

北京市推拿按摩学会副主任委员

北京中医药大学东直门医院

推拿科主任、教授

刘长信

刘长信/主编

按摩育儿经

刘长信教授首倡“手法疫苗”概念：父母双手点按孩子的特效穴位就有“疫苗”样的效果，可以强身健体、改善睡眠、增进食欲、预防近视，充分调动孩子的免疫力……

按摩是孩子最有趣的游戏

按摩可以增强孩子的体质

不同于成人的儿童经络穴位

22种小儿常见病推拿防治法

北京科学技术出版社

刘长信 按摩育儿经

LIU CHANGXIN ANMO YUERJING

主 编：刘长信

副主编：康 敏

编 委：（按姓氏笔画排序）

王锡友 王 福 刘利民 江 浩

李多多 李爱儒 孟祥奇 翁志文



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刘长信按摩育儿经 / 刘长信主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4711 - 6

I. 刘… II. 刘… III. 小儿疾病 - 按摩疗法 (中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075739 号

刘长信按摩育儿经

主 编: 刘长信

责任编辑: 赵 晶

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 红十月

图文制作: 北京京鲁创业科贸有限公司

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www. bjkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 150 千

印 张: 16.5

插 页: 2

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 4711 - 6/R · 1287

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目 录

刘教授的开场白	001
第一章 孩子有趣的游戏，家长最容易上手的按摩八法	005
一、运用最广泛的推法	006
二、最受欢迎的揉法	007
三、富有节奏感的按法	008
四、带给孩子温暖的摩法	009
五、刺激强度大的捏法	010
六、最慢最轻的运法	011
七、手法最特别的捣法	012
八、刺激性最强的拿法	013
第二章 不同于成人的小儿穴位	015
一、小儿头面部穴位	016
1. 头痛、头晕不用怕——天门穴	016
2. 孩子眉间的“眼药水”——坎宫穴	017
3. 消除大脑疲劳——太阳穴	019



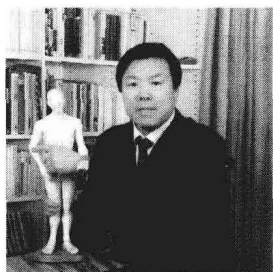
4. 感冒头痛有奇效——耳后高骨	020
5. 孩子神志方面的管家——百会	022
6. 鼻子的保健医生——迎香	023
二、小儿上肢部穴位	024
7. 五脏的“润滑油”——五经穴	024
8. 肠胃的清道夫——大肠穴	029
9. 孩子的“水”阀门——小肠穴	030
10. “掐”去孩子的疳积——四横纹	031
11. 脾胃的动力之源——板门穴	033
12. 平衡阴阳的开关——大横纹穴	035
13. 周身之气的“总管家”——内八卦	036
14. 小儿口疮的消炎药——内劳宫（水底捞明月）	037
15. 清凉安神之宝——小天心	038
16. 指间中的“感冒冲剂”——二扇门	039
17. 掌“握”止痛剂——一窝风	040
18. 滋润补水剂——二人上马穴	041
19. 扑灭孩子身上的邪火——天河水	042
20. “寒魔”终结关——三关穴	044
21. “热邪”克星——六腑穴	045
三、小儿胸腹背部穴位	047
22. 宽胸理气找膻中——膻中穴	047
23. 净化孩子的呼吸系统——肺俞穴	048
24. 解除孩子的腹胀、便秘——腹穴	049
25. 肚子上的“吗丁啉”——中脘穴	050
26. 调理肠胃脐穴寻——脐穴	052



27. 孩子腹痛的克星——肚角穴	053
28. 黄金分割穴——关元、丹田	055
29. 疏通气血经络——胁肋穴	056
30. 降逆止呕有良效——天柱骨穴	058
31. 便秘腹泻均可用——七节骨穴	059
32. 七节骨的兄弟穴——龟尾穴	061
33. 让你的孩子强壮起来——脊柱穴	062
四、小儿下肢部穴位	064
34. 孩子肠胃的遥控器——足三里穴	064
35. 泻“五心”之热——涌泉穴	065
36. 通利小便之门——箕门穴	066
第三章 “手法疫苗”——用按摩手法改善小儿的体质	069
一、强身健体	070
二、改善睡眠	072
三、增进食欲	075
四、预防近视眼	077
第四章 22 种常见小儿疾病的按摩防治法	081
一、小儿感冒	082
二、小儿咳嗽	091
三、小儿哮喘	099
四、小儿暑热症	109
五、小儿遗尿	114
六、小儿尿闭	121



七、小儿近视	125
八、小儿流涎（流口水）	130
九、小儿多汗	135
十、小儿鹅口疮	147
十一、小儿腹痛	153
十二、小儿呕吐	164
十三、小儿便秘	173
十四、小儿脱肛	181
十五、小儿腹泻	188
十六、小儿厌食	195
十七、小儿夜啼	204
十八、小儿佝偻病	214
十九、小儿颈椎病	223
二十、小儿脑瘫	231
二十一、小儿肌性斜颈	245
二十二、小儿疝气	250



刘教授的开场白

亲爱的父母朋友：

孩子，是上天给父母的礼物，是社会的未来，是我们人类的希望！我们都有孩子，我们都对孩子倾注了全部的爱，我们希望他们能够身心健康、无忧无虑地长大成人。

同时，我们也在孩子成长的过程中，不断地调整自己、修正自己，我们力所能及地给孩子最好的——最好的食物，最好的玩具，最好的教育以及最好的健康！但是，我们做到给孩子“最好的健康”了吗？孩子一旦发热、感冒了，就立即“全家总动员”地去医院打针、吃药；孩子一旦由于不良的生活习惯导致近视、营养不良，就到处打听合适的偏方、营养品……不断地尝试，孩子也在父母的“尝试”中长大。相信很多父母都有这样的经历与困惑，其实，给孩子最好的健康礼物是父母的正确的健康理念和平和的心态。

正确的健康理念就是尽量用对孩子“伤害”最小的医疗方法解决孩子的健康问题，尤其是用没有任何危害的方法，提前给予保健，使孩子少生病，显得更加难能可贵。中医发展了几千年，在无数人的身体上有过实践，可以说中医是我们的祖先留给我们的宝贵财富。在中医这个宝藏中，小儿推拿按摩就是一颗瑰丽的明珠：她简便易行，保健与治疗并举，能够充分调动孩子自己的免疫力——这是所有的药物所不能比及的！而且，在父母给孩子

的按摩推拿过程中，类似游戏一样，增加亲子交流，加深孩子与父母的感情。

我及我的同事们，多年来受惠于臧福科等老一辈推拿大师，他们将自己积攒一辈子的经验，传授给我们。加上我们自己多年的临床体会，总结出了“手法疫苗”，来对付现在孩子常见的食欲不振、睡眠不好、近视等问题，收到了良好的效果，我想应该教会更多的父母，让更多的孩子受惠！这也是我编写本书的初衷！

在学习小儿推拿之前，我们向家长朋友们介绍一下必须了解的注意事项，以便家长作好准备的功课。

1. 家长要充满爱心和自信心，要在心平气和的状态下进行推拿。

2. 家长自己身体状况不好时，尽量不给小儿推拿。

3. 不能把给小儿推拿视为一件苦事，而应视为一个极好的与小儿充分交流的好机会，用温柔的眼光注视、轻缓的语调说话、柔和的手法推拿，来与小儿共同进行一次美好有趣的游戏。

4. 小儿推拿主要适合保健及治疗小毛病，小儿如果有较重的疾病一定要到医院就诊。在得到及时有效治疗的同时，推拿可以作为配合治疗的方法。

5. 推拿环境应温暖（24~26℃）、整洁、光线适合、安静。推拿同时可伴适宜的音乐或歌曲，或由家长自己亲自轻声吟唱。

推荐几个选择伴放音乐或歌曲的方法：

★ 保健推拿时，可以根据小儿的性格或喜好选择音乐。外向活泼的小孩，可选择欢快韵律的音乐或歌曲；内向文静的小儿，可选择和缓韵律的音乐或歌曲。当然也可以选择小儿平常最喜欢的音乐或歌曲。

★ 治疗推拿时，可以根据小儿发病的性质和种类选择音乐；热性病（上火的病），可选用和缓韵律，或有流水的音乐；寒性病（着凉怕冷的病），可选用韵律较快的音乐；消化不良（积食）和感冒，可选择节奏感较



强的音乐；受惊吓和夜间睡觉不好时，最好妈妈边搂抱着小儿，边用手轻轻抚摸小儿头顶，边自己吟唱和缓的歌曲。

6. 推拿时，应该直接在皮肤上操作，最好不隔着衣服。温度条件达到要求时，可以把手伸到衣服下操作，实在不行，亦可以隔衣操作。

7. 小儿推拿需要准备介质（蘸取的润滑剂在小儿推拿手法中称为介质），因为小儿皮肤娇嫩，最好不要直接在皮肤上推拿。必须蘸取适量的润滑剂后才可操作。

介质的种类有以下几种。

（1）水性介质有：清水（凉水、热水），各种中药水液如薄荷水、葱水、姜水、连翘水、金银花水等。

（2）油性介质有：①小儿平常自己用的润肤油膏；②各种植物油：芝麻油、橄榄油、菜籽油、花生油、玉米油等；③药性油膏：冬青油、红花油、按摩乳、各种维生素油剂等。

（3）粉质介质有：滑石粉、爽肤粉、痱子粉等。

介质的制法如下。

（1）中药水液的制法：新鲜的、具有发散作用的中药，例如：薄荷、金银花、连翘、葱、生姜等，可以切成片或细丝直接放在开水中浸泡15~20分钟，只可使用一天，不宜过久存放。根块类的中药，例如：黄连、黄芩、黄柏、瓜蒌、各种菜根、橘子皮、萝卜籽、山楂、麦芽等可以放水煮沸5~10分钟后，放至40℃左右使用。每次取5~10毫升放在小器皿中蘸取使用。其他药液可装在大些器皿中，放入冰箱中保存1周。

（2）油性介质不宜自己制作。

8. 推拿上肢穴位时，可以随意取一只手操作，在孩子右手上操作比较顺手，也可以男孩取左手、女孩取右手。其他部位上的穴位，需要双侧同时操作。

9. 推拿时操作顺序：①上部穴位→下部穴位→胸部穴位→腰背部穴位→头面部穴位；②手法顺序为由轻手法至重手法：运法→推法→揉法→摩法→按法→提法和掐法。

10. 不可在有皮损、皮肤病、肿胀、骨折、扭伤的患处推拿，尤其烫伤的皮肤严格禁忌推拿。

11. 推拿中，小儿哭闹较厉害时，可以中断推拿，等到小儿安静时，再继续推拿，当然不中断最好。

12. 不宜在空腹、饱食后推拿，应在饭后2小时左右推拿最好，睡眠不好的小儿应在睡前推拿。

13. 推拿后，按小儿体重大小，宜喝50~200毫升的水。

14. 一般常见病，例如：感冒、发热、伤食、腹泻、呕吐等连续推拿5~7次，每日1次，病情较重时，可每日两次；慢性病或保健，连续推拿1~2次后，每日1次或隔日1次，甚至可以每周1次。

祝每家都有一个健康、聪明的宝宝！

刘长信

2010年3月



孩子有趣的游戏，家长最容易 上手的按摩八法

这一部分我会向家长介绍八种常用小儿推拿手法（推法、揉法、按法、摩法、捏法、运法、捣法、拿法），主要从动作要领和注意事项两方面来阐述。每种手法都配有相应的图片解说，使学习更加简便直观、易学易懂。只要家长树立信心、认真学习，一定可以很好的掌握手法技能。

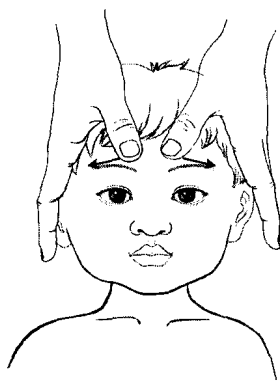
在实际操作中，要注意手法操作时间与顺序。应先做轻柔手法，如推、揉、摩法；后做刺激量较大的手法，如捣、掐、捏法，这些手法要求重、少、快。实践中推法、揉法运用较多；做摩法时需用时间较长。

一、运用最广泛的推法

推法的操作方法：用拇指面（或外侧缘），或食、中两指面在穴位推动。直线推动，称做直推法；转圈推动，称作旋推法；向两旁分向推动，称作分推法。推法是小儿推拿手法中频率（速度）最快的手法，平均频率每分钟高达200~300次。小儿推法是运用最广泛的方法，可在身体的任何部位使用。



直推法



推坎宫

注意事项

- ★ 推动频率快而均匀，不能时快时慢，建议家长先掐着表在自己的手部练习一下，按每分钟300次的速度推动5~10分钟。
- ★ 推动时，用力应柔和均匀，不能用力过猛过大，也不能时轻时重。
- ★ 推拿时，千万别忘记用介质。

二、最受欢迎的揉法

揉法的操作方法：用拇指端或中指端或掌根按压在穴位上旋转揉动。可顺时针方向揉动，亦可逆时针方向揉动，揉法的平均频率（速度）是每分钟 200 ~ 250 次。揉法是最受孩子和家长欢迎的手法，也是最容易掌握的一种有效推拿手法，揉法可在身体的任何部位使用。



揉太阳穴



掌揉法

注意事项

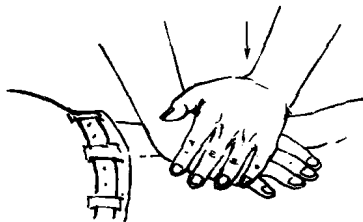
- ★ 揉动时，按压在穴位上的手指（掌根）要紧紧吸住皮肤，揉动皮肤下的筋肉。千万不可在孩子娇嫩的皮肤上摩擦，建议家长先在自己身体上练习一下，可用拇指蘸取少量介质在小臂前面揉 200 ~ 300 次，要求做到揉过的皮肤基本不红（孩子皮肤非常娇嫩，揉后微红是正常现象）。
- ★ 揉动时，轻柔均匀，用力不能时轻时重，速度不能时快时慢。
- ★ 揉动时，要记住用介质。

三、富有节奏感的按法

按法的操作方法：用拇指面（或端），或掌根在穴位上逐渐向下用力按压。按法属重刺激手法，被按压的穴位应有一种压迫感，有感觉后停留2~3秒，手再慢慢放松，接着进行下一次按压，如此有节奏地、富有弹性地一紧一松。按法一般适合作为结束手法，就是其他轻手法完成后再操作。



指按法



掌按法

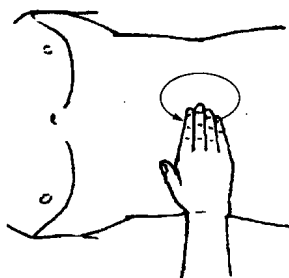
按法经常和揉法合用，叫按揉法。操作方法有两种：一种是按压一下，揉三下，再按压一下，再揉三下，按照如此“按一揉三”的节律反复做若干次；另外一种是用较大的力量按压皮肤后揉动，实际就是重揉的意思，两种按揉法的作用差不多，家长可随意选择使用。

注意事项

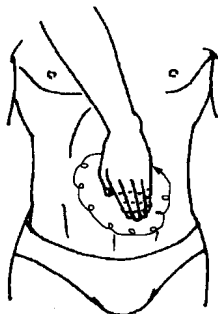
- ★ 按压时，绝不可用暴力猛然按压，力量由轻到重，家长不妨在自己身体某个部位（例如大腿内侧）试按压5~10次，尝试一下按压的感觉，一般以小儿将哭又没哭声，或小声哭闹为合适力度。
- ★ 按压前，家长应检查一下自己的指甲，以免过长刺伤小儿娇嫩的皮肤。
- ★ 按法和揉法合用时，记住用介质。

四、带给孩子温暖的摩法

摩法的操作方法：用全手掌面，或四指（除拇指外的）指面在穴位上旋转摩擦。操作时，要用腕关节带着前臂一起转圈摩擦。可顺时针方向摩擦，有泻下作用；亦可逆时针方向摩擦，有补益作用。摩法的平均频率（速度）是每分钟 100~150 次。摩法是一种能产生温热的手法，摩法作用面较大，适合在胸腹腰背部操作。



四指面逆时针摩法



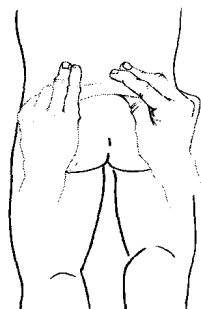
全手掌顺时针摩法

注意事项

- ★ 操作时，肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，摩擦动作缓和协调。
- ★ 操作时，不能因强求温热感觉而擦伤小儿的皮肤。
- ★ 摩法是一种比较费力的手法，建议家长先在某位成年人腹部练习一下，要求做到：坚持连续不断摩擦 15~20 分钟，而不太累，同时动作不走形，患儿会感觉到腹部逐渐由表面向里发热。
- ★ 做摩法时，必须用油性介质，否则会因为不够润滑而无法摩擦，还会损伤小儿皮肤。

五、刺激强度大的捏法

捏法的操作方法：现在社会上存在多种版本的捏法。我们在此仅介绍一种最实用的捏法：用双手拇指外侧缘在后顶住皮肤，食、中指前按，三指同时提起皮肤，双手交替向前捻动，此法刺激强度较大，适合在其他手法完成后操作。



捏法

注意事项

- ★ 捏法刺激量较强，十有八九的孩子会大声哭闹，提醒家长：有哭后屏气（喘不过气）、疝气、易呕吐的小孩不宜使用捏法。
- ★ 操作时，提起皮肤要不多不少，不紧不松，向前捻动时，不可拧转，要走直线。建议家长们互相在自己身体上练习一下，找一位稍瘦的成年人作为练习对象，取俯卧位，在脊柱两旁的皮肤上作捏法（捏脊法），由下向上操作6遍。
- ★ 操作完毕，可在捏拿的局部皮肤上搓揉几下，以缓解捏后疼痛的感觉。
- ★ 捏法要用爽肤粉或滑石粉作介质，否则捏拿不住皮肤。