



实用小儿推拿手册



SHIYONG XIAOER TUINA SHOUCHE

主编 倪青 刘苇苇 刘娅宁



军事医学科学出版社

实用小儿推拿手册

主编 倪青 刘苇苇 刘娅宁
编者 陈惠 叶文冲 安然 孙朦朦
黄静 曹茸 童楠 张红红
李云楚 王凡

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用小儿推拿手册 / 倪青, 刘苇苇, 刘娅宁主编.
— 北京: 军事医学科学出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5163-0252-1

I. ①实… II. ①倪… ②刘… ③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177187号

策划编辑: 于庆兰 责任编辑: 李霞

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmsp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 3.5

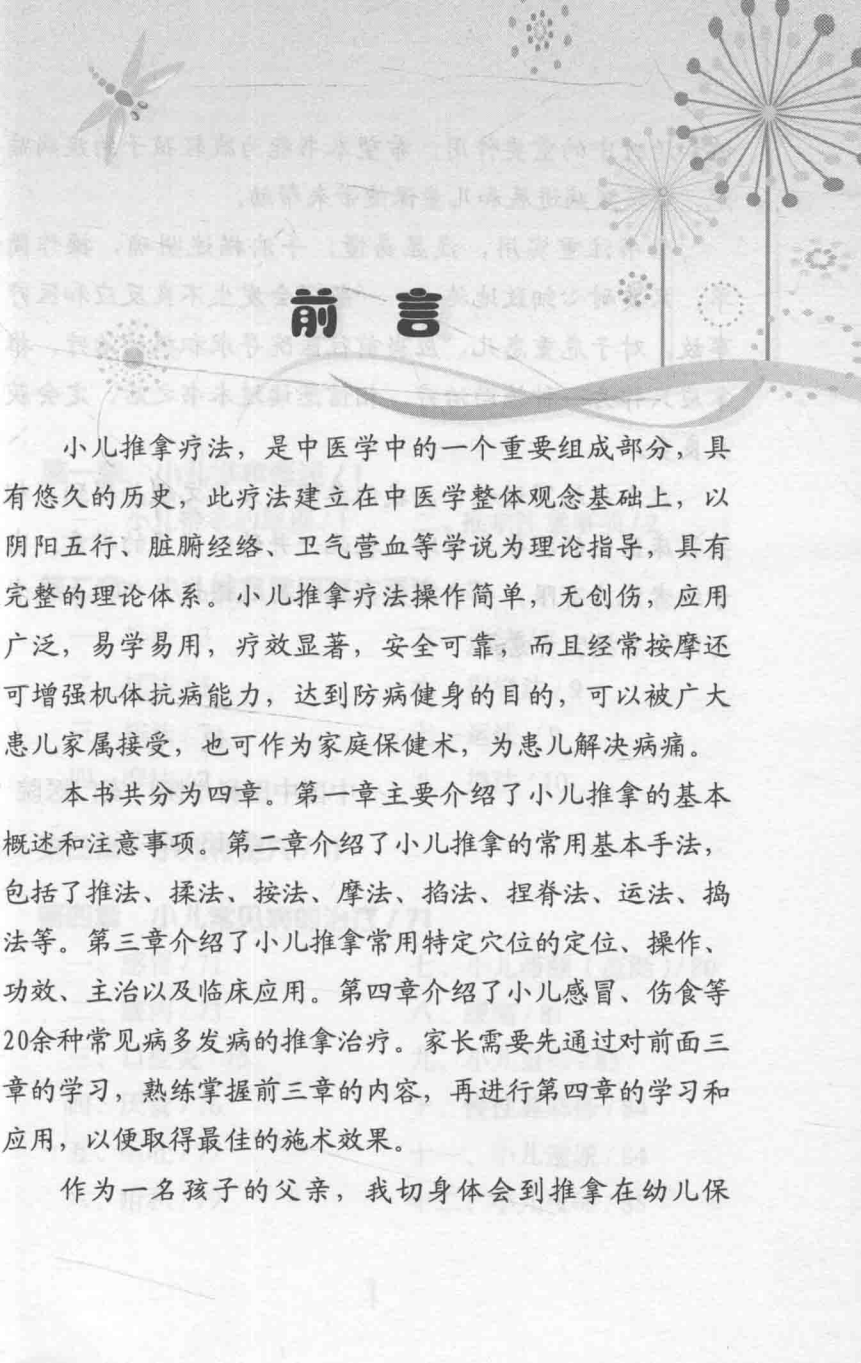
字数: 56千字

版次: 2014年2月第1版

印次: 2014年2月第1次

定价: 10.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前 言

小儿推拿疗法，是中医学中的一个重要组成部分，具有悠久的历史，此疗法建立在中医学整体观念基础上，以阴阳五行、脏腑经络、卫气营血等学说为理论指导，具有完整的理论体系。小儿推拿疗法操作简单，无创伤，应用广泛，易学易用，疗效显著，安全可靠，而且经常按摩还可增强机体抗病能力，达到防病健身的目的，可以被广大患儿家属接受，也可作为家庭保健术，为患儿解决病痛。

本书共分为四章。第一章主要介绍了小儿推拿的基本概述和注意事项。第二章介绍了小儿推拿的常用基本手法，包括了推法、揉法、按法、摩法、掐法、捏脊法、运法、捣法等。第三章介绍了小儿推拿常用特定穴位的定位、操作、功效、主治以及临床应用。第四章介绍了小儿感冒、伤食等20余种常见病多发病的推拿治疗。家长需要先通过对前面三章的学习，熟练掌握前三章的内容，再进行第四章的学习和应用，以便取得最佳的施术效果。

作为一名孩子的父亲，我切身体会到推拿在幼儿保

健和治疗中的重要作用。希望本书能为减轻孩子的疾病痛苦、延缓疾病进展和儿童保健带来帮助。

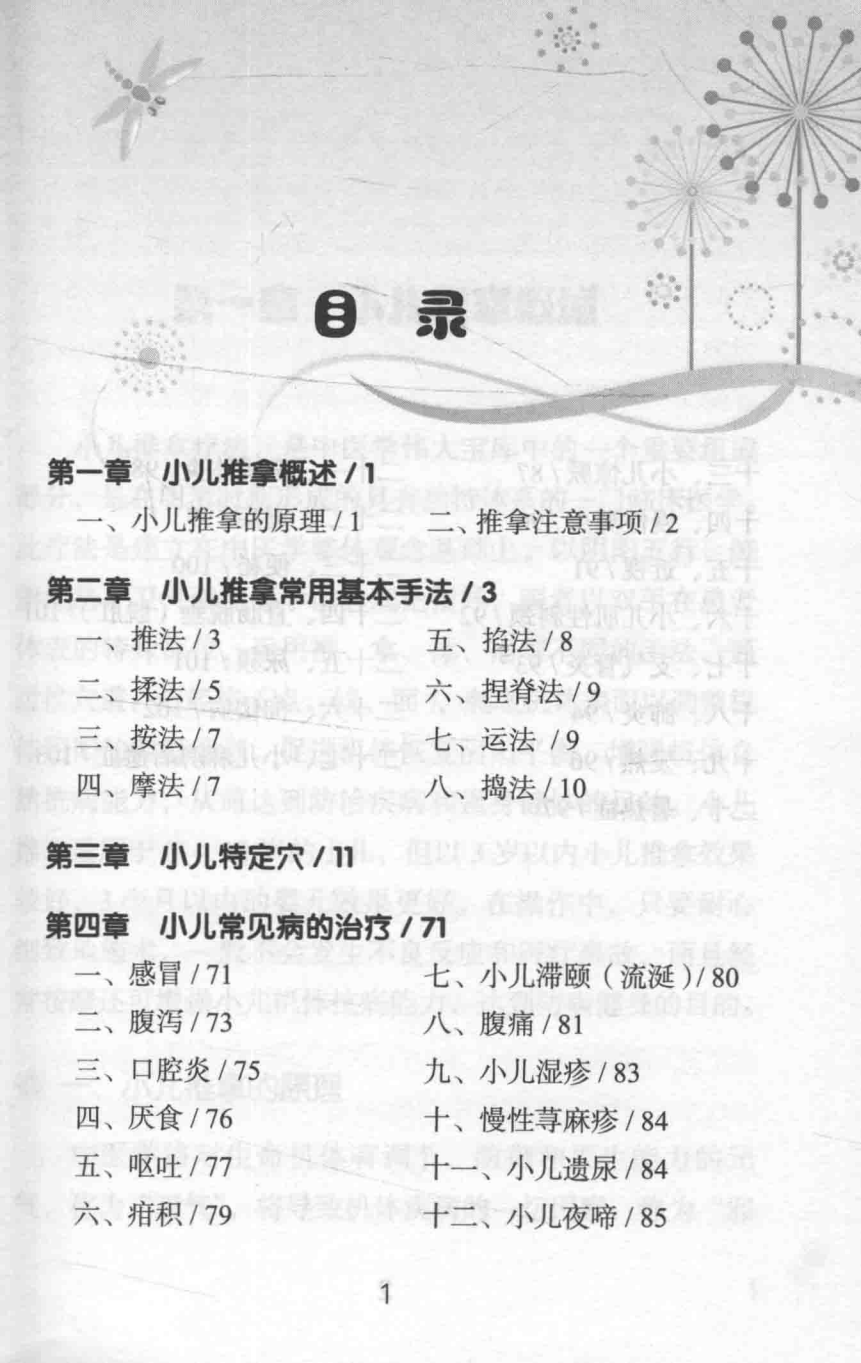
全书注重实用，浅显易懂，手法描述明确，操作简单，只要耐心细致地施术，一般不会发生不良反应和医疗事故。对于危重患儿，应当前往医院寻求积极的治疗，推拿应只作为一种辅助治疗。相信您读过本书之后，定会获益良多。

在本书编写过程中，我们参阅了大量文献并得到了相关临床医生的指导与帮助，在此一并致以诚挚的敬意。由于编者能力有限，书中难免出现不足及谬误，望广大读者与同仁多提宝贵意见。

倪 青

中国中医科学院广安门医院

2013-12-26



目 录

第一章 小儿推拿概述 / 1

- 一、小儿推拿的原理 / 1
- 二、推拿注意事项 / 2

第二章 小儿推拿常用基本手法 / 3

- 一、推法 / 3
- 二、揉法 / 5
- 三、按法 / 7
- 四、摩法 / 7
- 五、掐法 / 8
- 六、捏脊法 / 9
- 七、运法 / 9
- 八、捣法 / 10

第三章 小儿特定穴 / 11

第四章 小儿常见病的治疗 / 71

- 一、感冒 / 71
- 二、腹泻 / 73
- 三、口腔炎 / 75
- 四、厌食 / 76
- 五、呕吐 / 77
- 六、疳积 / 79
- 七、小儿滞颐（流涎）/ 80
- 八、腹痛 / 81
- 九、小儿湿疹 / 83
- 十、慢性荨麻疹 / 84
- 十一、小儿遗尿 / 84
- 十二、小儿夜啼 / 85



十三、小儿惊厥 / 87

十四、慢性鼻炎 / 90

十五、近视 / 91

十六、小儿肌性斜颈 / 92

十七、支气管炎 / 93

十八、肺炎 / 94

十九、发热 / 96

二十、暑热症 / 97

二十一、扁桃体炎 / 98

二十二、痢疾 / 99

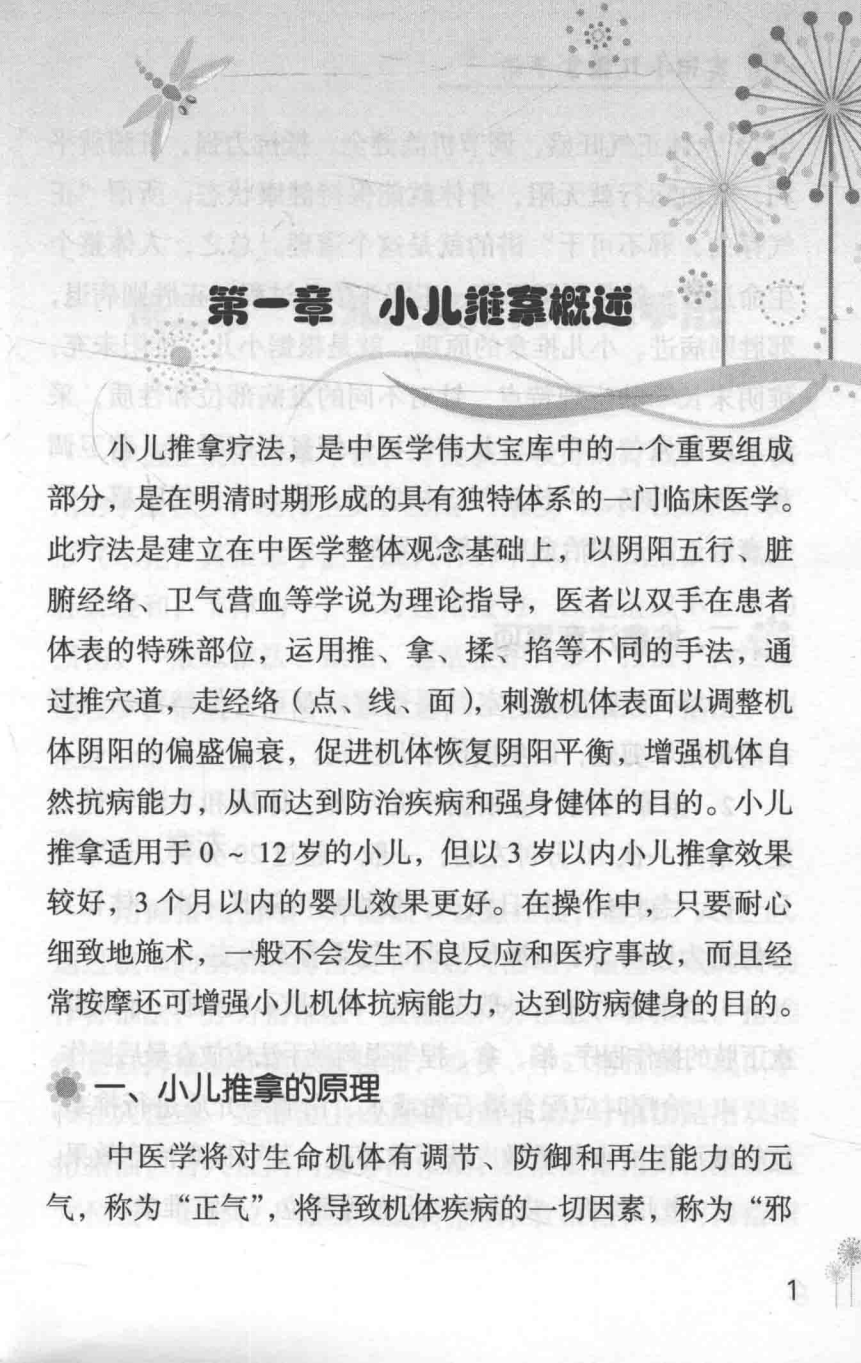
二十三、便秘 / 100

二十四、直肠脱垂（脱肛）/ 101

二十五、尿频 / 101

二十六、佝偻病 / 102

二十七、小儿麻痹后遗症 / 103



第一章 小儿推拿概述

小儿推拿疗法，是中医学伟大宝库中的一个重要组成部分，是在明清时期形成的具有独特体系的一门临床医学。此疗法是建立在中医学整体观念基础上，以阴阳五行、脏腑经络、卫气营血等学说为理论指导，医者以双手在患者体表的特殊部位，运用推、拿、揉、掐等不同的手法，通过推穴道，走经络（点、线、面），刺激机体表面以调整机体阴阳的偏盛偏衰，促进机体恢复阴阳平衡，增强机体自然抗病能力，从而达到防治疾病和强身健体的目的。小儿推拿适用于0～12岁的小儿，但以3岁以内小儿推拿效果较好，3个月以内的婴儿效果更好。在操作中，只要耐心细致地施术，一般不会发生不良反应和医疗事故，而且经常按摩还可增强小儿机体抗病能力，达到防病健身的目的。

一、小儿推拿的原理

中医学将对生命机体有调节、防御和再生能力的元气，称为“正气”，将导致机体疾病的一切因素，称为“邪

气”。人体正气旺盛，调节机能健全，抵抗力强，脏腑就平和，气血运行就无阻，身体就能保持健康状态，所谓“正气存内，邪不可干”讲的就是这个道理。总之，人体整个生命过程，就是阴阳平衡、正邪斗争的过程。正胜则病退，邪胜则病进。小儿推拿的原理，就是根据小儿“稚阳未充，稚阴未长”的生理特点，针对不同的发病部位和性质，采用不同的穴位和手法，从而使机体恢复阴阳平衡，营卫调和，气血和畅，以扶正气，祛病邪，使人体正气旺盛，邪气衰退，以达到治愈和保健的目的。

二、推拿注意事项

1. 环境要安静，室温要适宜，双手要保持清洁，推拿前将指甲剪短，以免损伤小儿皮肤。
2. 推拿时间，应根据小儿年龄、体质和手法特性而定，治疗一次10分钟左右，一般不超过20分钟。通常每日一次，急性病可每日两次，慢性病可隔日一次。体位要以舒适为原则。手法操作强调以轻柔着实为主。
3. 实际操作中，一般先头面、次上肢、次胸腹、次腰背、次下肢的操作程序。掐、拿、捏等强刺激手法应放在最后操作。
4. 治疗时应配合滑石粉或水、白酒等介质进行推拿，这样既可保护小儿娇嫩皮肤不致擦破，又可提高治疗效果。
5. 患儿骨折、皮肤病、出血等部位，不宜推拿。

第二章 小儿推拿常用基本手法

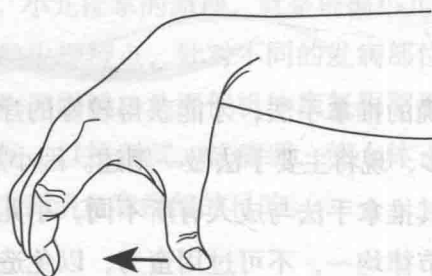
掌握正确的推拿手法，才能获得较好的疗效，临床使用的手法较多，现将主要手法做一阐述。因小儿脏腑娇嫩，形气未充，其推拿手法与成人有所不同，小儿推拿手法应轻柔缓和，节律均一，不可过用蛮力，以免造成不必要的损伤。一般以推法、揉法、运法使用为多，按法、捣法使用较少，掐法、捏法刺激较重，一般放在最后，掐法、捏法之后常继以揉法。

一、推法

用拇指端偏峰（外侧面）或螺纹面，着力于穴位上，通过腕部的摆动或拇指关节的屈伸活动，做直线或旋转动作称推法，分为指推法、旋推法、分推法、合推法。指推法是以拇指端外侧缘或指面，或食、中二指指腹，或以掌根在穴位或一定部位上做直线向前推动；分推法是用双拇指指面，自穴位向两旁分向推动；旋推法是用拇指指面在穴位或一定部位上做频频旋转推动；合推法，以两拇指螺



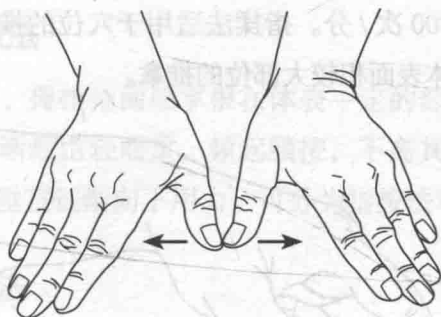
纹面向穴中合拢。推法分补法（由指尖推向指根），泻法（由指根推向指尖），平补平泻法（来回推，又称清法）三种。推时要有节奏，用力要均匀，快慢要一致，并注意不要歪斜。频率一般 200 ~ 300 次/分。



拇指推法



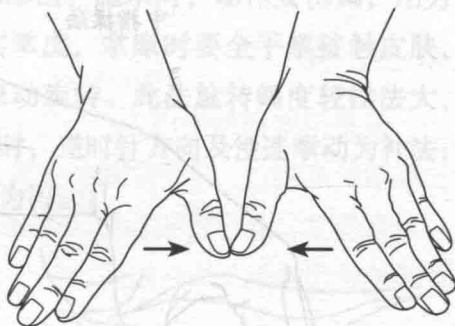
食、中指推法



分推法



旋推法

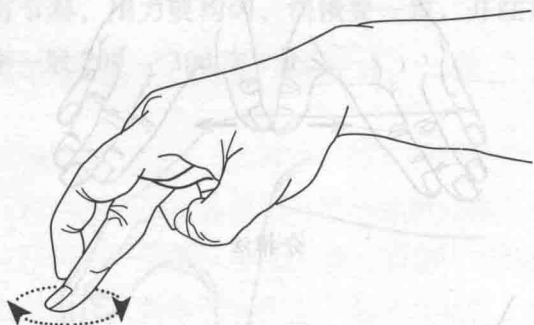


合推法

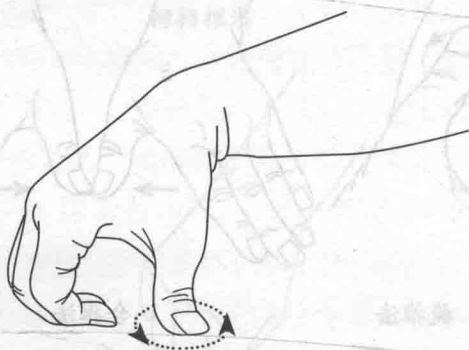
二、揉法

以中指、拇指指端或掌根，或大鱼际，吸定于一定部位或穴位上，顺时针或逆时针方向旋转揉动。操作时压力要轻柔而均匀，手指紧贴皮肤，不要在皮肤上摩擦，频率一

致，200 ~ 300 次 / 分。指揉法适用于穴位的推拿，鱼际和掌根适用于体表面积较大部位的推拿。



中指揉法



拇指揉法

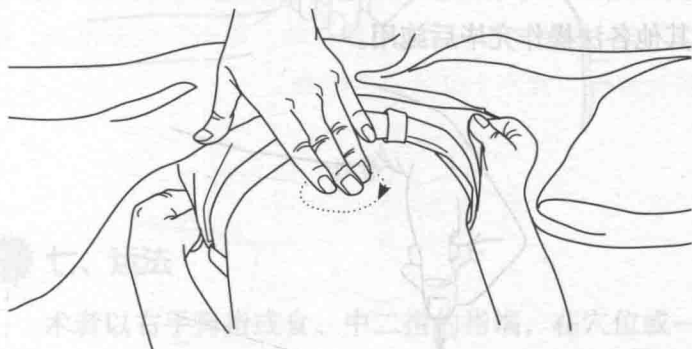


三、按法

以中指、拇指指面或掌根在体表一定的部位上，先用缓力按之，渐渐由轻而重，频起频按，不离其位。按时要轻重适度，垂直逐渐向下用力。可分为指按法和掌按法。

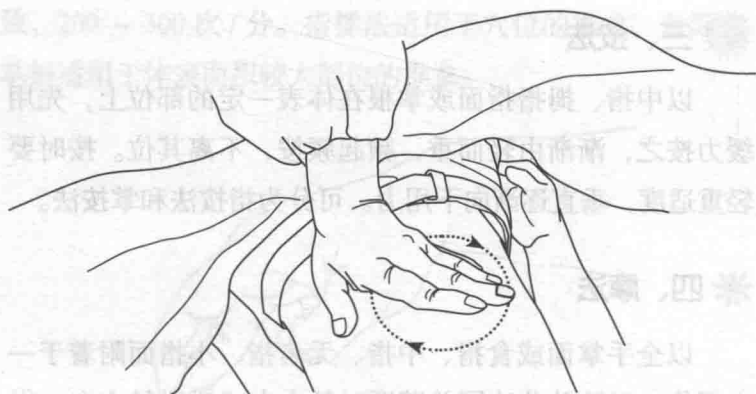
四、摩法

以全手掌面或食指、中指、无名指、小指面附着于一定部位，以腕关节连同前臂顺时针方向或逆时针方向，做有节律的环形摩擦，称摩法。施术时，动作要协调，用力要轻柔，指摩时要指实掌虚，掌摩时要全手掌接触皮肤，顺一定方向在皮肤上摩动旋转。此法旋转幅度较揉法大，多用于胸腹部位。操作时，逆时针方向及慢速摩动为补法；顺时针方向及快速摩动为泻法。



指摩法

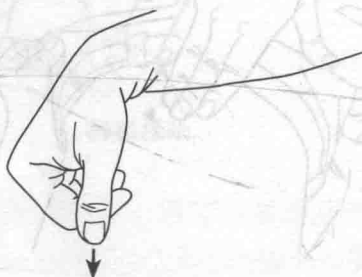




掌摩法

五、掐法

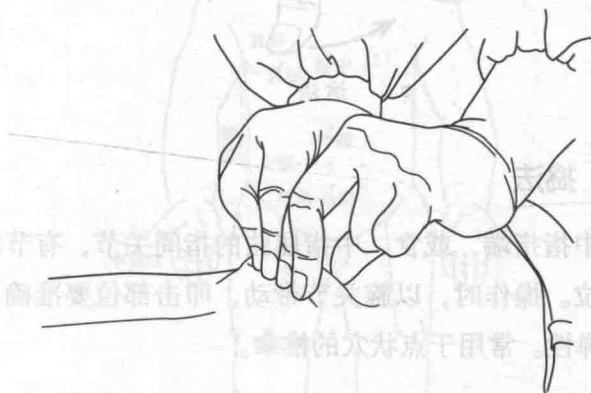
就是用拇指指甲用力在一定穴位上掐之，或用拇、食二指指甲对掐之。此手法刺激较强，操作时切忌掐破皮肤，应由轻渐重，施术时应在施术部位覆盖一毛巾或手绢，宜在其他各法操作完毕后施用。



掐法

六、捏脊法

用拇指桡侧缘顶住皮肤，食指、中指前按，三指同时用力提拿骶部皮肤，双手交替捻动向前至颈部，或食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，两手同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前。用于背脊，可一一提拿膀胱经腧穴。操作时用力应大小适当，不可拧转、歪斜，可捏三下提拿一下，称为“捏三提一法”。治疗小儿积滞、厌食、腹泻、呕吐有特效。一般每次3~5遍。



捏脊

七、运法

术者以右手拇指或食、中二指的指端，在穴位或一定部位上，由此往彼作弧形或环形运转，如此反复进行。运

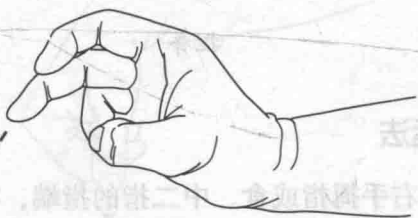
法宜轻不宜重，宜缓不宜急，在体表旋转摩擦推动，不带动深层肌肉，是小儿推拿中手法最轻的一种。具有理气和血、舒筋活络的作用。频率以每分钟 80 ~ 120 次为宜。



运法

✻ 八、捣法

用中指指端，或食、中指屈曲的指间关节，有节奏的叩击穴位。操作时，以腕关节带动，叩击部位要准确，用力要有弹性。常用于点状穴的推拿。



捣法