

小儿捏积疗法

京城小儿专家余继林
跟您谈孩子的健康

中央电视台《健康之路》主讲



余继林◎著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

中央电视台《健康之路》主讲

余继林◎著

京城小儿专家余继林跟您谈孩子的健康

小儿捏积疗法



科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小儿捏积疗法 / 余继林著. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.1 (2013.7重印)

ISBN 978-7-5023-7081-7

I. ①小… II. ①余… III. ①小儿疾病—捏脊疗法
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227367号

小儿捏积疗法

策划编辑: 白明 责任编辑: 白明 申海 责任出版: 张雅琴 张美欣 沈永勤

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编100038

发行部 (010) 63275378 (营销策划中心) 63489791(传真)

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社

印刷者 北京中印联印务有限公司

版 次 2012年1月第1版, 2013年7月第2次印刷

开 本 787×1092 16开

字 数 100千

印 张 13.25

书 号 ISBN 978-7-5023-7081-7

定 价 35.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

目录

第一章 了解孩子,才能更好地呵护

孩子是家长的希望。孩子从出生到 14 周岁,可分为五个时期:新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期。跟大人比起来,孩子发育迅速,可是身体各个器官还比较娇嫩,容易生病,但康复得也快。因此,要了解孩子的特点,才能更好地呵护。

爱孩子,更要了解孩子	2
孩子各个生长时期的特点	7

第二章 捏积能防治多种疾病,父母要争做最好的医生

捏积,就是通过连续捏拿背部肌肤,以防治疾病的一种方法。捏积的治疗效果是极为明显和有效的。一些营养不良和贫血的小孩,经捏积疗法治疗后,其食欲不振、睡眠不实、腹泻、便秘等症状都得到了不同程度的改善。

捏积的来历和原理	14
捏积能治很多病	21
家长也可以“望闻问切”	26

第三章 学会捏积,把健康送给孩子

捏积操作方便,简单易学,通常有七个手法,父母很快就能掌握。捏积的时间安排也很简便,只需每天进行一次,连续六天,便完成了一个周期的疗程。

捏积常用手法 42

捏积时要注意的几个问题 52

第四章 做好捏积准备,父母孩子齐动员

家长在给孩子进行捏积之前,要先做好准备工作,这样才能更好地发挥它的作用,取得更好的效果。捏积前,一般要做好房间、温度、光线、床位、手、衣服等方面的准备。

捏积之前要做的事 58

捏积时的常用体位 69

第五章 父母来捏积,小儿常见病症轻松除

小孩出现了厌食、腹胀、便秘、流口水、尿床等问题,家长不用过于发愁。给孩子捏积,再加上常见的按摩手法,不但疗效明显,而且对孩子的健康也非常有好处。

厌食 78

腹痛	88
腹泻	97
食积	106
腹胀	112
呕吐	119
便秘	129
流涎	138
夜啼	144
遗尿	152

第六章 捏积之外,有选择地使用中成药治疗

中成药是以中草药为原料,经制剂加工而成的各种不同类型的中药制品,包括丸、散、膏、丹等各种类型,是我国历代医药学家经过千百年医疗实践,创造和总结的有效方剂的精华。对于常见的小儿病症,中成药可以起到不错的疗效。

选用中成药有讲究	164
小儿常见病症的中成药治疗	167
厌食的中成药治疗	167
腹痛的中成药治疗	173
腹泻的中成药治疗	178
食积的中成药治疗	184

腹胀的中成药治疗	188
呕吐的中成药治疗	191
便秘的中成药治疗	193
流涎的中成药治疗	198
夜啼的中成药治疗	199
遗尿的中成药治疗	202

第一章

了解孩子，才能更好地呵护

孩子是家长的希望。孩子从出生到 14 周岁，可分为五个时期：新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期。跟大人比起来，孩子发育迅速，可是身体各个器官还比较娇嫩，容易生病，但康复得也快。因此，要了解孩子的特点，才能更好地呵护。

爱孩子，更要了解孩子

每个孩子都有自身的特点，我们不要不管不顾，不能一味地只知道溺爱。要了解自己的孩子，才能给予最合适的关怀，才能让孩子更健康。

孩子是祖国的未来，也是家长的希望。现今，社会越来越发展，经济越来越发达，人们的生活水平也一天天在提高。广大的父母们，对孩子的呵护也越来越细致，就怕照顾不周而发生疾病，使孩子的生长发育受到影响。



要给孩子最好的关爱，就要先了解孩子，了解孩子的爱好与特点。

有些家长，非常溺爱孩子，给孩子买大量的零食和饮料；有些家长，怕孩子饿着，让孩子吃很多的饭或奶；又有一些家长，冬天怕孩子冻着，给孩子穿很多的衣服；还有一些家长，怕孩子夏天太热，给孩子吃很多冷饮……

可是，家长的这些做法，是否真的有利于孩子的健康呢？

大量的研究结果和事实都告诉我们，对孩子的照顾应当适宜，不可过饱和过暖。在中国古代，就有“欲保小儿安，常须三分饥与寒”的说法。如果溺爱过度，常常会适得其反，影响孩子正常的生长发育。要知道，适宜的才是最好的。同时，我们还要明白，了解自己的孩子，才能更好地给以呵护。

那么，你了解自己的孩子吗？

孩子有两个重要生理特点

中医认为，小孩和大人相比起来，具有两个明显的生理特点，一是“脏腑娇嫩，形气未充”，二是“生机勃勃，发育迅速”。

怎样理解“脏腑娇嫩，形气未充”呢？脏腑，是指心、肝、脾、肺、肾、心包、胆、胃、大肠、膀胱、小肠等人体的内脏器官；形气，指的则是孩子的身体结构和孩子各个身体系统的功能活动。

孩子在出生以后，不论是内脏器官，还是身体的外形和结构，都没有发育成熟，各个身体系统功能活动还相对不足，也就是古人所说的“稚阳未充，稚阴未长”。这里所说的“阳”，是指体内器官的各种生理活动，“阴”是指体内的精、血、津液等物质。这就充分说明，小儿在物质基础和生理功能上，都是幼稚和不完善的。

“生机勃勃，发育迅速”是小孩的另一个生理特点。由于孩子的身体各个器官都还娇嫩，因此在生长发育过程中，无论在形体结构，还是功能活动方面，都在不断走向完善和成熟。年龄越小，生长发育的速度也越快。古代的医生把孩子这种生机勃勃和发育迅速的生理特点，又称为“纯阳”。

这种“纯阳”的观点，说明了孩子发育的过程，好像太阳刚刚升起，春天的小草和树木刚刚发芽那样欣欣向荣。同时，也

孩子发育迅速,但也容易生病,
因此要加强护理,在饮食和衣物上
多加注意。

说明了由于孩子发育快，对营养物质的需求量很大，为了满足其在各个生长发育阶段身体的需要，就应该不断地补充营养。

孩子容易得病但也容易康复

前面介绍了，孩子一方面“脏腑娇嫩，形气未充”，一方面又“生机勃勃，发育迅速”。这样，孩子得病时，就会和我们大人有较大的差别。总得说起来，孩子生病，主要具有两大特点：一是发病容易，变化迅速；二是脏气轻灵，易于康复。

为什么说小孩“发病容易，变化迅速”呢？这是因为，由于小孩子对疾病的抵抗能力较差，再加上对于外界气候热和凉的转变，孩子往往不知道通过增减衣物来调节，同时，孩子在饮食上的控制能力也比较差；而且，小孩的呼吸道和胃肠功能发育还不完全，因此容易因为外界气候的变化以及饮食不当，得上呼吸系统和消化系统方面的疾病；而在得病以后，疾病的寒、热、虚、实，容易互相转化或者同时出现。

根据传统的中医经验来讲，小孩一旦得了病，由于邪气入侵所表现出的实性的病症，很容易使身体内的正气衰弱，结果出现

6

小儿捏积疗法

如果孩子得病,要及时治疗,一般都会好得很快。

虚性的病症,或者实性和虚性的病症同时出现。这样一来,病情往往就比较复杂了。

另外,孩子发病的时候,既容易出现脸红、发烧等热性的表现,也容易出现寒性的表现,如脸色苍白、怕冷等。正是由于小孩所发生的疾病变化较快,比大人的发病更加迅速而且更加错综复杂,因此在诊断和治疗的时候,必须诊断正确、治疗及时、用药准确。

那么,怎样来理解“脏气轻灵,易于康复”呢? 小孩的疾病虽然具有变化迅速、病情容易恶化的特点,但小孩是“纯阳”之体,自身的生机旺盛、精力充沛,而且孩子们往往缺少情绪的影响,病因一般都比较简单。所以,在经过及时适当的治疗和护理以后,孩子的疾病要比大人的病好得快,更容易恢复健康。

孩子各个生长时期的特点

新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期的孩子，在各个时期的身体情况都不相同，家长应该根据孩子各个阶段的不同特点，实行不同的培养计划和方法。

通常，医学上对孩子的生长发育阶段划分得比较细，把孩子从出生到 14 周岁这段时间分为五个时期，分别为：新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期和学龄期。

1. 新生儿期

新生儿期，是指孩子出生后 28 天内的一段时间。这段时间，孩子刚刚从母亲体内脱离出来，开始独立生活，开始自主呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化和泌尿系统摄取营养和排泄。孩子的生活环境，跟母亲体内比起来，有了很大的变化，而孩子的身体调节和适应能力还很弱，所以容易发生体温低、体重下降以及其他一些疾病。

所以，在新生儿期，家长要注意观察孩子的脸色、哭声、呼

吸和大小便，这样能及早发现此阶段容易发生的一些疾病，及时采取适当的治疗措施。在照看处于新生儿期的孩子时，要注意保暖，衣服要柔软、宽松、容易更换，尽量不用纽扣和松紧带；尿布也要柔软而且吸水性强，尿布外面不要加用塑料或橡胶制品包裹；洗澡时，要避免弄湿孩子肚脐的部位，洗完澡，要把水擦干，涂点扑粉，以保护孩子的皮肤，防止皮肤破损和感染。还要经常对孩子的餐具进行消毒，预防感染。

另外，家长还要避免过多亲友探访，并且坚持母乳喂养。要知道，新生儿的肠道消化面积相对较大，有利于乳汁的充分消化和吸收。

2. 婴儿期

婴儿期，是指孩子出生后 28 天到 1 周岁之前的这一段时间，又称乳儿期，是人一生中生长最快的时期。所以婴儿对营养的需要也较多，如果喂下的食物不足或过量，或者营养物质搭配不当，就容易出现营养不良或消化不良。若婴儿吃的食物里长期营养素不充足，就可能引起发育迟缓和营养不良。所以，婴

儿期应该提倡母乳喂养，合理添加辅食。当母乳不足时，我们就应该及时增补牛乳及代乳品。婴儿期的小孩，来自妈妈的抗体逐渐消失，自身免疫力又没有完全建立，容易患上感染性疾病。同时，婴儿的中枢神经系统功能还不健全，在高烧时容易引起惊风，出现抽搐、昏迷等情况。因此，在婴儿期必须按时进行各种预防接种。除了养成良好的卫生习惯外，家长要常抱婴儿进行户外活动，多晒太阳。

3. 幼儿期

从1周岁之后到3周岁之前，是孩子的幼儿期。这段时间孩子的成长发育，尤其是体格发育的速度比婴儿期慢一些，身体的外形也发生明显的改变，皮下脂肪减少，肌肉也比婴儿期发达。这时的小孩，对周围环境越来越好奇，认知能力也越来越强，但对危险的识别能力较差，要预防外伤和意外事故。同时，这一时期的孩子，乳牙逐渐出齐，食物也往往由乳汁换成了其他的食物，但小儿脾胃的功能比较弱，容易造成呕吐、腹泻及营养不良等病。所以，对幼儿期的孩子要注意培养良好的生活习惯，如饮食、睡眠、

排便、户外活动等。在进行户外活动时，还要注意预防传染病的发生。另外，这一阶段也要重视对幼儿的早期教育。

4. 学龄前期

学龄前期，是孩子3周岁到6周岁的一段时期。孩子在学龄前期，由体格的迅速发育转到精神神经的迅速发育，身体生长速度减慢了，但智力发育加快。这时的孩子，很有好奇感，喜欢模仿，求知欲强。所以这段时期的孩子可塑性很强，应重视早期教育，并注意培养其独立生活能力，尽量让其养成良好的学习、卫生和劳动习惯。

要注意的是，这个时期的小孩，因为模仿能力强而又无自我保护的经验，所以意外事故仍较多，应防止外伤、烫伤、中毒等意外事故发生。另外，学龄前期的孩子，也应该预防近视和传染病的发生。

5. 学龄期

从入小学起（一般6周岁）到青春期之前（女孩为12周岁，