

小儿推拿是以中医辨证理论为基础，通过推拿小儿特定穴位，达到调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的目的，是改善儿童体质、提高机体免疫力的一种保健和治疗方式。



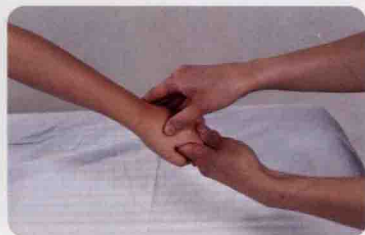
小儿推拿 使用手册

主编 刘明军

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

小儿推拿 使用手册

主 编 刘明军
副主编 张 欣 卓 越 李 铁
编 委 陶 冶 马颖桃 刘辉辉
陈邵涛 张 盼 宋绪民



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿学使用手册 / 刘明军主编. —北京: 中国中医药出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5132-1524-4

I. ①小… II. ①刘… III. ①小儿疾病-推拿-手册 IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 133515 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
北京启恒印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 889×1194 1/16 印张 4 字数 98 千字
2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1524-4

*

定价 25.00 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

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

目 录

第一章 小儿推拿基本知识

第二章 小儿推拿常用手法

第一节 小儿推拿常用单式手法/2

- 一、推法/2
- 二、揉法/2
- 三、按法/2
- 四、摩法/4
- 五、掐法/4
- 六、捏法/4
- 七、运法/4
- 八、捣法/6
- 九、拿法/6
- 十、擦法/6
- 十一、搓法/6
- 十二、捻法/8
- 十三、刮法/8
- 十四、摇法/8

第二节 小儿推拿常用复式手法/10

- 一、黄蜂入洞/10
- 二、双凤展翅/10
- 三、二龙戏珠/10
- 四、按弦搓摩/10
- 五、揉脐及龟尾并擦七节骨/10
- 六、双龙摆尾/10
- 七、猿猴摘果/12
- 八、水底捞月/12
- 九、打马过天河/12
- 十、运土入水/12
- 十一、运水入土/12
- 十二、总收法/12

第三章 小儿推拿常用穴位

第一节 头面颈项部穴位/14

百 会/14

前顶门/14

天庭(神庭)/14

天 心/14

眉心(印堂)/14

山 根/14

准头(鼻准)/14

人 中/14

天门(攒竹)/14

坎 宫/16

太 阳/16

瞳子髻/16

迎 香/16
牙关 (颊车) /16
桥 弓/16
脑 空/16
高骨 (耳后高骨) /16
天 柱/16

第二节 上部穴位/18

胃经/18
少商/18
脾经/18
大肠/18
肝经/18
心经/20
肺经/20
肾经/20
肾顶/20
肾纹/20
小肠/20
掌小横纹/20
五经/21
十王 (十宣) /21
四横纹/21
五经纹/21
小横纹/21
内劳宫/21
内八卦/22
天门/22
小天心/22
板门/22
大横纹/22
阳穴/22
总筋/23
列缺/23
三关/23

天河水/23
六腑/23
洪池 (曲泽) /23
曲池/23
老龙/23
端正/24
五指节/24
二扇门/24
后溪/24
二人上马/24
威灵/24
精宁/24
外劳宫/26
虎口 (合谷) /26
甘载/26
外八卦/26
一窝风/26
阳池/26
外关/26
外间使 (膊阳池、支沟) /26
螺蛳骨/27
肘肘/27

第三节 胸腹部穴位/28

天突/28
膻中/28
中腕/28
腹/28
脐/28
丹田/30
乳旁/30
乳根/30
胁肋/30
天枢/30
肚角/30

第四节 背腰骶部穴位/31

肩井/31

大椎/31

风门/31

肺俞/31

中枢/31

脾俞/32

肾俞/32

腰俞(腰眼)/32

七节骨/32

龟尾(长强)/32

脊柱/32

第五节 下肢部穴位/34

箕门/34

百虫/34

内外膝眼/34

足三里/34

前承山/34

丰隆/34

三阴交/36

解溪/36

太冲/36

内庭/36

大敦/36

委中/36

后承山/36

昆仑/36

仆参/37

涌泉/37

第四章 小儿推拿防治常见病症

第一节 咳嗽/39

第二节 发热/41

第三节 便秘/43

第四节 腹泻/44

第五节 厌食/46

第六节 疳积/47

第七节 遗尿/48

第八节 惊风/50

第九节 夜啼/52

第十节 近视/53

第十一节 小儿肌性斜颈/54

第十二节 脑瘫/55

第一章 小儿推拿基本知识

小儿推拿是以中医辨证理论为基础，通过穴位点按推拿、调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的方式来改善儿童体质、提高机体免疫力的一种保健、治疗方式。小儿推拿是纯绿色疗法，可替代部分化学药品，减少化学药品毒副作用，增强孩子机体的自然抗病能力，预防病毒侵蚀和滋生，达到有病治病、无病保健的目的。随着现代人们健康理念的更新，很多家长都开始信任和采用纯绿色疗法——小儿推拿。目前，该疗法已成为国际儿童保健、治疗的重要方法之一。

小儿推拿的对象一般是指6岁以下的小儿，特别是3岁以下的婴幼儿。其治疗范围比较广泛，常用于感冒、咳嗽、发热、腹痛、腹泻、呕吐、咽炎、肥胖、消化不良、少食厌食、疳积、哮喘、支气管炎、夜啼、梦呓、惊风、肌性斜颈、脑瘫、佝偻病、近视、盗汗、脱肛、湿疹，跌打损伤等治疗，以及小儿保健与预防。

小儿推拿操作顺序一般先推头面部穴位，依次推上肢、胸腹、腰背、下肢部穴位。应该先运用轻柔手法（如揉、摩、运、推等），而如掐、拿、捏等强刺激手法，应最后操作，以免刺激小儿引起哭闹，影响后来的操作进行和治疗效果。另外，上肢部穴位，不分男女，可根据习惯于操作方便情况选推左手或右手，一般选一侧即可。

虽然小儿推拿操作安全，运用广泛，但也是有一些不宜推拿的禁忌证应予以注意。如各种皮肤病患处以及皮肤有破损处，有急性传染病、有出血倾向的疾病，严重的心、肺、肝、肾等脏器疾病、骨与关节结核和化脓性关节炎局部应避免推拿。

在进行小儿推拿时，应选择避风、避强光、安静的房间，室内要保持清洁卫生，温度适宜，保持空气流通，尽量减少闲杂人员走动。推拿后注意保暖避风寒，忌食生冷。推拿医生应态度和蔼，耐心仔细，认真操作，随时观察小儿的反应，保持双手清洁。操作前洗手，不能佩戴戒指、手镯等影响推拿的饰物。经常修剪指甲，刚剪过的指甲，要用指甲锉锉平，保持指甲圆滑，以免划伤小儿肌肤。天气寒冷时，保持双手温暖，避免小儿因此着凉而加重病情。推拿的时间，应根据患儿年龄大小，病情轻重，体质强弱及手法的特性而定，一般不超过20分钟，亦可根据病情灵活掌握。通常每日治疗1次，高热等急性病可每日治疗2次。小儿过饥过饱，均不利于推拿疗效的发挥，最佳的小儿推拿时间宜在饭后1小时进行。在小儿哭闹时，应先安抚小儿再进行推拿治疗。推拿时应注意小儿体位，以使小儿舒适为宜，既能消除小儿恐惧感，又要便于临床操作。推拿治疗时应配合推拿介质，如滑石粉等，其目的是润滑皮肤，防止擦破皮肤，又可提高治疗效果。常用的推拿介质有滑石粉、爽身粉、鸡蛋清、麻油、生姜汁、葱白汁等。可根据不同的病症选择不同的介质，如滑石粉、爽身粉适用于各种情况，是小儿推拿最常用的一种介质；生姜汁可用于风寒感冒，或胃寒呕吐及腹痛、腹泻等；葱白汁可用于风寒感冒；鸡蛋清可用于消化不良，热性病，或久病后期烦躁失眠，手足心热等病症。

第二章 小儿推拿常用手法

第一节

小儿推拿常用单式手法

名称	操作手法	动作要领	注意事项
推法	<ol style="list-style-type: none">直推法：一手扶住小儿肢体，另一手手指伸直，指腹贴紧小儿局部皮肤，稍发力向前推动。频率每分钟220～280次。见图2-1旋推法：一手扶小儿肢体，另一手拇指腹贴紧小儿局部皮肤，做顺时针方向的环旋推动。频率每分钟160～200次。见图2-2分推法：双手拇指指腹，贴紧小儿局部皮肤，自中间部位向两旁做“←→”直线推动。连续分推20～50次。见图2-3	<ol style="list-style-type: none">推法动作要轻动作快、连续，一拂而过	<ol style="list-style-type: none">不可推破皮肤手法轻快灵活，不可呆滞
揉法	<ol style="list-style-type: none">指揉法：以拇指或中指的指面着力，吸定小儿局部皮肤，做小幅度、顺或逆时针方向的环旋揉动，使皮下组织一起揉动。见图2-4掌根揉法：以掌根着于小儿局部皮肤，做轻柔和缓、小幅度的环旋揉动。见图2-5	<ol style="list-style-type: none">着力部位要吸定于皮肤要带动深层组织，不能在体表有摩擦运动	<ol style="list-style-type: none">动作宜轻柔幅度要适中，不宜过大或过小
按法	<ol style="list-style-type: none">指按法：拇指伸直，余4指握空拳，食指贴拇指内侧，用拇指罗纹面或指端着力，垂直向下按压—放松—按压，如此反复操作。见图2-6掌按法：腕关节背伸，手指伸直，用掌面或掌根着力，附在小儿治疗部位，垂直向下按压—放松—按压，如此反复操作。见图2-7	<ol style="list-style-type: none">按压方向要垂直向下用力按压的力量要由轻到重，力量逐渐增加按压时着力部分不能移动	<ol style="list-style-type: none">操作切忌用迅猛的暴力按法结束时，不宜突然撤力，应逐渐减轻按压的力量

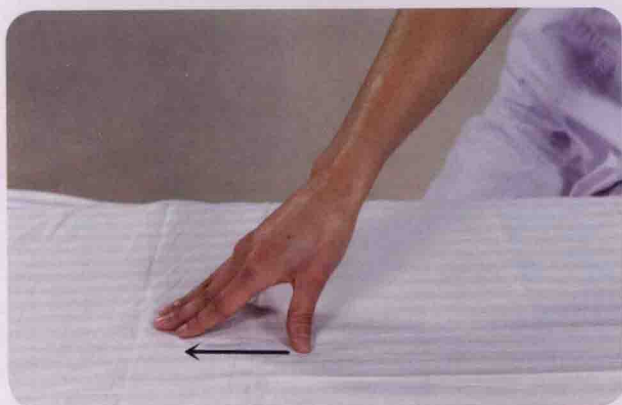


图2-1 直推法



图2-2 旋推法

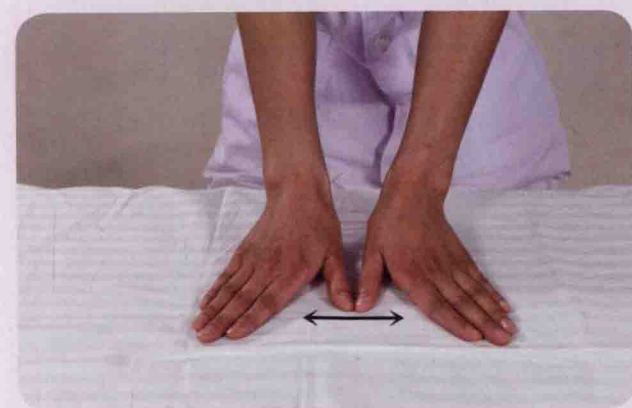


图2-3 分推法

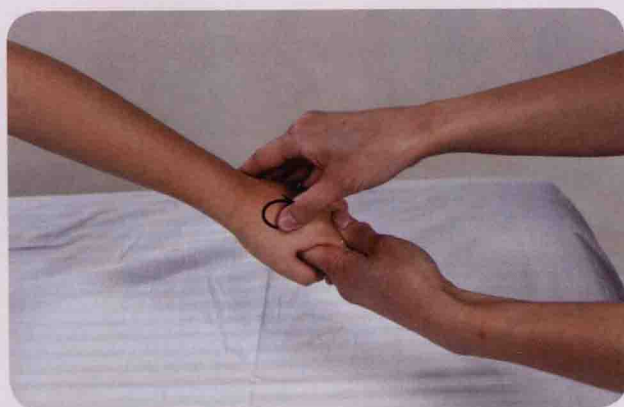


图2-4 指揉法



图2-5 掌根揉法

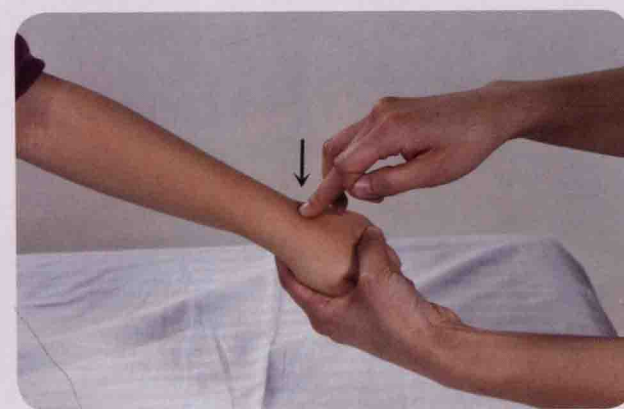


图2-6 指按法



图2-7 掌按法

名称	操作手法	动作要领	注意事项
摩法	食、中、无名、小指4指并拢，指掌关节自然伸直，以指面或掌面附着在体表一定的部位或穴位上，前臂主动运动，做顺时针或逆时针方向的环形摩动。见图2-8	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩、肘、腕放松 2. 前臂主动运动，带动指掌着力 3. 用力轻柔、和缓、均匀 	指摩法宜稍轻快，掌摩法宜稍重缓
掐法	手握空拳，拇指伸直，以拇指甲着力，吸定在治疗部位上，逐渐用力进行掐掐。见图2-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. 垂直用力切掐，可持续用力，也可间歇性增强刺激 2. 取穴宜准 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不宜反复长时间应用，更不能掐破皮肤 2. 掐后常用揉法，以缓和刺激、减轻疼痛
捏法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小儿俯卧，被捏部位裸露，操作者双手呈半握拳状，拳心向下，拳眼相对，用两拇指指面的前1/3处，吸定小儿龟尾穴旁的肌肤，拇、食、中3指同时用力夹持并稍提起该处皮肤，然后双手交替用力，自下而上，一紧一松挤压向前移动至大椎穴处。见图2-10 2. 小儿坐位或卧位，以一手的拇指与食、中2指的指面前1/3处相对着力，稍用力将治疗处的肌肤夹持住，一紧一松挤压轻揉被治疗的肌筋，并在该肌筋上下端之间做缓慢移动挤压。见图2-11 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩、肘关节放松，腕指关节的活动要灵活、协调 2. 操作时既有节律性，又有连贯性 3. 操作时间和手法强度及挤捏面积的大小要适中，用力要均匀 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捏脊时要用指面着力，不能以指端着力挤捏，更不能将肌肤拧转，用力适度且需作直线移动 2. 捏拿肌肤不可过度，捏拿肌肤过多，则动作呆滞不易向前推进；过少则易滑脱
运法	一手托握住小儿手臂，使被操作部位平坦向上，另一手以拇指或食指、中指的罗纹面着力，附着在治疗部位做弧形运动。见图2-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作时，着力部轻贴小儿体表 2. 用力宜轻不宜重，只在皮肤表面运动，不带动皮下组织 3. 操作频率宜缓不宜急 	操作时可配合使用润滑剂作为介质，以保护小儿皮肤



图2-8 摩法

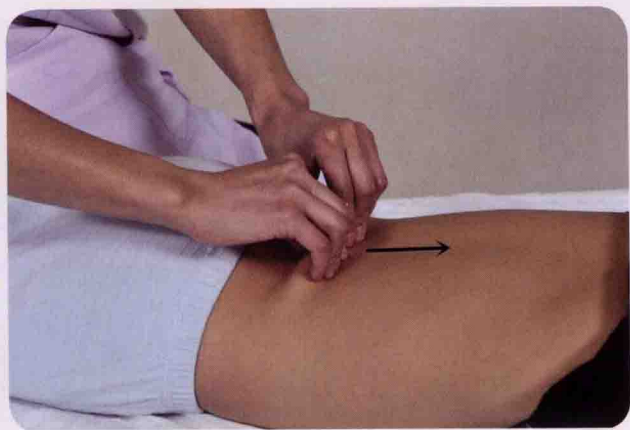


图2-10 捏法



图2-9 掐法



图2-11 捏法

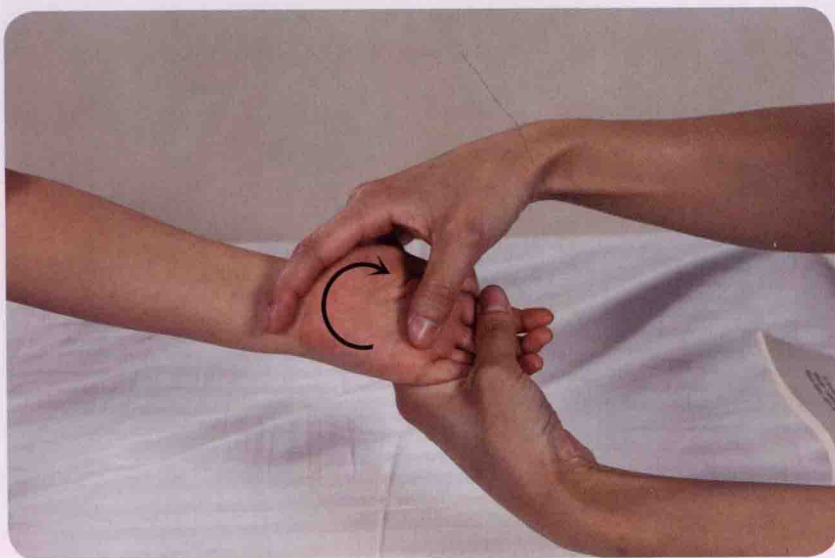


图2-12 运法

名称	操作手法	动作要领	注意事项
捣法	小儿坐位，一手握持住小儿食、中、无名、小指4指，使手掌向上，另一手的中指指端着力，其他手指屈曲相握，以腕关节做主动屈伸运动带动着力部分做有节奏的叩击穴位5~20次。见图2-13	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前臂为动力源，腕关节放松 2. 捣击时取穴要准确，发力要稳，而且要有弹性 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 捣击不要用暴力 2. 操作前要将指甲修剪圆钝、平整，以免损伤小儿肌肤
拿法	以单手或双手的拇指与食中2指的罗纹面的前1/3处相对着力，稍用力内收，夹持住小儿某一部或穴位处的肌筋，进行一紧一松、轻重交替、持续不断的提捏动作。见图2-14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩、肘、腕关节要放松，着力部分要贴紧小儿被拿部位的肌筋 2. 操作时拇指与余指主动运动，以其相对之力进行提捏揉动 3. 用力要由轻而重，逐步渗透，且动作柔和而灵活 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作中不能用指端与爪甲内扣 2. 操作时不可突然用力或使用暴力 3. 拿后继以揉摩手法，以缓解拿后之不适
擦法	以指面或手掌面着力，附贴在小儿体表，稍用力下压，上臂前后摆动，肘关节做屈伸运动，带动前臂在小儿体表做上下或左右方向的直线往返摩擦运动。见图2-15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 直线往返运动，动作连续不断 2. 指擦法时往返距离宜小。掌擦法往返距离宜大 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不可推破皮肤 2. 操作时不可屏气 3. 擦后不再使用其他手法
搓法	小儿坐位，以双手的指掌面着力，附着在肢体的两侧，相对用力夹持住小儿肢体做方向相反的来回快速搓揉，或做上下往返移动。见图2-16	用力对称，搓动快，移动慢，灵活连续	切忌用力生硬、粗暴，以免搓伤皮肤与筋脉

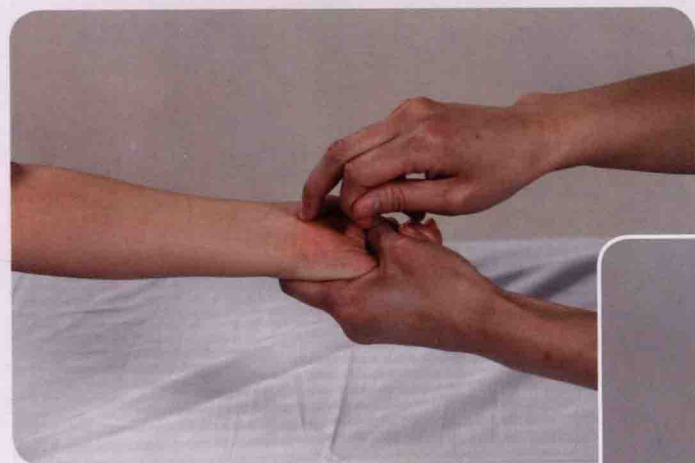


图2-13 捣法

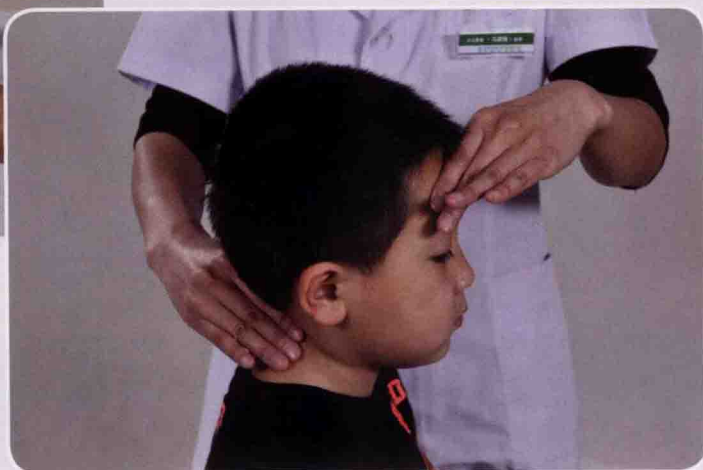


图2-14 拿法

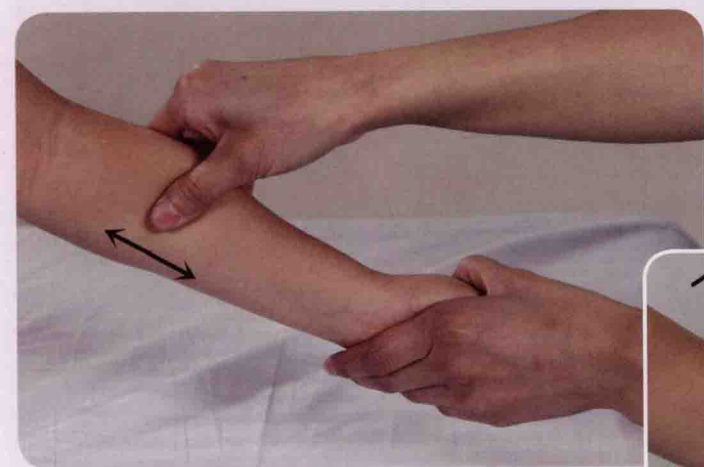


图2-15 擦法

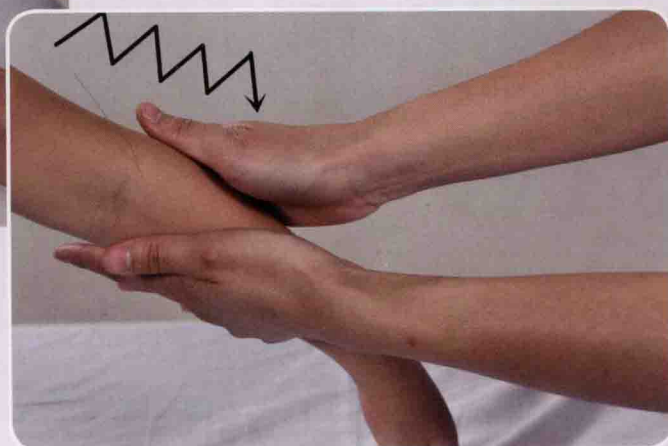


图2-16 搓法

名称	操作手法	动作要领	注意事项
捻法	小儿坐位，以拇指与食指罗纹面，或拇指罗纹面与食指中节的桡侧缘相对着力，夹捏住小儿需要治疗的部位，做对称性的往返快速。捻动见图 2-17	用力要均匀、柔和，上下、左右移动要慢，要有连贯性，做到紧捻慢移	着力部位与被捻部位的皮肤不发生摩擦运动，但皮下组织有往返捻动感
刮法	小儿坐位或卧位，以拇指桡侧缘或食指第 2 指节背侧尺侧缘着力或手握刮痧板等，用其光滑的边缘着力，蘸清水，或麻油、药水等液体润滑剂后，直接在小儿穴位上做由上往下，或由内向外的直线、单方向的快速刮动。见图 2-18 ①，图 2-18 ②	<ol style="list-style-type: none"> 着力部分要紧贴皮肤，压力要轻重适宜，宜使用介质 操作时，要以肘关节为支点，腕关节的活动要放松灵活，节奏要轻快，用力要均匀 以皮肤出现紫红色瘀斑为度 	<ol style="list-style-type: none"> 不可刮破皮肤 不可过度用力，要以小儿能忍受为度
摇法	以一手托握住小儿需摇动关节的近端肢体，用另一手握住小儿需摇动关节的远端肢体，做缓和的顺时针，或逆时针方向的环形旋转运动。见图 2-19	术者动作宜缓不宜急，宜轻不宜重，用力要稳	力量要由轻到重，摇动的速度不可过快



图2-17 捻法



图2-18 刮法①



图2-18 刮法②



图2-19 摇法

小儿推拿常用复式手法

名 称	操 作	作 用	主 治
黄蜂入洞	一手轻扶小儿头部，另一手食、中两指端着力，紧贴小儿两鼻孔下缘处，腕关节主动带动着力部位做反复的揉动 50 ~ 100 次。见图 2-20	发汗解表，宣肺通窍	外感风寒，发热无汗，急慢性鼻炎，鼻塞流涕，呼吸不畅等
双凤展翅	两手食、中两指夹小儿两耳向上提数次，再用一手或两手拇指端按掐眉心、太阳、听会、人中、承浆、颊车诸穴，每穴按、掐各 3 ~ 5 次，提 3 ~ 5 次。见图 2-21	祛风寒，温肺经，止咳化痰	外感风寒，咳嗽多痰等上呼吸道疾患
二龙戏珠	用一手拿捏患儿食指、无名指的指端，用另一手拿捏患儿阴池、阳池两穴，边按捏边缓缓向上移动至曲池穴，如此 5 次左右。然后一手拿捏阴、阳两穴 5 ~ 6 次，另一手拿捏患儿食指、无名指的指端各揉动 20 ~ 40 次。见图 2-22	调理阴阳，温和表里，通阳散寒，清热镇惊	寒热不和，四肢抽搐，惊厥等
按弦搓摩	小儿坐位或家长将其抱坐怀中，将小儿两手交叉搭在对侧肩上，操作者用两手掌面着力，轻贴在小儿两侧肋部，呈对称性地自上而下搓摩至肚角处 50 ~ 500 次。见图 2-23	理气化痰，健脾消食	痰积，咳嗽气喘，胸肋不畅，腹痛，腹胀，饮食积滞，肝脾肿大等
揉脐及龟尾并擦七节骨	小儿仰卧位，操作者一手中指或食、中、无名 3 指罗纹面着力揉脐。小儿俯卧位，操作者再用中指或拇指罗纹面揉龟尾穴。最后再用拇指罗纹面自龟尾穴向上推至命门穴为补，或自命门穴向下推至龟尾穴为泻。操作 100 ~ 300 次。见图 2-24	通调任督，调理肠腑，止泻导滞	泄泻，痢疾，便秘等
双龙摆尾	小儿仰卧位或坐位，操作者用一手托扶小儿腕处，另一手拿住小儿食指与小指，向下扯摇，并左右摇动。扯摇 5 ~ 10 次。见图 2-25	行气，开通闭结	气滞、大小便闭结等



图2-20 黄蜂入洞



图2-21 双凤展翅

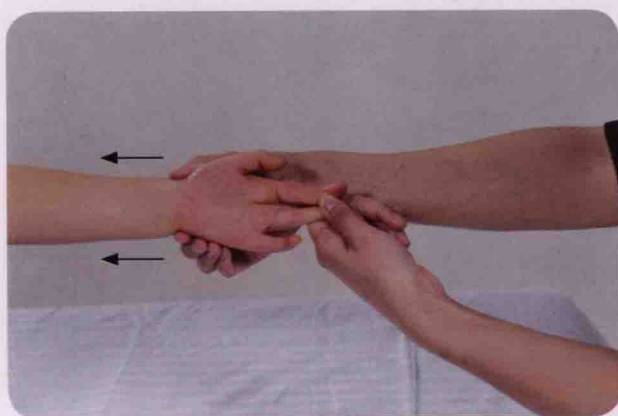


图2-22 二龙戏珠



图2-23 按弦搓摩



图2-24 揉脐及龟尾并擦七节骨

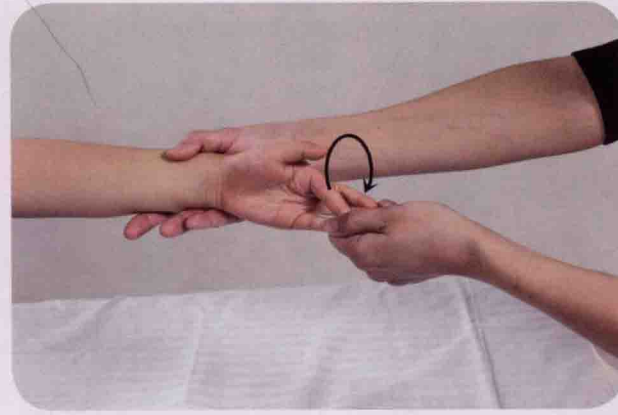


图2-25 双龙摆尾