

13 种单式手法
11 种复式手法

86 个小儿推拿常见特效穴

17 种常见保健推拿

30 种常见疾病辨证推拿

真人彩图分步骤演示 一看就懂 一学就会

让妈妈成功『手』护宝宝健康

小儿推拿 专家书

以手代药 以指代针 捏捏按按能祛病

北斗生活馆 编著

中国中医科学院针灸医院副主任医师 王彤 审定推荐



四川科学技术出版社

以手代药 以指代针 捏捏按按能祛病

小儿推拿 专家书

北斗生活馆 编著



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小儿推拿专家书 / 北斗生活馆编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5364-9034-5

I. ①小… II. ①北… III. ①小儿疾病—推拿 IV. ①R244.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第075287号

小儿推拿专家书

XIAOER TUINA ZHUANJIASHU

出品人: 钱丹凝

编著者: 北斗生活馆

责任编辑: 罗芮 康永光

装帧设计: 秦冬

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734035

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 13

字数: 142千

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版次/印次: 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价: 36.80元

ISBN 978-7-5364-9034-5

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



写在前面

每个宝宝都是父母的最爱：这爱之细微，在于一粥一饭的精心准备、在于一磕一绊时的担心皱眉；这爱之伟大，在于想从天上摘下星星做宝宝的玩具。虽然有时语言不能表达父母对宝宝的所有情感，但如果一定要用几个词汇来描述父母对宝宝的愿望，那一定会是：健康、聪明、快乐，而这之后都包含同一个字——爱，父母对宝宝的爱。

传递爱的方式多种多样，可以是语言，可以是眼神，也可以用自己的手。近些年来，“用双手拉近亲子关系”的理念渐渐深入人心，简单来说，就是用推拿的方式，把健康和快乐带给宝宝。

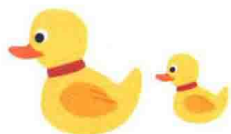
说说推拿，在宝宝成长的道路上，难免会受到一些疾病的困扰。除了打针吃药这些手段，传统的中医小儿推拿也可以作为一种辅助疗法，它安全有效的特点，与常规治疗形成一种良性的互补。小儿与成人不同的生理特点，意味着在推拿上两者也有很大的区别，倘不加以区分，必然会使治疗效果大打折扣，这一点也正是本书着重讲述的。希望本书能对父母们有所帮助。

要是你已经为人父母，肯定知道养孩子有多不容易，感冒、发烧、闹肚子……简直太常见了，家长们需要用心学习一些小儿推拿知识。通过本书的帮助，父母经过数次练习就可以掌握基本手法。依靠父母的双手在孩子的小手、肚子、背部、头部捏一捏、揉一揉、按一按，可以起到一定的预防和辅助治疗一些常见病的作用。

爱无限，就不要放于心底，用手传递你的爱！祝天下的宝宝都能健康成长！



目录



第一章 零基础学推拿，学着简单， 用着有效

好处多多的小儿推拿	2
精准而又快速的取穴法	3
选对介质能提高治疗效果	5
推拿不是想做就能做，远离推拿禁区	6
父母推拿时应注意的8大细节	7

第二章 轻快柔和的推拿手法， 用双手守护健康

常见单式手法	10
推法	10
揉法	11
按法	11
摩法	12
掐法	12
捏法	13

运法	14
拿法	14
捣法	15
擦法	15
搓法	15
捻法	16
摇法	16

常见复式手法	16
黄蜂入洞	16
二龙戏珠	17
猿猴摘果	17
苍龙摆尾	17



凤凰展翅·····	18
赤凤点头·····	18
水底捞月·····	18
打马过天河·····	18
运土入水、运水入土·····	19
黄蜂出洞·····	20
头面四大手法（开门见山）·····	20



第三章 找准穴位，宝宝特效穴很奇妙

头面部常用穴位 ·····	22
百会·····	23
天门·····	23
坎宫·····	24
太阳·····	24
四白·····	25
山根·····	25
迎香·····	25
人中·····	26
颊车·····	26
承浆·····	26
耳后高骨·····	27
风池·····	27

天柱骨·····	27
桥弓·····	28
上肢部常用穴位 ·····	29
脾经·····	31
肝经·····	31
心经·····	32
肺经·····	32
肾经·····	33
五经·····	33
胃经·····	34
大肠经·····	34
小肠经·····	35

肾顶	35
内劳宫	36
小天心	36
总筋	37
四横纹	37
小横纹	38
掌小横纹	38
手阴阳	38
内八卦	39
板门	39
十宣	40
少商	40
一窝风	40
外劳宫	41
二扇门	41
二人上马	42

外八卦	42
五指节	42
合谷	43
三关	43
天河水	44
六腑	44
膊阳池	45
列缺	45
曲池	45

胸腹部常用穴位 46

天突	47
膻中	47
乳旁	48
乳根	48
胁肋	48
中脘	49
神阙	49
天枢	50
肚角	50
气海	51
关元	51
丹田	52
腹	52

肩背腰骶部常用穴位 53

大椎	54
定喘	54





肩井	55
肩胛骨	55
肺俞	56
心俞	56
肝俞	56
脾俞	57
胃俞	57
肾俞	57
命门	58
八髎	58
龟尾	58
七节骨	59
脊柱	59

下肢部常用穴位	60
箕门	61
血海	61
阴陵泉	62
足三里	62
丰隆	62
委中	63
承山	63
三阴交	63
涌泉	64
太溪	64
常用穴位主治作用类别	65

第四章

日常推拿,健康快乐自然来

增强食欲,让宝宝爱上吃饭·····	68
按出好脾胃,营养全吸收·····	69
按按揉揉,宝宝安静不爱哭·····	71
睡前推拿良方,宝宝睡得香·····	72
疏通经络,让宝宝长个子·····	74
开窍健脑,推拿让宝宝更聪明·····	75
使宝宝注意力集中的安神推拿法·····	76
提高免疫力,揉背捏脊有奇效·····	77
预防感冒,这三个穴位很管用·····	78
增强肺功能,守护健康之门·····	79
胸腹部保健,简简单单五步·····	80
小手小脚大功效,按得百病消·····	81
缓解视疲劳,远离近视·····	83
鼻部推拿,饭好更要闻着香·····	84
预防龋齿,不怕甜食诱惑·····	86
改善过敏体质可以这样按·····	87
推拿防中暑,清凉一夏天·····	88

第五章

对症推拿,和常见病说再见


















感冒·····	90
小儿反复感冒·····	94
咳嗽·····	96
发热·····	100
夏季热·····	104
哮喘·····	106
喘证·····	111
厌食·····	114
积滞·····	118
便秘·····	121
腹泻·····	124
呕吐·····	129
腹痛·····	133
流口水·····	137
鹅口疮·····	140
口腔溃疡·····	143
脱肛·····	146
夜啼·····	149
自汗、盗汗·····	153
惊风·····	155
新生儿黄疸·····	158

遗尿	161
尿频	165
水肿	168
慢性扁桃体炎	173
近视	176
鼻炎	179
婴儿湿疹	183
儿童多动症	187
儿童抽动秽语综合征	190

附录

小儿推拿常用穴位图	193
促进宝宝生长发育的抚触操	195
分清宝宝体质选用调理手法	198

本书小儿推拿符号使用说明

 捏法	 按法	 捻法
 揉法	 点法	 摩法
 旋推法	 掐法	 摇法
 直推法	 拿法	 运法
 分推法	 擦法	 搓法
 捣法	 轻抚	 提法

备注

桡侧和尺侧在医学上是个方位词。以手掌为例，靠小指一侧称为尺侧，靠拇指一侧称为桡侧。

手前臂上有两块长骨。手掌向上，大拇指一侧叫桡骨，小拇指一侧叫尺骨。

第一章

零基础学推拿， 学着简单，用着有效

小儿推拿因其简、便、验、廉的典型特点，被称为绿色疗法。正是因为如此，才使得它很容易进入普通家庭，为宝宝的健康保驾护航，在保护儿童健康方面独具优势。相对来说，小儿推拿是一门比较容易掌握的技能，可以“自学成才”，但需要掌握一些推拿的基础知识，注意一些推拿细节，只有这样，才能做到精益求精，让小儿推拿发挥最大作用。

好处多多的小儿推拿

孩子容易生病，作为父母，首先应该做好孩子的日常保健，让孩子少生病；而孩子一旦得病，往往发病迅速，父母应该学一些简单的治疗疾病、控制病情的方法，以便在宝宝就医前能为孩子减少一些病痛，就医后，加快身体恢复。在众多防治疾病的方法中，小儿推拿兼备保健与治疗功能，简便易学，非常适于日常家庭保健。

无病时可防病：经常给宝宝做保健推拿，可增强宝宝体质，提高抗病能力。小儿推拿的最高境界，就是让宝宝少生病。

有病时可治病：宝宝生病了，看医生是最要紧的事，但小儿推拿可以作为一种配合治疗的手段，父母自己也可以成为宝宝的家庭医生，毕竟只有父母才能做到时时刻刻在宝宝身边。小儿推拿已经有上千年的历史。多年的临床经验证明，小儿推拿对宝宝的某些常见病有较好的疗效，尤其对于消化道疾病效果显著。

此外，小儿推拿还有以下优点。

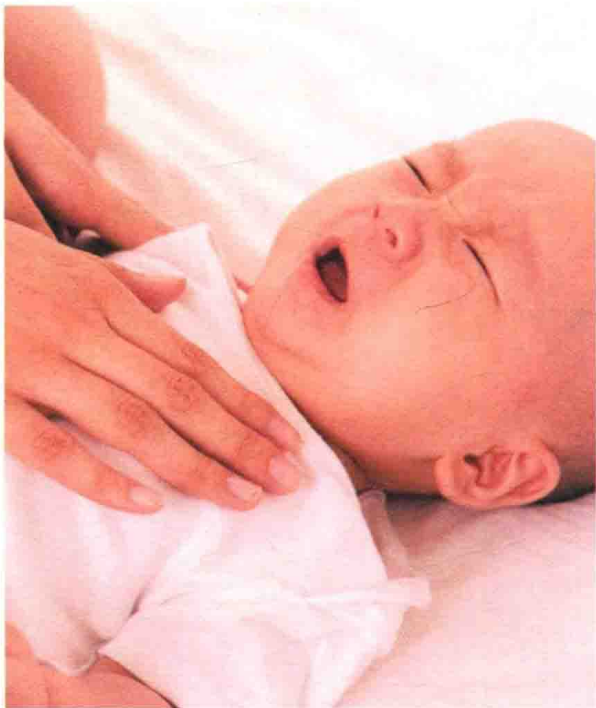
安全可靠，无副作用：小儿推拿可辅助治疗疾病，只要辨证选用穴位与手法，耐心细致操作，一般不会发生不良反应和医疗事故。

易于接受：小儿推拿是一种有百利而无一害的“自然疗法”，避免了使用药物引起的不良反应或毒性反应，易被父母们接受。小儿推拿不用服药和打针，不会给孩子带来的恐惧感，也易被小儿接受。

费用低廉：与昂贵的药费和检查费用相比，小儿推拿所需的只是时间及双手的操作。

操作简便：小儿推拿不需要任何医疗器械与药品，随时随地都可以实施。居家治疗一些小病，省却了不少医院奔波之苦，排队之累。

爱子心切的父母们，不妨学学小儿推拿，它可以了却不少宝宝生病引发的烦恼事。



精准而又快速的取穴法

选取穴位就如同用人一样，用错了，自然是一换了之。用对了呢？还是不满足，没有更好，只有最好。宝宝身上的特效穴位多达百余个，这穴位多了，就要多中选优，只有这样，才能更好地发挥推拿的作用，所以选穴力求精准。但选对了穴位，并不是就万事大吉了，还要学会取穴。这些穴位散布在身体表面，如同城市散布在地图上，中间有很大的空白地带，不是粗略地指一下就刚好能点到那个穴位。所以，取穴当力求准确，否则治疗疾病的效果就会打折扣。

选什么样的穴，推拿师们都替父母们仔细斟酌过，但取穴的过程，则需要父母们自己亲自实践。那么，要如何精准且快速地取穴呢？

• 简易取穴法

这种方法大多用在比较主要的腧穴取法上。如合谷穴，可用小儿一手拇指关节横纹，对准另一手虎口横纹后，将拇指末节压向手背第一、二掌骨间，拇指尖到达处即是本穴。

• 体表标志法

固定标志法：依据人体表面固定不移，又有明显特征的部位作为取穴标志的方法，即为固定标志法。如人的五官、毛发、爪甲、乳头、骨骼凸起或凹陷，关节部位周围的凸起或凹陷，肌肉的隆起或凹陷的部位，还有骨骼的边缘与肌肉的边缘等，皆可作为选取腧穴的标志。如神阙位于腹部脐中央，膻中位于两乳头中间。

活动标志法：将人随着局部活动而出现的隆起、凹陷、孔隙、皱纹等作为取穴标志的方法，即为活动标志法。它是通过肌肉筋腱的伸缩、关节的屈伸旋转及皮肤皱起等活动形成的标志来取穴。如张口取耳屏前凹陷处即为听官穴。

• 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，中医称为“骨度分寸”，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3寸。如两乳头之间（膻中穴）到肚脐正中为8寸。

• 骨度度量法

骨度分寸法仍然是腧穴定位的基本方法。现代常用的骨度分寸更明确,又简便易行。

• 手指度量法

人的手指与身体的其他部位在生长发育过程中,在大小、长度上有相对的比例。这样选定同一人体某一手指的一部分作为长度单位,量取本身其他部位的长度是合理的,也是可行的。故这种方法叫“同身寸法”。

利用自身手指作为测量穴位的尺度,中医称为“手指同身寸”。手指同身寸取穴法是小儿推拿中最简便、最常用的取穴方法。“同身”,顾名思义就是同一个人的身体。人有高矮胖瘦,不同的人,手指尺寸也不一样。因此,找小儿身上的穴位时,要以小儿自身的手指作为参照物,而不是用大人的手指去测量。



1寸: 大拇指指幅横宽。



1.5寸: 食指和中指二指指幅横宽。



2寸: 食指、中指和无名指三指指幅横宽。



3寸: 食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。

选对介质能提高治疗效果

在推拿时，可选用一些介质，其作用首先是减轻摩擦、避免皮肤损伤，其次是提高治疗效果。保护皮肤多用油脂类（凡士林、芝麻油、猪油）、粉末类（滑石粉、爽身粉、痱子粉）。增强疗效多运用各种汁类（生姜汁、葱白汁、蒜汁、鸡蛋清）、水剂（凉水、薄荷水）和酒精等。常用的介质主要有以下几种。

• 保护皮肤类

芝麻油：适用于小儿身体各部位推拿，具有润滑除燥作用。

滑石粉：滑石粉要选用医用滑石粉。可润滑皮肤，减少皮肤摩擦，保护宝宝皮肤。滑石粉一年四季均可使用，是小儿推拿最常用的一种介质。

爽身粉：普通市售爽身粉即可。有润滑皮肤和吸水性强的特点，质量较好的爽身粉可替代滑石粉。

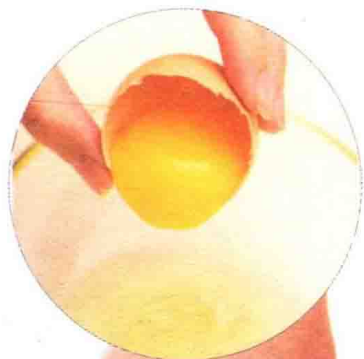
• 增强疗效类

生姜汁：取鲜生姜适量，切碎、捣烂，取汁应用。可用于风寒感冒，或胃寒呕吐，以及腹痛、腹泻等。

葱白汁：取葱白适量，切碎、捣烂，取汁应用。可用于风寒感冒。

鸡蛋清：在生鸡蛋上打一小洞，然后倒置，取渗出的蛋清使用。可用于消化不良、热性病，或久病后期烦躁不眠、手足心热等病症。

薄荷水：取鲜薄荷叶或干薄荷叶（鲜者最好），浸泡于适量的开水中，容器加盖放置8小时后，去渣取液应用。可用于风热感冒或风热上犯所致的头痛、目赤、咽痛等，或痘疹初期隐隐不透，或麻疹将出之际。



推拿不是想做就能做，远离推拿禁区

小儿推拿的对象一般是6岁以下的儿童，尤其适用于3岁以下的婴幼儿。

小儿推拿的适应证较广，常用于感冒、咳嗽、发热、腹痛、腹泻、呕吐等常见病的预防与治疗，以及儿童保健。

虽然小儿推拿操作安全，运用广泛，但也不能想怎么推就怎么推，推拿的禁忌证家长应予以注意：

(1) 各种皮肤病患处，皮肤有破损（发生烧伤、烫伤、擦伤、裂伤等）、皮肤炎症、疔疮、疖肿、脓肿、不明肿块，以及有伤口瘢痕等局部。

(2) 有明显的感染性疾病，如骨结核、骨髓炎、蜂窝织炎、丹毒等。

(3) 有急性传染病，如猩红热、水痘、病毒性肝炎、肺结核、梅毒等。

(4) 有出血倾向的疾病，如血小板减少性紫癜、白血病、血友病、再生障碍性贫血、过敏性紫癜等，以及正在出血和内出血的部位禁用推拿手法，因手法刺激后可导致再出血或加重出血。

(5) 骨与关节结核和化脓性关节炎局部应避免推拿，以及肿瘤、外伤骨折、脱位等不明疾病。

(6) 严重的心、肺、肝、肾等脏器疾病。

(7) 有严重症状但诊断不明确者。

需要强调的是，许多危急重症，虽然并非小儿推拿禁忌证，但恐延误病情，耽误救治时机，也不宜单独选择，如心、肝、肾脏衰竭，以及高热、哮喘发作期、昏厥、休克、骨折、腹泻、呕吐等。

更需要强调的是，作为一种治疗方法，小儿推拿虽适用于多种疾病，但也不是万能的：有些病仅靠小儿推拿就能很好地防治；有些病可运用小儿推拿，但需要配合其他治疗方法；有些病，小儿推拿的主要作用在于调理体质，提高生命质量。

