

实用小儿推拿

真人图解

李宪忠
李路 王道全
主编

当今世界第一本全面阐述小儿
增高推拿手法的著作

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

李宪忠 李 路 王道全

主 编

实用小儿推拿 真人图解

编 委

韦贵康 孙树椿
陆家易 贺振泉

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小儿推拿真人图解 / 李宪忠, 李路, 王道全主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5132-3304-0

I. ①实… II. ①李… ②李… ③王… III. ①小儿疾病—推拿—图解
IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 086197 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14 拉页 1 字数 233 千字

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3304-0

定价 66.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

中医学在我国已经有五千年的历史，她承载着中国古代人民同疾病做斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物论和辩证思维方式的指导下，通过长期医疗实践，逐步形成并发展成的医学理论体系，是中国传统文化的宝贵遗产，其内涵渊博，值得深入研究。

推拿疗法是在人体体表上运用各种手法，以及做某些特定的肢体活动来防治疾病的中医外治法。它具有通经活络、滑利关节、调整脏腑气血功能和增强人体抗病能力的作用，是历代大师传承、实践，并行之有效的中医治疗方法之一，也是我国璀璨的古代文化史上的一朵绚丽夺目的花朵。

中医小儿推拿的文字记载最早见于秦汉时期；小儿推拿应用临床则最早见于晋唐，晋唐时期推拿学的快速发展和宋元时期中医儿科学理论体系的逐渐完善为之奠定了基础；小儿推拿独立形成体系和快速发展主要在明清时期，尤其是明末清初，而于清朝达到鼎盛，至今仍广泛用于临床，对小儿的健康和中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

小儿推拿具有如下独特的优势。

1. 淡化了现代医学中病毒、细菌等固定的思维模式，开阔了诊疗思路。
2. 推拿是一种绿色纯手工操作的非药物疗法，具有安全、无毒副作用的特点，可以避免滥用抗生素导致的毒副作用。
3. 重视人体的阴阳平衡，用于治疗疾病、善后与保健，在降低疾病复发率与维持身体健康状态方面有很大的优势。
4. 具有见效快、疗效高的特点。
5. 操作简单易行，不需要特殊环境，不需要任何药物，只要辨证后按照规范的手法动作进行操作，就能起到很好的保健作用。
6. 适用范围广泛，适用于儿科多种内科常见疾病。特别是消化系统和

呼吸系统疾病，例如腹胀、腹泻、便秘、消化不良、厌食、感冒、咳嗽、发热、支气管炎等，且对运动发育迟缓、肌性斜颈、假性近视、足内翻等效果显著。

我认识李宪忠先生已经有 10 年多了，在相识中，处处感受到他对传统中医推拿的渴求和热爱。《实用小儿推拿真人图解》凝结了他对中医推拿技术的传承，也记载了他 20 多年的实践和经验，愿本书能对 21 世纪的父母们在科学育儿方面有所帮助。

何界生

2016 年 9 月 6 日

(何界生，原卫生部副部长，现任中国女医师协会会长，中国老年保健协会会长)

我熟悉李宪忠有十多年的时间了，他于2007年来广西中医学院专家楼（仁爱分院）进修中医骨伤科，当时主要带教老师是我与陈忠和教授。在进修期间，他学习勤奋，工作踏实，思想上进，团结同志，对脊柱与四肢病损的诊疗新技术掌握较快，由于他手法熟练，得到了很多病人的赞扬，不少病人专门找他做手法。他给我留下了深刻印象，从此，我与李宪忠结下了不解的师生之缘。

李宪忠于2007年加入世界手法医学联合会。我亲眼看见他2009年在南宁参加第三届国际保健手法大赛中获得特等奖，其在大会交流论文获优秀论文二等奖；2011年在佛山召开的第四届国际保健手法与民间疗法大赛中获得团体银奖；2012年被世界手法医学联合会评选为首届世界手法医学与传统疗法“名师”；2013年在香港第五届国际保健手法与民间疗法大赛中获得“世界十杰”总分第一名；由于李宪忠的突出表现，被世界手法医学联合先后聘为理事、副秘书长、副主席。

李宪忠，中共党员，出生于中医世家，他从小喜爱医学，跟随奶奶刘承英学习推拿正骨，跟随许多针灸名医学习针灸。于1990年3月应征入伍，在部队一直从事针灸推拿正骨工作至1999年转业。他曾先后跟多位知名医学专家教授学习，并深受大师们的赏识。由于他勤奋好学、品德优良、手法精湛，他不但诊治了大批部队士兵、平民百姓，还为部队首长、明星、政要人物，甚至某国国家级领导人治疗，得到患者的一致好评。

他于2015年出版了专著《实用小儿推拿保健真人图解》，受到读者的欢迎与好评。近两年来他在主办“实用小儿推拿班”的过程中，随着授课的日益精进，他不断调整完善课程内容，决定重新修订出版《实用小儿推拿真人图解》，并且得到了中国中医药出版社的大力支持。

《实用小儿推拿真人图解》一书是李宪忠师承众多名家，将近三十年针灸推拿正骨技术推广及诊疗活动的经验总结，是他研习传统中医按摩手法、正骨手法及小儿推拿手法的成果。该书具有一定的创新性，很好的科学性，以及临床实用价值。希望该书的出版能对小儿常见病的防治起到较好的帮助，尤其是在当前存在过度药物医疗、滥用抗生素、小儿看病难、儿科医生不足的背景下，中医小儿推拿作为一种非药物、无痛苦、易接受且有效的自然疗法，对孩子身心的健康成长具有一定的现实意义！

作为李宪忠的老师，我十分欣赏他的坦诚热情、勇敢智慧、不畏困难、乐于助人的品格，对中医药事业的不懈追求，以及对手法医学谦恭好学、精益求精的精神。阅读该书稿之后，有感而发，乐于为序。

广西中医药大学终身教授
世界手法医学联合会主席
世界手法医学与传统疗法大师



2016年9月于南宁



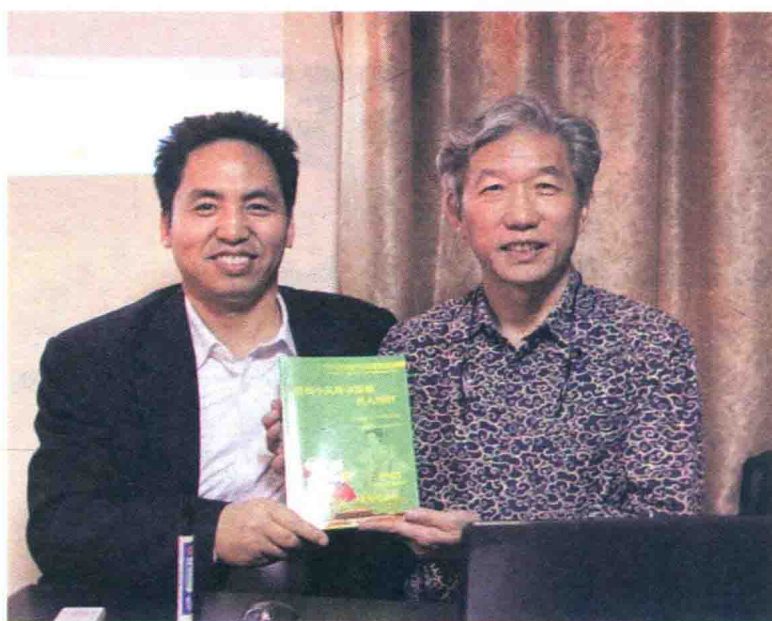
与原卫生部何界生副部长合影



与斯琴高娃老师合影



接受韦贵康主席颁发世界十杰第一名奖状及奖金



与恩师陆家易老师合影



接受平衡针灸发明人王文远教授颁发特色名医奖



与久珍 - 软组织修复技术发明人林仪贞专家合影



与恩师山东中医药大学王道全教授合影



与清宫正骨传承代表人孙树椿教授合影



恩师韦贵康院长传授韦氏正骨技术



与程莘农院士合影

第1章 概论

第一节 小儿推拿学发展简史 / 2

- 一、秦汉时期——小儿推拿学的萌芽时期 / 2
- 二、隋唐宋元时期——小儿推拿学的奠基时期 / 2
- 三、明清时期——小儿推拿学的形成时期 / 3
- 四、新中国成立后——小儿推拿学蓬勃发展的时期 / 3

第二节 小儿生理及病理特点 / 4

- 一、生理特点 / 4
- 二、病理特点 / 4
- 三、五脏特点 / 5

第三节 小儿生长发育特点 / 7

- 一、年龄分期 / 7
- 二、生理常数 / 9
- 三、小儿的喂养 / 13

第四节 小儿推拿治疗概要 / 14

- 一、小儿推拿的特点 / 14
- 二、小儿推拿的操作顺序 / 15
- 三、小儿推拿的适应证与禁忌证 / 15
- 四、小儿推拿的注意事项 / 16
- 五、小儿推拿的常用介质 / 17

- 六、小儿推拿前的准备 / 18
- 七、小儿推拿的治疗原则 / 18
- 八、在家自助治疗的优点 / 18

第2章 小儿疾病辨证论治特点

第一节 病因特点 / 22

- 一、外感因素 / 22
- 二、内伤因素 / 22
- 三、先天因素 / 23
- 四、妈妈身体状况的因素 / 23

第二节 四诊特点 / 23

- 一、望诊 / 23
- 二、闻诊 / 25
- 三、问诊 / 26
- 四、切诊 / 27

第三节 辨证特点 / 28

- 一、八纲辨证 / 28
- 二、脏腑辨证 / 28
- 三、卫气营血辨证 / 28

第四节 治疗特点 / 29

- 一、治疗要及时、正确和审慎 / 29

- 二、处方要轻巧灵活、中病即止 / 29
- 三、注意顾护脾胃 / 29
- 四、重视先证而治 / 29
- 五、不可乱投补益 / 30
- 六、掌握用药剂量 / 30

第 3 章 小儿推拿常用手法及四大保健穴

第一节 小儿推拿常用手法 / 32

- 一、推法 / 32
- 二、拿法 / 32
- 三、按法 / 32
- 四、摩法 / 33
- 五、捏法（捏脊） / 33
- 六、揉法 / 33
- 七、掐法 / 33
- 八、擦法 / 33
- 九、搓法 / 34

第二节 小儿推拿四大保健穴 / 34

- 一、脾经 / 34
- 二、肾经 / 36
- 三、捏脊 / 38
- 四、揉腹 / 39

第4章 小儿推拿常用穴位

第一节 头面颈部穴位 / 46

- 一、天门（攒竹） / 46
- 二、印堂 / 46
- 三、坎宫（眉宫） / 47
- 四、太阳 / 47
- 五、人中（水沟） / 48
- 六、山根 / 48
- 七、准头（素髻） / 48
- 八、牙关（颊车） / 49
- 九、迎香 / 49
- 十、承浆 / 50
- 十一、耳后高骨 / 50
- 十二、百会 / 51
- 十三、风池 / 51
- 十四、天柱骨 / 52
- 十五、囟门 / 52
- 十六、桥弓 / 53
- 十七、率谷 / 53

第二节 胸、腹部穴位 / 54

- 一、天突 / 54
- 二、膻中 / 54
- 三、乳旁 / 55

- 四、乳根 / 55
- 五、上脘 / 55
- 六、中脘 / 56
- 七、胁肋 / 57
- 八、天枢 / 57
- 九、脐（神阙） / 58
- 十、丹田 / 58
- 十一、肚角 / 59
- 十二、气海 / 59
- 十三、关元 / 60

第三节 背、腰部穴位 / 60

- 一、肩井 / 60
- 二、大椎 / 61
- 三、风门 / 61
- 四、身柱 / 62
- 五、肺俞 / 62
- 六、至阳 / 63
- 七、脾俞 / 63
- 八、胃俞 / 64
- 九、肾俞 / 64
- 十、命门 / 65
- 十一、腰俞 / 65
- 十二、七节骨 / 66
- 十三、龟尾 / 66