

做个
“有手法”
让孩子强壮的
自信妈妈



图解

小儿推拿

——妈妈是孩子最好的按摩医

王德军 主编

扫二维码
赠视频

诊断常识

速查速用，心中有数

技法图解

24组手法，76个特定穴，零基础快速入门

常见病应用

对症分步骤操作，全图解，易掌握

保健方案

每天只按几分钟，未病先防，强身健体

中国医药科技出版社

图解小儿推拿

——妈妈是孩子最好的按摩师



王德军 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以图文并茂的方式阐述了小儿推拿保健疗法,并配以真人操作视频二维码。全书分三章,第一章介绍了有关小儿推拿的基础知识;第二章介绍小儿推拿疗法在各科疾病中的具体运用,第三章介绍了小儿常用的保健推拿方法,以达到未病先防的目的。内容丰富,简便易学,形式直观,可供基层医务人员、小儿家长和推拿爱好者学习、参考。

图书在版编目(CIP)数据

图解小儿推拿:妈妈是孩子最好的按摩医/王德军主编.—北京:中国医药科技出版社,2018.1

ISBN 978-7-5067-9588-3

I. ①图… II. ①王… 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227369号

本书视频音像电子出版物专用书号:

ISBN 978-7-88728-207-1



美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

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 16

字数 186千字

版次 2018年1月第1版

印次 2018年1月第1次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9588-3

定价 38.00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



编委会



主 编 王德军

副主编 郭春秀 陈楚淘 葛君芸

编 委 刘 密 艾 坤 刘 余 唐雨兰 田浩梅

彭 亮 刘小卫 李 武 张国山 杨 舟

于 隼 曾科学 孟凡波 曹广亮



前言

小儿推拿疗法是在中医基本理论指导下,根据儿童的生理病理特点,在其体表特定的穴位或部位施以手法推拿,以防病治病或保健的一种外治疗法。小儿推拿是绿色疗法,不必打针吃药,没有毒副作用,也不需要医疗器械,手法简单易用,是自然、物理的儿童保健和疾病治疗方式。

一般来说,小儿推拿疗法主要适宜出生至14周岁以下的儿童,特别是6岁以下的婴幼儿,疗效显著。其治疗范围比较广泛,可涉及内、外、五官、神经、骨伤科等病症。

本书借鉴了现代推拿学者有关论著中所阐述的小儿推拿理论和经验,结合编者在小儿推拿教学和临床实践中的经验而编撰,旨在普及和推广小儿推拿疗法。

全书分三章,第一章介绍了有关小儿推拿的基础知识;第二章介绍小儿推拿疗法在各科疾病中的具体运用,每种病均按概述、辨证、治疗、注意事项顺序详细介绍;第三章介绍了小儿常用的保健推拿方法,以达到未病先防的目的。本书图文并茂,并随书配有手法操作二维码,可方便家长对照查看。

本书力求科学、实用、有效,但由于编者水平和条件有限,难免有纰漏之处,敬请广大读者指正。

编者

2017年7月



Chapter

1

小儿推拿
疗法基础

家长应该知道的——小儿推拿概述

- 一、父母也能给孩子治病——掌握小儿推拿其实很容易.....2
- 二、用推即用药——小儿推拿的作用及特点.....4
 - 小儿推拿的作用 \ 4
 - 小儿推拿的主要特点 \ 5

不必再为孩子有病不会说而着急——小儿疾病诊法要点

- 一、望诊7
 - 望神色 \ 7
 - 望形态 \ 8
 - 审苗窍 \ 8
 - 望二便 \ 10
 - 察指纹 \ 10
- 二、闻诊11
 - 啼哭声 \ 11
 - 语言声 \ 11
 - 呼吸声 \ 12
 - 咳嗽声 \ 12
 - 嗅气味 \ 12
- 三、问诊12
 - 问寒热 \ 12
 - 问汗 \ 13
 - 问头身 \ 13
 - 问二便 \ 13
 - 问饮食 \ 13
 - 问胸腹 \ 13
 - 问睡眠 \ 14
 - 问其他 \ 14
- 四、切诊14
 - 切脉 \ 14
 - 按诊 \ 14

用您的双手给孩子治病——小儿推拿常用手法

一、小儿推拿基本手法 16

推法 \	16	运法 \	19
揉法 \	17	拿法 \	20
按法 \	18	抹法 \	20
摩法 \	18	捣法 \	20
掐法 \	19	擦法 \	21
捏法 \	19	搓法 \	21

二、小儿推拿复式手法 21

黄蜂入洞 \	22	水底捞明月 \	24
猿猴摘果 \	22	打马过天河 \	24
苍龙摆尾 \	22	飞经走气 \	24
凤凰展翅 \	23	按弦走搓摩 \	25
二龙戏珠 \	23	揉脐及龟尾并擦七节骨 \	25
赤凤点头 \	23	按摇肩井法（总收法） \	26

上天赐予小儿特有的灵丹妙药——小儿特定穴

一、头面部穴位 30

天门 \	30	囟门 \	32
坎宫 \	30	百会 \	33
太阳 \	31	桥弓 \	33
山根 \	31	耳后高骨 \	33
人中 \	32	风池 \	34
迎香 \	32	天柱骨 \	34

二、胸腹部穴位 35

天突 \	35	胁肋 \	39
乳旁 \	36	天枢 \	39
乳根 \	36	脐（神阙） \	40
膻中 \	36	肚角 \	40
中脘 \	37	丹田 \	41
腹 \	38		

三、腰背部穴位 41

脊柱 \ 41

大椎 \ 42

肩井 \ 43

风门 \ 43

肺俞 \ 44

脾俞 \ 44

肾俞 \ 45

七节骨 \ 45

龟尾 \ 46

四、上肢部穴位 46

脾经 \ 46

肝经 \ 47

心经 \ 48

肺经 \ 48

肾经 \ 49

大肠 \ 50

小肠 \ 51

肾纹 \ 51

肾顶 \ 52

小横纹 \ 52

四横纹(四缝) \ 53

掌小横纹 \ 54

板门 \ 54

胃经 \ 55

小天心 \ 55

内劳宫 \ 56

内八卦 \ 57

外八卦 \ 58

总筋 \ 58

阴阳(大横纹) \ 59

十宣 \ 59

二扇门 \ 60

五指节 \ 60

外劳宫 \ 61

精宁 \ 61

威灵 \ 62

二人上马(二马、上马) \ 62

左端正 \ 63

右端正 \ 63

一窝风 \ 64

膊阳池 \ 64

三关 \ 65

天河水 \ 65

六腑 \ 66

五、下肢部穴位 67

箕门 \ 67

百虫(血海) \ 67

膝眼 \ 68

足三里 \ 68

三阴交 \ 69

解溪 \ 69

丰隆 \ 69

委中 \ 70

涌泉 \ 70

前承山 \ 71

后承山 \ 71

无规矩无以成方圆——小儿推拿须知

一、操作要求及注意事项	72
二、小儿推拿疗法的适应证和禁忌证	73
三、小儿推拿手法的基本要求	74
四、小儿推拿处方	74
五、常用介质	75

Chapter

2

让孩子远离药毒

——小儿常见疾病的推拿治疗

一、感冒	80
二、发热	86
三、咳嗽	90
四、哮喘	96
五、暑热证	100
六、百日咳	102
七、婴儿腹泻	109
八、痢疾	115
九、腹痛	122

十、呕吐	127
十一、疳积 (小儿营养不良)	132
十二、厌食	136
十三、流涎	141
十四、便秘	146
十五、脱肛	151
十六、遗尿	156
十七、疝气	161
十八、夜啼	167
十九、惊风	175
二十、神经性尿频	184
二十一、口疮	188
二十二、小儿汗证	191
二十三、小儿肌性斜颈	200
二十四、佝偻病	203
二十五、脑性瘫痪	206
二十六、近视	210
二十七、斜视	213
二十八、慢性鼻炎	217

一、小儿明目推拿保健	222
二、小儿鼻部推拿保健	225
三、小儿安神推拿保健	226
四、小儿健脾和胃推拿保健	228
五、小儿保肺健脾推拿保健	230
六、小儿益智推拿保健	233
七、小儿强身健体推拿保健	235
小儿推拿常用手法索引	238
小儿推拿常用穴位索引	239

Chapter

1

小儿推拿 疗法基础



小儿推拿概述

小儿疾病诊法要点

小儿推拿常用手法

小儿特定穴

小儿推拿须知

家长应该知道的 ——小儿推拿概述

一、父母也能给孩子治病——掌握小儿推拿其实很容易

孩子是祖国的花朵、家庭的未来！宝宝一生病，全家人都心神不宁，焦头烂额，于是病急乱投医，盲目而过多地服用抗生素等药物，使其在杀灭了致病菌的同时，也杀死了保护人体自身的正常菌群，更使许多疾病的治疗和预防面临“无药可用”的难题。这也是西医中最为诟病之处。医学界流行着这样一句话，在美国买枪很容易，买抗生素很难。但在我国恰好相反，中国是全球滥用抗生素最严重的国家之一。无论是感冒还是发烧，只要一有病症，马上就会大剂量使用最新最贵的抗生素。其实普通感冒 90% 以上是病毒所致，抗生素不起作用，但是后果很严重，抗生素本身的副作用和毒性反应会损害肾脏、肝脏，同时令细菌的耐药性增加。儿科专家指出“滥用药物是导致孩子老生病的首要原因”“滥用抗生素，孩子是最大的受害者”“抗生素滥用造就超级细菌和耐药宝宝”。卫生部医管司评价处处长刘勇更表示：“目前我国每研制一个抗生素要 10 年，而细菌产生耐药性只需两年。如果再不加以控制，过不了多长时间，老百姓看病吃药就没有有效的抗生素可用。”而孩子童年就对顶级抗生素产生耐药性，长大后用什么抗生素？



难道真的没办法了吗？

随着人们对生活质量的要求日益提高，追求自然、绿色的保健、治疗方式成为时尚的趋势。平时加强对宝宝的护理，让宝宝强身健体、尽量不生病或少生病是家长的希望。即使宝宝生病了，在天然、物理疗法有效的情况下，尽可能不使用化学药物已经成为医学界的共识和儿童家长的追求。

小儿推拿是绿色疗法，不必打针吃药，没有毒性及不良反应，也不需要医疗器械，手法简单易用，是天然、物理的儿童保健和疾病治疗方式。婴儿抚触已经为很多宝宝家长所知，与婴儿抚触相比，小儿推拿具有更加丰富的经络、穴位以及手法，效果更好、适应范围更广，对儿童的健康和生长发育具有更好的保健和治疗效果。

中医推拿学是中医学中的重要学科，与中药、针灸并列为中医的三大形式，已形成完整体系的小儿推拿更是中医留给后人的宝贵财富。在中医学理论中，推拿最完整的理论就是小儿推拿。从古至今，小儿推拿对儿童的健康成长都起到了很好的治病、防病的作用。在小儿推拿的理论和实践经验中，蕴涵了几千年来中国传统医术的精髓，但是又十分易懂易学。

和小儿推拿专科医生相比，家长学习小儿推拿是相对容易和简单的。小儿推拿医生要为不同的孩子诊断病情并做针对性治疗，因此，需要学习大量的专业知识和长期的专业训练。而每一个普通家长，只为自己的孩子服务，服务对象具有单一性，关注的小儿常见病可能也只是局限于几个病种。因此，家长不必掌握所有的穴位，只要重点了解自己关注的常见病和保健方法就能够满足需求；只要按照图片和文字的示范和讲解找准穴位，掌握正确的手法，就可以循序渐进、学以致用，让孩子少生病；即使生病了也可以少打针、少吃药，尽快恢复。小儿每周至少接受2次保健推拿，将大大降低小儿生病的概率，每天都做效果更好。



小儿推拿为儿童健康及保健提供了一种全新的自然、安全、简单、有效的方法，可以让家长在儿童未病、生病、治病等过程中不再茫然无措，可以借助小儿推拿有效帮助儿童强身健体、远离疾病、缩短病程，与健康相伴。可以说小儿推拿完全符合现代家长对儿童的健康需求。在目前中国滥用抗生素、儿童看病难、看病贵的社会背景下，更具有特殊的意义和价值。

二、用推即用药——小儿推拿的作用及特点



(一) 小儿推拿的作用

小儿推拿的作用可以概括为：平衡阴阳、调和脏腑、疏通经络、行气活血、扶正祛邪。具体表现为：

1 提高小儿机体各项功能

穴位与经络的治疗功能，已被现代临床医学所证实。穴位即为经络上的最重要点，通过刺激穴位，就可以起到调整经络气血、阴阳平衡的作用。正气自然充足，正气存内，则邪不可干，也就是抵抗力增强，得病的机会相应减少。大量的临床实践证明，小儿推拿确有增强免疫功能的作用，还可以保证小儿气血充盈，饮食不偏，食欲旺盛、发育正常等。

2 缓解、解除小儿病痛

如果小儿有病，推拿小儿身体的某一部位，使其体内相应的脏腑产生相应的生理变化，从而达到治疗疾病的作用。小儿推拿治疗范围很广，可以对发热、感冒、咳嗽、哮喘、流涎、腹痛、腹泻、便秘、厌食、疳积（营养不良）、夜啼、遗尿、近视、小儿肌性斜颈等多种常见病有良好的治疗作用。

3 未病先防，提高小儿对疾病的抵抗力

小儿推拿对小儿强身防病的功能，主要体现在三个方面：

(1) 未病先防：通过推拿，小儿气血调和，经络通畅、阴阳平衡、正气充足，因此可以起到不得病、少得病的功效。

(2) 既病防变：小儿得病后传变较快，易发生危急状态，小儿推拿可以起到治疗疾病、防止传变以及发生危急病症的作用。

(3) 病后防复发：病愈后的小儿推拿立足于扶助正气，强身健体，防止疾病复发。



(二) 小儿推拿的主要特点

1 简单易学，方便易行

小儿推拿操作简单，易学易懂，只要按照要求，遵循它的规律，几次操作练习就可以掌握基本的方法。

小儿推拿是一种自然疗法，不需要任何器械、药品及医疗设备，只是依靠家长的双手在小儿体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。它不受医疗条件的限制，随时随地都可以实施。这样不仅应用方便，而且节省费用。

2 见效快、疗效高

临床证明，小儿推拿对小儿常见病、多发病都有较好的疗效。对许多慢性病、疑难病也有比较好的疗效。

3 安全稳当、不易反弹

只要对疾病诊断正确，依照小儿推拿的操作方法合理进行施治，一般不会出现危险或不安全问题。应用推拿疗法治疗疾病，不会出现反弹及并发症。