

# 小儿常见病 特效按摩

卡图

北京中医医院副主任医师  
中国医师协会经络穴位养生专家  
辛海 / 编著

“手护”宝宝健康  
53种常见病  
8种日常保健按摩

超值赠送  
婴幼儿特效穴位  
挂图





# 小儿常见病 特效按摩图卡

辛海 / 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 内容 简介

小儿按摩是一种操作简便、易学易用的中医疗法，效果非常好。用按摩治疗小儿常见病有两个好处：一是在孩子患病之初，家长可以提前干预病情，不打针、不吃药，没有副作用；二是孩子生病后可用按摩来辅助治疗，增强体质，缩短病程。

本书介绍了53种小儿常见病和8种日常保健的按摩方法。每种按摩方法都配有真人定位图和按摩手法图，同时还配有专家取穴视频，扫码即可观看，直观明了，一学就会。对于没有中医基础的家长朋友们来说，只要花一点时间，按照本书的提示学习，就可以成为孩子的私人保健医生，保证孩子健康快乐地成长！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病特效按摩图卡 / 辛海编著. — 北京: 电子工业出版社, 2017.11

(爱家爱健康·国医养生系列)

ISBN 978-7-121-32528-1

I. ①小… II. ①辛… III. ①小儿疾病—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第200913号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：刘婉婷

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：787×1092 1/16 印张：6.75 字数：172.8千字

版次：2017年11月第1版

印次：2017年11月第1次印刷

定价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



# 小儿常见病 特效按摩图卡

辛海 / 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 内容 简介

小儿按摩是一种操作简便、易学易用的中医疗法，效果非常好。用按摩治疗小儿常见病有两个好处：一是在孩子患病之初，家长可以提前干预病情，不打针、不吃药，没有副作用；二是孩子生病后可用按摩来辅助治疗，增强体质，缩短病程。

本书介绍了53种小儿常见病和8种日常保健的按摩方法。每种按摩方法都配有真人定位图和按摩手法图，同时还配有专家取穴视频，扫码即可观看，直观明了，一学就会。对于没有中医基础的家长朋友们来说，只要花一点时间，按照本书的提示学习，就可以成为孩子的私人保健医生，保证孩子健康快乐地成长！

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

小儿常见病特效按摩图卡 / 辛海编著. — 北京: 电子工业出版社, 2017.11

(爱家爱健康·国医养生系列)

ISBN 978-7-121-32528-1

I. ①小… II. ①辛… III. ①小儿疾病—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第200913号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：刘婉婷

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：787×1092 1/16 印张：6.75 字数：172.8千字

版次：2017年11月第1版

印次：2017年11月第1次印刷

定价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。

# 目录



## 7 / 给孩子按摩，你必须知道的

7 / 小儿按摩前后有什么需要特别注意的

7 / 哪些情况下不能给孩子做按摩

8 / 怎样选择适合孩子的按摩润滑剂

## 9 / 对证选穴——小儿常见病特效按摩

### 9 / 外感风寒发热

- 流清鼻涕
- 咳嗽、吐稀白痰
- 头痛或身痛
- 怕冷

### 15 / 外感风寒咳嗽

- 咳嗽、吐稀白痰
- 流清鼻涕
- 怕冷明显
- 咽痒，咳嗽声重

### 23 / 热哮（哮喘）

- 哮鸣气喘发作急
- 咳起来较重
- 面色发红

### 11 / 外感风热发热

- 流黄色鼻涕
- 咳嗽、吐黄黏痰
- 咽喉肿痛
- 口干口渴想喝水

### 17 / 外感风热咳嗽

- 咳嗽、吐黄稠痰
- 流浊鼻涕
- 口渴、咽喉疼痛
- 舌尖红、舌苔薄黄

### 24 / 风寒感冒

- 怕冷、怕风、头痛、鼻塞
- 流清鼻涕，吐稀白痰
- 咽不红，口不渴

### 13 / 肺胃实热

- 高热
- 口干口渴、面红唇赤
- 小便黄、大便秘结
- 不怕冷，反而怕热

### 19 / 内伤咳嗽

- 干咳无痰，或痰少、黏稠
- 口渴、咽干，喉痒
- 手足心热，或潮热盗汗

### 25 / 风热感冒

- 发热、怕风
- 头痛、咽痛
- 鼻塞、流浓鼻涕
- 嘴干、面色唇色发红

### 14 / 阴虚发热

- 午后发热、手足心热或颧红
- 口渴，咽干，喜饮水
- 身体瘦弱，皮肤干燥
- 舌红少苔，舌体瘦长

### 21 / 寒哮（哮喘）

- 鼻流清涕
- 咽喉发痒
- 怕冷
- 痰少色白多泡沫
- 冬季哮喘症状加重

### 26 / 暑湿感冒

- 发热无汗，头痛鼻塞
- 腹胀，胸闷
- 头觉得沉重、昏昏沉沉、不清醒
- 不想吃饭，有时恶心或拉肚子

### 27 / 风寒型百日咳

- 恶寒发热、头痛、无汗
- 咳嗽接连不断，咳嗽声重，并吐出大量稀痰

### 29 / 风热型百日咳

- 发热、微恶寒
- 汗少、面色发红
- 咽喉红肿
- 咳嗽、有黄痰

### 31 / 痰热型百日咳

- 咳嗽急
- 喘气困难
- 痰黏稠且发黄
- 嘴和鼻子出热气
- 胸闷

### 33 / 脾肺气虚型百日咳

- 咳声较轻
- 身体发困
- 食欲不振
- 气短，劳累后咳嗽加重
- 大便稀薄

### 35 / 外感风热型咽炎

- 咽喉发干且痛
- 伴发热
- 稍微怕风或怕冷
- 偶尔咳嗽
- 痰黏稠难咳出

### 37 / 肺胃热盛型咽炎

- 口干，咽部红肿热痛
- 偶尔咳嗽
- 咳痰黄稠
- 大便干，小便黄

### 38 / 肺肾阴虚型咽炎

- 咽部不舒服，咽喉发干且痒
- 可出现刺激性咳嗽
- 气短乏力，或头目眩晕、耳鸣

### 39 / 脾胃虚寒型流涎

- 口水清稀
- 面色苍白或又黄又瘦
- 大便稀
- 不敢吃凉的食物

### 41 / 脾胃气虚型流涎

- 口水清稀，少气无力
- 肚子发胀或下坠
- 不想吃饭，吃完饭后更困乏，想睡觉

### 43 / 脾胃积热型流涎

- 口水发黏
- 嘴角糜烂，有口臭
- 便秘，小便发黄

### 45 / 心脾郁热型流涎

- 流口水、口水黏稠
- 有口臭
- 大便干
- 舌尖红、舌面有红点

### 47 / 寒痛（腹痛）

- 着凉后腹痛发作
- 腹痛剧烈，不停哭闹
- 用热水袋敷腹部则稍有所缓和
- 面色苍白，四肢发凉
- 大便稀薄

### 48 / 伤食痛（腹痛）

- 肚子发胀且有痛感，不让按压
- 不想吃奶，不想吃饭
- 拉肚子后痛感减轻

### 49 / 虫痛（腹痛）

- 肚脐周围疼痛，一会儿痛一会儿不痛
- 能吃饭，但面黄肌瘦
- 睡觉不安稳或睡时咬牙
- 大便化验可见蛔虫卵

### 50 / 虚寒痛（腹痛）

- 肚子疼不剧烈
- 喜欢按揉肚子或把暖水袋放肚子上
- 平时大便稀，手足凉
- 平时没精神（神疲），懒动

### 51 / 寒湿泻（腹泻）

- 着凉受寒后拉肚子
- 大便清稀多沫但不臭
- 往往还伴肚子疼
- 面色苍白

### 53 / 湿热泻（腹泻）

- 大便急，肛门灼热，大便黄褐色且发臭
- 口渴

### 55 / 伤食泻（腹泻）

- 大便稀且夹有奶瓣或未消化的食物残渣，并有酸臭味
- 肚子痛，腹泻前哭闹不止

### 57 / 脾虚泻（腹泻）

- 腹泻时间较长
- 大便发稀
- 面色发黄，体形消瘦
- 不想吃饭

### 59 / 实秘（便秘）

- 大便干，或排便间隔时间长
- 面色发红，口臭唇红
- 喜欢喝冷饮，小便黄
- 饭量小，肚子胀

### 60 / 虚秘（便秘）

- 排便困难
- 肚子经常喜暖怕冷
- 平时懒动，神疲

### 61 / 寒吐

- 进食冷饮、寒凉食物后呕吐
- 面色苍白，全身无力，四肢发凉
- 常常腹痛，大便稀薄

### 63 / 热吐

- 吃后就吐，呕吐物有酸臭味
- 发热口渴，烦躁不安
- 大便臭，小便黄
- 嘴唇红

### 65 / 伤食吐

- 呕吐酸腐或不消化食物
- 口气发臭
- 肚子胀或痛
- 大便臭

### 67 / 积食

- 不思饮食
- 食而不化
- 小腹胀满
- 大便失调

### 69 / 疳症

- 体形消瘦、体重低于正常儿童
- 毛发枯焦
- 不想吃饭、肚胀腹圆、神疲乏力

### 71 / 脾胃不和型厌食

- 肚子发胀
- 不想吃饭，懒动神疲

### 72 / 胃阴不足型厌食

- 不想吃饭，口干，总想喝水
- 有便秘的情况，小便发黄

### 73 / 脾胃气虚型厌食

- 不想吃饭
- 面色发黄
- 没精神，不想说话，浑身乏力
- 大便里夹杂着食物残渣

### 75 / 心阴虚型盗汗

- 醒来后汗止
- 舌尖红少苔
- 手心发热

### 77 / 肺阴虚型盗汗

- 睡时汗出、醒则汗止
- 伴咳嗽、气短
- 痰少而黏

### 79 / 肾阴虚型盗汗

- 睡时汗出、醒则汗止
- 伴咽干，足心热，或见颧红、舌红少苔

### 80 / 脾寒啼（夜啼）

- 夜里腹痛
- 啼哭不止

### 81 / 心热啼（夜啼）

- 睡觉不安稳
- 不定时啼哭
- 烦躁不安

### 82 / 惊吓啼（夜啼）

- 面色发青
- 睡觉过程中突然哭起来或叫起来

### 83 / 伤食啼（夜啼）

- 夜里睡觉不安稳，经常哭
- 不想吃奶
- 腹部发胀，不让按揉肚子
- 大便臭味重

### 85 / 脾肺气虚型遗尿

- 晚上尿床，平时排尿次数增多而每次排尿量减少
- 精神差，体形消瘦
- 食欲不振

### 87 / 肝经郁热型遗尿

- 晚上尿床，小便次数多，尿色发黄
- 性情急躁，舌边、舌尖发红

### 89 / 肾气不足型遗尿

- 晚上尿床，严重者每夜尿床1~2次或更多
- 神情呆板，反应迟钝
- 四肢凉，怕冷，腰腿软弱无力
- 小便色清量多

### 91 / 脾胃虚弱型佝偻病

- 面色苍白、爱出汗
- 头发稀、枕后发秃
- 肌肉松软、腹部膨大、吃得少
- 睡觉不安稳

### 93 / 肾气不足型佝偻病

- 面色发白，出汗多
- 说话迟，出牙迟，站立、行走迟
- 头方，肋外翻，或有鸡胸，腿弯曲

## 95 / 未病先防 ——常用小儿保健按摩

### 95 / 健脾和胃按摩法

### 96 / 强肺保肺按摩法

### 97 / 固表止汗按摩法

### 98 / 镇惊安神按摩法

### 99 / 健脑益智按摩法

### 101 / 科学增高按摩法

### 102 / 润肠通便按摩法

### 103 / 小儿眼保健按摩法





# 给孩子按摩，你必须知道的



## 小儿按摩前后有什么需要特别注意的

### 按摩前

要洗手，摘去戒指、手镯等饰物

刚剪过的指甲，要用指甲锉锉平，以免划伤孩子的皮肤

冬季按摩时双手宜暖。还要调整好室温，防止孩子受凉

在对婴幼儿进行按摩治疗前，必须对孩子进行明确的诊断。应先送医院就诊，然后再对症下药治疗

每次给孩子做按摩最好只针对一个问题，如果保健和治疗目的太多、按摩的穴位太杂，会影响最终效果

### 按摩后

应注意避风，忌食生冷食物

### 按摩时

应选择避风、避强光、噪音小的地方；室内应保持清静，空气清新，温度适宜

要注意孩子的体位姿势，一般以使孩子舒适并能消除其恐惧感且便于操作为宜

通常情况下，按摩一只手上的穴位即可。按摩一只手，气血就可以通达五脏六腑，起到调理全身的作用，不需要两只手同时按摩。一般按摩左手上的穴位，因为心脏位于身体左侧，按摩左手可使血液循环相对快一些

按摩手法中的“拿、掐、捏、捣”等强刺激手法，除急救外，通常放于最后操作，以免孩子哭闹不安，影响治疗进程

## 哪些情况下不能给孩子做按摩

孩子吃得过饱或太饿时，不适合做按摩。最好在饭后一两个小时按摩

各种皮肤病患处、烧烫伤和皮肤破损的局部，不宜做按摩

骨与关节结核和化脓性关节炎，不宜做按摩

骨折不宜做按摩

某些急性传染病，如猩红热、水痘、肝炎、肺结核等，不宜做按摩

出血性疾病及正在出血和内出血的部位，不宜做按摩

极度虚弱的危重患儿和严重的心脏、肝、肾疾病，不宜做按摩

各种恶性肿瘤的局部，不宜做按摩

诊断不明，不知其治疗原则的疾病，不宜做按摩

**温馨提示：**按摩是有效的治疗手段，但病情严重者，配合药物治疗效果更好。



## 怎样选择适合孩子的按摩润滑剂

给孩子按摩时，需要一定的按摩润滑剂，这些按摩润滑剂能使皮肤润滑，防止孩子的皮肤被擦伤，常用的有爽身粉、滑石粉、薄荷水和凉水。

### 爽身粉

**来源：**网上或大型超市都有小儿爽身粉出售。

**作用：**润滑皮肤，吸水。

**适用范围：**一年四季、各种病症均可使用，也是最常用的一种按摩润滑剂。



### 滑石粉

**来源：**从正规渠道购买医用滑石粉。

**作用：**润滑皮肤。

**适用范围：**一年四季、各种病症均可使用。



### 薄荷水

**来源：**由5克薄荷脑与100毫升75%乙醇溶液混合而成，或少许薄荷叶用水浸泡后去渣取汁而成。

**作用：**润滑皮肤，辛凉解表，清暑退热。

**适用范围：**多用于夏季，适用于风热感冒、暑热所致的发热、咳嗽等症。



### 凉水

**来源：**自来水或矿泉水。

**作用：**清凉退热，润滑皮肤。

**适用范围：**一般用于婴幼儿感冒发热时。



## 外感风寒发热



按摩功效：发汗解表，驱散风寒

按摩次数：每日1次

推荐按摩介质：清洁的凉水

风寒发热，多发生在冬季和春季，指风邪、寒邪侵入人体，人体的正气与之抗争而引起的发热。流清鼻涕、咳嗽、吐稀白痰、头痛或身痛、怕冷，是判断外感风寒发热的重要标准。



扫一扫，看特效按摩视频



### 拿风池

让孩子坐好，低头，用一手拇指、食指或拇指、中指相对用力，提拿孩子的风池，做一紧一松的拿捏。



### 清肺经

用一只手拇指、食指捏住孩子的无名指，然后用另一只手的拇指螺纹面由指根向指尖方向推。



### 清天河水

一手握住孩子的手，使其掌心向上，然后用另一手的食指、中指指端从孩子的腕横纹推向肘横纹。



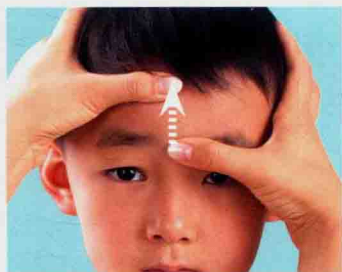
## 加按穴位

按摩以下穴位，对缓解孩子风寒发热症状也有不错的效果。在按摩上页穴位的基础上，加按这些穴位，可以增强按摩效果。

**温馨提示：**按摩属于辅助治疗手段，如果宝宝有体温超过38.5℃或者是连续发热（低于38.5℃）超过2天等情况，应尽快到医院就医。



**开天门** 让孩子正坐在椅子上或仰卧在床上，家长用双手拇指自孩子两眉头之间的印堂，交替向上直推到额头前发际处；动作由轻到重，推至孩子额头皮肤微微发红即可。



**推坎宫** 用双手拇指分别从孩子眉头沿眉毛向两侧眉梢分推；两手其余四指并拢，轻放在孩子头部两侧固定头部。不可用力过猛，轻触皮肤贴实分推即可。



**运太阳** 用中指指腹分别按在两边的太阳穴上，稍用力按揉。



**运耳后高骨** 让孩子正坐，站在孩子身后，用两手拇指在耳后高骨上做环形推动。



**揉二扇门** 用一手握住孩子的手，使其手心向下，用另一手食指、中指轻柔和平、小幅度地按揉二扇门。



**推三关** 用一手握住孩子的手，然后用另一只手的拇指桡侧面或食指、中指指腹从孩子的手腕推向肘部。





# 外感风热发热

按摩功效：发汗解表，疏风解热

按摩次数：每日1次

推荐按摩介质：清洁的凉水

风热发热，指风邪、热邪侵入人体引起的发热。流黄色鼻涕、咳嗽、吐黄黏痰、咽喉肿痛、口干口渴想喝水，是判断外感风热发热的重要标准。

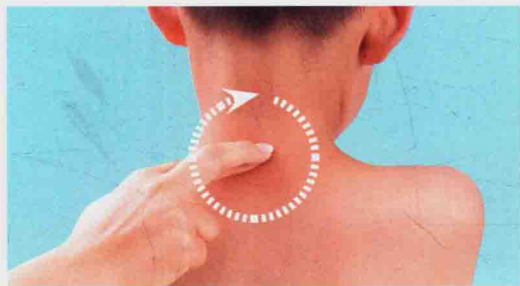


扫一扫，看特效按摩视频



## 揉大椎

让孩子正坐，低头，站在孩子身后，用一手中指指端揉孩子大椎。



## 清肺经

用一只手拇指、食指捏住孩子的无名指，然后用另一只手的拇指螺纹面由指根向指尖方向推。



## 清天河水

一手握住孩子的手，使其掌心向上，然后用另一手的食指、中指指端从孩子的腕横纹推向肘横纹。



## 揉曲池

一只手握住孩子的手，另一只手用中指指端按顺时针方向旋转揉动孩子的曲池。



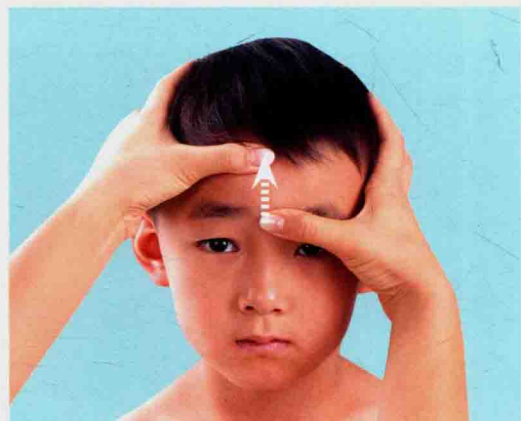
## 加按穴位

在按摩上页穴位的基础上，加按以下穴位，可以增强按摩效果。



**开天门** 让孩子正坐在椅子上或仰卧在床上，家长用双手拇指自孩子两眉头之间的印堂，交替向上直推到额头前发际处；动作由轻到重，推至孩子额头皮肤微微发红即可。

**推坎宫** 用双手拇指分别从孩子眉头沿眉毛向两侧眉梢分推；两手其余四指并拢，轻放在孩子头部两侧固定头部。不可用力过猛，轻触皮肤贴实分推即可。



**运太阳** 用中指指腹分别按在两太阳穴上，稍用力按揉。

**运耳后高骨** 让孩子正坐，站在孩子身后，用两拇指在耳后高骨上做环形推动。





# 肺胃实热

按摩功效：宣肺清热，和胃降逆

按摩次数：每日1次

推荐按摩介质：爽身粉或医用滑石粉

肺胃实热，是指宝宝因为外感发热时间长或者是乳食停滞在胃肠过久引起的发热。高热、不怕冷反而怕热、口干口渴、面红唇赤、小便黄、大便秘结，是判断肺胃实热的重要标准。



扫一扫，看特效按摩视频



## 清天河水

一手握住孩子的手，使其掌心向上，然后用另一手的食指、中指指尖从孩子的腕横纹推向肘横纹。



## 清肺经

用一只手拇指、食指捏住孩子的无名指，然后用另一只手的拇指螺纹面由指根向指尖方向推。



## 清胃经

一手握住孩子的手，用另一手拇指或食指、中指从孩子掌根推至拇指根部。





# 阴虚发热

按摩功效：清热除烦

按摩次数：每日1次

推荐按摩介质：爽身粉或医用滑石粉

阴虚发热，多是因为宝宝饮食营养不均衡、抗病能力差引起的发热。午后发热、手足心热或颧红，口渴，咽干，喜饮水，身体瘦弱，舌红少苔，舌体瘦长，皮肤干燥，是判断阴虚发热的重要标准。



扫一扫，看特效按摩视频



**清肺经100~300次**

位于无名指末节螺纹面

**运内劳宫10~30次**

在掌心中央，握拳屈指时中指、无名指所指处中间

**清天河水100~300次**

位于前臂内侧正中，自腕横纹至肘横纹成一直线

## 清肺经

用一只手拇指、食指捏住孩子的无名指，然后用另一只手的拇指螺纹面由指根向指尖方向推。



## 运内劳宫

一手握住孩子的一只手，用另一手拇指螺纹面或中指指端运内劳宫。



## 清天河水

一手握住孩子的手，使其掌心向上，然后用另一手的食指、中指指端从孩子的腕横纹推向肘横纹。

