



揉一揉、按一按，宝宝健康少生病

在家推拿，让您的双手做宝宝健康的「保护伞」

- 小儿不喜药，推拿更相宜。
- 「望、闻、问、切」教会父母如何诊察小儿身体健康。
- 不吃药、不打针，推拿是孩子健康的「保护伞」。

小儿推拿

儿童健康的“保护伞”



扫一扫二维码
小儿推拿
视频同步学



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

全新彩色版

国医堂主任医师，北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师 李志刚 编著

XIAOER TUI
ERTONG JIANKANG DE BAOHUSAN

小儿推拿

儿童健康的“保护伞”

李志刚 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿推拿: 儿童健康的“保护伞”/李志刚编著.
—太原: 山西科学技术出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5377-5301-2

I. ①小… II. ①李… III. ①小儿疾病—推拿 IV.
①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第052761号

小儿推拿：儿童健康的“保护伞”

出 版 人：张金柱
编 著：李志刚
策 划：深圳市金版文化发展股份有限公司
责 任 编 辑：张东黎
助 理 编 辑：刘 菲 樊玉婷
责 任 发 行：阎文凯
版 式 设 计：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

出版发行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址：太原市建设南路21号 邮编：030012
编辑部电话：0351-4922134 0351-4922145
发 行 电 话：0351-4922121
经 销：各地新华书店
印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司
网 址：www.sxkjscbs.com
微 信：sxkjcs

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：14
字 数：240千字
版 次：2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
印 数：8000册

书 号：ISBN 978-7-5377-5301-2
定 价：36.00元

本社常年法律顾问：王葆柯
如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言 Preface

孩子是父母心中的宝贝，初为父母者，对于孩子的身体不适，哭闹不休，常常感到心痛不已、无所适从，甚至焦虑不安。打针吃药很多时候效果不明显且容易破坏宝宝的免疫机制，所以对于很多父母来说，小儿推拿是一个不错的选择。

明朝万历年间，按摩由治疗成人疾病逐渐发展到治疗小儿疾病，为后世小儿推拿疗法奠定了基础。小儿推拿不需要药品及设备，只需双手在小儿体表部位施行推拿手法，就可达到防病治病的目的。

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。主要表现为提高小儿机体各项功能，缓解、解除小儿病痛，提高小儿对疾病的抵抗力等。穴位即为经络上最重要的点，通过刺激穴位，可以起到调节经络气血、促进阴阳平衡的作用。正气自然充足，正气内存则邪不可侵，也就是抵抗力增强，得病的机会相应减少。

本书分为五章，第一章为您介绍宝宝的生理特点以及小儿推拿的基础知识；第二章详列了小儿常用穴位的定位、功效主治、推拿操作以及临床应用，从头面部、上肢部、胸腹部、腰背部到下肢部分别介绍，手法详细，让您可以对症推拿；第三章讲述了小儿常见疾病的病症分型及其推拿疗法和食疗偏方，为您祛除宝宝的小病小痛，解除您的烦忧；第四章特别介绍了小儿日常保健推拿疗法；第五章简述了小儿四季养护推拿法。全书辅以图片、视频，简单易学，既可用于防治宝宝的小病小痛，又可用于宝宝的日常保健。望本书成为广大父母的良师益友，给宝宝一条健康快乐的成长之路。

PART

01

学会诊察孩子的健康是推拿操作的前提

从6个方面掌握小儿的体格生长规律	002
从孩子的一言一行了解他的发育状况	004
解读孩子的5个年龄分期	005
望、闻、问、切 [学会诊察小儿疾病]	007
给孩子推拿前, 先了解7大操作规则	014
细节决定疗效	014
家长要学的简单取穴方法	015
教您学会九大小儿推拿手法	016
小儿身体各部位的推拿法	018

PART

02

小儿身上的穴位枢纽, 父母一按就知道

● 头面部常用穴

天门 [小儿感冒首选穴]	023
坎宫 [疏风解表止头痛]	024
天心 [安神醒脑祛表邪]	025
准头 [疏风解表治鼻炎]	026
延年 [疏风解表开关窍]	026
迎香 [祛风通窍治鼻炎]	027
颊车 [祛风清热止牙痛]	028
承浆 [小儿流涎有特效]	029
睛明 [降温除浊、明目定神]	030
丝竹空 [降浊除湿止头痛]	031

瞳子髎 [通络止痛、明目祛风].....	032
阳白 [清头明目、祛风泄热].....	033
山根 [醒目定神开关窍].....	034
印堂 [清头明目、通鼻开窍].....	035
人中 [醒神开窍、解痉通脉].....	036
太阳 [宁神醒脑止头痛].....	037
风府 [散热吸湿、通关开窍].....	038
承泣 [生津敛液、舒筋活络].....	039
囟门 [祛风定惊、益智健脑].....	040
百会 [升阳举陷、益气固脱].....	041
四神聪 [益智补脑止头痛].....	042
翳风 [聪耳通窍治耳疾].....	043
天柱 [清利头目强筋骨].....	044
风池 [发汗解表治项强].....	045

● 上肢部常用穴

肺经 [宣肺清热治咳喘].....	047
脾经 [健脾养胃治痞积].....	047
胃经 [和胃降逆泻胃火].....	048
心经 [养心安神退高热].....	048
肝经 [熄风镇惊止抽搐].....	049
肾经 [补肾益脑治遗尿].....	049
大肠经 [清利肠腑导积滞].....	050
小肠经 [温补下焦治遗尿].....	050
少商 [清热泻火治肺热].....	051
六腑 [清热解毒治多汗].....	051

四横纹（四缝）[退热除烦散瘀结].....	052
小横纹 [清热散结治口疮].....	052
大横纹（手阴阳）[行滞消食治腹胀].....	053
板门 [健脾和胃治腹胀].....	053
端正 [降逆止呕治痢疾].....	054
二马 [顺气散结、利水通淋].....	054
外八卦 [宽胸理气助散结].....	055
内八卦 [宽胸降气利平喘].....	055
二扇门 [清热解表治风寒].....	056
内关 [宁心安神、理气镇痛].....	056
膊阳池 [解表利尿止头痛].....	057
肾顶 [固表止汗治汗多].....	057
三关 [温阳散寒防感冒].....	058
天河水 [清热解表好除烦].....	059
合谷 [镇静止痛通经络].....	060
曲池 [解表退热治感冒].....	060
列缺 [止咳平喘治肺病].....	061
十宣 [急救穴位治昏厥].....	061
一窝风 [温中行气止痹痛].....	062
小天心 [镇惊安神止抽搐].....	062
内劳宫 [清热除烦治口疮].....	063
外劳宫 [温阳散寒治感冒].....	063



● 胸腹部常用穴

天突 [降逆止呕有奇功].....	065
膻中 [快速止咳又平喘].....	066
中脘 [健脾养胃吃饭香].....	067
乳旁 [宽胸理气止咳痰].....	068
肋肋 [顺气化痰消食积].....	069
肚角 [理气消食止腹痛].....	070
腹 [健脾助运除腹胀].....	071
神阙 (脐) [腹泻便秘不再愁].....	072
天枢 [消食导滞治痢疾].....	073
气海 [益气助阳止腹痛].....	074
关元 (丹田) [培补元气、泄浊通淋].....	075

● 腰背部常用穴

定喘 [小儿哮喘有奇效].....	077
大椎 [清热解表治感冒].....	078
肺俞 [补益肺气咳嗽少].....	079
心俞 [安神益智治胸闷].....	080
肝俞 [疏肝理气、通络明目].....	081
脾俞 [健脾和胃利水湿].....	081
胃俞 [和胃助运治腹胀].....	082
肾俞 [益肾助阳治遗尿].....	083
命门 [温肾壮阳消水肿].....	084
八髎 [温补下元治便秘].....	085
七节骨 [止泻通便双向调].....	086
龟尾 (长强) [通调督脉治便秘].....	087

● 下肢部常用穴

足三里 [健脾和胃治肠胃病].....	089
箕门 [利尿清热祛脾湿].....	090
血海 [活血化瘀健脾胃].....	091
内庭 [清胃泻火、理气止痛].....	092
丰隆 [化痰平喘和胃气].....	093
委中 [疏通经络、熄风止痉].....	094
三阴交 [通经活络、调和气血].....	095
太溪 [滋阴养肾清虚热].....	096
太冲 [疏肝解郁心情好].....	097
涌泉 [散热生气治失眠].....	098

PART

03

巧用小儿推拿，让孩子感受不一样的治疗

小儿咳嗽 [三分治七分养，父母不用愁].....	100
小儿发热 [平稳降温头痛轻].....	104
小儿夜啼 [推推按按不做“夜啼郎”].....	108
小儿腹泻 [改善肠胃少泄泻].....	112
小儿冻疮 [驱寒暖体冻疮不再犯].....	116
小儿荨麻疹 [活血祛风效果好].....	120
小儿流涎 [健脾益气身体好].....	124
小儿消化不良 [做好预防少吃药].....	128
小儿感冒 [速效推拿不吃苦药].....	131
小儿口疮 [口中“邪火”一扫轻].....	134
小儿扁桃体炎 [喉咙清润不肿痛].....	137

小儿哮喘 [呼吸平缓不喘息].....	140
小儿咽炎 [清热利咽疗效佳].....	143
小儿遗尿 [补中益气宝宝睡眠好].....	146
小儿厌食 [调理气血食欲好].....	149
小儿便秘 [排出毒素身体好].....	152
小儿佝偻病 [补气养血好气质].....	155
小儿盗汗 [益气养阴心肾安].....	158
小儿湿疹 [巧妙推拿除湿疹].....	161
小儿近视 [呵护眼睛视力好].....	164
小儿鼻炎 [驱寒散热呼吸通畅].....	167
小儿流行性腮腺炎 [消炎祛肿].....	170
小儿疳积 [健脾和胃助消化].....	173
小儿百日咳 [降逆止喘少担忧].....	176
小儿多动症 [平心静气发育好].....	179
小儿疝子 [清心泄热宝宝安].....	182
小儿脱肛 [强筋健骨韧度好].....	185
小儿贫血 [气血旺盛精神好].....	188
小儿牙痛 [清热去火消肿痛].....	191
小儿肥胖 [瘦身降脂身体棒].....	194



穴位推拿治未病，助宝宝健康成长

保护视力 [耳聪目明好视力].....	198
益智补脑 [聪明伶俐好健康].....	199
强健骨骼 [强健体魄长高个].....	200
清热泻火 [排出热毒肠胃好].....	201
养心安神 [宝宝睡眠好，哭闹少].....	202
健脾养胃 [宝宝吃饭香，爸妈少担心].....	203
消食化积 [肠胃轻松消化好].....	204
调理肠道 [排肠毒一身轻].....	205
益气养血 [红光满面有朝气].....	206
消除疲劳 [精神抖擞有活力].....	207
强身健体 [增强免疫，百毒不侵].....	208

小儿四季养护推拿法

春「生」养肝为主.....	210
夏「长」养心为主.....	211
秋「收」养肺为主.....	212
冬「藏」养肾为主.....	213
四季生化有源 养脾胃为主.....	214

Infantile massage

PART 01

学会诊察孩子的健康是推拿操作的前提

小儿推拿是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，只依靠双手在孩子的体表部位施行手法，即可达到防治疾病的目的。但父母在给孩子做按摩前，应先了解宝宝的身体健康状况，知道取穴方法等，以免弄巧成拙，不仅没达到防病治病的目的，反而耽误了孩子。



从6个方面掌握小儿的体格生长规律

小儿从成胎、初生到青春期，体格一直处于不断生长发育的过程中。小儿生长发育主要受先天因素和后天因素两方面的影响。先天因素与种族、父母、胎儿期状况等有关；后天因素与社会条件、气候、地理、营养、作息、锻炼、疾病、药物等有关。掌握小儿生长发育规律，对于指导儿童保健以及某些疾病的防治，具有重要意义。

体重

体重是小儿身体的重量。测量体重，应在空腹、排空大小便、仅穿单衣的状况下进行。新生儿体重约为3kg。出生后前半年平均每月增长约0.7kg，后半年平均每月增长约0.5kg。1周岁以后，平均每年增长约2kg。

临床可用以下公式推算小儿体重：

$$1-6\text{个月体重 (kg)} = 3 + 0.7 \times \text{月龄}$$

$$7-12\text{个月体重 (kg)} = 7 + 0.5 \times (\text{月龄} - 6)$$

$$1\text{周岁以上体重 (kg)} = 8 + 2 \times \text{年龄}$$

体重测定可以反映小儿的体格发育和营养状况，并作为临床用药量的主要依据。体重增长过快常见于肥胖症、巨人症，体重低于均值85%以上者为营养不良。

身长

身长是指从头顶至足底的垂直长度。一般3岁以下小儿测量卧位时身长，3岁以上小儿测量身高。测量身高时，应脱去鞋袜，摘帽，取立正姿势，枕、背、臀、足跟均紧贴测量尺。

新生儿身长约为50cm。1周岁内以逐月减慢的速度共增长约25cm，一般前6个月每月增长约2.5cm，后6个月每月增长约1.5cm，第2年全年增长约10cm，2周岁后至青春期前，每年增长约7cm。

临床可用以下公式推算小儿身长：

$$1-6\text{个月身长 (cm)} = 50 + 2.5 \times \text{月龄}$$

$$7-12\text{个月身长 (cm)} = 65 + 1.5 \times (\text{月龄} - 6)$$

$$2\text{周岁以上身长 (cm)} = 85 + 7 \times (\text{年龄} - 2)$$

身长主要反映骨骼发育状况。身长在均值减2个标准差以下者，应考虑侏儒症、克汀病、营养不良等。

头围

头围的大小与脑的发育有关。测量头围时用软尺，用左手拇指将软尺零点固定于头部右侧齐眉弓上缘处，软尺从头部右侧绕过枕骨粗隆最高处而回至零点，读取测量值。测量时小儿应摘帽，长发者应将头发在软尺经过处上下分开，软尺紧贴皮肤，左右对称，松紧适中。

新生儿头围约为34cm，出生后6个月增长约9cm，7—12个月增长约2cm，1周岁时45cm，第2年增长约2cm，5岁时增长至50cm，15岁时接近成人，为54—58cm。

囟门

囟门有前囟、后囟之分。前囟是额骨和顶骨之间的菱形间隙，后囟是顶骨和枕骨之间的三角形间隙。其测量方法为测对边中点连线距离。

大约25%的儿童的后囟在初生时已闭合，其余也应在出生后2—4个月内闭合。前囟应在出生后12—18个月内闭合。

囟门反映小儿颅骨间隙闭合情况，对某些疾病诊断有一定意义。囟门早闭且头围明显小于正常者，为头小畸形；囟门迟闭及头围大于正常者，为脑积水、佝偻病等。囟门凹陷多见于阴伤液竭之失水；囟门凸出多见于热炽气营之脑炎、脑膜炎等。

胸围

胸围的大小与肺和胸廓的发育有关。测量胸围时，3岁以下小儿可取立位或卧位，3岁以上，取立位。被测者处于安静状态，两手自然下垂或平放（卧位时），两眼平视，测量者立于被测者右侧或前方，用软尺由乳头向背后绕肩胛角下缘1周，取呼气和吸气时的平均值。

测量时软尺应松紧适中，前后左右对称。

新生儿胸围约32cm，1岁时约44cm，接近头围，2岁后胸围渐大于头围。一般营养不良的小儿由于胸部肌肉、脂肪发育差，胸围超过头围的时间较晚；反之，营养状况良好的小儿，胸围超过头围的时间则提前。

牙齿

新生儿一般无牙，通常出生后5—10个月开始出乳牙。出牙顺序是先下颌后上颌，自前向后依次萌出，唯尖牙例外。乳牙20个于2—2.5岁出齐。出牙时间推迟或出牙顺序混乱，常见于佝偻病、呆小病、营养不良等。6岁后乳牙开始脱落，换出恒牙，直至12岁左右长出第二磨牙。婴幼儿乳牙个数可用以下公式推算：乳牙数=月龄-4（或6）。

从孩子的一言一行了解他的发育状况

感知发育

视感知的发育：新生儿能短暂地注视和反射地跟随近距离内缓慢移动的物体；3个月头眼能协调好；6个月能转动身体协调视觉；9个月可较长时间地看3—3.5m内的人物活动；1岁半能注视悬挂在3m处的小玩具；2岁能区别垂直线与横线，目光能跟踪落地的物体。

听感知的发育：新生儿出生数天后就能听到50—90分贝的声响；3个月头能转向声源；4个月听到悦耳声音时微笑；5个月对母亲语声有反应；8个月能区别语声的意义；9个月能寻找来自不同高度的声源；1岁能听懂自己的名字；2岁能听懂简单的吩咐；4岁听觉发育已完善。

运动发育

小儿运动发育有赖于视感知的参与，与神经、肌肉的发育有密切的联系。

小儿运动发育的进程：2个月扶坐或侧卧时能勉强抬头；4个月扶着两手或髌骨时能坐，能握持玩具；7个月能独坐片刻，能将玩具从一手换至另一手；8个月扶栏能站立片刻，会爬，会拍手；10—11个月扶栏能独脚站，搀扶或扶推车可走几步，能拇指、食指对捏取物；12个月能独走，弯腰拾东西；18个月走得较稳，能倒退几步，能有目标地扔皮球；2岁能双足跳，能用杯子饮水，用勺子吃饭；3岁能跑，并能一脚跳过低的障碍，会骑小三轮车，会洗手；4岁能奔跑，会爬梯子，基本会穿衣；5岁能单脚跳，会系鞋带。

语言发育

语言是表达思想、意识的一种方式。小儿语言发育除了与脑发育关系密切外，还需要有正常的发音器官，并与后天教养有关。小儿语言发育的进程：1个月能哭；2个月会笑，始发喉音；3个月能咿呀发音；4个月能发出笑声；7个月能发出“妈妈”“爸爸”等复音，但无叫喊亲人之意；10个月“妈妈”“爸爸”成为呼唤亲人之意，能开始用单词；12个月能叫出简单的物品名，如“灯”，能以“汪汪”“咪咪”等代表狗、猫，能指出鼻子、耳朵；15个月能说出几个词及自己的名字；18个月能指出身体各部分；2岁能用2—3个字组成的名词表达意思；3岁能说儿歌，能数几个数字；4岁能认识3种以上颜色；5岁能唱歌，并能认识简单的汉字；6—7岁能讲故事，学习写字，准备上学。

解读孩子的5个年龄分期

胎儿期

从男女生殖之精相合而受孕，直至分娩断脐，属于胎儿期。

胎龄从孕妇末次月经第1天算起为40周，280天，以4周为一个妊娠月，即所说的“怀胎十月”。

胎儿在孕育期间，寄生于母体之内，与其母借胎盘、脐带相连，依靠母体的气血供养，在胞宫内生长发育，如草木未萌，嫩芽易伤，因而与母体休戚相关。胎儿的健康成长，依赖于孕母的调摄，我国自古称之为“养胎”“护胎”和“胎教”。

在妊娠早期的胚胎期（即0~12周），从受精卵至基本形成胎儿，最易受到各种病理因素的伤害，造成流产或先天性畸形；妊娠中期（即13~27周），胎儿各器官迅速成长，功能也日趋成熟；妊娠晚期（即28~40周），胎儿以肌肉发育和脂肪积累为主，体重增长快。后两个阶段胎儿若受到伤害，易造成早产。

先天之本，一生之基，做好胎儿期保健，使胎儿具备良好的身体素质，将会为胎儿出生后的健康发育打下坚实的基础。

新生儿期

自出生后脐带结扎，至生后满28天，称为新生儿期。

新生儿开始脱离母体而独立生存，小儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点在这一时期表现得最为突出。新生儿在短暂的时间内，经历了内外环境的突然变化，身体内部也相应地发生了巨大的变化。但是，新生儿的脏腑功能未曾健全，精神发育未曾成熟，处于稚嫩状态，自身调节功能不足，对外界的适应能力和御邪能力都较差，加上胎内、分娩及产后护理不当等原因，故新生儿的发病率和死亡率都很高，这一时期的保健护理工作也就特别重要。

婴儿期

出生28天后至1周岁为婴儿期。

婴儿已经初步适应了外界环境，显示出蓬勃的生机，生长发育特别迅速。1周岁时，小儿的体重增长到出生时的3倍，身高增长到出生时的1.5倍。由于生长迅速，身体对水谷营养的需求特别旺盛，而婴儿脾胃未充，运化力弱，因而需要重视乳食喂养，预防脾胃病发生。同时，婴儿肺脏娇嫩，表卫未固，来自母体的免疫能力逐渐消失，自身免疫力又未能健全，御邪能力弱，使时行疾病和肺系疾病的发病机会大为增加，必须加强对这类疾病的预防工作。

幼儿期

1周岁后至3周岁为幼儿期。

幼儿期小儿的生长发育速度较前减慢，尤其是在体格发育方面。此期小儿学会了走路，活动范围扩大，接触周围事物的机会增多，智力发育比较突出，语言、思维和应人应物的能力增强，同时，感邪患病的机会也较前增加。小儿的饮食已逐步过渡到普通饮食，乳牙渐次长齐，在脾胃功能逐渐增强的过程中，要注意预防脾胃病的发生。

学龄前期

3周岁后至7周岁为学龄前期。

学龄前期的小儿体格发育稳步增长，智能发育趋于完善。在这一时期，要培养儿童形成良好的基本素质，包括增强体质，养成良好的生活习惯，进行早期教育等。学龄前期儿童发病率有所下降，但对在这一阶段仍然经常发病的儿童，应抓紧调治，以免将这些疾病迁延至学龄期。