

推荐
用书

世界中医药学会联合会
中医适宜技术评价与推广委员会

中医适宜技术操作入门丛书

图解

小儿推拿

总主编 / 张伯礼 副总主编 / 郭义 王金贵
主编 / 谭涛 高爽

扫二维码
赠视频

看得见的操作
听得见的讲解



中国医药科
出版社



小儿推拿

● 总主编 张伯礼

● 副总主编 郭义

● 主编 谭涛 高爽



中医适宜技术操作入门丛书

中国医药科技出版社



内 容 提 要

本着“看得懂、学得会、用得上”的编写原则，本书重点突出小儿推拿的临床操作技术及相关知识。全书图文并茂，更配以操作视频，用二维码的形式附于正文相应位置，方便实用，真正实现“看得见的操作、听得见的讲解”。适于广大针灸推拿临床工作者、爱好中医传统疗法的医疗工作者、基层大夫、各级诊所大夫及中医爱好者参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

图解小儿推拿 / 谭涛，高爽主编. —北京：中国医药科技出版社，2018.1
(中医适宜技术操作入门丛书)

ISBN 978-7-5067-9579-1

I. ①图… II. ①谭… ②高… III. ①小儿疾病—推拿—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 216257 号

本书视频音像电子出版物专用书号：



美术编辑 陈君杞

版式设计 也 在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm $\frac{1}{16}$

印张 18 $\frac{1}{4}$

字数 289 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9579-1

定价 55.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 张伯礼

副总主编 郭 义 王金贵

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 红 史丽萍 刘阳阳

孙 庆 李 岩 李 强

李迎红 李桂兰 陈泽林

张 磊 周 丹 宗振勇

房 纬 孟向文 赵 雪

姚 凯 耿连岐 郭永明

郭笑冬 谭 涛 翟 伟

潘兴芳

学术秘书 何芹芹



主 编 谭 涛 高 爽

副 主 编 李桂华 贾 伟

编 委 (按姓氏笔画排序)

卢 焱 刘书芹 李正飞

骆雄飞 郭 葵 温元强

蔡京华 薛 琨

图片摄制 田 斌 李桂华 海兴华

图片模特 王钲涵 吴思含

王序

中医药是中国古代科学技术的瑰宝，是打开中华文明宝库的钥匙。一直以来，中医药以独特的理论、独特的技术在护佑中华民族健康中发挥着独特的作用。正如习近平总书记在全国卫生与健康大会上所强调的，中医学是我国各族人民在长期生产、生活和同疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，是我国具有独特理论和技术方法的体系。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始见金。”从针刺到艾灸，从贴敷到推拿，从刮痧到拔罐，这些技术经过历史的筛选，成为中医药这个宝库中的珍宝，以其操作便捷、疗效独特、安全可靠受到历代医家的青睐，并深深地融入人民群众的日常生活中。这些独特的技术不仅成为中医药独特的标识基因，更成为人民群众养生保健、疗病祛疾的重要选择。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把中医药提升到国家战略高度、作为建设健康中国的重要内容，提出了一系列振兴发展中医药的新思想、新论断、新要求，谋划和推进了一系列事关中医药发展的重大举措，出台了《中华人民共和国中医药法》，印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，建立了国务院中医药工作部际联席会议制度，发表了《中国的中医药》白皮书，推动中医药从认识到实践的全局性、深层次的变化。

刚刚胜利闭幕的党的十九大，作出了“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”的重大部署，充分体现了以习近平同志为核心的党中央对中医药

工作的高度重视和亲切关怀。这为我们在新时代推进中医药振兴发展提供了遵循、指明了方向。

习近平总书记指出，坚持中西医并重，推动中医药与西医药协调发展、相互补充，是我国卫生与健康事业的显著优势。近年来，我们始终坚持以人民为中心的发展思想，按照深化医改“保基本、强基层、建机制”的要求，在基层建立中医馆、国医堂，大力推广中医适宜技术，提升基层中医药服务能力。截至2016年底，97.5%的社区卫生服务中心、94.3%的乡镇卫生院、83.3%的社区卫生服务站和62.8%的村卫生室能够提供中医药服务。“十三五”以来，我们启动实施了基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划，把大力推广中医适宜技术作为工作重点，并提出了新的更高的要求。

在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会、中国健康传媒集团和天津中医药大学的大力支持下，张伯礼院士、郭义教授组织专家对21种中医适宜技术进行了系统梳理，包括拔罐疗法、推拿罐疗法、皮肤针疗法、火针疗法、刮痧疗法、耳针疗法、电针疗法、水针疗法、微针疗法、皮内针疗法、子午流注针法、刺络放血疗法、穴位贴敷疗法、穴位埋线疗法、艾灸疗法、自我康复推拿、小儿推拿、推拿功法、伤科病推拿、内科病推拿、食养食疗法，从基础理论、技法介绍、临床应用等方面详细加以阐述，编纂成《中医适宜技术操作入门丛书》。该丛书理论性、实用性、指导性都很强，语言通俗，图文并茂，还配有操作视频，适合基层医务工作者和中医爱好者学习使用。

希望这套丛书能够让中医适宜技术“飞入寻常百姓家”，更好地造福人民群众健康，为健康中国建设作出贡献。

国家卫生计生委副主任
国家中医药管理局局长
中华中医药学会会长

2017年10月

王伯礼



张序

2016年8月，全国卫生与健康大会在北京召开。这是新世纪以来，具有里程碑式的卫生工作会议，吹响了建设健康中国的号角。习近平总书记出席会议并发表重要讲话。他强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，为用中国办法解决世界医改难题进行了具体部署。

习近平总书记指出，在推进健康中国建设的过程中，要坚持中国特色卫生与健康发展道路。预防为主，中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。中医药要为健康中国建设贡献重要力量。

中医学是中华民族在长期生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的经验总结，是中国特色卫生与健康的战略资源。广大人民群众在数千年的医疗实践中，积累了丰富的防病治病经验与方法，形成了众多有特色的中医实用适宜技术。前几十年，由于以药养医引致过度检查、过度医疗，使这些适宜技术被忽视，甚至丢失。这些技术简便验廉，既可以治病，也可以防病保健；既可以在医院使用，也可以在社区家庭应用，在健康中国的建设中大有可为，特别是对基层医疗单位具有重要的实用价值。

记得20世纪六七十年代有一本书，名为《赤脚医生手册》，这本深紫色塑料皮封面的手册，出版后立刻成为风靡全国的畅销书，赤脚医生几乎人手一册。从常见的感冒发热、腹泻到心脑血管疾病和癌症；从针灸技术操作、中草药到常用西药，无所不有。在长达30年的岁月里，《赤脚医生手册》不仅在经济不发达的缺医少药时代为我们国家培养了大量赤脚医生和基层工作人员，解决了几亿人的医疗问题，立下汗马功劳，这本书也可以说是全民健康指导手册。

编写一套类似《赤脚医生手册》的中医适宜技术丛书是我多年的夙愿。现在在医改深入进程中，恰逢其时。因此，我们组织天津中医药大学有关专家，在世界中医药学会联合会中医适宜技术评价和推广委员会、中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会的大力协助下，在中国医药科技出版社的支持策划下，对千百年来医家用之有效、民间传之已久的一些中医适宜技术做了比较系统的整理，并结合医务工作者的长期实践经验，精心选择了21种中医适宜技术，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

丛书总体编写的原则是：看得懂，学得会，用得上。所选疗法疗效确实，安全性好，针对性强，重视操作，力求实用，配有技术操作图解，清晰明了，图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，扫二维码即可进入学习。本丛书详细介绍了各种技术的操作要领、操作流程、适应证和注意事项，以及这些技术治疗的优势病种，使广大读者可以更直观地学习，可供各级医务工作者及广大中医爱好者选择使用。当然，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正，以利再版修正。

中国工程院院士
天津中医药大学校长
中国中医科学院院长



2017年7月

前言

中医是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结。广大人民群众在数千年的医疗实践中积累了丰富的防病治病的方法，从而形成了众多中医特有的实用疗法。它们是我国传统医学宝库中的一大瑰宝，也是中医学的重要组成部分。

为了继承和发扬这些中医特有的宝贵经验，普及广大民众的医学保健知识，满足广大民众不断增长自我保健需求，中国医药科技出版社和世界中医药学会联合会组织有关专家，根据中医药理论，对千百年来民间传之已久、医家用之于民、经实践反复验证而使用至今的一些中医实用技术做了系统整理，并结合医务工作者们的长期实践经验，精心选择了 21 种中医实用疗法，编撰了这套《中医适宜技术操作入门丛书》。

本丛书所选疗法疗效确实，针对性强，有较高的实用价值。本着“看得懂，学得会，用得上”的原则，我们在编写过程中重视实用和操作，文中配有操作技术的图解，语言表达生动具体、清晰明了，力求做到图文并茂，并把各技术操作方法及要点拍成视频，主要阐述它们的技术要领、规程、适应证和注意事项，使广大读者可以更直观更简便地学习各种技术的具体操作流程。这些适宜技术不但能够保健治病，在关键时刻还可以救急保命，具有疗效显著、取材方便、经济实用、操作简便、不良反应少等特点，非常适合基

层医疗机构推广普及，有的疗法老百姓也可以在医生的指导下用来自我治病和保健。

作者在编写本丛书过程中得到了世界中医药学会联合会和中国医药科技出版社的大力支持，中医界众多同道也提出了许多有建设性的建议和指导，由于条件有限，未能一一列出，在此我们深表谢意。由于编者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请批评指正。

丛书编委会

2017年7月

说明|编写

小儿推拿又称小儿按摩，历史悠久，源远流长。经过历代医家的继承和发扬，小儿推拿逐渐成为一门理论研究和临床实践相结合的系统学科，自明清以来就已成为中医推拿中独具特色的重要组成部分。它具有简便易行、安全可靠、疗效显著等优点，是自然疗法的一部分，历来被儿科临床医家所重视，并且深受广大群众欢迎，近年来医疗行业对绿色物理疗法的回顾受到越来越多的关注。

为了进一步提高小儿推拿医疗技术水平，满足广大儿科、推拿科医生及推拿爱好者的需要，本书主要介绍了小儿推拿的基本知识，分为基础篇、技法篇、临床篇及附录。“基础篇”共三章，第一章小儿推拿疗法的历史，介绍小儿推拿的萌芽、奠基、形成和发展。第二章小儿推拿疗法基础知识，介绍小儿生理病理、生长发育及小儿辨证论治特点，并简单介绍小儿推拿特点、适应证、禁忌证、注意事项及常用介质等基本知识。第三章小儿推拿特定穴，重点介绍 49 个小儿各部位的特定穴。“技法篇”为小儿推拿常用手法，重点介绍 15 种单式手法及 12 种复式手法。“临床篇”为小儿推拿疗法的临床应用，重点介绍 17 种儿科常见病症的推拿临床治疗。由于小儿推拿学手法、特定穴、治疗存在着地域、流派的差异与分歧，因此在编写本书的过程中，力求全书前后观点统一的前提下，最大可能地尊重了各章节具体编写人员的认识和意见。本书介绍了小儿推拿学学术体系

概貌，图文并茂，言简意赅，力求准确，方便实用，是一部学习小儿推拿疗法的入门书。本书不仅适用于儿科医师、从事推拿工作者及在校师生学习，防治儿童疾病；也可供广大爱好者学习参考。

编写这本书的初衷是让更多的人了解小儿推拿这门独特技法，能够通过我们对全书内容图文并茂的介绍，对小儿特定穴与手法规范化的梳理，对临床优势病严谨的遴选，对常见病症条理化的辨证，对常见病症治疗实践性的展示，使您被这本书吸引过来，更多人从此产生研究这门学问的兴趣，愿意接受甚至推荐他人接受这一绿色健康的疗法。在成书的过程中，我们也被周围的现象困惑过……从最初欣慰于社会上开始再次关注小儿推拿、全国很多地方更多的小患者愿意接受推拿治疗，到后来担忧于社会上熙熙攘攘的非推拿专业从业者的小儿推拿技术水平和受试者安全性的问题，再到后来逐渐有些认可对宝宝家长、月嫂、育婴师等特殊人群开展小儿推拿保健知识及基本技法培训的现实意义，但是，直到现在还是坚持认为不要把小儿推拿简单化、庸俗化，它与任何一项中医特色疗法一样，只有“道”与“术”并驾齐驱地专业地深入研究，才能在未来的医疗领域健康地可持续发展，才能为中国及世界上更多的受众群服务，使他们尽可能地避免非物理疗法可能带来的不良反应。因此，这本书只是个开始，只是个引子，想要真正地了解小儿推拿的真谛与魅力，不可不学小儿推拿形成与发展的重要古籍，不可不学实践性中医辨证施治的古今经典，不可不学当代小儿推拿流派的学术特色及临证经验！希望通过您对这本书的阅读，从此和我们成为同道中人。

在此，对于推进本书成稿、出版，提高本书品质及可读性的老师、同道、朋友们致以深深的谢意！由于我们的水平所限，书中难免有缺点和错误，敬请广大读者批评指正。

编者

2017年6月



001~048

基础篇

第一章 历史源流 / 002

第一节 秦汉时期 / 002

- 一、小儿医和儿科医案的出现 / 002
- 二、最早的小儿推拿方法的文字记载 / 003
- 三、膏摩的出现 / 003

第二节 晋唐宋元时期 / 003

- 一、小儿捏脊的雏形 / 004
- 二、太医署设少小科，区分成人和小儿 / 004
- 三、中医儿科学理论体系形成 / 004
- 四、掐法的应用 / 005

第三节 明清时期 / 005

- 一、在民间得到发展 / 005
- 二、形成自身独具特色的学术体系 / 006
- 三、体系逐渐完善 / 007

第四节 近现代 / 010

- 一、开设小儿推拿高等教育专业课程 / 010
- 二、小儿推拿专业的现代化与国际化 / 010

第二章 基础知识 / 013

第一节 小儿病症概要 / 013

- 一、小儿生理及病理特点 / 013
- 二、小儿生长发育特点 / 014
- 三、小儿辨证论治特点 / 015

基础篇

第二节 小儿推拿疗法概要 / 020

- 一、小儿推拿的特点及操作顺序 / 020
- 二、小儿推拿适应证、禁忌证与注意事项 / 021
- 三、小儿推拿常用介质 / 023

第三章 小儿推拿特定穴 / 024

- 第一节 头面颈项部穴位 / 024
- 第二节 上肢部穴位 / 027
- 第三节 胸腹部穴位 / 044
- 第四节 背腰骶部穴位 / 046



049~077

技法篇

第一节 单式手法 / 050

- 一、推法 / 050
- 二、运法 / 053
- 三、揉法 / 054
- 四、摩法 / 055
- 五、掐法 / 057
- 六、拿法 / 058
- 七、按法 / 059
- 八、捏法 / 060
- 九、捣法 / 061
- 十、搓法 / 062

技法篇

十一、擦法 / 063

十二、摇法 / 064

十三、捻法 / 064

十四、刮法 / 065

十五、拍法 / 066

▶▶ 第二节 复式手法 / 067

一、双凤展翅 / 067

二、揉耳摇头 / 068

三、开璇玑 / 069

四、按弦搓摩 / 070

五、揉脐及龟尾并推七节骨 / 071

六、天门入虎口 / 072

七、水底捞月 / 073

八、打马过天河 / 074

九、黄蜂入洞 / 074

十、运土入水 / 075

十一、运水入土 / 076

十二、总收法 / 077



079~270

临床篇

- 第一节 咳嗽 / 080
- 第二节 发热 / 093
- 第三节 哮喘 / 106
- 第四节 厌食 / 117
- 第五节 腹痛 / 122
- 第六节 腹泻 / 134
- 第七节 便秘 / 148
- 第八节 痢疾 / 154
- 第九节 惊风 / 169
- 第十节 夜啼 / 191
- 第十一节 脑瘫 / 204
- 第十二节 遗尿 / 218
- 第十三节 小儿肌性斜颈 / 228
- 第十四节 小儿先天性马蹄内翻足 / 235
- 第十五节 近视 / 238
- 第十六节 过敏性鼻炎 / 248
- 第十七节 小儿生长发育迟缓 / 262

附录

常用腧穴和经外奇穴 / 271