第一章　绪论

按摩，亦称推拿。中医学在长期的发展过程中，在应用按摩方法治疗疾病方面积累了丰富的经验，尤其是应用按摩方法治疗小儿疾病，从明代至今已自成体系，经过现代的深入研究，这一疗法则显得更加丰富而奇特。随着我们国家改革开放政策宣传深入人心，人民生活水平普遍提高，优生优育和计划生育政策宣传深入人心，独生子女的保健、治疗问题显得日益突出，而推拿以其无创伤、无痛苦、无副作用，既可治病又可强身的特殊疗效，深受广大儿科医务工作者及婴幼儿家长的重视。这对小儿推拿按摩事业的发展，无疑会起到积极的促进作用。

第一节　小儿机体特点及其按摩学意义

小儿推拿学已自成体系，这就说明推拿在儿科应用有着广阔的领域。其中的机理何在？这要从小儿的机体特点及与推拿的适应意义谈起。

小儿的机体特点可概括为以下几个方面。

一、发育迅速

小儿机体稚幼，发育未充，各脏腑、器官、组织都处于生长发育时期，与成人有所不同。如小儿内脏发育快，为了适应生存环境及供给全身营养，小儿的呼吸系统、消化系统等器官迅速生长，胸腹内容物猛增，因而常见小儿肚子很大；大脑发育快，与家庭、社会周围人群的交流，促进小儿脑的发育，各部分脑组织

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的迅速增长，使脑的容积比例也较成人为大；肢体发育快，小儿游戏玩耍都可直接刺激肢体的迅速发育，同时其微细功能也不断增强。

当小儿患病时，应用对其周身组织的推拿按揉等手法可对局部组织直接刺激；通过经络、血脉等可对内脏进行刺激；通过神经反射弧也可对大脑中枢进行刺激，因而可促进正在生长、发育的组织更为迅速地生长、发育。如果能在适当的时期进行这种有效的刺激，则势必形成一种较强的代偿机制，对促进损伤组织的修复、病情的缓解及使之痊愈起到重要作用。这个机理，在治疗一些先天性疾病中显得更为突出。如小儿脑性瘫痪，是一种由于母妊期到新生儿期的高危因素像早产、窒息、中毒等造成的胎儿脑组织部分损伤、坏死的病症，患儿逐渐表现为运动功能障碍、姿势异常、失聪、失语、癫痫等综合征。对脑性瘫疾的按摩疗法效果很好。其机理就在于通过适量的肌肤刺激，促进脑病变周围组织的发育，或在一定程度上改善病变组织的异常结构，因而使其失去的或低下的功能得到代偿。我们在治疗中发现，年龄越小的患儿，治疗效果越好。这个规律更进一步证实了这一点。

二、反应敏感

小儿机体弱小，一些免疫系统尚未发育完善，故对外界环境的变化很敏感，常表现为易感外邪、传变迅速。小儿肌肤薄嫩，末梢循环丰富，对外界刺激反应非常敏感，这就造成其对按摩手法的刺激反应也很迅速，从而形成按摩治疗易于取效的优势。按摩治疗，是应用手法作用于肌肤，通过经络、血脉刺激脏腑、中枢神经系统。这对于成人常常不易取效，而小儿则不然。这在对一些内科病证的治疗中显得尤为突出。如小儿哮喘，是一种由于病毒或异物等引起的小儿变态反应性疾病，它以喘息、咳嗽、痰鸣为主证，并有反复发作的特点。通过按摩治疗，不仅可有效地

控制病情，还可在预防哮喘发作中起重要作用。而同样是哮喘，对于成年人，按摩疗法的效果就远远不及小儿，这也是按摩疗法在儿科应用有着广阔前景的一个重要原因。

三、代谢旺盛

小儿生长、发育快的基础就是其代谢旺盛，常表现为循环快、排泄快、生长也快。而运用按摩治疗往往是利用其代谢旺盛的特点而达到祛病生新的目的。如小儿贫血，是由于营养不良、中毒或其它原因引起的红细胞、血红蛋白减少的病症，患儿常表现出面白唇淡、爪甲不荣、瘦弱无力、易受感染等等，是小儿内科的常见病证，而按摩治疗往往可收到较好的疗效。治疗的手法，主要就是作用于长骨两端，通过对造血组织的直接刺激，促使其旺盛地再生，故可较快地使红细胞、血红蛋白回升。

由此可见，按摩疗法正是很好地利用小儿的生理特点，积极地调动其内在因素，才得以发挥其在儿科治疗中的优势。这种疗法是积极的、有效的、适合于小儿的。因而，其在儿科领域的进一步深入发展还是很有前途的。

第二节　婴童按摩注意事项

对小儿进行按摩治疗，医生应进行必要的准备，并了解有关注意事项。

一、准备工作

1. 术者应将两手指甲剪短，以免损伤患儿皮肤。

2. 术者应洗净双手并保持温暖，以免污染或刺激患儿。

3. 配备滑石粉、葱汁、姜汤等。对幼儿皮肤娇嫩者，或病情、手法需要应用递质者，可酌情选用。

二、注意事项

1. 术者态度要慈祥和蔼。治疗时要尽量防止小儿哭闹，以免影响疗效。

2. 对小儿选穴要准，手法要轻快柔和，平稳着实，深透有效，切忌暴力。一般情况下不宜强刺激。

3. 对每个小儿的操作要保证 15～20 分钟。

4. 小儿进食 10～40 分钟以后方可施术。术毕 30 分钟后方可进食。

5. 治疗期间，为哄劝小儿可给予少量饼干、面包等软食或饮水。不可进糖、豆等硬质食品，以免哭闹或变换体位时堵塞气道。

6. 施术环境要温暖、避风。对有汗的患儿，要擦干汗液后方可施术。

7. 施术时，要注意患儿的体温、脉搏、呼吸、神志及全身状况。有异常者，应切实查清再决定是否施术。

8. 患儿皮肤有破损、病变时，应审慎施术。必要时应停止按摩，待皮损痊愈后再行治疗。

第二章　常用手法与应用体会

我们在长期的儿科病证按摩治疗中，在继承前人常用手法、要领的基础上，摸索总结出一套较为独特的手法、技巧。这种施术手法，一反以往儿科按摩的有节律、高频率刺激的原则，而以用力适度、着力沉潜、稳中求准、柔和舒适为原则施术，因而婴幼儿多喜于接受，就是个别由于恐惧而哭闹不休的婴幼儿，往往经过 1～2 次的体验后，就可以安稳地接受治疗。

下面就对各种手法的施术要领、治疗目的及在临床实践中的应用体会、注意事项等逐项分述。

第一节　　常用手法

一、推法

定义：医生以肢体某部位置于患儿一定部位上，向一个方向进行直线滑动的方法，称为推法(图 1)。

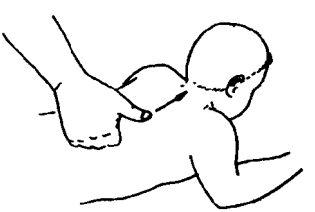


图 1　推法

种类：根据施行推法的部位，推法可分为指推法、掌推法、大鱼际推法、小鱼际推法，等等。

要领：(1)施术部位要紧贴受术部位。(2)动作要稳，匀速、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

匀力。

受术部位：适用于头面、颈项、躯干、四肢等部位。

生理作用：能增强肌肉兴奋性，促进血液循环，有解痉止痛、疏通气血的作用。

临床体会：

1. 施术力量要根据患儿的体质、年龄及施术部位肌肉的厚薄而定。如患儿俯卧，对其全身作推法，由颈到背、腰、臀部要逐渐加重力量；由臀至下肢则应依次减轻力量。

2. 施力要均匀、和缓。根据肌肉、骨骼的分布情况，灵活采用各种推法。如胸胁部，因肌肉薄，可用大鱼际推法、小鱼际推法；腰部和背部用掌根推法。

3. 施力的方向：顺经推为补，逆经推为泻；向心推为补，离心推为泻。

4. 施术的速度：慢推可起到解痉止痛的作用；而快推可收到活血散淤的效果。

5. 因此法有疏通气血的作用，故在腹部做推法还可起到消食化积的作用。

二、拿法

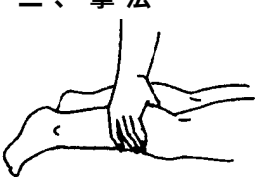


图 2　拿法

定义：医生以拇指与食指、中指，或用拇指与其余四指相对握住患儿肌肉并向上捏提的方法，称为拿法(图 2)。

种类：一般可分为双指拿法和多指拿法。

要领：(1)操作时，用手掌面用力。(2)施力要稳而柔。

受术部位：颈项、腰腹、肩及四肢等部位。

生理作用：拿法有祛风散寒、开窍提神、活血化淤、疏通经络、矫正畸形、剥离粘连、舒筋展肌、增强肌力等作用。如此法对小儿麻痹后遗症或外伤造成的废用性肌萎缩有显著的增强肌力的作用。

临床体会：

1. 做拿法时，要注意手腕用力，施术要灵活，既要拿紧不滑，又切忌将受术部位拿得过死过紧，要依患儿的耐受力而定。施术时以拿至局部皮肤潮红为宜。

2. 施术时要注意顺肌肉走行提拿。如提拿腰骶部肌肉，要沿骶棘肌方向施术；提拿大腿前面肌肉，要顺股四头肌走行方向施术。

此法常与其他手法配合使用。如多指拿揉等。有促进较深层组织的血液循环、代谢，促进炎性产物的吸收，调整深层肌群协调运动等功效。可用于治疗多种病痛。

三、按法(压法)

按法与压法略有区别。一般来说，施术面积大、着力轻称为按法；而施术面积小、着力重称为压法。

定义：医生以肢体某部位置于患儿一定部位上，逐渐用力下按(压)的方法,称为按法(压法)(图3)。

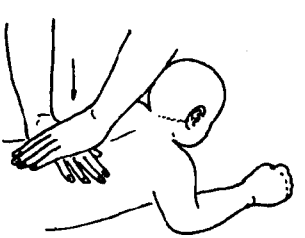


图3　压法

种类：根据施行按法的部位，分为指按法、掌按法、掌根按法、肘按法等等 根据施术性质,可分为连续压迫法和快速压迫法。

要领：(1)用力要稳，不可移动。(2)力量要由轻到重，切忌

暴力猛然下按。(3)按法施于胸腹部时，要随小儿呼吸起伏用力。

受术部位：适用于头面、颈项、腰背、胸腹、四肢等部位。

生理作用 按法(压法)有通经活络、活血止痛、放松肌肉、矫正畸形等作用。

临床体会：

1. 所谓连续压迫法，是指医生一手在受术部位按压 3～5 秒钟后抬起后换另一手沿经络或神经、肌肉、血管走行向前继续按压，如此反复交替的手法。此法是临床治疗中常用的手法之一。如从阴陵泉至三阴交做拇指连续按压，可起到调节脏腑功能、镇惊安神的作用。若下肢浮肿，在腿内侧进行向心性连续压迫法，可起到促进静脉回流、消肿止痛的作用。另外，沿神经走行及筋经走行做连续压迫法，可起到缓解疼痛的作用。

2. 从治疗范围来看，一般沿肋间神经、臂丛神经或经络走行按压，称小面积压迫法，并多用指压法，可起到点穴的作用；若对脊柱两侧、股四头肌周围等部位进行按压，多用掌压法或肘压法，称为大面积按压法。在治疗年长的肥胖儿时，医生还可以身体协助着力进行按压。

3. 对较深组织的按压，有利于促进深层肌肉组织的血液循环，起到消炎散淤的作用。多用于治疗各种剧烈的疼痛。

四、摩法

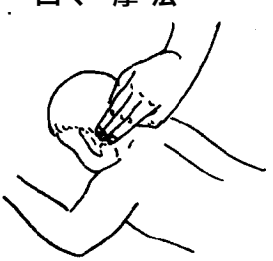


图 4 摩法

定义：医生以肢体某部位置于患儿一定部位上，施术部位与受术部位相对移动，进行环旋移动的方法，称为摩法(图 4)。

种类：根据施行摩法的部位，分为指摩法、掌摩法、大鱼际摩法、小鱼际摩法等。

要领：(1)施术部位要紧贴于受术部位。(2)向下的压力要小于环旋移动的力量。(3)频率约为每分钟 50～160 次。

受术部位：适用于头面、颈项、躯干、四肢等部位。

生理作用：摩法有和中理气、消积导滞、活血祛淤、疏通经络等作用。

临床体会：

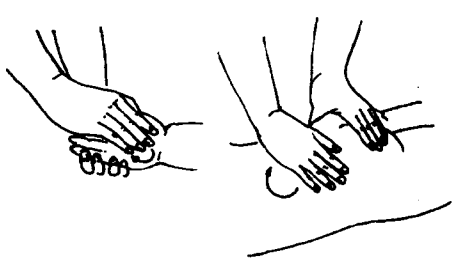
1. 此手法是以手的不同部位在患儿皮肤上进行摩擦的方法。施术时应注意，受术部位要浅，不宜带动深层肌肉组织。

2. 施术的速度要均匀协调，一般不宜用力过大。

3. 此手法对一切因寒引起的疾病，如腹痛、腹泻、胃痉挛以及面神经麻痹、咳喘、惊风、小儿先天不足引起的“五迟”等均有较好的疗效。

五、揉法

定义：医生以肢体某部位紧贴患儿一定部位的皮肤，进行环形移动的手法，称为揉法(图 5)。



①指揉法　　②掌揉法

图 5　揉法

种类：根据施行揉法的部位，可分为指揉法、掌揉法、肘揉法等。根据施术的形式又可分为波形揉法和交替揉法。

要领：(1)操作时，医生施术部位的皮肤与患儿受术部位的皮肤接触，不要移动位置。(2)动作要柔和而有节律。(3)频率约

为每分钟 70～180 次。

受术部位：适用于头面、颈项、躯干、四肢等部位。

生理作用：揉法有兴奋肌群、提高反应、加强代谢、舒筋活络、温通气血、宽胸理气、消积导滞、活血化淤、消肿止痛等作用。

临床体会：

1. 揉法分为轻、中、重三种。轻度揉法刺激量小，常用于治疗内脏疾病，如腹痛、腹泻。中度揉法，适用于外伤致肌腱、韧带损伤的整复。重度揉法刺激量大，一般适用于各种类型的肌萎缩，如脑瘫、小儿麻痹后遗症以及佝偻病的肢体畸形等等。另外，从施术面积来看，又有小面积揉和大面积揉之分。前者牵动周围肌肉较少，作用面积局限，适用于颜面部的健美整容、斜颈整复等。后者施术范围较大，作用面积较大，故多用于较大面积的损伤，如僵直型脑瘫者的全身肌肉松懈，痉挛型脑瘫者的内收肌群松懈等等。故此，在手法的选择上，要根据受术部位的特点及小儿的体征灵活选择使用。

2. 波形揉法，是指医生用掌根和多指在患儿受术部位做如波浪形的起伏动作。此法可用于治疗小儿疳积、便秘等消化系统方面的疾病。而交替揉法，是医生以双掌根在患儿背部交替按揉刺激其腧穴，用以治疗多种疾病，是平补脏腑、疏通气血的常用手法。

3. 施用各种揉法时，一定要揉透，着力要实，要使力作用于皮下组织，不可只浮揉表皮。施术时，不可使患儿的肢体悬动。按揉点要相对固定，可在作用点、穴位固定的基础上对周围组织作旋转性牵拉，不可随意移动按揉的中心点。施力程度要视患儿肌肉的紧张度而定。肌肉紧张度高者，宜施缓力、稳力、沉力，不可用暴力、急力，以防止将肌肉拉伤；对肌肉过于松弛者，则施术时频率要高，用力可稍强。

4. 揉法还可与其它手法相配合，构成一系列综合手法，如拿揉法、拨揉法等，临床效果更佳。

六、擦法

定义：医生以肢体某部位置于患儿一定部位上，沿直线来回滑动的方法，称为擦法（图 6）。

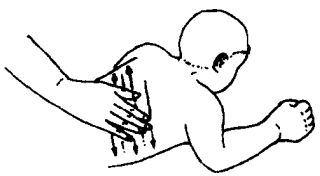


图 6　擦法

种类：根据施行擦法的部位，可分为指擦法、掌擦法、大鱼际擦法、小鱼际擦法等等。

要领：（1）施术部位要紧贴于受术部位上。（2）向下的压力要小于往返滑动的力量。（3）施术时，应使患儿皮肤产生温热感。（4）频率约为每分钟 100～400 次。

施术部位：适用于头面、颈项、躯干、四肢等部位。

生理作用：擦法有温通经络、祛风散寒、调理脾胃、行气活血、消肿散结、止痛消积、利水通便等作用。

临床体会：

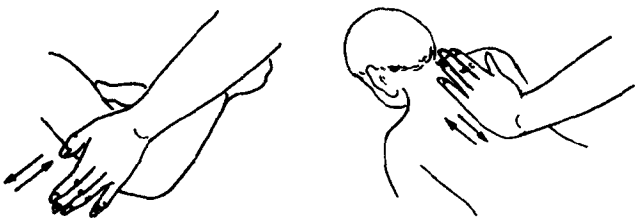
1. 应用擦法要擦至患儿皮肤发热、潮红为宜，但不可将皮肤擦破。施术时要顺肌肉或经络的走行擦，或以脐穴为中心行放散状擦，不可随意无规则地乱擦。

2. 此法多用于痹证、遗尿证、痿证及五迟、五软等病证。如小儿周围性面神经麻痹，采用此法，有祛风散寒之功效。

七、搓法

定义：（1）医生用双手掌面挟住患者一定部位，两掌相对用力，交替前后移动，并同时作上下往返运动的方法，称为搓法。（2）医生将单掌或双掌置于患儿一定部位，同时做直线往返移动的方法，也称为搓法（图 7①②）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



①　　②

图 7　搓法

种类：根据接受搓法的部位，可分为上肢部搓法、下肢部搓法、腰背部搓法、骶部搓法等。

要领：（1）第一种搓法：双手用力要对称，双手交替前后移动的速度要快，上下移动的速度要慢，频率约为每分钟 120～300 次。（2）第二种搓法：单手或双手同时往返移动，力度要深，幅度要小，搓完后手掌要贴在皮肤上做短暂停留，使热达深部，频率约为每分钟 120～200 次。

受术部位：适用于腰骶、胁肋、四肢等部位。

生理作用：有舒筋通络、放松肌肉、调和气血、温通经络、疏肝理气、止痛散结、温煦肾阳等作用。

临床体会：

1. 三个月内新生儿，因皮肤娇嫩，医生可将双掌搓热后置于患儿脐、腹、腰背部，以取代直接在皮肤上施术，其效果相同。

2. 此手法多用于寒痹、湿痹等证。

3. 临床应用时，还有交替搓、结力搓、顺肌搓、横搓等多种手法。交替搓，即双手掌挟持患肢交互用力行搓法，多用于关节痹痛；结力搓，即一手置患处，另一手置其手上，合力搓擦，多用于腰部、胸部等处病痛；顺肌搓即顺肌群走向搓擦；横搓即不顺肌群走向，而由一穴至另一穴的横行搓擦。这两种搓法皆多用于腹部疾患。

八、拍法（叩打法）



定义：医生用虚掌拍打患儿一定部位的方法,称为拍法(图 8)。

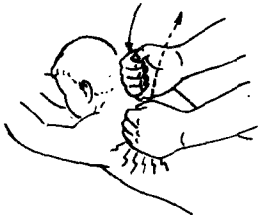
图 8　拍法

要领：(1) 医生手指自然并拢，掌指关节微屈呈虚掌。(2) 拍打后应迅速抬起，不要在受术部位停顿。(3) 操作宜平稳而有节奏，力量应先轻后重。

受术部位：适用于肩背、腰骶、四肢等部位。

生理作用 拍法有舒筋活络、行气活血、缓解痉挛、消除疲劳等作用。

九、击法



定义：医生以肢体某部位敲击患儿一定部位的方法，称为击法（图 9）。

图 9　拳击法

种类：根据施行击法的部位，可分为拳击法、掌根击法、侧击法、拍击法等。

要领：(1) 操作时动作要快速而短暂，均匀而有节奏。(2) 垂直叩击体表，不要有抽拖动作。

受术部位：适用于头面、项肩、腰背、四肢等部位。

生理作用：击法有调和气血、通络止痛、缓解痉挛等作用。

临床体会（拍法与击法）：

1. 拍法也称为敲法或叩打法。临床多根据受术部位肌肉的厚薄，选用叩打方法。选准受术部位后，以一定手法施用快速、准确的暴发力，叩至皮肤即抬起，施力要依患儿年龄、体质、耐受程度而定。

2. 每次拍击 1～2 分钟，不可过多地频繁施术，以免超出患儿的忍受程度。

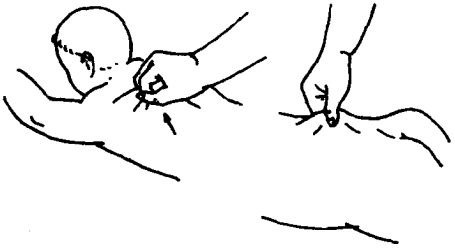
3. 拍击方向亦要循肌群、经络走向，或在特定的穴位上。常用于四肢，而腹部禁用拍法。

4. 拍法可刺激中枢神经，调节整体运动系统，起到促进肌肉中乳酸代谢的作用。

5. 时间短、频率快的叩打可促使神经兴奋；而时间长、频率慢的叩打可对神经起抑制作用。

十、揪法

定义 医生用一手提起患儿受术部位，用另一手的食指、中指指背相对的侧面将已提起的皮肤挟住，并迅速向上提揪，随放随提随揪，反复施术。行此法时可有微痛感，并伴有响声（图 10）。



①提揪法　　②捻揪法

图 10　揪法

种类：揪法可分为提揪法和捻揪法。其中提揪法又可分为顺经揪与定位揪两种。而以手蘸水或酒精作揪法，被称为捻揪法。

要领：（1）揪时要用暴发力，迅速准确。（2）要揪至皮肤潮红。如患儿有内热，可将皮肤揪至发紫。

受术部位：常用于腰背部及腹部。

生理作用：散风祛寒、发汗解表、解痉止痛、消淤散聚、疏通气血、强筋壮骨。常用于小儿外感风寒等病证。

临床体会：

1. 揪法常用于背部膀胱经的 1、2 侧线。

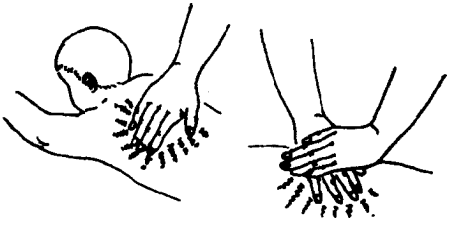
2. 揪至皮肤潮红为轻揪，有祛风散寒的作用；揪至皮肤发紫则为重揪，起刮痧作用。施术时，要做到揪而不痛，防止损伤皮肤。此法有类似“拔罐”的作用。

3. 背俞穴做定位揪，小儿一般以 7～8 次为宜，成人 15 次左右。

4. 为防止皮肤受损，可配合不同的递质，起到特定的效果。如对发热者蘸酒精揪可起到散风清热的作用；治疗内热胃痛，蘸滑石粉揪，可起到清解里热的作用；治疗胃积寒气，可蘸姜汁揪，起温胃散寒的作用。

十一、振颤法

定义：医生用手指或手掌置于患者一定部位，作连续不断的快速颤动，使受术部位产生振动感，称为振颤法(图 11)。



①单掌振颤法　　②双掌振颤法

图 11　振颤法

种类：根据施行振颤法的部位，可分为拇指振颤法、中指振颤法、单掌振颤法、双掌振颤法等。按施术方式又可分为推颤法、揉颤法等。

要领：（1）操作时力量要集中于指端或手掌上。（2）振动频率要高,每分钟 400 次以上，着力由弱到强。

受术部位：适用于头面、腰腹等部位。

生理作用：振颤法有补气养血、消食导滞、和中理气的作用。

临床体会：

1. 做振颤法要注意抖动的力量要适度、均匀、持续。振颤时要用前臂带动手腕颤，不可全身颤。术者肩应放松，不可紧张。为掌握好振颤法，应适当练臂功、腕功（见指功章）。

2. 做振颤法时，术者手臂与身体应呈 45°角，以利于身体控制手臂，做到颤中有动，沿经络走行循序向前推进。

3. 临床应用推颤法，是指手臂抖动而向前行的振颤手法，多用于大面积病痛的治疗。揉颤法是指手臂按揉而抖动的振颤法，多用于小面积病痛的治疗。

4. 振颤法施治作用力较强，患儿要有一个适应过程。故此，在治疗过程中应注意振颤的频率，从慢到快；振颤施力要由弱到强；治疗时间应由短到长等。

5. 振颤法应用于补气时，要达到每分钟 600 次以上的频率。

6. 此法有温中解痉的作用。故可用于治疗疳积、胃脘痛等疾病；此法也有补气生津的作用，故也可用于便秘、遗尿、癃闭等病证的治疗；此法还有止痛散结的作用，故还可用于腹部痛证及肋间痛等病证的治疗。

十二、掐法

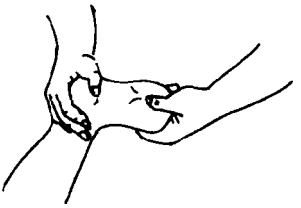


图 12　掐法

定义：医生以拇指指甲置于患儿一定部位向下压迫的方法，称为掐法(图 12)。

要领：(1) 用力要稳，切忌滑动。(2) 力量不宜过大。

受术部位：适用于面部、四肢末梢等部位。

生理作用：掐法有开窍醒神、镇惊止痛、解除痉挛等作用。

临床体会：

1. 掐法是强刺激手法之一。掐时要逐渐用力，达深透为止。注意在施术时不要掐破皮肤。掐后轻揉局部，以缓解强刺激后的不适之感。

2. 此法多用于突然抽搐、晕厥、窒息、休克等急症患儿的抢救。如掐内关、中冲穴，有开窍的作用。此法还可用于高热、疼痛、肢体痉挛等重症。

十三、捏　脊法

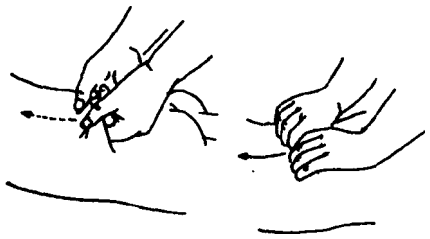


图 13　捏脊法

定义：医生双手食指屈曲，食指中节与拇指末端相对，食指在后，拇指在前，或拇指末节与食指、中指末节相对，拇指在后，食、中指在前，捏住皮肤，双手交替向前捻动，随捏随捻、随提随放的方法，称为捏脊法(图 13)。

需要全本请访问 www.ertongbook.com