

实用小儿推拿

SHIYONG XIAOER TUINA

第2版

葛书翰 葛继魁 鲍 丹 编著

不用吃药不用打针
用自己的双手和爱心
解除宝宝的病痛



2



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R244.1
2014.1.2

阅 览



实用小儿推拿

SHIYONG XIAO'ER TUINA

(第2版)

葛书翰 葛继魁 鲍丹 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

实用小儿推拿/葛书翰,葛继魁,鲍丹编著.—2版.—北京:人民军医出版社,2013.8

ISBN 978-7-5091-6791-5

I. ①实… II. ①葛…②葛…③鲍… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 166145 号

策划编辑:郭颖 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任审读:杜云祥

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8153

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:3 字数:39千字

版、印次:2013年8月第2版第1次印刷

印数:30301—38300

定价:15.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介



葛书翰,中国人民解放军第 463 医院主任医师, 针灸、经络按摩专家。中国针灸学会常务理事,全军 针灸专业委员会副主任。从事临床工作 40 年,对针 灸、推拿理论研究至深,采用推拿治疗 100 余种病症, 为各地 30 余万患者解除了病痛。1997 年被国家卫 生部与总后卫生部确定为“第二批继承名老中医经验 导师”,其事迹先后被中央电视台、中央人民广播电 台、人民日报、解放军报、科技日报等十余家新闻媒体 报道。



不用吃药不用打针
用自己的双手和爱心
解除宝宝的病痛



内容提要



本书以图文并茂的形式阐述了小儿常见病的推拿疗法。全书共分为六部分：第一部分介绍了小儿推拿的原理、基本知识、注意事项等；第二部分介绍了常用的8种小儿推拿基本手法；第三部分介绍了常用的28个小儿推拿穴位与手法；第四部分为小儿推拿穴位示意图；第五部分介绍了21种小儿常见病的推拿治疗；第六部分介绍了小儿保健推拿。本书内容实用，简便易学，既适于基层医务人员学习参考，又适合小儿家长和推拿爱好者入门学习。



前言



小儿推拿治疗不用药物,仅用双手就可使婴幼儿的小痛小病迅速消失。小儿推拿以它简便的方法和神奇的疗效,越来越受到重视。

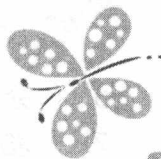
《实用小儿推拿》于2009年出版了第1版。由于重点突出,简单实用,受到了读者的欢迎。根据读者的建议,再版时对部分内容做了补充。治疗部分在介绍穴位的同时附上了插图,以便于初学者学习。并增加了小儿保健推拿。

本书介绍的推拿穴位与方法,不但在临床中最为常用,而且简便易行,便于自学和掌握。书中介绍的推拿方法,均配以形象的插图和简要的说明,可以按图操作,无师自通。

该书以中医学理论为基础,简要地介绍了婴幼儿

常见病的主要症状,便于在推拿治疗中对症治疗。无论是有医学基础者,还是对医学知识知之不多者,都可以对照症状作出诊断,通过自己的双手为小儿进行推拿治疗,不至于在小儿患病时,手忙脚乱,不知所措。作为孩子的父母,不但应该学习和掌握一些育儿知识,更应该学习一些简易的行之有效的小儿推拿疗法,来解决孩子的一些小病小痛。本书特点简明扼要,易学易懂,非常适合个人和家庭应用。

编著者



一、小儿推拿概述

1. 小儿推拿历史悠久/ 1
2. 婴幼儿的生理病理特点/ 2
3. 小儿推拿原理/ 2
4. 小儿推拿的治疗对象/ 3
5. 小儿推拿的基本知识/ 3
6. 小儿推拿注意事项/ 4

二、小儿推拿基本手法

1. 推法/ 5
2. 揉法/ 6
3. 拿法/ 7
4. 按法/ 7
5. 摩法/ 8

6. 分法/ 9
7. 掐法/ 10
8. 捏法/ 10

三、小儿推拿常用穴位与手法

1. 推天门/ 14
2. 推坎宫/ 14
3. 推拿风池/ 15
4. 补脾经/ 16
5. 清肝经/ 17
6. 清心经/ 18
7. 补肺经/ 18
8. 补肾经/ 19
9. 补大肠/ 20
10. 揉板门/ 21
11. 分阴阳/ 22
12. 揉小天心/ 22
13. 推三关/ 23
14. 退六腑/ 24
15. 清天河水/ 25
16. 揉合谷/ 26
17. 揉内关/ 26
18. 揉膻中/ 27
19. 揉天枢/ 28



20. 摩中脘/ 28
21. 摩腹/ 29
22. 推七节骨/ 30
23. 揉龟尾/ 30
24. 捏脊/ 31
25. 揉三阴交/ 32
26. 掐人中/ 33
27. 掐四横纹/ 34
28. 揉迎香/ 34

四、小儿推拿穴位示意图

1. 头面部穴位/ 36
2. 上肢穴位/ 37
3. 正面穴位/ 38
4. 背面穴位/ 39

五、小儿常见病推拿治疗

1. 感冒/ 40
2. 咳嗽/ 43
3. 哮喘/ 46
4. 婴幼儿腹泻/ 47
5. 腹胀/ 51
6. 呕吐/ 53
7. 呃逆/ 55

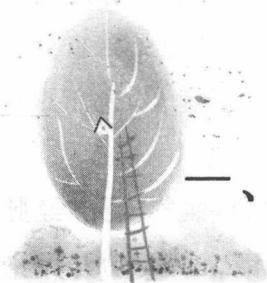
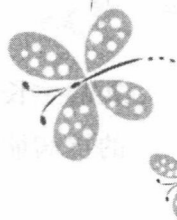




8. 厌食 / 56
9. 便秘 / 58
10. 遗尿 / 60
11. 尿频 / 61
12. 脱肛 / 63
13. 盗汗 / 65
14. 自汗 / 67
15. 口舌生疮 / 68
16. 弄舌 / 70
17. 惊吓 / 71
18. 夜啼 / 73
19. 疳积 / 74
20. 婴幼儿斜颈 / 75
21. 小儿惊风 / 76

六、小儿保健推拿

1. 预防感冒 / 79
2. 强身健体 / 81
3. 增强免疫力 / 82
4. 强健脾胃 / 83
5. 补益肾气 / 84
6. 宁心安神 / 85



一、小儿推拿概述

1. 小儿推拿历史悠久

小儿推拿又称小儿按摩,是根据婴幼儿的生理病理特点,在体表的穴位或特定部位进行推拿按摩。

小儿推拿在中国有二千多年的历史,早在唐代孙思邈的《备急千金要方》中曾记载:“小儿虽无病,早起掌摩其囟上及手足心,能避风寒。”唐代医书《外台秘要》中提到:“婴幼儿夜啼至明不安寐……摩头与脊验。”到了明清时期,小儿推拿形成了独立的体系,如《小儿推拿广义》《小儿推拿秘诀》等。新中国成立后,在国家中医政策的鼓励下,小儿推拿得到了进一步发展和提高。通过临床研究证实,小儿推拿能促进婴幼



儿的生长发育,能使婴幼儿安然入睡,并能增强机体的抗病能力。

2. 婴幼儿的生理病理特点

中医学认为,婴幼儿的肠胃柔弱,血气未充,经脉未盛,内脏精气未足,卫外功能未固。即婴幼儿无论在身体发育和生理功能方面都是幼稚和不完全的,尤其是肺、脾、肾三脏更为柔弱。

因婴幼儿的脏腑娇嫩,形气未充,故容易发病,而且病情变化迅速。又因婴幼儿为“纯阳之体”,再生能力旺盛。在患病后若能及时调治,比较容易治愈。

3. 小儿推拿原理

中医学认为,人体是一个有机的整体,内外有着密切的联系,脏腑功能失调,可通过经络反映于体表;而刺激体表的穴位和特定部位,也能通过经络影响到所属的脏腑。通过小儿推拿可使患儿的经络疏通,气血流畅,增强脏腑的功能。所以小儿推拿不用药物,经过几次推拿就可以使患儿的病情好转或治愈。

因小儿的脏腑娇嫩,气血未充,卫外功能未固,如果外感风寒,或饮食积滞,以及惊吓等,很易引起婴幼



儿发病。倘若父母了解小儿推拿知识,在孩子发病初期及时给予推拿治疗,能增加孩子的抗病能力,轻者可以治愈,重者也能减轻症状。

4. 小儿推拿的治疗对象

小儿推拿多用于 5 岁以下患儿,特别是 3 岁以下的婴幼儿。年龄愈小,推拿的效果愈好。

5. 小儿推拿的基本知识

(1)因患儿不能自述病情,所以在推拿治疗前,医者应根据病情的虚、实、寒、热,给予辨证施治,才能收到较好的疗效。

(2)推拿顺序,一般是先头面部、上肢,其次是胸腹部、腰背部,最后是下肢。

(3)推拿操作时,手法要熟练,用力要均匀、平稳、柔和,速度以每分钟 200 次左右为宜。

(4)手法强度应根据年龄、体质、病情而定,轻症操作时间宜短,用力宜轻,速度宜缓,每日 1 次。重症操作时间宜长些,用力稍重,速度稍快,每日 1~2 次。

(5)每次推拿总时间为 20~30 分钟,也可更长些。



6. 小儿推拿注意事项

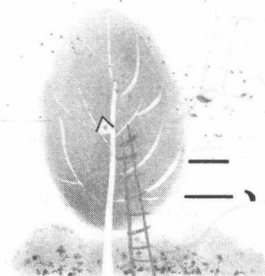
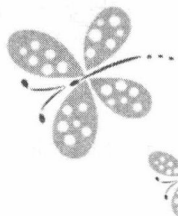
因婴幼儿皮肤柔嫩，所以推拿时应注意以下几点。

(1) 医者的手要清洁，推拿前应修剪好指甲，并洗手。冬天要保持手部温暖。

(2) 应在婴幼儿进食前推拿，过饥、过饱都不适合推拿。

(3) 推拿前应准备好少许鲜姜汁做润滑剂用，既能防止推拿时擦破皮肤，又能增加推拿疗效。

(4) 习惯上 1 次推拿一只手，男左女右。



二、小儿推拿基本手法

小儿推拿的手法很重要,手法熟练与否,直接影响到治疗效果。只有掌握好手法,才能收到满意的疗效。小儿推拿的手法很多,在临床中最常用的基本手法主要有推、揉、拿、按、摩、分、掐、捏等。

1. 推法

方法:医者以右手的拇指侧或示、中指并拢,在选定的穴位上快速而有节律地直线推擦,称为推法(图 2-1)。

操作要领:用拇指侧或示、中指在患儿的手指掌面或前臂施以推法时,应快速而有节律的单方向推擦(每分钟 150~200 次)。推擦时稍加压力。

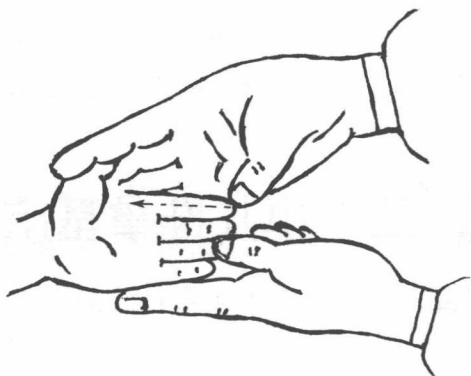


图 2-1 推法

2. 揉法

方法：医者用手指指面按在穴位上，做回旋式按揉，称为揉法（图 2-2）。

操作要领：揉法操作时，手指不能离开皮肤，按揉时稍加压力，用力要均匀。

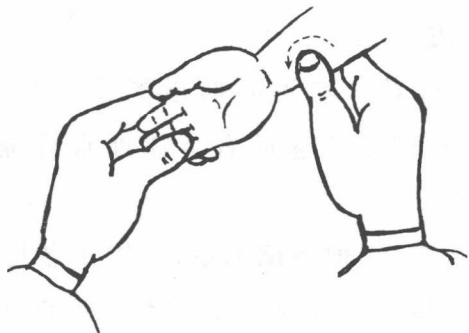


图 2-2 揉法