

健康新视点丛书

JianKangXinShiDianCongShu

高溥超/主编

小儿非药物

XIAO'ER FEIYAOWU JIANKANGFA

健康法



“预防为主” 防治小儿疾病
小儿疾病辅助疗法
室外活动有利于小儿身体健康

珠海出版社



· 健康新视点丛书 ·

小儿非药物健康法

XIAO'ER FEIYAOWU JIANKANGFA

主编 高溥超
编者 于俊荣
杨 锦
汪淑玲
金 琪
于万忠
郑绍红
魏淑敏
张振阳
高肃华
刘丽珍

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿非药物健康法 / 高溥超主编. — 珠海: 珠海出版社, 2003.7

(健康新视点)

ISBN 7-80689-070-X

I. 小... II. 高... III. 小儿疾病-疗法 IV. R720.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 021445 号

健康新视点丛书

小儿非药物健康法 Xiao'er Feiyaowu Jiankangfa

主 编: 高溥超

终 审: 潘自强

责任编辑: 帅 云

装帧设计: 鲍 钧

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层

电 话: 0756-2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 深圳市宣发印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 9.5 字数: 160 千字

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-5120 册

ISBN 7-80689-070-X/R·24

E-mail: zhcbel@pub.zhuhai.gd.cn

定 价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

本社畅销生活类图书目录

浪漫艺品 DIY

木石结构	12.00 元
陶土潮流	12.00 元
纸艺世界	12.00 元
金属打造	12.00 元
杂物空间	12.00 元
百变心情	12.00 元

中国药膳精选(一)

糖尿病药膳 60 种	20.00 元
高血压药膳 60 种	20.00 元
肾脏病药膳 60 种	20.00 元
心脏病药膳 60 种	20.00 元
肝脏病药膳 60 种	20.00 元
胃肠病药膳 60 种	20.00 元
癌症病药膳 60 种	20.00 元
皮肤病药膳 60 种	20.00 元
神经症药膳 60 种	20.00 元
妇科病药膳 60 种	20.00 元
生活视窗	
育儿与亲子教养不求人	17.00 元

新编女性医学不求人	17.00 元
护肤与个性装扮不求人	17.00 元
化妆与脸部护理不求人	17.00 元
月子妈妈康复瘦身不求人	17.00 元
丰乳与瘦身减肥不求人	17.00 元
急救与疾病预防不求人	17.00 元
家庭食疗养生不求人	17.00 元
妊娠与平安分娩不求人	17.00 元
新编家庭医学不求人	17.00 元
美容快餐系列	
祛斑增白术	18.00 元
减肥瘦身术	18.00 元
战痘美容术	18.00 元
产后健美术	18.00 元
美发防秃术	18.00 元
健乳隆胸术	18.00 元
生活处世一本通	
靓丽化妆一本通	15.00 元
瘦身美容一本通	15.00 元
自诊自疗一本通	15.00 元
自然美容一本通	15.00 元
护肤保养一本通	15.00 元
家庭烹调一本通	15.00 元
家庭食疗一本通	15.00 元
科学胎教一本通	15.00 元
怀孕分娩一本通	15.00 元

婴儿护理一本通	15.00 元
新编孕育生活指南	
优生胎教 280 天	16.00 元
怀胎十月戒与忌	16.00 元
求孕避孕必读手册	16.00 元
坐月子与新生儿保健	16.00 元
生男生女由你决定	16.00 元
处世交往手册	
成功秘笈	22.00 元
权谋秘术	22.00 元
诡辩致胜术	22.00 元
精明处世秘诀	22.00 元
随机应变口才术	22.00 元
全方位防人术	22.00 元
成才诡智	22.00 元
完全魅力手册	22.00 元
百战谋略大全	22.00 元
智慧沟通秘诀	22.00 元
全方位应变术	22.00 元
完全不求人指南	22.00 元
社交应酬锦囊	22.00 元
成功做人指南	22.00 元
诡学生存术	22.00 元
棋牌娱乐手册——象棋	80.00 元
棋牌娱乐手册——麻将	80.00 元

棋牌娱乐手册——扑克 80.00 元

棋牌娱乐手册——围棋 80.00 元

长命百岁——中外名人长寿秘诀 13.00 元

长命百岁——自我养生与健身 13.00 元

长命百岁——食补·食疗·食忌 13.00 元

新生活富贵病 19.80 元

家庭医疗保健全书 28.00 元

心理趣谈(全三册) 33.00 元

即将推出

健康养生蒜方醋方 12.00 元(估价)

健康养生蜂蜜方水果方 12.00 元(估价)

目 录

小儿非药物疗法

- 一、刮痧疗法 / 3
- 二、捏脊疗法 / 9
- 三、小儿推拿疗法 / 14
- 四、日光浴疗法 / 21
- 五、森林浴疗法 / 25
- 六、温泉疗法 / 28
- 七、沙浴疗法 / 35
- 八、泥疗 / 39
- 九、热敷疗法 / 46
- 十、冰敷疗法 / 51
- 十一、拍打疗法 / 54
- 十二、搓面疗法 / 59
- 十三、气雾吸入疗法 / 62
- 十四、刺血疗法 / 65
- 十五、梅花针疗法 / 69

小儿
非药物
健康法
▼
目 录





小儿

非药物

健康法

▼

目

录

- 十六、艾灸疗法 / 72
- 十七、拔罐疗法 / 76
- 十八、磁疗 / 80
- 十九、娱乐疗法 / 84
- 二十、醋蛋疗法 / 87
- 二十一、饮食疗法 / 93
- 二十二、指压疗法 / 98

小儿常见病非药物治疗

- 一、小儿感冒 / 115
- 二、小儿咳嗽 / 118
- 三、小儿哮喘 / 122
- 四、小儿肺炎 / 126
- 五、百日咳 / 130
- 六、小儿肺结核 / 133
- 七、小儿积滞 / 136
- 八、小儿疳症 / 139
- 九、小儿呕吐 / 142
- 十、小儿泄泻 / 146
- 十一、小儿腹痛 / 150
- 十二、小儿厌食症 / 154
- 十三、小儿泌尿道感染 / 157
- 十四、小儿遗尿 / 160
- 十五、小儿急性肾炎 / 163
- 十六、小儿肾病 / 166

- 十七、佝偻病 / 169
- 十八、小儿麻痹症 / 172
- 十九、关节炎 / 175
- 二十、软组织损伤 / 178
- 二十一、小儿手足搐搦症 / 181
- 二十二、小儿贫血 / 183
- 二十三、癫痫 / 186
- 二十四、小儿暑热症 / 188
- 二十五、小儿汗症 / 191
- 二十六、小儿流行性腮腺炎 / 194
- 二十七、淋巴结核 / 196
- 二十八、小儿风疹 / 198
- 二十九、小儿湿疹 / 200
- 三十、银屑病 / 203
- 三十一、小儿传染性软疣 / 205
- 三十二、水痘 / 206
- 三十三、脓疱病 / 208
- 三十四、小儿头癣 / 210
- 三十五、小儿体癣 / 212
- 三十六、痱子 / 214
- 三十七、丘疹性荨麻疹 / 216
- 三十八、小儿甲沟炎 / 218
- 三十九、结膜炎 / 220
- 四十、睑缘炎 / 223
- 四十一、中耳炎 / 225
- 四十二、内耳性眩晕症 / 227





小儿

非药物

健康法



目

录

- 四十三、鼻衄 / 230
四十四、鼻窦炎 / 232
四十五、咽炎 / 235
四十六、喉炎 / 238
四十七、小儿扁桃体炎 / 241
四十八、小儿口疮 / 243

附录

- 一、小儿推拿手法 / 247
二、食疗品食谱 / 258
三、身体穴位图 / 289

小儿非药物治疗法



一、刮痧疗法

刮痧疗法是指用光滑水牛角板、瓷汤匙等硬物器具，在小儿体表进行由上而下，反复进行刮动的治病方法。

该疗法是祖国医学的宝贵遗产之一，是一种传统的小儿非药物医疗保健方法。它通过刮皮肤的物理刺激，造成皮肤表面淤血点，来达到刺激和疏通经络，改善小儿血循环，扶正祛邪，退热排毒，开窍解惊等功效。

现代医学研究发现，刮痧能刺激人体背部等处肌肉中的免疫细胞，增强机体抗病力，促进人体的新陈代谢。

1. 操作方法

(1) 刮痧器具

① 刮痧板

系选用具有清热解毒作用、不传热的水牛角制成。它的形状与梳子相似，长约6厘米，宽约5厘米，厚度约0.3厘米，其表面非常光滑。现许多药店、商场已有水牛角刮痧板出售。

② 瓷汤匙

选取边缘光滑且无破损的瓷汤匙，用其边缘刮小

小儿

非药物

健康法



小儿非药物疗法





儿皮肤。刮时，施术者用手持瓷汤匙，边蘸植物油，边在病儿身体的特定部位上刮抹，以刮出红紫色痧点为止。

(2) 刮痧部位

①背部

背部脊柱两侧。这是小儿刮痧的主要部位。

②四肢

肘弯（肘窝）、膝弯（膝窝）。这一般是在发烧、中暑出现全身症状时使用的刮痧部位。

(3) 刮痧介质

这里所说的刮痧介质，主要是指刮痧工具与小儿体表之间的润滑剂。其作用是刮痧时减少刮痧工具阻力，方便刮拭，保护皮肤免受严重擦伤。

在润滑剂中添加某些药品，还可增强治疗效果。常用介质有以下几种：

①专用刮痧剂

这是一种添加了多种天然中草药的油质润滑剂。它具有活血通经，清热排毒，消炎止痛的功效。现全国大城市药店已有出售。

②水剂

常用纯净水，如病儿在发烧时，可用温热纯净水。

③油剂

一般常用香油或植物色拉油。

(4) 刮痧具体操作方法

①刮痧之前，应向小儿作说服解释工作，以消除

其紧张恐惧心理，以取得小儿的信任、合作与配合。

②将刮痧工具及润滑剂准备齐全后，检查刮具边缘是否光滑，整个刮具是否清洁，并要做好必要的消毒工作，如用酒精棉球对刮痧板进行消毒等。

③根据病儿所患疾病的性质与病情，确定治疗部位，尽量暴露，用毛巾擦洗干净，选择合适的体位。

④在刮拭部位均匀地涂布润滑剂，用量宜薄不宜厚。

⑤操作者右手持刮痧板或瓷汤匙，灵活使用腕力、臂力，用力时要均匀、适中，由轻渐重，切忌生硬用猛力。刮具与小儿皮肤之间以 45° 为宜。

⑥在操作时要顺一个方向刮，不要来回刮，以皮下出现紫红斑点为好。操作时应注意刮完一处之后，再刮另一处，不要无序地东刮一下，西刮一下，随意乱刮。

⑦小儿皮肤娇嫩，操作者刮拭时，手法宜轻柔，以免刮破皮肤，对小儿造成伤害。

⑧任何病症，在给小儿刮拭时，均应先刮背部，然后再刮肘弯及膝弯。刮拭方向原则按由上而下的顺序。

⑨刮拭后，擦干水渍、油渍，让病儿穿好衣服，侧卧休息一会儿，再让病儿饮些纯净水或白开水。

⑩刮痧的时间与疗程，应根据不同疾病的性质及病儿体质状况等因素灵活掌握。

一般每个部位刮 16 次左右，以使病儿能耐受或出痧为度，3 岁以下小儿刮痧次数应适量减少。

小儿

非药物

健康法

▼

小儿非药物疗法





在刮痧治疗时，汗孔开泄，为了有利于扶正祛邪、防止耗散正气或祛邪而不伤正，小儿每次刮治时间以5~10分钟为宜。

初次给小儿治疗时间不宜过长，手法不宜过重。第二次应间隔一周后或患处无痛感时再实施。

通常连续治疗3次为1个疗程，一般病症即可痊愈。如小儿刮拭3次疗效仍不明显，应送小儿到医院检查是否有其他合并症，必要时可改用别的非药物疗法进行治疗。

2. 适应证

- (1) 感冒、发烧。
- (2) 中暑、恶心呕吐。
- (3) 咳嗽、哮喘。
- (4) 消化不良、腹泻。
- (5) 小儿惊风。
- (6) 疳积。
- (7) 头痛、眩晕、失眠。
- (8) 小儿习惯性便秘。
- (9) 腰腿酸痛、痹症。

3. 禁忌证

(1) 患有先天性心脏病、急性传染病、肾炎、肾功能衰竭、肝硬变等严重疾病的小儿，禁用刮痧疗法。

(2) 白血病、血友病、贫血等血液系统疾病的