

小儿推拿 轻图典



Xiao'er Tuina Qing Tudian

爱从手中生，小儿健康“推”出来！

用妈妈温暖的手，给孩子爱的温度。
悉心“掌”握孩子健康，实用的小儿推拿工具书。

自疗有方

106^个

小儿常用穴位
现学现用，激发身体自愈力
用双手为孩子筑起保护墙



跟着视频
学小儿推拿

臧俊岐◎主编



揉一揉，按一按，宝宝健康少生病



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

自疗有方

小儿推拿 轻图典

臧俊岐◎主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018.4

(自疗有方)

ISBN 978-7-5388-9519-3

I. ①小… II. ①臧… III. ①小儿疾病—推拿—图解
IV. ①R244.15-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第015771号

小儿推拿轻图典

XIAO'ER TUINA QING TUDIAN

主 编 臧俊岐

责任编辑 梁祥崇 许俊鹏

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 120千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9519-3

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

孩子生病，最揪心的莫过于各位爸妈。为了让孩子的身体尽快好起来，有些爸妈急得乱求医，给宝宝吃药、挂点滴，甚至乱用抗生素。其实很多小儿常见病，可以通过小儿推拿疗法刺激孩子身上的穴位，激发孩子自身的免疫功能，有效地预防缓解病痛。

小儿推拿又称为小儿按摩，是一种纯自然疗法。随着现代人健康理念的更新，有些家长为了不让孩子遭受打针吃药之苦，开始采用推拿疗法给孩子预防缓解疾病。小儿推拿一般适合6岁以下的小孩，对3岁以下的宝宝疗效更为显著。孩子的身体相当于一个“大药库”，身上的每个穴位都相当于一味中药。穴位有点状穴、线状穴、面状穴等，在推拿操作方法上强调轻快柔和、平稳着实，对常见病、多发病均有较好的疗效，对消化道病症疗效尤佳。

小儿推拿在2013年被正式列入“国家基本公共卫生服务项目”，是中医药项目第一次进入“公卫”项目。因小儿推拿有以下特点：简单易学、操作方便、疗效显著、无毒副作用，也越来越受到儿科专家的重视以及家庭的认可和青睐，家长熟练之后很快就能在家轻松为孩子预防缓解病痛。在推拿的过程中，父母和孩子的接触与沟通，不仅能够减轻孩子心里对病痛的恐惧，而且对他的身心发育都有好处。

为方便父母们更好地认识、了解和运用小儿推拿，本书详细介绍了如何诊断小儿的健康情况、小儿推拿的基础知识、小儿身上106个关键穴位的推拿方法以及33种小儿常见病的推拿疗法。本书内容充实，深入浅出，图文结合，所述手法明晰，步骤详细，易学易懂，让父母们一学就会，一用就灵。

目录

CONTENTS

第1章

推拿保卫健康，呵护孩子一生幸福

- 002 掌握宝宝的生长规律，父母育儿安心
- 004 小儿的生理与病理特点——细致养护需了解
- 006 望、闻、问、切，中医四诊观察孩子
- 011 小儿与大人不同的特定穴位
- 012 小儿健康成长，掌握取穴窍门见效快
- 014 小儿推拿须知，深入了解事半功倍
- 017 给小儿推拿前，先了解基础操作手法
- 020 小儿推拿的适应证及禁忌证



目录

CONTENTS

第 2 章

小儿身上的枢纽，父母一按就知道

022	头面部穴位	040	揉颊车	057	推七节骨
022	开天门	041	按压听宫	058	捏脊
023	推坎宫	041	按压听会	059	拿捏肩井
024	揉天心	042	按揉风府	060	捏大椎
025	按揉天柱	043	按压翳风	061	揉风门
026	揉印堂	044	胸腹部穴位	062	按揉肺俞
027	掐人中	044	摩乳旁	063	按揉心俞
028	按揉太阳	045	分推肋肋	064	按揉肝俞
029	按揉百会	046	揉按肚角	065	按揉胆俞
030	点按四神聪	047	摩腹	066	按揉脾俞
031	拿捏风池	048	分推膻中	067	按揉胃俞
032	按压承浆	049	揉天突	068	按揉肾俞
033	提拿睛明	050	揉乳根		
034	揉按承泣	051	揉中脘		
035	按揉四白	052	摩神阙		
035	揉鱼腰	053	揉气海		
036	按揉迎香	054	揉天枢		
037	揉按丝竹空	055	按揉关元		
038	揉按瞳子髻	056	腰背部穴位		
039	揉按阳白	056	揉龟尾		



- | | | | | | |
|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------|
| 069 | 按揉大肠俞 | 090 | 揉肾顶 | 109 | 推箕门 |
| 070 | 推擦八髻 | 091 | 掐五指节 | 110 | 按揉阴陵泉 |
| 071 | 点按命门 | 092 | 掐按威灵 | 111 | 按揉阳陵泉 |
| 072 | 按揉腰阳关 | 093 | 掐揉精宁 | 112 | 按揉前承山 |
| 073 | 按揉定喘 | 094 | 按揉一窝风 | 113 | 按揉后承山 |
| 074 | 上部穴位 | 095 | 掐揉膊阳池 | 114 | 按揉三阴交 |
| 074 | 推肺经 | 096 | 运内劳宫 | 115 | 按揉丰隆 |
| 075 | 推脾经 | 097 | 揉外劳宫 | 116 | 按揉上巨虚 |
| 076 | 推心经 | 098 | 清天河水 | 117 | 按揉足三里 |
| 077 | 推肝经 | 099 | 推六腑 | 118 | 按揉涌泉 |
| 078 | 推肾经 | 100 | 推三关 | 119 | 按揉血海 |
| 079 | 推胃经 | 101 | 揉按洪池 | 120 | 掐按太冲 |
| 080 | 推大肠经 | 102 | 掐少商 | 120 | 掐按仆参 |
| 081 | 推小肠经 | 102 | 掐商阳 | 121 | 点按膝眼 |
| 082 | 推三焦经 | 103 | 掐合谷 | 122 | 掐解溪 |
| 083 | 揉小天心 | 104 | 按揉外关 | | |
| 084 | 推大横纹 | 105 | 按揉内关 | | |
| 085 | 掐小横纹 | 106 | 按揉曲池 | | |
| 086 | 运内八卦 | 107 | 掐按列缺 | | |
| 087 | 运外八卦 | 108 | 下部穴位 | | |
| 088 | 揉板门 | 108 | 揉百虫窝 | | |
| 089 | 揉总筋 | 109 | 按揉委中 | | |



目录

CONTENTS

第 3 章

小儿常见病推拿疗法， 赶走恼人小病痛

- | | | | |
|-----|--------|-----|----------|
| 124 | 小儿感冒 | 164 | 小儿肥胖 |
| 126 | 小儿咳嗽 | 166 | 小儿惊吓 |
| 128 | 小儿发热 | 168 | 小儿百日咳 |
| 130 | 小儿口疮 | 170 | 小儿疝气 |
| 132 | 小儿扁桃体炎 | 172 | 小儿贫血 |
| 134 | 小儿夜啼 | 174 | 小儿佝偻病 |
| 136 | 小儿哮喘 | 176 | 小儿多动症 |
| 138 | 小儿流鼻血 | 178 | 小儿腓肠肌痉挛 |
| 140 | 小儿厌食 | 180 | 小儿红眼病 |
| 142 | 小儿消化不良 | 182 | 小儿流行性腮腺炎 |
| 144 | 小儿便秘 | 184 | 小儿手足口病 |
| 146 | 小儿腹泻 | 186 | 小儿疳子 |
| 148 | 小儿流涎 | 188 | 小儿肠梗阻 |
| 150 | 小儿遗尿 | | |
| 152 | 小儿盗汗 | | |
| 154 | 小儿失眠 | | |
| 156 | 小儿湿疹 | | |
| 158 | 小儿荨麻疹 | | |
| 160 | 小儿牙痛 | | |
| 162 | 小儿鼻炎 | | |



第 4 章

小儿保健推拿疗法， 捏捏按按身体棒

- | | |
|-----|------|
| 190 | 保护视力 |
| 191 | 益智补脑 |
| 192 | 强健骨骼 |
| 193 | 清热泻火 |
| 194 | 养心安神 |
| 195 | 健脾养胃 |
| 196 | 消食化积 |
| 197 | 调理肠道 |
| 198 | 益气养血 |
| 199 | 消除疲劳 |
| 200 | 强身健体 |





推拿保卫健康， 呵护孩子一生幸福

第 1 章

中医常言：有诸内，必形于诸外。而经络就是这样一部移动的人体百科全书，它既能告诉我们孩子的身体健不健康，又能帮助我们预防缓解疾病、保健养生。父母们常常会有各种担忧与困扰，如孩子不爱吃饭，不长个子，容易生病等。那么怎样才能让孩子健康成长呢？小儿推拿可以帮助你。

掌握宝宝的生长规律，父母育儿安心

父母最大的希望就是看到孩子健康快乐地成长，但孩子成长的每一步，你都了解吗？孩子在成长过程中的不同时期，身体结构有不同的变化，营养需求和护理都是不同的。

胎儿期

胎儿期是指从受孕到分娩共 40 周这一阶段。胎儿完全依靠母体生存。胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的保健对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、胎儿先天性疾病或生理缺陷等。



新生儿期

从出生到满 28 天期间称为新生儿期。新生儿的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮层主要处于抑制状态，兴奋度低。新生儿患病死亡率高，如畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多与胎内营养缺乏、分娩以及护理不当有关系。



婴儿期

从出生 28 天后到满 1 周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。这个时候的小婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良等消化系统疾病以及感冒等感染性疾病易发作。



幼儿期

从 1 周岁到 3 周岁称为幼儿期。小儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。此时饮食喂养不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加。

幼童期

从 3 周岁到 7 周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。

儿童期

从六七周岁到十二三周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，更换乳牙。除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛。儿童对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、哮喘等疾病发病率提高。

青春期

女孩一般从 11 ~ 12 周岁到 17 ~ 18 周岁称为青春期，男孩则是从 13 ~ 14 周岁到 18 ~ 20 周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长较快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong.com

小儿的生理与病理特点——细致养护需了解

小儿的生理结构及其生理功能尚未发育完全，因此与成人是有所区别的。那么小儿的生理特点与病理特点是怎样的呢？又独特在哪？与大人都有什么不同？这里，我们来为您逐一阐述。

小儿生理的基本特点

脏腑娇嫩，形气未充

“脏腑娇嫩，形气未充”概括地说明了小儿处于生长发育时期，其机体脏腑的形态都还没有成熟，各种生理功能尚未健全。小儿脏腑柔弱，对病邪侵袭、药物攻伐的抵抗和耐受能力都比较低。这就是为什么与成人相比，小儿更容易感受风寒或风热邪气，出现发热、鼻塞流涕、咳嗽等症状；为什么小儿在使用攻伐之品的时候，与成人相比，用量也会偏小，禁忌相对较多。小儿形、气，即五脏六腑、四肢百骸、气血津液等，均未充盛，人体的各种生命现象还不能完全表达，如小儿的语言能力、行为能力都比成人差，生殖能力直到青春期后才能逐步完善等。



小儿的脏腑娇嫩，其中又以肺、脾、肾三脏不足更为突出。这是由于小儿出生后肺脏、脾脏、肾脏皆成而未全，全而未壮。古代医家把小儿“阳常有余，阴常不足；肝常有余，脾常不足；心常有余，肺常不足；肾常虚”这种三有余，四不足的生理现象称为“稚阴稚阳”。

生机勃勃，发育迅速

由于脏腑娇嫩，形气未充，所以在生长发育过程中，小儿的体格、智力以及脏

腑功能，都不断地趋向完善、成熟。如小儿的身长、胸围、头围随着年龄的增加而增长，小儿的思维、语言、动作能力随着年龄的增加而迅速地提高。因此，古代医家把小儿这种生机蓬勃、发育迅速的生理现象称为“纯阳”。

小儿病理的基本特点

发病容易，传变迅速

小儿脏腑娇嫩，形气未充，为“稚阴稚阳”之体。年龄越小，机体功能比较脆弱，小儿形成的抵御外邪的能力较弱，对病邪抵抗力较差，且小儿冷暖不知自调，饮食不知自节，对自然界适应力较差，一旦调护失宜，在外容易被外邪所伤，如感冒、咳嗽、肺炎等；在内容易为饮食所伤，如消化不良、胃胀、腹泻等；表现出比成人更容易生病，且年龄越小，发病率越高的特点。小儿发病容易，突出表现在肺、脾、肾系统疾病及传染病方面。

小儿病变迅速的病理特点，主要表现在寒热虚实的迅速转化方面，即易虚易实、易寒易热的病理表现特点。易虚易实是指小儿一旦患病，则邪气易实，而机体的正气易虚，病之初常见邪气呈盛势的实证，但可迅速出现正气被损的虚证或虚实并见、错综复杂的病症表现。易寒易热主要是指在疾病过程中，由于小儿“稚阴未长”，故易见阴伤阳亢，表现为热证；又由于小儿“稚阳未充”，故容易出现阳气虚衰，表现为阴寒证。

脏气清灵，易趋康复

与成人相比，小儿为纯阳之体，生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，病因单纯，少有七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过度的伤害。在患病后，只要经过及时恰当的治疗和护理，病情好转就会比成人快，容易恢复健康。



望、闻、问、切，中医四诊观察孩子

儿科素有“哑科”之称，临床诊断上主张以望、闻、问、切四诊合参的方式辨证论治。其中，望诊尤为重要。

望诊

1. 望神色——五色主病，五脏配五色

颜面部神色是脏腑气血盛衰的外部表现，中医望诊的五色主病，即赤、青、黄、白、黑。小儿面色以红润而有光泽为正常，枯槁无华为不良。

◎五色主病

→赤色

病因：多主热证，实热或虚热。

主病：面红耳赤，主实热。午后颧红，手足心发热，主阴虚。两侧颧红如妆，面白肢厥，为虚阳上越。

→青色

病因：寒证、痛证、瘀血、惊风。

主病：面色白中带青，愁苦哭闹，多为里寒腹痛。面青晦暗，神昏抽搐，常见于惊风和癫痫发作。面青唇紫，

呼吸急促，主肺气闭塞，气血瘀阻。

→黄色

病因：多属脾虚或脾胃湿滞。

主病：面色萎黄，形体消瘦，多为脾胃失常，常见于疳证。面黄无华，脐中阵痛，夜间磨牙，为寄生虫病。面目、小便俱黄，主黄疸。小儿刚出生时的黄疸为胎黄，有生理性和病理性之别。

→白色

病因：寒证、虚证。

主病：面白浮肿，为阳虚水泛。面白无华，唇色指甲淡白，多为血虚。面色晄白，为阳气不足。面色苍白，四肢厥冷，多为滑泄吐利，阳气暴脱。

→黑色

病因：寒证、痛证、瘀血、水饮。

主病：面色青黑，手足逆冷，多为阴寒里证。面色黑而晦暗，伴有腹痛、呕吐，多为药物或食物中毒。面色青黑晦暗，为肾气衰惫，不论新病、久病，皆属危重。若小儿面色黑红，身壮无病，是先天肾气充沛的表现。

◎五脏配五官

五脏配五官，即左腮为肝，右腮为肺，额上为心，鼻为脾，颌为肾。中医说，有诸内，必形于诸外。也就是说，我们可以根据颜面部的器官组织来判断小儿的身体有没有生病，哪里生病了。

2. 望形态

◎望形体

头方，囟门宽大，当闭不闭，可见于五迟证（立迟、行迟、语迟、发迟、齿迟）。前凶及眼窝凹陷，皮肤干燥，可见于婴幼儿泄泻，阴伤液脱。胸廓高耸如鸡胸，可见于佝偻病、哮喘病。肌肉松弛，皮色萎黄，多见于厌食、偏食、反复感冒。腹部膨大，肢体瘦弱，毛发稀疏，额上



有青筋显现，多属疳积。毛发枯黄，或毛发容易脱落，多为气血亏虚。

◎望动态

小儿喜俯卧者，为乳食内积；喜倦卧者，多为寒证腹痛。颈项强直，手指开合，四肢拘急抽搐，角弓反张，多为惊风。若翻滚不安，呼叫哭吵，两手抱腹，多为盘肠气痛所致。端坐喘促，喉中痰鸣，为哮喘。咳逆且鼻翼翕动，肋肋凹陷如坑，呼吸急促，为肺炎喘嗽。

3. 审面色，察五官

◎察舌

正常小儿舌体柔软、淡红润泽、伸缩自如，舌面有干湿适中的薄苔。舌体胖嫩，舌边齿痕显著，为脾肾阳虚，痰湿内停。舌体肿大，色青紫，为气血瘀滞。舌体僵硬，多为热盛伤津。急性热病中出现舌体短缩，舌干绛者，则为热盛津伤。吐舌不收，为心气将绝。时时用舌舔口唇，为脾经伏热所致。

舌质：正常舌质淡红。舌起粗大红刺，状如草莓者，常见于猩红热。

舌苔：苔黄腻为湿热内蕴，或乳食内积。舌苔剥脱，状如地图，为胃气阴不足。若舌苔厚腻，伴便秘腹胀者，为宿食内积。

◎察目

黑睛等圆，目珠灵活，目光有神，

开合自如，是肝肾气血充沛。睡觉时白睛外露，为脾虚气弱。眼睑下垂不能提起，为气血两虚。两目呆滞迟钝，是肾精不足，或惊风先兆。眼膜中有蓝斑，多为有寄生虫。

◎察鼻

长期鼻流浊涕，气味腥臭，为肺经郁热犯鼻。鼻翼翕动，伴气急喘促，为肺气闭郁。

◎察口

察唇：唇色樱红，为暴泻伤阴。面颊潮红，口唇周围苍白，为猩红热。

察口：口疮，为心脾积热。口内白屑成片，为鹅口疮。两颊黏膜有针尖样大小白点，周围红晕，为麻疹黏膜斑。

察咽喉：咽红，扁桃体红肿疼痛为外感风热或胃火上炎。扁桃体大而不红，肥大，为痰热或气虚。咽痛微红，有灰白色假膜，不易拭去，为白喉。

◎察耳

耳壳丰厚红润，为先天肾气充沛。耳壳薄软，耳舟不清为先天肾气未充。以耳垂为中心的腮部肿痛，为腮腮。

4. 其他

◎察二阴

男孩阴囊不松不紧为神气充沛。若阴囊松弛，多为体虚或发热。阴囊中睾丸肿大、透亮不红，为水疝。阴

囊中有物下坠，时大时小，上下可移，为狐疝。女孩前阴潮红灼热，常见于湿热下注，或蛲虫病。小儿肛门潮湿红痛，多属尿布皮炎。

◎辨斑疹

疹细小状如麦粒，潮热3~4天出疹，口腔颊黏膜出现麻疹黏膜斑者为麻疹。皮疹细小，呈浅红色，身发热不高，常见于风疹。皮肤红如锦，发热，舌绛如草莓，常见于猩红热。丘疹、疱疹、结痂并见，疱疹内有水液色清，见于水痘。斑丘疹大小不一，如云出没，瘙痒难忍，常见于荨麻疹。

◎察二便

新生儿出生后3~4天内，大便呈黏稠糊状，褐色，无臭气，为胎粪。单纯母乳喂养之婴儿大便呈卵黄色，稠而不成形，稍有酸臭气。米泔水样便为疳积。

◎察指纹

小儿的指纹是指小儿食指虎口内侧的桡侧面所显露的一条脉络，自虎口向指端，按指节依次分为风、气、命三关。在光线充足的地方，一手握住小儿食指，用另一手拇指桡侧，从小儿食指段命关到风关，用力地推几下，指纹即显露。

纹在风关是邪浅病轻，纹达气关是感邪较重，纹透命关则病尤重。若指纹透过风、气、命三关，一直延伸

指端者，即所谓“透关射甲”，提示病情危重。正常指纹红黄相兼，不浮不沉，隐隐现于风关之内。指纹浮现明显者，多为病邪在表；指纹沉而不显者，多为病邪在里。色鲜红者，多外感风寒；色紫红者，多为热证；色青者主风，主惊，主痛；色紫黑者，多为血络瘀闭，病情危重。指纹细而浅淡者，多属虚证；粗而浓滞者，多属实证。察小儿指纹的口诀为：浮沉分表里，红紫辨寒热，淡滞定虚实，三关测轻重。

问诊

1. 啼哭声

因饥饿引起的啼哭多绵长无力，口做吮乳状。腹痛引起的多哭声尖锐，忽缓忽急，时作时止。肠套叠引起的哭声多尖锐阵作，伴呕吐及果酱样或血样大便。夜卧啼哭，睡眠不安，白天如常者多为夜啼。

2. 呼吸声

正常小儿呼吸均匀调和。若小儿呼吸稍促，用口呼吸者，常因鼻塞所致。呼吸急迫，甚则鼻翕，咳嗽频作者为肺气郁闭。呼吸窘迫，面青不咳或呛咳，常为异物堵塞气道。呼吸微弱及吸气如哭泣样，为肺气欲绝。

3. 咳嗽声

咳声嘶哑如犬吠者，常见于白喉、急喉风。连声咳嗽，夜咳为主，咳而呕吐，伴鸡鸣样回声者为百日咳。

4. 语言声

高声尖叫，为剧痛所致。谵语妄言，声高有力，兼神志不清，为热闭心包的征象。

5. 闻气味

口气秽臭，多为肺胃积热，伤食积滞，浊气上蒸。口气腐臭，兼脓痰带血，多属肺痈。大便气味酸腐，多因伤食。大便臭气不明显，完谷不化，多为脾肾虚寒。小便气味臊臭，多因湿热下注。小便清长如水，多属脾肾阳虚。呕吐物酸腐，多因食滞化热。呕吐物臭秽如粪，多因肠结气阻，秽粪上逆所致。

问诊

1. 问寒热

发热持续，热势嚣张，面黄苔厚，多为湿热蕴滞。夏季高热，持续不退，伴有无汗，口渴，小便多，秋凉后自平，往往是夏季热。夜间发热，腹壁、手足心热，胸腹满闷，食欲不振者，多为内伤乳食之征。