虚实、轻重等。指纹分为风、气、命三关，近虎口的第一节为风关，第二节为气关，第三节为命关。诊察时可以手指轻轻从小儿

的命关推向风关，使指纹浮露。正常的指纹应是红略兼青，隐约不显，不浮不沉。纹在风关是病情较轻；纹达气关是病情较重；纹透命关则为危象。指纹色紫为热；淡红为虚寒；青色为风证、痛证。

（二）闻诊

1. **听声息** 听哭声、语声、咳嗽声，均以清脆响亮为顺，呼吸应以均匀微息为佳。

2. **嗅气味** 正常小儿无特殊气味。如口气臭秽，多属胃热；暖气酸腐，多为伤食；烂苹果味，为酸中毒；酮味，为尿毒症；大便臭秽，多为湿热；大便酸臭，多为伤食；小便臊臭，多为湿热；清长少臭，多为虚寒。

（三）问诊

1. **问寒热** 发热恶寒无汗为外感风寒；壮热不恶寒，为邪热入里；寒热往来，为邪在半表半里；午后或傍晚低热，手足心热，多属阴虚内热；夏季高热不退，口渴多尿无汗，多为暑热症。

2. **问汗** 白天或醒时汗出较多，为自汗，是气虚的表现；夜间或寐时汗出，为盗汗，是阴虚或气阴两虚。一般情况下，因小儿肌肤薄弱，较成人容易出汗，不属病态。

3. **问头身** 较大儿童每能诉说头痛或头晕。头痛发热恶寒，为外感风寒；头痛高热，呕吐抽搐，多为惊风；发热而肢体疼痛，多为风寒束表。

4. **问二便** 大便次数增多，质地稀薄，为脾不健运；大

便赤白粘冻，为湿热积滞；便秘不通或干燥难解，多为内有实热或阴虚津亏；小便频数，灼痛，为湿热下注，如尿路感染；夜尿清长，为肾气不足；遗尿多为肾阳亏虚。

5. 问饮食 发热口渴喜冷饮，为热证；发热口不渴，为寒证；渴不欲饮或渴喜热饮，多为内有湿邪；纳呆腹胀，多为伤食积滞；纳呆腹泻，多为脾虚；嗜食形瘦，时有腹痛，多为虫积。

6. 问睡眠 正常小儿睡眠以安静为佳。年龄越小睡眠时间越长。烦躁不安，睡则汗多，头大发稀，多见于佝偻病；睡中咬牙，常为消化不良或虫积等。

(四) 切诊

1. 脉诊 小儿脉搏次数，常因哺乳、啼哭、活动等而增快，故以入睡和安静时为准确。由于小儿寸口脉位甚短，所以，常采用一指按三部（寸、关、尺）的切脉法。目前一般到3岁后才采用脉诊。小儿脉法主要有浮、沉、迟、数、有力、无力六种，分别为表里、寒热、虚实的意思。此外在腹痛或惊风时见到弦脉，大出血后见到芤脉，痰湿积滞时见到滑脉等。

2. 按诊

(1) 皮肤：肤冷汗多，为阳气不足；肤热无汗，为高热表实；手足心灼热，多为阴虚内热；皮肤按之凹陷为水肿之征等。

(2) 头颈部：小儿囟门迟闭或凶陷，多为肾气不足；囟门膨隆凸起，多属实热证；颈项如摸到有核，如连珠成串，质

地较硬为“瘰癧”，常为结核性淋巴结炎。

(3) 腹部：腹痛喜按，按之痛减，多为虚寒证；腹痛拒按，按之则胀痛加剧，多为实证、虫证；腹部胀满，叩之鼓声，多为气滞；腹部胀满，叩之有转移性浊音，多为腹内积水。

(4) 四肢部：四肢发凉，多属阳虚；四肢拘急抽动，为惊风之征；手足心热，多为阴虚。

三、小儿疾病的治疗原则

(一) 治病必求其本

就是在治疗疾病时，必须找出疾病的根本原因进行治疗才能获得良好的效果。如小儿急性腹泻，腹泻是一种症状，其发生原因有伤食、热泻、寒泻、脾虚泄泻等，只有针对不同的原因治疗才能取得好的疗效，这就是治病之本。如果不顾病因一味使用止泻方法，则常不能奏效。又如小儿急性感染，往往在高热时出现四肢凉或冷，即所谓“真热假寒”，四肢冷只是一种假象，而里热炽盛才是疾病的根本，临床上不能被这些假象所干扰，而应透过现象看本质，采用清解里热的治疗方法，治疗其发病的根本。

(二) 急则治其标，缓则治其本

(1) 急则治其标：治标就是针对症状进行治疗。临床上，当“标病”很急，而危及生命或影响了“本病”的治疗时，则

应首先治疗标病。例如在原有疾病的过程中，又感受了六淫之邪或出现其他并发症，如不及时治疗，可加重原有的疾病，所以，必须先治疗这些标病。如小儿患慢性肾炎合并了感冒，慢性肾炎为本病，感冒为标病，此时，应急则治其标，先采用解表方法，待感冒痊愈后，再着重治疗肾炎（本病）。

（2）缓则治其本：一般用于病势较缓的病证，是指在平常情况下，“标病”不明显，病情比较平和，这时，应该审证求因，按治本的方法进行治疗。如小儿慢性肾炎，未合并感冒，则应治疗肾炎这一本病，临床常以健脾、补肾等法治病之根本。

（三）标本同治

是指小儿危急重症，标本俱急的情况下，已不允许单独治标或治本，则应标本同治。如素有哮喘的小儿，新近又患了感冒，哮喘为本，感冒为标。小儿病久抵抗力差引起了感冒，而感冒又往往导致哮喘病发作，加重病情，所以，在治疗时两者应同时进行。这就是标本同治。

四、小儿按摩疗法的特点

由于小儿在生理上机体娇嫩，发育迅速；病理上多外感六淫邪气，少七情内伤，且发病迅速，变化较快。所以，在手法操作和穴位选择方面，都有与成人不相同的地方。其手法特别强调补泻，在操作上，一般分补、泻和平补平泻三种。而手法的补泻主要与手法的轻重、操作的速度、方向有关。一