



让孩子少生病、少吃药、少打针
孩子是父母的宝贵礼物，父母是孩子的贴心医生

一推就好速效疗法

从零开始学 小儿推拿

叶涛 等◎编著

中华人民共和国执业医师证书编号：141330800000221

Congling kaishi xue
xiaoer tuina



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

从零开始学 小儿推拿

叶涛 等◎编著

中华人民共和国执业医师证书编码：141330800000221

Congling kaishi xue
xiaoer tuina



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学小儿推拿 / 叶涛等编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5605-9366-1

I. ①从… II. ①叶… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.15

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第011963号

书 名 从零开始学小儿推拿
编 著 叶 涛 王强虎 秦金霞 张雪冲
责任编辑 张沛烨 王 磊

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)
(029) 82668315 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本 880mm×1280mm 1/32 印张 7.625 字数 157千字
版次印次 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9366-1
定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请通过以下方式联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668502

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究



序言

天天给孩子推拿能带给孩子健康

所有父母都希望自己的孩子健康、快乐地成长，尤其在孩子生病的时候，很多父母在孩子刚刚有点不适症状时，立即送孩子去医院吃药、打针，生怕病情加重，或是在孩子稍微有点营养不良时，就不停地换各种营养品给孩子进补，貌似是在给孩子最好的关爱，其实却让孩子沦为药品的试验对象。

其实，父母拥有正确的保健理念才是给孩子最好的礼物。在孩子生病之前改善孩子体质，预防疾病的发生，在孩子生病之后，尽可能减少药物的使用，是所有父母的期待。经络穴位按摩就是

2

这样一种简单易学、疗效显著的养护手法。父母可以通过自己的双手，以直接治疗或辅助治疗的形式，为孩子消除多种病症的隐患，减少病痛的烦恼。

《黄帝内经》中曾这样记载经络穴位疗法的效验：“若风之吹云，桴鼓相应，如影随形”，意思就是说经穴疗法的效果像风一吹云即开，像鼓一敲就会响，像身体一动影子就会跟随一样。穴位本身就是体内气血流畅的枢纽，选择恰当的穴位疏通经络的效果最好，往往能起到四两拨千斤的作用。例如，中府穴具有调理肺腑的功效，当孩子感觉到胸闷气短、心情烦躁、闷闷不乐时，父母可以为他们推拿中府穴，可以减轻这些症状；扶突穴具有止咳平喘的功效，当孩子咳嗽哮喘时，父母可以为他们推拿扶突穴来减轻症状。

孩子们在上学以后，常常整天坐在椅子上，容易感觉到肩膀疼痛、酸胀，有时甚至胳膊疼得没办法上抬，如果父母能经常帮他们按一按肩髃穴，就可以有效缓解这种症状，提高孩子的学习效率。

因此，中医经络穴位推拿具有操作简便、保健与治疗并举的优点，非常适合防病治病，是孩子最好的家庭保健方法。

推拿孩子的不同经络穴位，可以达到不同的保健与治疗效果。

1. 推六腑，可以退热

发高烧是多种疾病的常见症状，有时候让人束手无策。其实，推六腑就能让孩子退烧，跟打针吃药相比也毫不逊色，重要的是它更方便和省时省力。

2. 旋推小指面，可以补肾

旋推小指面具有补肾的效果，可以增强孩子的体质，提高免疫力。

3. 旋推大拇指面，可以补脾益气

如果孩子体弱多病，或者大病初愈，旋推大拇指可以起到补脾益气、增强体质的效果。

4. 推食指补大肠经，可以治疗腹泻

很多小孩都喜欢吃凉的东西，比如冰激凌、冰镇饮料等，还经常暴饮暴食、食无定时，因此容易损伤脾胃，造成腹泻，长此以往会罹患肠胃病。这时候父母可以通过帮孩子补大肠经来治疗，每天从孩子食指指尖推到虎口数次，就可以手到病除。

5. 推三关，可以治疗受凉感冒

受凉感冒可分为风寒感冒和风热感冒，是孩子经常发生的一种疾病，给孩子和家长带来不少麻烦。如果孩子受凉了，不妨及时给孩子推三关，可达到一定的治疗作用。

经络穴位推拿既方便又有疗效，而且不像药物那样有诸多副作用。只需要父母每天抽出十来分钟，就可以让孩子少生病、少吃药，健康、快乐地成长。

目录

Contnets

第一章 为孩子的健康而学习

——你一定要知道的小儿推拿知识

认识孩子身上的经络网	3
了解孩子的五脏虚实补泻之道	7
望、闻、问、切：推拿前先观察孩子	9
不同体质孩子有不同的推拿方法	13
给孩子推拿的保健原理	16
推拿前要了解宜忌症状	18
给孩子推拿的常用介质	20
给孩子推拿的注意事项	22

第二章 做孩子的专业推拿师

——了解小儿推拿的基本手法

小儿推拿的补泻意义	27
小儿推拿手法的补与泻	29
按法	31
摩法	34
推法	37
拿法	40
揉法	43
捏法	46
擦法	49
搓法	52
点法	55
掐法	58
捣法	60
摇法	62
拍法	64
运法	66
抹法	68
扯法	70

揉法	72
捻法	74
刮法	76
复式手法	78

第三章 求药不如用双手

——小儿推拿常见穴位使用手法

孩子常见穴位使用方法：头部	83
孩子常见穴位使用方法：面部	86
孩子常见穴位使用方法：腹部	90
孩子常见穴位使用方法：背部	93
孩子常见穴位使用方法：上肢	96
孩子常见穴位使用方法：下肢	100

第四章 这样做孩子就能少生病

——小儿推拿日常保健操

脾胃保健操：增强宝宝免疫力	107
---------------------	-----

通便经络操：召回宝宝体内正气	109
攒竹、坎宫按摩操：增强体质灭邪火	112
穴位增高操：让“小萝卜头”也能长高	115
按揉减肥操：告别不健康的肥胖症	117
脾寒、心热祛除操：从此小儿不夜啼	121
气血养生操：补气养血，提高抵抗力	124
天池按摩操：让孩子全身焕发活力	126
足三里按摩操：让孩子身体更强壮	128

第五章 咳咳咳！别让咳嗽伤了肺

——小儿推拿轻松治疗宝宝呼吸道疾病

感冒	133
小儿感冒发烧找大椎	133
按摩风府，缓解孩子感冒头疼	134
常掐少商，预防流行性感冒	135
风门，让孩子感冒破“门”而出	137
咳喘	139
扶突对孩子止咳平喘有奇效	139
孩子咳嗽、咽痛，快找俞府	140
足窍阴可帮孩子止痛、定咳、顺气	142

按摩丰隆，孩子咳痰不用愁	143
鼻炎	145
迎香让孩子远离鼻炎烦恼	145
通天令孩子鼻内畅通无阻	146
曲差可治孩子鼻疾	147
咽炎	149
扁桃腺发炎找阳溪	149

第六章 孩子见着饭没兴趣怎么办

——消化系统疾病，小儿推拿疗效好

腹痛	153
神阙让孩子告别肠炎腹痛	153
尺泽是孩子腹痛发热的首选穴	154
腹泻	156
公孙是婴幼儿脾胃的保健师	156
阴交让孩子腹泻终止	157
厌食	159
上腕，增加孩子胃动力	159
帮孩子健脾疏肝就找期门	160

呕吐	163
内关帮你安抚孩子的胃	163
便秘	165
长强帮助孩子消除便秘烦恼	165
孩子便秘呕吐找天枢帮忙	166
阴陵泉让孩子排便更畅通	168
支沟帮助孩子摆脱便秘痛苦	169
痔疮	171
会阳可消除孩子的痔疮烦恼	171
孔最让孩子坐得住，不生痔	172

第七章 突然起了一身疹子，好吓人

——小儿其他常见疾病的推拿

全身疼痛	177
祛除孩子疼痛靠青灵	177
少府可治疗孩子心胸痛	178
颧髻让孩子面部远离疼痛	180
孩子膝关节痛找犊鼻	181
孩子腰痛背痛求委中	182
失眠	184
强间让孩子睡好心情好	184

常按厉兑改善孩子睡眠	185
大包，让孩子睡觉更安稳	186
孩子忧郁烦躁失眠点百会	188
头痛	190
脑户让孩子的头痛立刻减轻	190
头痛不可怕，头维赶走它	191
孩子头痛、头晕就点丝竹空	193
揉揉足临泣，治儿童偏头痛	194
牙痛	196
孩子牙疼找合谷	196
牙疼、蛀牙，找解溪帮忙	197
孩子牙龈肿痛找天冲	198
热病	201
液门是孩子清火散热的好帮手	201
按摩中冲可帮孩子治愈热病	202
承光清热止痛，孩子更快乐	204
惊厥惊风	206
五处，轻松治愈小儿惊风	206
小儿急惊风找前顶	207
小儿惊厥找神门	209
视力疲劳	211
攒竹可消除孩子眼部疲劳	211
目窗可缓解孩子眼睛疲劳	212

8
遗尿 214

三阴交是孩子遗尿的克星 214

命门让孩子不再尿床 215

附录 小儿推拿常用全身穴位图 217

手厥阴心包经 217

手少阳三焦经 218

手少阴心经 219

手太阳小肠经 220

手太阴肺经 221

手阳明大肠经 222

足厥阴肝经 223

足少阳胆经 224

足少阴肾经 225

足太阳膀胱经 226

足太阴脾经 227

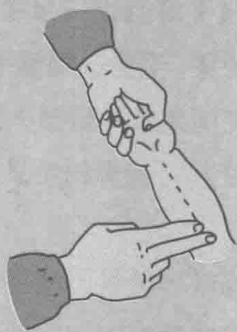
足阳明胃经 228

督脉 229

任脉 230

第一章

为孩子的健康而学习 ——你一定要知道的小儿推拿知识



每一位家长都希望自己的孩子生得壮实、长得健康，可有时候却事与愿违，父母们常常为孩子的各种小毛病发愁。其实，只要父母耐心学习，掌握几个常见的穴位，学会对症推拿，就可以轻松达到给孩子防病治病的目的。

认识孩子身上的经络网

经络由经脉和络脉组成，经就是干线，络就是旁支。人体有12条主干线，也叫作“十二正经”，同时还有奇经八脉和无数条络脉。

经脉

经脉是经络的主体，分为正经和奇经八脉两类。正经有12条，奇经八脉有8条。

1. 十二经脉

正经有12条，即手足三阴经和手足三阳经，是经络系统的主体，即手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。

2. 奇经八脉

奇经八脉是任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称。它们既不直属脏腑，又无表里关系，别道奇行，故称奇经。

3. 十二经别

从十二经脉别出的经脉，主要是加强十二经脉与脏腑之间的联系。