

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成、黄琴峰

常见小儿病的 推拿预防和护养

主编 金义成 执行主编 陈志伟

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来的实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话语,依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册,其内容遍及中医血液科、中医男科,以常见病证为篇名,首先简要介绍“疾病概况”,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈,推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等,以中医基础理论和经络理论为指导,对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前言

随着人民生活的改善和提高,百姓早已不满足于温饱和有病能得到医疗的低标准,更是要吃得营养、穿得时尚、身体安康。中医“治未病”的思想只有生活富足的今天才能得以实施。

儿童是祖国的未来,如何能使他们健康成长,是广大医务工作者和保健工作者要不断探索的课题。中医儿科推拿对此具有得天独厚的先天条件。小儿肌肤娇嫩,筋骨柔弱,畏惧针药,小儿推拿恰能克此艰难,为他们的健康作出贡献。对此,大家所熟知的“捏脊”早在晋代就已记载,唐代药王孙思邈就指出“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风”。明代太医龚云林著有小儿推拿专著。

时下,各种小儿推拿书籍的出版和各类“妈妈培训班”的开展以及新媒体的应用,小儿推拿为越来越多的人所了解。但不可否认的是,其间有些并无教学和临床资质的人士参与往往使小儿推拿被曲解和误导,这是

必须加以注意和克服的。

《常见小儿病的推拿预防和养护》一书的编写，旨在正确阐述小儿推拿的方法和应用，指导小儿家长对小儿一些常见病不要过多依赖针药，自己在日常生活中为小儿做一些保健和简单的推拿方法，达到增强儿童体质、提高防病能力的目的。在此需要说明的是，小儿推拿是一门中医学科，不要简单地认为一看便知、一学就会，一旦小儿有病还是要在医生专业指导下进行为妥，以免贻误病情。

海派儿科推拿传人，本书执行主编陈志伟副主任，身为小儿推拿专家，兢兢业业，刻苦钻研，具有丰富的临床经验。其余参与者也均为青年才俊，学历均为硕士以上，热爱小儿推拿，对专业甚有心得。他们年富力强，具有创新精神。在编写中遵循“治未病”和“治病必求其本”的思想，反映海派儿科推拿的学术思想和特点，力求达到准确性、实用性、针对性、权威性和可操作性。不足之处，尚求读者指正，让我们一起为小儿健康事业作出努力。

金义成



Contents

目 录

第一章

绪论..... 1

第一节 小儿推拿保健的发展简史..... 1

第二节 小儿的生理病理学特点..... 3

第三节 小儿生长发育的特点..... 5

第四节 常用推拿手法..... 8

第二章

小儿常见病的预防与养护..... 22

第一节 呼吸系统病症..... 22

发热..... 22

咳嗽..... 26

哮喘..... 30

反复呼吸道感染..... 34

夏季热..... 36

疳夏..... 40

第二节 消化系统病症..... 43

腹泻..... 43

	便秘	48
	厌食	51
	呕吐	53
	呃逆	56
	腹痛	59
第三节	泌尿系统病症	62
	遗尿	62
	尿频	64
	脐疝	67
第四节	精神、神经系统病症	68
	夜啼	68
	癫痫	71
	面神经麻痹	74
	脑性瘫痪	77
	臂丛神经损伤	82
	腓总神经损伤	85
	注意力缺陷多动症	87
	多发性抽动综合征	90
	情感交叉症	93
第五节	骨骼肌肉系统病症	96
	肌性斜颈	96
	桡骨头半脱位	99
	寰枢关节半脱位	101
	臀肌挛缩	104
	脊柱侧弯	106
第六节	五官科病症	109
	近视	109
	斜视	113

第七节	鼻炎	117
	其他	120
	流涎	120
	汗证	123
	佝偻病	126



第一章 绪 论

婴幼儿时期是小儿发病率最高的时期,由于此阶段小儿身体抵抗力差、免疫力低,会受到各种疾病的侵害,尤其是各种常见病如感冒、发热、咳嗽、腹泻、便秘、厌食等,都是小儿的高发疾病。因此,小儿疾病的预防和养护是一个让父母十分关心的问题。

小儿推拿具有安全、有效、无毒副作用的特点,同时又具有预防保健的功效。家长可以学习一些简单的小儿推拿方法,在专业人士的指导下自行给小儿作保健推拿,既可以辅助治疗,缩短病程,又能促进小儿的康复,对小儿的健康成长具有重要意义。



第一节 小儿推拿保健的发展简史

推拿,古称“按摩”、“按跷”、“乔摩”等,是一种古老的医治疾病的方法。推拿的产生,可能源于人类本能的自我防护。当他们发生损伤和病痛时,会不自觉地用手抚摸、拍打伤痛局部及其周围部位,来减轻病痛,并不断地积累经验,逐渐由自发的本能行为发展到自觉的医疗行为,再经过不断地总结、提高,形成了古代的推拿医术。

远在春秋战国时期,推拿治疗就广泛应用于医疗实践。由于推拿具有无痛苦、无毒副作用的特点,其在小儿疾病的防治和



保健方面也具有优势。汉朝的《五十二病方》里第一次提到了小儿推拿;葛洪在《肘后救卒方》中记载“拈取其脊骨皮,深取痛引之,从龟尾至顶乃止,未愈更为之”。“拈取其脊骨皮,深取痛引之”的方法,可谓是最早的捏脊法;《千金方》作者孙思邈尤推崇按摩疗法应用于小儿疾病,认为小儿“鼻塞不通有涕出”“夜啼”“腹胀满”“不能哺乳”等病证,都可用按摩治疗。孙思邈还在《千金要方》中指出:“小儿虽无病,早起常以膏摩囟上及手足心,甚辟寒风。”即运用膏摩避风寒的小儿保健护理法。

用推拿方法防治小儿疾病虽早有记载,但形成独立体系约在明代。在当时有很多这方面的经验总结及专著。我国现存最早的推拿专著《按摩经》(又称《小儿按摩经》)被收录于杨继洲的《针灸大成》(1601年)一书中,为四明陈氏在前人的基础上,从理论和实践两方面对小儿推拿的总结。《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》又名《小儿推拿秘旨》和《小儿推拿方脉全书》,系太医龚云林撰著。该书刊于万历三十二年(1604年),是流传最早的单行本。其中内容除一部分取材于钱乙的《小儿药证直诀》外,其余都是作者的经验和见解的记录。全书分两卷,卷一所述以推拿治法为主;卷二主要为药物治疗。《小儿推拿秘诀》又名《推拿仙术》,为周于蕃所撰,完成于万历三十三年(1605年)。书中详细介绍了“身中十二拿法”的穴位和功效,并绘有周身穴图,在治疗部分则介绍了用葱姜汤推、用艾绒敷脐、用葱捣细捏成饼敷穴位等法。

清代为小儿推拿发展的鼎盛时期,主要表现在有关著作频繁增多和诊疗水平日益提高。相继出现如熊应雄的《小儿推拿广意》、张振鋆的《厘正按摩要术》、骆如龙的《幼科推拿秘书》、钱怀邨的《小儿推拿直录》、夏云集的《保赤推拿法》等著作,都是小儿推拿实践和理论的总结。小儿推拿疗法在长期的发展中也逐渐形成了很多各有特色的流派。

到了现代,由于国家的重视和中医政策的贯彻及中医推拿

的进展,小儿推拿也有了很大发展。随着实践经验的总结,其治疗范围不断扩大,包括初生儿疾病、传染病、内科、外科、五官科、骨伤科、杂病等近百种,并对许多病症的治疗取得令人满意的效果。

当前,应用现代科学手段研究小儿推拿的工作正在不断地开展和深入。通过科学研究,不仅令人信服地证实小儿推拿的防治效果,还对小儿推拿的原理进行了探索。有研究表明,小儿推拿通过穴位补泻及腕腹部的直接操作,能调节胃肠蠕动,改善胃肠道血液循环和淋巴回流,加速消化液分泌,促使炎症消散,利于组织恢复;有实验表明,捏脊能使大脑皮质自主神经活动得以改善,使消化液、消化酶分泌增加,血清蛋白存留率增高,活跃造血功能,并能调节机体酶活力,改善小肠吸收功等;另有研究表明,推拿能够提高机体的抗菌能力和免疫功能。推拿治疗方法不使用药物,又能够起到用药的效果,有时比用药起效还快、疗效还好,没有药物的不良反应,又解决了小儿服药困难的难题。

当今人类健康理念正逐渐向中医“治未病”的诊疗思想转变,人们的健康需求更注重生存质量。小儿保健已由单一保健转向保健与临床结合,由原来的单一躯体保健模式扩展为生物-心理-社会三维保健模式。中医学“以人为本”“天人相应”“形神统一”的健康观念以及“治未病”的主导思想和养生保健方法能够更好地适应这种健康需求的转变。随着“治未病”理念推广与普及,小儿保健推拿将会有更大的发展空间和发展潜力。



第二节 小儿的生理病理学特点

一、小儿生理特点

小儿具有脏腑娇嫩、形气未充和生机蓬勃、发育迅速的生理



特点。

脏腑是指五脏六腑；形是指形体结构，即四肢百骸、精血津液；气是指生理活动功能，诸如肺气、脾气、肾气等。

小儿出生后，机体各器官的形体发育和生理功能都尚未成熟和完善，脏腑的形气相对表现不足，其中以肺、脾、肾三脏尤为突出。

小儿机体生长发育迅猛，营养物质的需求相对较大，而脾胃尚未健壮，加之运化负担又重，因而“脾常不足”就显得更加突出。

小儿的生长发育、抗病能力等均与肾有关，正常小儿能否健康成长，与肾气的盛衰相关。而小儿时期肾的功能和作用相对不足，所以具有“肾常不足”的特点。

肺为清虚之体，既易于受邪，又不耐寒热，故称为“娇脏”。小儿脾常不足又往往导致肺气弱，而为“肺常不足”。

因此，中医学依此提出了“稚阴稚阳”的观点，认为小儿“稚阳未充，稚阴未长”，无论在物质基础和生理功能方面都是幼稚和不完全的，是处在不断生长发育过程之中。

另一方面，“儿之初生，如木方萌”，小儿生长发育旺盛，年龄越小，速度越快，无论在形体增长方面还是功能活动方面均不断趋向完善。历代医家据此提出“纯阳”一说，认为小儿生机旺盛，发育生长迅速，对水谷精气需要迫切，常见之为“阴之不足，阳之有余”。

二、小儿病理特点

小儿的病理特点为发病容易、传变迅速和脏气清灵、易趋康复两个方面。

小儿由于体质和功能均较脆弱，抗病能力差，加上小儿寒暖不能自调，饮食不能自节，外易为六淫所侵，内易为饮食所伤，故在临床发病方面，以肺、脾二脏疾患为多，而出现时行病及咳嗽、



感冒、呕吐、泄泻、疳积等病症。若小儿肾虚无以资助他脏,脾虚不能滋养肾精,小儿生长发育受其影响,甚至出现解颅、五迟、五软等发育迟缓之症状。

同时,小儿病情变化迅速,具体表现为易虚、易实、易寒、易热,若调治不当,容易轻病变重、重病转危。

虽说小儿患病之后,易于传变,但由于小儿处于生机蓬勃、发育迅速的形势下,其生机旺盛、活力充沛,在疾病过程中,其组织再生和修补能力也是旺盛的,加之脏腑清灵、病因单纯,较少七情的影响,在患病之后,如能及时调治,则容易痊愈,较快恢复其生理功能。



第三节 小儿生长发育的特点

小儿生长发育包括体格的发育和语言动作的发育两个方面。一般以“生长”表示形体量的增长,“发育”表示功能活动的进展。生长发育是小儿时期不同于成人的最根本的特点。

小儿生长发育有一定的规律,如小儿生后2个月,能对别人的声音、笑貌有所反应,4、5个月能翻身,6个月能坐,7个月能爬,10个月能立等。《千金要方》中说:“生后六十日瞳子成,能咳笑和人;百日任脉成,能自反复;百八十日尻骨成,能独坐;二百一十日掌骨成,能匍匐;三百日髌骨成,能独立;三百六十日,膝骨成,能行。”

小儿的生长发育,在各个年龄阶段有着不同的特点。

胎儿期从受孕到分娩,约40周。孕期28周到出生7天止,则称为围产期。此期当注意养胎、护胎。

新生儿期从出生到28天。此期应注意寒暖调护。

婴儿期从出生28天到1周岁,亦称为乳儿。此期当加强护养,固真气,按时预防接种。

幼儿期从1~3周岁。此期要做好防护工作和幼儿的早期

教育工作。

幼童期从3~7周岁,亦称学龄前期。此期应进一步做好保育工作和开展适应他们的文体活动。

儿童期从7~12周岁,亦称学龄期。此期学校和家庭注意配合,应重视对儿童德、智、体、美的教育。

小儿是否健康,可根据健康小儿生长发育规律而总结出来的生理常数进行衡量。

体重:小儿初生体重平均约为3公斤,其后的推算公式为:

1~6个月:体重(克) $=3\,000 + \text{月龄} \times 600$

7~12个月:体重(克) $=3\,000 + \text{月龄} \times 500$

1岁以上:体重(千克) $=8 + \text{年龄} \times 2$

在正常情况下,其波动范围不超过 $\pm 10\%$ 。体重的测量当在清晨空腹排尿之后。

身长:小儿初生身长约50厘米,出生后第一年增长25厘米,第二年增长10厘米,2岁以后可按以下公式推算:

身长 $= \text{周岁数} \times 5 + 75$

测量时,3岁以下可用卧位,3岁以上可用立位。如身长低于正常的30%以上,要考虑侏儒症、克汀病、营养不良等。

头围:新生儿头围平均约34厘米,半年内约增长8厘米,后半年约增长4厘米,第二年又增长2厘米,5岁以后接近成人。头围过小,常为脑发育不全所致的小头畸形;头围过大,可能为脑积水。

胸围:出生时胸围约32厘米,第一年约增长12厘米,第二年约增长3厘米。1岁内胸围常小于头围,1岁时胸围与头围几乎相等,2岁后胸围大于头围。佝偻病和营养不良者胸围较小。

囟门:后囟关闭在出生后2~4个月(部分小儿在出生时已关闭);前囟(位于顶骨与额骨之间,呈菱形)关闭时间在出生后12~18个月。囟门早闭,头围明显小于正常者,为小头畸形;囟门晚闭,头围大于正常者,多见于佝偻病或脑积水。