第一章　婴幼儿保健按摩常识

第一节　婴幼儿的生理病理特点

小儿为稚阳稚阴之体，处于生机萌发蓬勃之时。因其气血未充，脏腑娇嫩，肌肤未成，筋骨嫩弱，经络如丝，脉息如毫而异于成人。小儿生理、病理特点直接关系到按摩保健的成效，故必须掌握小儿的生理、病理特点。

生理特点

1.脏腑娇嫩，形气未充。

婴幼时期，其形体、脏腑、气血功能活动等方面均尚未发育成熟，如初生的嫩芽，十分脆弱。历代医家对其论述较多，如《小儿药证直诀》"：五脏六腑，成而未全……全而未壮。"认识到小儿时期的皮毛、肌肉、筋骨、脑髓、五脏、六腑、营卫、气血等物质基础，虽已形成，但尚未充实和坚固。即稚阳未充，稚阴未长。

小儿脏腑娇嫩，尤以肺、脾、肾三脏为著。故有肺常不足，脾常不足，肾常虚之说。肺主一身之气；脾乃后天之本，主运化；肾为先天之本，主骨。因变异，杂病滋生，脾气不足而失运化，病泄泻、纳呆；肺气不足，易感外邪、咳喘、热厥；肾气不足，邪客久虚，病五迟五软。悉知其不足，顺应其所虚，调护得当，则病不生。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2.生机蓬勃,发育迅速。

是小儿生理的另一特点，小儿处于生长发育旺盛时期,年龄越小,生长发育的能力越旺盛,速度越快。在形态增长同时,功能亦不断完善。《千金要方·少小婴孺方》对此有着详细地描述:"生后六十日瞳子成,能咳笑应和人;百日,任脉成,能自反覆;百八十日,尻骨成,能独坐;二百一十日,掌骨成,能匍匐;三百日,骸骨成,能独立,膝骨成,能行。"这些特点表现为"纯阳"的作用:"纯阳"指小儿阳气当发,故生机旺盛,若草木方萌,而蒸蒸日上。

病理特点

生理谓其常，病理谓其变。常、变密切相关联。小儿因生理特点所决定，其病理特点为发病容易，变化迅速；脏气清灵,易趋康复。

1.发病容易,变化迅速。

由于小儿脏腑娇嫩，正处于不断生长发育阶段，对疾病的抵抗能力比较薄弱,易于罹病,病情变化也快。如《温病条辨·解儿难》所说"其传变也,急如掣电。"

小儿除肾脏不充常虚，调护失度，易病五软五迟及先天疾患外，脾、肺两脏亦常不足，而易造成脾、肺两脏伤损，出现儿科常见消化系统和呼吸系统疾病。

脾常不足,且饮食、冷暖不能自调,调护失度,易外受六淫邪伤,内为饮食所伤。脾居中州,胃为水谷之海,饮食入胃,赖脾运化,脾脏胃腑互为表里,脾伤则清气不升,胃不和则浊阴不降,故易发生呕吐、泄泻、积滞、腹痛等消化道疾病。

肺为娇脏，主皮毛。小儿肺常不足，其肌肤腠里不固，不耐寒热。肺又主宣发、肃降，开窍于鼻。时邪寒热，易于口鼻、肌肤客入而伤肺阴。宣降失调而蓄热内壅，易发生呼吸系统疾病，出现咳嗽、痰喘，以及时疫所致温热证。

肾藏精，为先天之本。肾常虚，调养不当，肾水亏虚不能荣润肝木，则肝阴虚，肝阳易动。因热扰动，引动肝风，会出现昏迷、惊厥、抽搐等症。肾藏精，精生髓，髓充骨，髓又上通于脑，若先天肾气虚弱，后天脾气失调，小儿生长发育受到影响，可出现解颅、五迟、五软等禀赋不足的病症。

易虚易实，易寒易热，是小儿病理的又一特点。易虚易实，因小儿为稚阴稚阳之体，故患病则邪气易实，而正气易虚。所见实证，可速归转为虚证，或虚实兼见的错综复杂症候。如感寒发热痰喘，旋而风热犯肺，肺气闭塞，如不及时调治，则正气虚，邪气盛而内陷，心阳不振，出现内闭外脱危象；外感时邪或内伤乳食的实证泄泻，常因泻之过度，液脱津伤，出现伤阴或阴阳俱伤的虚证表现。易寒易热，则反映小儿稚阳未充、稚阴未长的生理特点。就病理来讲，指病症传变特点。如小儿外感，感邪之后，邪正相搏，“邪气盛则实”，出现热证、实证。若其正气虚，邪气盛，则由实转虚，“精气夺则虚”，出现虚证、寒证。

2. 脏气清灵，易趋康复。

小儿虽肾、脾、肺常虚，但阳常有余，心、肝常有余，故生机蓬勃，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷。病因单纯，少有七情之伤，无色欲之害，所以患病之后，调护得宜，易于

康复。《景岳全书·小儿则》指出“其脏气清灵,随拨随应,但确保其本而摄取之,则一药而愈,非若男妇损伤,积痼痴顽者之比。余故谓其易也。”

第二节　婴幼儿保健按摩原理

婴幼儿保健按摩，是施术者运用各种手法施术于小儿体表特定部、穴位,由表及里地使经络疏通,营卫调和，气血周流。促进和维护机体阴阳平衡及脏腑机能的协调，从而增强小儿机体的自身抗病能力，达到强身健体和促进婴幼儿的正常健康成长。

保健按摩疗法，其理论是建立在传统中医学阴阳、营卫、气血、经络、脏腑学说理论基础上的。遵循经训“不治已病,治未病”“欲求最上之道,莫妙于治其未病。”(《证治心传·证治总纲》)“救其萌芽,治之早也 救其已成,治之迟也。早者易,功受万全 迟者难,反因病以败其形,在知与不知之间耳。所以有上工、下工之异”(《类经·针刺类》)的医疗意识，在医疗性按摩实践经验基础上延伸发展形成的一种非药物性保健疗法。

人体脏腑、皮肉、筋骨、四肢百骸的生理功能皆以气血津液为物质基础，而气血津液则通过经络运行输布于全身各部。经络内行脏腑,外络肢节,分布全身,调节着气血的运行，使气血上下内外贯通，周流不息地把人体联成一个完整统一的生命整体，以适应外界环境变化而生存。

人体的健康，是阴阳相对平衡，经络气血通畅，五脏

六俯和调，各组织功能协调统一，神志和怡，皮肉筋骨得以良好颐养的具体表现。此时，即遇外邪也不会患病，即所谓‘正气存内,邪不可干”。

婴幼儿保健按摩就是运用各种不同手法，沿循经络，以柔和轻缓之力摩皮部、揉穴道、推经络，在婴幼儿体表施以物理的机械刺激。通过经络的传导作用，来激发机体内部器官间矛盾的相互转化；调节内脏各组织机能；使营卫调和,气血流畅,关节滑利 正气得以扶助,邪气得以外泄；机体阴阳平衡，脏腑功能得以调和统一。增强机体抗病能力，达到强身健体、祛病的目的。

现代医学研究认为，按摩能使作用区内产生物理和生物化学反应，这种反应通过神经反射和体液循环的调节，起到防治疾病和康复机体的效果。

按摩可改善皮肤的呼吸和营养，有利于汗腺和皮脂腺的分泌，促进毛细血管扩张，加速血液循环和淋巴液循环,使局部肤温升高,代谢增强,促进皮肤的光泽和弹性。并能通过末梢神经传导到中枢神经系统，调整全身机体功能的状态。

按摩可降低肌肉疲劳性，改善肌组织代谢机能，提高肌组织的韧性和张力，增强肌腱、韧带的弹性与活力，促进炎症渗出物的吸收，消除肿胀和痉挛，恢复机体功能。

按摩可以调整神经系统的兴奋和抑制过程，解除大脑的紧张和疲劳 对植物神经产生影响,调整内脏、血管、腺体等活动功能；在相应的脊髓节段处的按摩刺激，可引起神经节段性反射的改变，对相关器官组织产生调节作

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用。

按摩可改善血液有效成分及组合比例。如增加红细胞、白细胞总数及淋巴细胞在分类中的比例，增强机体免疫能力。按摩引起反射性周围血管舒张，具有促进体液循环机能和利尿作用。

按摩可通过腹壁直接作用于消化系统，增强胃肠的蠕动，促进消化功能和营养物质的吸收。

保健按摩是通过上述作用，改善机体功能，促进代谢,增强免疫机能,达到防病、治疗和康复之功效。

第二章　婴幼儿保健按摩基础手法

第一节　操作手法及施术要求

小儿保健按摩手法的选用，是根据小儿生理、病理特点所确定的。小儿肌肤娇嫩，保健按摩欲取功效，不至损伤其肌肤，除根据需要准确选择部、穴位外，手法操作的熟练程度和正确运用，直接影响着保健按摩的效果。所以手法的掌握、运用必须做到“一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出”。

小儿按摩保健手法的基本要求：轻快、柔和、平稳、着实。

轻快：即用力要轻，速度较快。因小儿皮肤嫩弱，用力稍重即引起疼痛或损伤皮肤。用力轻，速度快，使手法力度由肌肤小量而快速地向深部传入，以达腠里、经络、脏腑。

柔和：手法必须做到既要有明显的气感，又要操作轻柔灵巧，变换自如。

平稳：手法操作时应不急不躁，勿快勿慢；用力应适宜，勿轻勿重。

着实：操作时应做到选取穴、部位准确，手法应有一定力度，不可浮漂、滑移不稳。使力度准确直达深部，以起

到调节机能的作用。

上述要求，是相辅相成的组合整体，不应忽视任一环节，才能取得应有的效果。

手法的选择：手法配伍，力度大小，操作时间的长短，都应因人、因时而异，不能生搬硬套。操作必须精力集中．全神贯注，做到“意到手到，力到气到”。

补泻的应用：因小儿易虚易实的病理特点，应严格掌握手法操作的补泻运用。一是掌握施术操作方向，如补脾土，绝对不能从指根推向指尖，清天河水也绝对不能由肘推向手腕。否则,导致相反效应,虚则愈虚,实则愈实的不良后果。二是掌握手法力度的补泻作用。力度大,刺激强,有泻的作用;力度小,刺激小,有补的作用。手法正确,补泻分明，才能保证按摩保健的功效。

第二节　施术禁忌及注意事项

保健按摩,虽具有小儿易于接受,适应性广,安全,有效等特点，但操作时亦应避免意外事故的发生，术者应严格掌握施术禁忌及相关注意事项。

禁忌症

1.急性传染病，如猩红热、脑炎等不宜做按摩保健。

2.损伤骨折未愈合前不宜行按摩。

3.皮肤病部位、烧烫伤处及溃疡、糜烂部位均不宜手法按摩。

4.急性出血症,如吐血、呕血等。应查明原因以止血。

5.过饥过饱,不宜施术。宜于饭前及饭后1小时施术为宜。

注意事项

1.施术环境、室内应保持一定温度和安静 室内禁止吸烟。

2.术者要注意手的卫生,勤修指甲,平时应涂擦护肤剂,保持手的柔润性,以防皮肤粗糙,损伤小儿皮肤 施术时不得戴手表及手饰等。

3.术前,应细心检查,明确诊断。

4.手穴保健,按摩时,可在小儿任一手上施术,但习惯多施术于左手。

5.操作时,手应保持温暖 手法轻柔适宜,先慢后快,先轻后重,着力均匀。达到轻而不浮,重而不滞,快而不乱,慢而不涩。

6.施术时,应依次先从身体上部穴、部位开始操作,先推主穴,后推次穴;先用刺激性轻的手法,后用刺激性重手法。

7.按摩介质的应用,必须辨证选用,不可滥用。

8.术后,应当避风,出汗者尤当注意。宜于术后稍事休息、汗消后,方可离去。

第三节　常用介质及其作用

介质,是指在按摩施术部位、穴位上涂敷的不同剂型的辅助药物。用以滑润局部,减轻摩擦,保护皮肤 或借助

按摩手法发挥其药物效用，提高按摩效果。

介质的选用，是根据小儿体质状况的不同而辨证选用的。如身体状况偏虚寒的，应选用温热类介质；偏热性体质则应选用寒凉性或中性介质。

按摩介质的种类繁多，从剂型来讲有粉剂、水汁、油剂、膏剂的不同。兹介绍以下几种常用的介质。

温热性介质

1.葱汁：取葱白带根洗净，挤压取汁。性味：辛，温。功效：发汗解肌，通阳利水。

蘸汁，在风池、大椎及鼻旁施术，可治感冒头痛、恶寒发热、鼻塞伤风；用于神阙及小腹，可治小腹痛、小便不利等。

2.姜汁：生姜洗净捣烂取汁。性味：辛，微温。功效：发散风寒，温中止呕。涂敷于颈项、脊背、手部有关穴、部位施术，可防治风寒感冒、背冷项强、无汗头痛、咳嗽痰喘；用于腹部，可增强手法治腹痛、泄泻的疗效(姜汁加一定比例清水，为姜水)。

3.藿香汁：取藿香鲜叶、茎，捣烂取汁。性味：辛，微温。功效：解暑化湿，理气和中。施敷于头部有关穴、部位，可防治伤暑头痛、眩晕等；用于腹部可防治胸满痞闷、恶心呕吐等。

4.麻油：即香油。性味：甘、淡，微温。功效：补虚健脾，润燥。施敷于相关部、穴位，可助手法防治小儿疳积、脾胃虚弱、肌肤无华。

寒凉性介质

1. 薄荷汁 取薄荷鲜叶、茎，捣烂取汁。性味 辛，凉。功效 散风退热，解郁透表。敷擦头部穴、部位及手相关穴、部位，可治风热感冒、风疹等(加一定比例清水，为薄荷水)。

2. 清泉水：饮用泉水、井水、自来水均可。性味：甘，凉。功效 清凉、退热。蘸水施术于手部相关穴、部位，可增强退高热作用。

3. 滑石粉：入药滑石，研极细粉末（水飞滑石干燥粉尤佳)。性味 甘、淡，寒。功效 清热，祛湿，且有滑润皮肤的作用。滑石粉是小儿保健按摩常用、必备的介质，可施用于全身各部，滑润皮肤，防止手法损伤皮肤，且有助于清热、祛湿作用。

中性介质

乳汁 健康母亲乳汁(亦可以鲜牛乳替代)。性味 甘、咸，平。功效 补虚益气，清热润燥，补五脏，滋阴血，益心气，利胃肠。施敷于额及眼周诸穴、部位可防治目赤多泪、风疾抽搐 用于腹部可防治腹虚胀、疳积、腹痛泄泻、小儿尿闭等；施于其它任何部位，可助其补虚、清热功效。

第四节　基础手法

推　法

拇指或食、中指并拢，以中、末节指腹着力于一定部穴位上，做单方向地直线推动，称之推法。

【操作要领】沉肩垂肘，肘关节适当屈曲，腕平伸或

需要全本请访问 www.ertongbook.com

背伸。前臂发力，劲力平稳，着力部紧贴皮肤，做缓慢地直线推动。

1. 拇指推法：以拇指腹或外侧缘着力。多用于头面、胸腹、腰背及四肢部(图 2—1、2)。

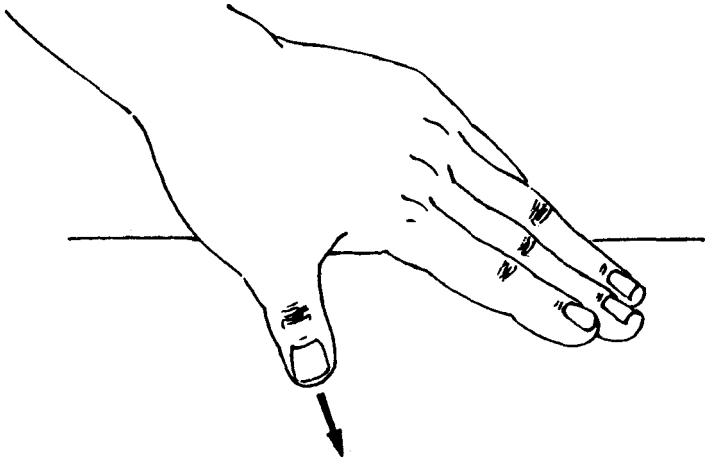


图 2—1 拇指推法（直推）

2. 二指推法 以食、中指并拢，指掌面着力。多用于前臂及脊背部(图 2—3)。

【治疗作用】通经活络，解痉镇痛 疏通气血，平衡阴阳。

拿　　法

用拇指与食指端，或拇指与食、中、无名指端相对用力夹挤一定部、穴位，反复用力，称之拿法。

【操作要领】指端或指腹着力，不可用指甲掐挤。腕关节与指关节协调发力，拇指与其它手指间歇对称用力。

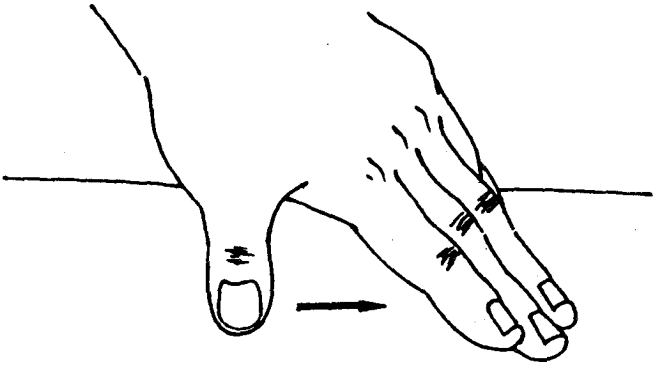


图 2—2　拇指推法（侧指横推）

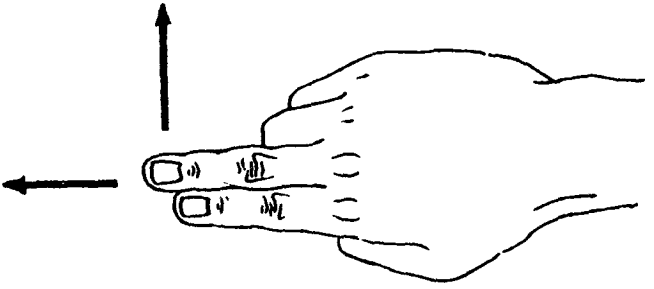


图 2—3　二指推法

1. 二指拿法：拇指与食指端着力。多用于颈项、四肢末端部(图 2—4)。

2. 四指拿法 拇指与食、中、无名指端着力。多用于四肢肌肉丰厚处及腰、腹部(图 2—5)。

【治疗作用】发汗解表，开窍醒神；调和气血，舒筋

通络，解痉止挛。

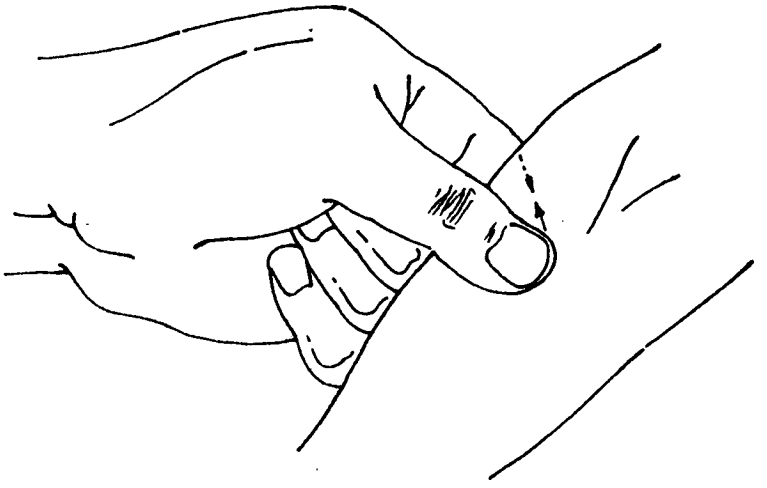


图 2 4 二指拿法

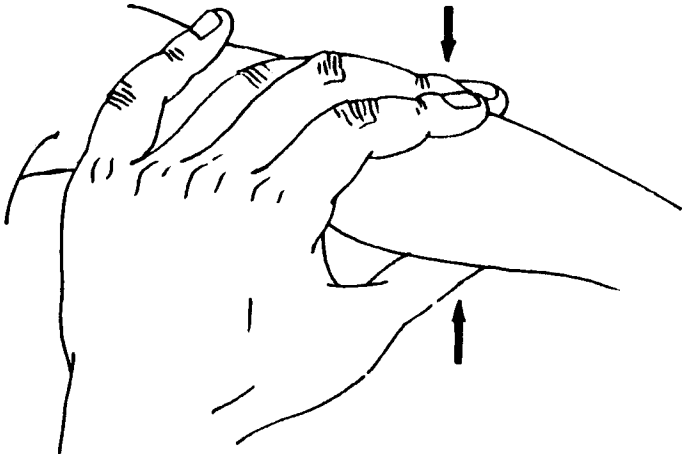


图 2—5 四指拿法

按　　法

用拇指或中指腹，或以掌面着力于一定部、穴位，逐渐用力下按，称之按法。

【操作要领】指腹着力，拇指或中指直伸，余指自然延伸或拳屈以发力；或手掌着力，腕关节背伸，前臂静止发力。渐渐用力，按而不动，使力深透。间歇施术，节律均匀。

1. 指按法：拇指或中指腹着力。用于全身各部穴位处（图 2—6、7）.

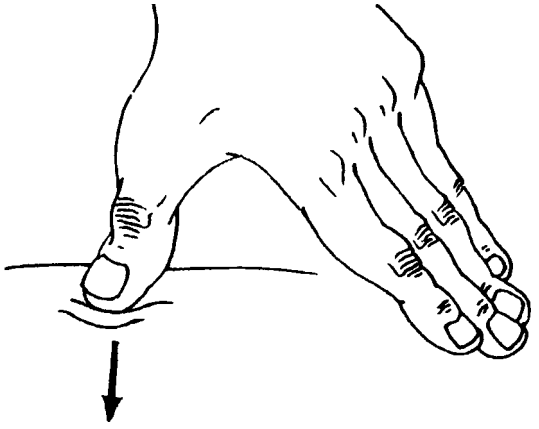


图 2- 6　拇指按法

2. 掌按法 以掌根(大小鱼际部)或全掌着力。多用于腰背及腹部(图 2—8)。

【治疗作用】温经通络，镇惊解痉 通调气血，整筋

矫形。

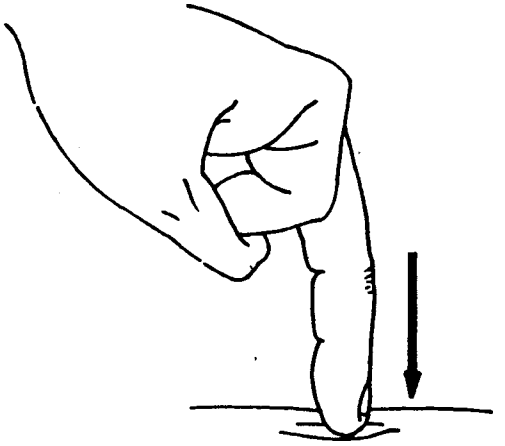


图 2—7　中指按法

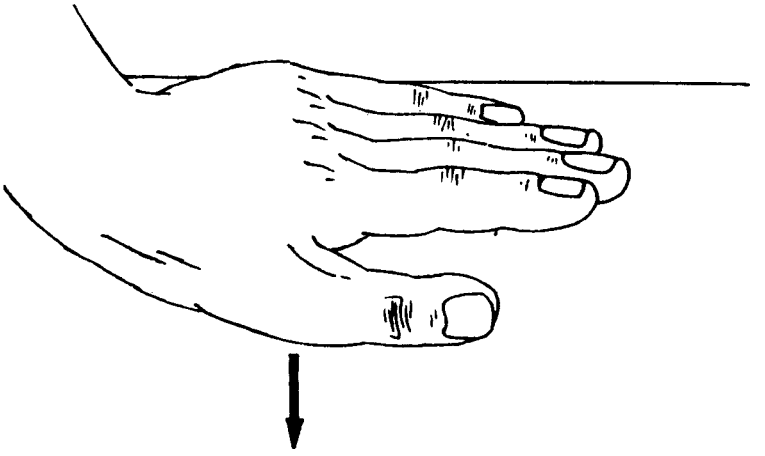


图 2—8　掌按法

摩　　法

用指腹或掌面附着于一定部、穴位上，做环形且有节律的摩动，称之摩法。

【操作要领】沉肩屈肘，前臂发力，指或掌做环形动作摩动皮表，不带动皮下组织。

1.指摩法：食、中、无名指自然并拢挺伸，指腹着力。用于头面、胸腹部(图 2—9)。

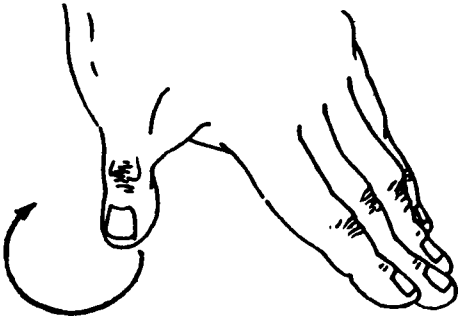


图 2—9　拇指摩法

2.掌摩法：掌自然平伸，掌面着力。用于腰背、腹部(图 2—10)。

【治疗作用】和中理气，健脾和胃；活血化瘀，解痉止痛。

揉　　法

用手指或掌着力于一定部、穴位，做轻柔和缓地回旋揉按，称之揉法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com