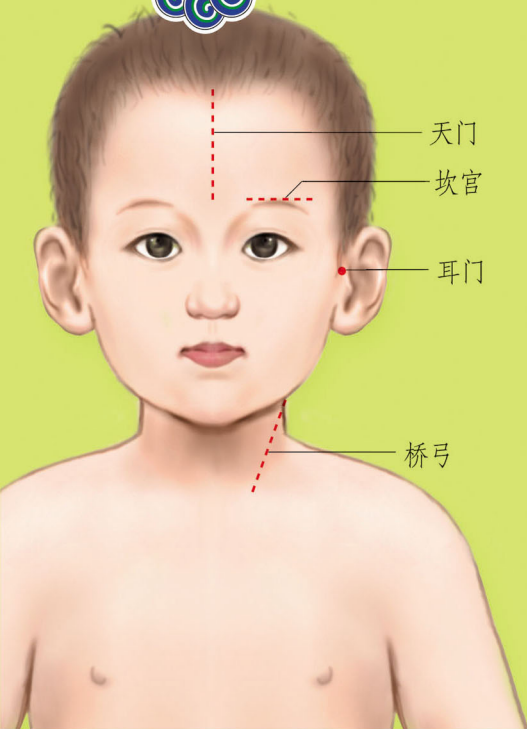




好妈妈必备

儿童经络保健入门



天门

坎宫

耳门

桥弓



2000年的中国式育儿智慧，历久弥新。

从一出生开始，用双手为宝宝补内养外、强身健体。养好经络，宝宝不生病，妈妈更轻松。

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

• 书立方·养生馆·第2辑 •

儿童经络保健入门



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络保健入门 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①儿… II. ①书… III. ①儿童—经络—按摩疗法
(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036212号

书立方·养生馆·第2辑



儿童经络保健入门

责任编辑: 徐丽萍

特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路 832 号 邮编: 200070 [http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com))

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 ▶ 养好经络，宝宝不生病，妈妈更轻松

- 好妈妈必知的儿童生理、病理特点 6
- 好妈妈必知的儿童体质类型 9
- 经络按摩，老祖宗传下来的育儿妙方 12
- 儿童经络按摩前的基本功课 22

第二章 ▶ 有益身心的经络按摩，从0岁就开始吧

- 育儿专家推荐的全身抚触按摩 34
- 育儿专家推荐的全身被动操 42
- 特定时刻的特别按摩 46
- 喂奶前后按摩 46
- 更换尿布时按摩 51
- 洗澡前后按摩 53
- 睡觉前后按摩 58
- 出牙期按摩 64
- 爬行与走路期按摩 66

第三章 ▶ 关节按摩，促进宝宝健康发育

- 指腕关节保健 68

● 肩关节保健	73
● 脊柱保健	75
● 膝关节保健	80
● 踝关节保健	82

第四章 ▶ 调理按摩，保健养生从娃娃抓起

● 强身健体	84
● 健脑益智	88
● 养肝明目	92
● 强健脾胃	96
● 补肾益气	101
● 宁心安神	106

第五章 ▶ 儿童按摩经络穴位速查

● 手太阴肺经	110
● 手少阴心经	114
● 手太阳小肠经	117
● 手太阳小肠经	120
● 手厥阴心包经	122
● 手少阳三焦经	125
● 足太阴脾经	130

● 足少阴肾经	132
● 足阳明胃经	135
● 足太阳膀胱经	140
● 足厥阴肝经	147
● 足少阳胆经	150
● 督脉	154
● 任脉	158

第六章 ▶ 儿童按摩特定穴速查

● 头面颈项部	162
● 上肢部	166
● 胸腹部	184
● 腰背躯干部	187
● 下肢部	189

附录 小儿特效保健组合手法	191
---------------------	-----



好妈妈必知的儿童生理、病理特点

儿童的身体特点在生长发育方面与成人有很大的不同。生长表示形体的增长，发育表示功能活动的进展，是机体质和量的发展变化。生长与发育两个方面密切相关，不可分割。掌握相关的小儿生长发育常识，对于小儿日常保健和疾病防治具有重要意义。

【儿童的生理特点】

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。小儿出生后，犹如萌土之芽，脏腑柔弱，血气未充，经脉未盛，内脏精气未足，卫外功能未固，阴阳二气均属不足。无论在物质基础和生理功能方面都是幼稚和不完全的，正处在不断生长发育过程之中。另外，小儿肌体生长发育迅速，年龄越小，生长越快，营养的需要量相对越大。

脏腑娇嫩，形气未充

小儿肌肤柔嫩，肠胃柔弱，筋骨不强，血气



未充，经脉未盛，内脏精气未足，卫外功能未固，阴阳二气均属不足，中医学提出了“稚阴稚阳”、“稚阳未充，稚阴未长”的观点，即认为小儿无论在物质基础还是在生理功能方面都是幼稚和不完全的，尤其是肺、脾、肾更为突出。具体表现：肌肤柔嫩，腠理疏松，气血不充，神气怯弱，肺脾娇弱，肾气未固，筋骨未坚，筋脉如丝，脉息如毫等。如在《灵枢·逆顺肥瘦篇》记载：“婴儿者，其肉脆血少气弱。”《小儿病源方论·养子十诀》云“小儿一周之内，皮毛、肌肉、筋骨、脑髓、五脏六腑、营卫、气血皆未坚固”等。

生机蓬勃，发育迅速

中医学认为小儿生机旺盛，发育迅速。年龄越小，生长越快，对水谷精气需要越迫切，即营养的需要量相对越大。如，1周岁内的小儿在体重、身高、头围、胸围、出牙、囟门关闭等方面，每个月都会有很大的增长与变化。研究发现，体重至1周岁与初生时比可增长2倍，身高增长0.5倍，头围增长0.25倍，动作能力及语言智力、脏腑功能活动均快速发育，不断地完善而逐渐成熟。古代医家则用“纯阳”说对此特点进行了概括。





【儿童的病理特点】

发病容易，病情转变迅速

由于小儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点决定了其对外界环境的被动适应性和依赖性，然而小儿寒暖不能自调，饮食不能自节，故易为外邪风、寒、暑、湿、燥、火六淫所侵，或内由乳食不节所伤，故容易发病。同时，小儿生理功能的不完善，易导致病情变化迅速，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。小儿病情的变化，比成人更为迅速而错综复杂。因此，要根据小儿病理特点，正确取穴，及时治疗，手法轻重适宜，才能达到很好的祛病效果。

脏气清灵，易趋康复

小儿生机蓬勃，发育迅速，活力充沛，患病后机体恢复快，修复能力强；并且小儿病因相对单纯，多为外感六淫、时行疾病和乳食内伤；又少七情干扰，神气安静，少痼疾久病；小儿脏腑清灵，对手法和药物反应比较敏捷。在病情发展转归过程中，虽有转变迅速，病情易恶化的一面，但经过及时恰当的治疗与护理，要比成人好转更快。





好妈妈必知的儿童体质类型

不同的年龄阶段，人的体质会有不同的特点和外在表现，这与各年龄段的生理特点有密切的关系。小儿处在生长发育过程中，各种生理功能尚未完善，与成人有许多不同。中医认为，小儿阴阳生理平衡处于动态变化中，昼夜消长，发育不停，在变化中求平衡，所以有“脏腑娇嫩”、“易虚易实”的特点。《颅囟经》记载，“三岁以下，呼为纯阳”；《温病条辨》有“稚阴稚阳”的论点，就是对小儿整个群体的体质概括。

根据小儿的身体特点，中医传统将小儿体质分为：正常、阴虚、阳虚、湿重、气虚、热重等多型。以下为小儿体质常见分型。

正常质：外观体壮力强，面色润泽，胃口好，可耐寒热，口微干，二便正常。

阴虚质：外观体形消瘦，唇色红，口干咽燥，饮水仍不易解渴，习惯性便秘，小便色黄量少，睡眠少，容易焦虑、烦躁不安，身热，尤其是手掌心及脚掌心热等。





阳虚质：形体白胖，面色淡无光泽，极怕冷，四肢也寒冷不温，唇色淡，口淡无味觉感，容易流汗甚至汗出如珠形颗粒，大便稀溏，夜尿频繁，色淡量多，毛发易脱落，喜欢热饮。

湿重质：形体肥胖，脘腹闷满感，口中黏腻感且觉甜味，身体重浊头晕感，大便不成形且松散，口干却不喜欢饮水。

气虚质：面白，气短不喜欢言语，身倦乏力感，眩晕，容易心悸、健忘，甚至易发生肛口外突或身体下坠感，四肢易麻木不敏感。

热重质：肤色红热，唇色红，易汗出，口干喜欢饮水而且饮后不解，大便味臭或便秘，小便色黄味臭。

另外，根据中医临床经验，还可将小儿体质分为健康、寒、热、虚、湿五型。

健康型：这类小儿身体壮实、面色红润、精神饱满、胃纳佳、二便调，饮食调养的原则是平补阴阳，食谱广泛，营养均衡。

寒型：形寒肢冷、面色苍白、不爱活动、胃纳欠佳，食生冷物易腹泻，大便溏稀。此类小儿饮食调养的原则是温养胃脾，宜多食辛甘温之品，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、核桃、龙眼等，忌食寒凉





之品，如冰冻饮料，西瓜、冬瓜等。

热型：形体壮实、面赤唇红、畏热喜凉、口渴多饮、烦躁易怒、胃纳佳、大便秘结。此类小儿易患咽喉炎，外感后易高热，饮食调养的原则是清热为主，宜多食甘淡寒凉的食物，如苦瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、芹菜、鸭肉、梨、西瓜等。

虚型：面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、不爱活动、汗多、胃纳差、大便溏或软，此类小儿易患贫血和反复呼吸道感染，饮食调养的原则是：气血双补，宜多食羊肉、鸡肉、牛肉、海参、虾蟹、木耳、核桃、桂圆等。忌食苦寒生冷食品，如苦瓜、绿豆等。

湿型：此类小儿嗜食肥甘厚腻之品，形体多肥胖、动作迟缓、大便溏烂。保健原则以健脾祛湿化痰为主，宜多食高粱、薏苡仁、扁豆、海带、白萝卜、鲫鱼、冬瓜、橙子等。忌食甜腻酸涩之品，如石榴、蜂蜜、大枣、糯米、冷冻饮料等。





经络按摩，老祖宗传下来的育儿妙方

在中国，儿童按摩至今已有2000多年的历史。儿童按摩学是研究小儿生长发育、保健以及疾病防治的一门科学。它属中医学的重要组成部分，其历史悠久，源远流长。通过特定有序的手法作用于小儿形体，可以匡正阴阳，扶正祛邪，从而使气机畅达，既能为小儿接受，又容易被内脏或形质感知，这是小儿按摩治疗疾病的生理基础。

.....

【经络的功能】

小儿的经络和成人的经络循行路线和保健作用并无区别。对于小儿来说，经络同样起着运行气血、联系脏腑、体表及全身各部的作用，调控着小儿全身各部的功能运作，使整个机体保持协调和相对平衡。但是，小儿时期毕竟处于特殊生理时期，有其自身的发育特点，也因此，儿童经络保健祛病方法上会与成人存在一定的差异。这种差异表现在按摩的穴位和手法上，小儿的穴位除了经络穴位外还有很多特定穴。刺激经络最能激发孩子的自愈潜





能，而且这种自愈的能量巨大。健康的经络对小儿的成长有以下几个主要功能。

沟通全身，联络脏腑

机体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，各自都有不同的生理功能，它们之间互相联系，互相配合，成为一个有机的整体，保持着协调和统一。这种整体联系和整体活动主要是依靠经络系统的联络和沟通而实现的。另外，络脉、孙络、浮络遍布全身，将人体各部位紧密地联系在一起，使其各部位的活动保持着完整和统一。

运行气血，调节阴阳

中医学认为，机体在饮食水谷精微后，化生气血津液，其身体的各个脏腑组织器官在气血的温养濡润后才能正常地发挥生理作用。而经络是气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利，从而使身体的各部位功能息息相通，协调一致。

抵御外邪，反映症候

当病邪侵犯身体时，孙络和体表的卫气首当其冲，发挥其重要的抵御作用。如果正不抵邪，疾病发展，则可由表及里，从孙络、络脉、经脉、腑、脏逐步深入，出现相应的症候表现。





经络的阴阳气血盛衰可以出现寒热虚实等多种症候表现，疾病由表及里，由三阳经传入到三阴经的发展变化过程，体现了经络与经络之间、经络与脏腑之间存在着相互联系。如经络的阴气不足也会出现五心烦热、盗汗等阴虚内热的表现。

传导感应，调整虚实

经络在按摩的刺激下，可起到双向的调节作用，使身体向着有利于机体恢复的方向转化。经络对身体各个系统和器官都能发挥多方面、多环节、多途径的调整作用。

总之，经络就像体内的四通八达的网络一样，在正常情况下，能够运行气血、协调阴阳、传递信息到身体各部位。在异常情况下，则起到反映疾病和治疗疾病的作用。通过按摩等治疗方法激发经络本身的功能，能够使身体恢复到阴阳平衡的状态。

【经络按摩对小儿成长的重要作用】

有益于增强皮肤抵抗力

皮肤是直接接受按摩治疗的人体组织，小儿皮肤和全身的比重较成人大，加之小儿皮肤血管丰富，血管网接近表皮，对外界刺激反应敏感。按摩能加强皮脂腺及汗腺的分泌，清除衰亡脱落的上皮





细胞，改善皮肤新陈代谢。摩法、揉法、擦法、拍打法等手法都很容易使皮肤毛细血管扩张、皮肤温度升高，增强皮肤的防御功能。

有益于肌肉组织功能恢复

小儿的肌肉处于发育过程中，较成年人柔软，含水分多，蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）及无机物少，各肌肉群的肌肉发育较晚，8岁的孩子肌肉重量占体重的27.2%（17~18岁时肌肉重量占体重42.2%）。在高强度的运动后，由于代谢的中间产物乳酸的大量产生，沉积在肌肉组织中，出现肌肉痉挛疼痛和疲劳现象。小儿的肌肉处于发育中，容易感到疲乏。按摩可以加快新陈代谢，促进乳酸的消散和排出，使疼痛缓解，减轻肌肉紧张，消除疲劳。按摩能活动宝宝全身的肌肉，使肢体长得更健壮，身体更健康。

另外，按摩又能增强肌肉的张力和弹性，使其收缩功能增强和增加肌力，常用于失用性肌萎缩和小儿麻痹后遗症等肌肉萎缩的治疗；亦能提高肌肉和肌腱的弹性，松解肌肉、肌腱与周围组织的粘连。

提高小儿免疫力

小儿的脏腑娇嫩，各器官功能发育不完善。因此，宝宝对各种疾病的抵抗、防御能力较弱，易患





各种疾病。中医学认为按摩表现为作用于体表某一局部，通过人体经络、气血起着疏经通络、行气活血、濡润筋骨、滑利关节，进而影响到五脏六腑及至全身各部，故又有全面调整阴阳平衡的作用。现代医学证实：按摩通过“力”、“能”、“信息”的转化和传递，促使机体向良性方向转化。按摩可以提高宝宝自身免疫力和抵抗力、增强孩子体质、减少生病，让小儿健康成长。

坚持给宝宝做保健按摩，可进一步增强体质；一旦有外邪侵袭人体时，可以不生病，或者即使生病了也病情轻浅、好得快。

对于体质较弱的小儿来说，日常保健按摩就显得尤为重要。如果妈妈每天坚持为宝宝进行保健按摩，可以让宝宝更好地发育和生长，大大降低生病几率。

增进食欲，促进消化

通过对小儿进行抚触按摩能刺激身体产生更多的激素，促进胰岛素及胰高血糖的分泌，可以提高小儿进食量；促进胃酸分泌，加强胃窦收缩和消化道功能，促进食物消化和排泄。实验证明，对背部脾俞、胃俞穴按摩1~2分钟后大多引起胃蠕动增强；足三里穴按摩后则大多引起胃蠕动减弱。值得





提出的是，按摩足三里穴对消化系统具有兴奋和抑制的双向调节作用，在胃蠕动增强时，按摩足三里穴往往使胃蠕动减弱，而当胃蠕动减弱时，按摩后则增强。宝宝只有吃得好，才能保证有充足的营养供生长发育，最终，达到增强小儿体质、健康成长的目的。

调节神经系统

皮肤是人体接受外界刺激的最大感觉器官，是神经系统的外在感受器。通过对皮肤等组织的按摩，可给予脑细胞和神经系统以适宜的刺激，促进小儿神经细胞形成更多“突触”联系和髓鞘化（髓鞘形成是脑白质发育的最后阶段，其成熟过程主要发生于出生后），进而促进小儿生长及智能发育。

不同部位的按摩，刺激的神经系统不同，达到的功效也各有针对性。腹部按摩可通过刺激自主神经的作用，刺激消化腺分泌，增进消化吸收和调节胃肠蠕动功能，从而使内脏、血管、腺体的活动功能增强。背俞穴的按摩治疗，可通过脊神经反射，影响脊髓和大脑的调节功能，从而使相应脏器的功能发生变化。经常按摩可以减轻机体对刺激的应激反应。





按摩过程中包括触觉在内的所有感官都会受到刺激，这样就为感官统合系统的发展打好了基础。

纠正组织解剖位置

异常小儿骨骼关节未发育完全，关节韧带力量薄弱，容易出现关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症。这些情况均可运用正确的按摩手法加以纠正。例如：小儿桡骨小头半脱位，患肢活动障碍处于强迫体位，只要手法运用正确，皆可手到病除。

综上所述，按摩治疗确实是一种简便、实用、疗效确切的治疗方法，但关键的问题是要正确掌握按摩手法、穴位、解剖部位，临床上要运用恰当。要达到得心应手的境界，家长应认真学习，刻苦练习，反复体会、实践，逐步摸索和掌握按摩治疗的规律。熟练掌握了正确的按摩方法，不使用药物，即能起到用药的作用，有时比用药起效还快、疗效还好，没有药物的不良反应，还解决了小儿服药困难的难题。

改善宝宝睡眠

出生不久的婴儿，正处于生长发育的重要阶段，神经系统尚未发育成熟，容易产生疲劳，因此需要充足而深沉的睡眠，这样可使其保持愉快的情





绪并诱发食欲，这对小儿的成长大有裨益。

抚触按摩不仅能够帮助小儿锻炼四肢的活动能力，还能放松绷紧的肌肉，同时让小儿产生安全感，消除外界刺激给小儿带来的惊吓，避免产生恐惧心理。抚触按摩过程中，温馨舒适的环境，可以令情绪激昂的小儿安静下来，小儿会在不知不觉中进入梦乡，这是一种全身心放松后的睡眠，不存在任何刺激因素，这样的睡眠有利于小儿成长。

【按摩对儿童心理健康的四大好处】

按摩人性化的特点，对处在生长发育时期宝宝的健康成长裨益颇多，家长们应该卸下不敢接触婴儿娇嫩身体的心理负担。

小儿按摩是一项适合普通家庭而又行之有效的亲子活动，它不需额外购买太多辅助用品，需要的仅仅是一份亲子之爱及一双温暖的手，而且父母也能从中受益不少。实验表明，抚触按摩可促进小儿生长发育，激发各个方面的潜能，预防及缓解某些常见疾病，让小儿健康快乐成长。另外，抚触按摩还可以增进亲子之间的情感沟通和交流，从而促进宝宝情商发展。可以说，小儿按摩不仅是宝宝健康的守护神，而且是父母与宝宝情感沟通的桥梁。





提高宝宝对自身的主动认识

出生不久的婴儿，对自身的主动认识能力很差，只有通过父母及亲人的抚触按摩来加强对自身的主动认识。在抚触按摩过程中，小儿通过肌肤的触觉神经，将身体发出的信息传到大脑，体会到自己的存在，逐渐对身体有了一个大致的认识，这种认识需要一段很长的时间，而经常受到抚触按摩的小儿可以缩短这一认识的时间，只要坚持给小儿做抚触按摩，就能激发他们的感知能力，使他们对自我的认识更加深入。

培养良好的性格优势

经常受到亲人抚触按摩的小儿不会感到孤单、寂寞，且能产生安全、自信、备受呵护的感觉。他们情绪稳定、心情舒畅，很少出现紧张、恐惧的心理，同时父母的良好性格也可以感染小儿，使其变得宽厚仁慈、热情豪爽、大度能容。在抚触按摩过程中，小儿与父母进行着心与心的交流，在温馨平和、爱意融融的氛围中，小儿的心灵会受到同化，被爱填得满满的，这样的小儿性格开朗、活泼大方。

使宝宝更具爱心

培养婴儿的爱心，离不开妈妈的抚触按摩，





小儿能从妈妈的抚摸或笑容里获得最大的安慰和满足，这种爱在小儿幼小的心灵深处种下了一颗善意的种子，时刻影响着他们的行为，小儿因为被爱，才懂得怎么去爱。

小儿表达情感的方式，会受到父母及亲人的影响，若从婴儿降生的第一天起，就对他们进行爱的抚触按摩，这会令他们更加具有爱心，更加勇敢、独立、自信。

提升宝宝交际能力抚触按摩能满足小儿的情感需求，使他们的身心得以抚慰，避免了因孤独、焦虑等不良情绪导致的哭闹或生气，这一系列的良性反应，为小儿健康成长提供了有利条件。

有助于培养小儿语言交流能力

小儿语言交流能力不发达的情况下，可以通过抚摸或者按摩与亲人进行非语言性的情感交流，在这一过程中，他们的交际能力得到了锻炼。





儿童经络按摩前的基本功课

按摩对小儿的成长发育很有帮助，能促进宝宝健康成长，而且能够防病祛病，是父母必修的一道功课。然而，在为宝宝按摩之前，父母要做充分的准备，这样才能更好地发挥按摩的作用，达到事半功倍的效果。

【儿童按摩的适应证和禁忌证】

小儿按摩的适应证

小儿按摩的治疗范围比较广泛，常见有呼吸系统疾病，如小儿感冒、咳嗽、支气管哮喘；消化系统疾病，如小儿腹泻、腹痛、呕吐、疳积；泌尿系统疾病，如小儿遗尿、膀胱湿热；其他系统疾病，如惊风、夜啼、小儿麻痹症等。从临床实践来体会，疗效明显的是一般发热性疾病与急慢惊风、消化不良、呕吐、泄泻、便秘、腹痛、腹胀、疳积、痢症、咳嗽、夜啼、重舌木舌、遗尿、疳腮、口疮、顿咳等疾病。在临床上与中药针灸配合起来使用效果更加显著。



小儿按摩的禁忌证

小儿按摩疗法的应用范围颇广，但也有一定的禁忌证。古人认为有麻疹、天花、水痘、胎毒及一切外科创伤疾病，即如现代所说的烈性传染病、开放性损伤、恶性贫血等。实际临床体验不是绝对不可用，作为辅助疗法也有一定效果。

【儿童按摩的注意事项】

因为小儿的皮肤非常柔嫩，所以在给小儿按摩的时候还要注意以下几点：

1. 家长态度要和蔼，不能急躁、斥责、敷衍。小儿很可能因为各种情况而哭闹、反抗，所以要求家长有足够的耐心。

2. 保证手部的清洁。一是要勤修指甲，过长的指甲不仅会藏匿非常多的细菌，而且还会伤害小儿幼嫩的皮肤。但指甲也不宜修得过短，过短的话按压穴位就达不到应有的力度；二是在给小儿按摩之前要洗手，保证手部的清洁。在冬天的时候要保证手部的温暖。按摩的时候要轻而不浮，重而不滞，力度适中。

3. 按摩时要保证室内光线充足、空气流通、温度适宜、环境安静，小儿状态良好。





4.按摩的次数要根据小儿具体的情况而定。一般来说一日一次就可以了，如有必要可增加为一日两次或三次，没有必要过于频繁。另外，和其他治疗手段一样，小儿按摩也不可能包治百病或一次治疗就手到病除，需家长坚持才能收到良好的疗效。

5.小儿最佳的按摩时间是在饭后1小时，过饥或者过饱都不适合按摩；另外小儿身上有伤口的时候不适合按摩；按摩之后要注意避免风吹、着凉，不要马上给小儿吃冰凉的水果或者饮料。

小儿的脏腑器官还未发育完全，在具体操作某个按摩事项的时候，一定要按照书中描述的方式进行，切忌随意更改力度、次数和位置，否则错误的按摩可能会引发不良的后果。

【儿童按摩常用介质】

按摩时为了减少对皮肤的摩擦，可借助某些润滑物质，如水、酒、油类的液体或滑石粉等，起到润滑皮肤、增强手法的作用，这些物质统称为按摩介质。从理论角度来说，按摩介质的选用有一定的学问，外感表证类如感冒等多选用解表类药：葱汁、姜汁、薄荷汁等；如疾病与瘀血有关常用活血化瘀类药，如麝香液、红花油、鸡油膏等；





如疾病属热性则多选用寒凉类药物，如薄荷汁、猪胆汁、淡竹叶浸液等。

生姜汁

把生姜捣烂如泥，绞出姜汁装瓶备用。

姜汁柔滑，用之不易擦破皮肤，且生姜本身又有温经散寒、祛邪外出的作用，因而成为小儿按摩最常用的介质之一。

生姜汁尤其适用于小儿风寒外感及虚性病证。

大蒜汁

将大蒜去皮洗净，捣汁，加少量清水，其性辛，能温中健脾，还能止痒，蘸汁揉膻中、脾俞、清肺经可治疗小儿咳嗽，以该汁擦疹能退疹止痒。

荷叶汁

取鲜荷叶洗净捣烂取汁，其有清热解暑、升阳清解的作用，小儿夏季中暑，头痛头胀、不思乳食或消化不良时常常用。另外，本品有散瘀止痛的作用。

嫩藕汁

取嫩藕根茎部分绞汁，有清热生津、凉血止血、散瘀的作用，小儿疳积，小儿皮肤病如皮肤瘙痒、斑疹、疖痘时常常用。

鸡蛋清

把鸡蛋打一小洞，取蛋清用。或将蛋清与白面





和成面团，家长手执面团在小儿胸、腹、腰背部搓摩滚动。该法是治疗小儿感冒、食积的常用方法。

薄荷水

取5%薄荷脑5克，加100毫升75%乙醇溶液配制而成，或取少量薄荷叶，用水浸泡后去渣取汁应用。有润滑皮肤，辛凉解表，清暑退热的作用。多用于夏季，风热外感、小儿夏季热或暑热所致的发热、咳嗽等症。

凉水

食用清洁凉水。有清凉退热、润滑皮肤的作用。一般用于小儿外感发热。

冬青膏

由冬青油、薄荷脑、凡士林和少许人工麝香配制而成，该剂具有温经散寒和润滑的作用，常用于小儿虚寒性腹泻。

香油

食用香油。有润滑的作用。在用刮法时用器具的光滑边缘（汤勺等）蘸油。刮至皮下瘀紫，常用于治疗痧气。

白酒

白酒有活血化瘀、祛风散寒和祛湿的作用，对于发热的患者又有降温的作用。白酒适用于腰、腹





和腿部的穴位。

滑石粉

滑石粉有润滑的作用，且便于储存，使用方便，无论春夏秋冬皆可使用，因而是临床最常用的一种按摩介质。

爽身粉

即市售爽身粉，有润滑皮肤、吸水的作用，质量较好的爽身粉可替代滑石粉。

【儿童按摩的手法要求】

小儿脏腑娇嫩，形气未充，肌肤柔弱，手法要求轻快柔和深透，适达病所而止，不可竭力攻伐。手法练习应着重用力均匀，稳妥着实，持之有力，使之达到轻而不浮，重而不滞，刚中有柔，柔中有刚，刚柔相兼的程度，并且须注意手势得当。具体可借助于米袋、沙袋等器具，也可在人体一定部位相互操练。只有通过刻苦练习，才能做到“机触于外，巧生于内”，“手随心转，法从手出”。

小儿按摩手法操作次数，古人定为100~300次，但不必拘泥，应根据小儿的年龄、病情、体质等具体情况确定。一般以推、揉法次数最多；摩法时间较长；掐法则重、快、少；掐后常继以揉法。





在临床上，小儿按摩手法经常是和具体的穴位结合在一起，比如推脾土、掐人中、揉中脘、摩神阙等。掐、拿、捏法是较强的手法刺激，一般应放在最后操作，以免小儿哭闹影响后续操作。

在手法操作时，常配用一些适当的介质（润滑剂），如风寒外感时用葱姜汁，春夏时用水，豁痰开窍时用蛋清，还有麻油、滑石粉、冬青膏等，可根据病情选用。使用介质不仅有润滑作用，防止皮肤破损，还有助于提高疗效。

小儿按摩手法种类较多，小儿常用的按摩手法有：推、揉、按、摩、掐、运、搓、摇、挤、捏、拿、捣、扯、滚、挪、擦等十几种。有不少手法和成人手法相似，但有的手法虽然在名称上和成人手法一样，而在具体操作上却完全不同（如推法）。有些手法只用于小儿。具体运用时要注意小儿的特点，应均匀、柔和、持久、深透。

小儿按摩的基本手法要求是均匀、柔和、轻快和持久。只有严格遵循这些基本手法要求，才能很好地达到调节小儿脏腑、气血、阴阳的功效。

均匀

均匀指的是在给小儿按摩的时候，手的动作要有节奏性。同一种按摩、同一种手法，速度要均





匀，轻重要得当，绝不能时快时慢，轻一阵重一阵。在确定治疗方案之后，就要配合手法搭配，比如小儿按摩一般以推、揉、按为主。推的时候要平直，频率要快一些；揉的时候要轻重适宜，频率适中；按的时候要稍稍重一些，频率慢一些，这样皮肤娇嫩的小儿才能接受。掐、捏等的要求是快和少，在掐、捏之后经常需要使用按和揉。一般来说，小儿按摩都是一系列动作，时间可能会稍微长一些，这时切记不可浮躁，手法交替要连续，更不要随意中断。

柔和

在小儿按摩的注意事项中，柔和恐怕是最需要按摩者注意的事情了。虽然有的穴位要求力道稍微重一些，但也需要手法深沉，刚中有柔。总的来说，对小儿的按摩都是以柔和为主的。柔和指的是按摩的时候，手的力道要平稳、缓和，在小儿能接受或者不反抗、不哭闹的前提下进行。

轻快

轻快是指小儿按摩的手法较成年人来说，速度要快一些，力度要轻一些。因为小儿的皮肤柔嫩，不能承受重力，所以按摩的力道虽然轻，但不间断、连续地刺激穴位，还是能产生很好的良性治疗





效果的。总的原则就是不要让小儿感到不舒服。

持久

按摩者要耐心、细致，除了保证质量之外还要保证时间。因为小儿按摩的手法比较轻，操作的部位也和成人的有所区别，所以需要医生或者家长保证一定时间的持久的按摩，以保证效果。如果是以身强体健为目标的话，家长对时间的掌控可以稍微自由一些，不过要是给小儿按摩，就要严格按照按摩的时间、标准、方式来进行。

爸爸妈妈自己在家对小儿进行按摩的时候更要忌随心所欲，否则是无法达到防病祛病、强身健体的目的的。

【儿童按摩手法应注意补泻】

按摩手法的补泻意义，在中医历代文献中多有叙述，尤其在小儿按摩的临床应用中更为广泛。因小儿易虚易实的病理特点，所以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，易导致相反效应，虚则愈虚，实则愈实。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。

手法强弱的选择

根据手法作用于体表穴位上力的大小或刺激的强弱分手法补泻。凡力量小、刺激弱、轻快柔和的手法谓之补法；凡力量大、刺激强的谓之泻法。如掐法、拿法、按法。

掐之则生痛，这些手法在穴位上操作多有醒神开窍、通经、止痛的作用。而揉、运、摩、推法等则较之柔和，手法轻重适宜，缓急恰当，以中和之意施之，可以调阴阳，和气血，活经络，调理脏腑功能，具有补益身体、扶助正气的作用。

当然，这是在同一穴位上操作相比较而言。而同一种手法对不同年龄和体质的小儿以及不同穴位也可产生不同的补泻效应。新生儿用5~6岁小儿推法的力量可谓泻法。再如，用同一种力量的推法，作用于同一人两个不同穴位，则有补泻之别。从指尖向指根曲推脾经，可补脾经，健脾助运。若从小指尺侧边缘，由指根推向指尖，可清小肠，清热利尿。

可见，手法的补泻不仅与手法刺激的强弱、力量大小有关，还与穴位本身的功效有一定关系。





手法操作方向的选择

小儿按摩特定穴是小儿按摩学的特点之一。这些穴位以特定的操作方向决定补泻性质。根据穴位点、线、面状分布的规律，手法操作分为直线和旋转两种方向。直线方向的操作主要用推法，如分布在手掌的脾经、肝经、心经、肺经，其补泻方向均相同，即向指尖推为泻，向指根推为补，唯肾经与之相反。另外，以五脏命名的穴位，旋推为补。

有些非特定穴在经络线上，如中脘、三阴交等，它们共同的补泻规律是顺经络走行方向推为补，逆经络走行方向推为泻，来回顺逆方向推属平补平泻。旋转方向的操作，多用于揉、运、摩等手法，关于按摩的左右旋转补泻各中医书中记载不一。有些穴位旋转补泻的效果不甚明显，但是在腹部，如摩腹、揉中脘、揉神阙等法，旋转补泻的效果就很明显。在临床操作中，一般认为顺时针方向（右）旋转为泻法，逆时针方向（左）旋转为补法，左右顺逆为平补平泻。

手法操作的频率和次数

按摩手法在穴位上操作数量的多少或频率的快慢，是衡量运用手法补或泻的有效治疗量的标准之一。适当的按摩次数和频率，能使疾病很快痊愈；





相反，次数少，时间短，达不到治疗量就达不到治疗作用；次数过多，频率过快则无益身体，反而有害。对年龄大，体质强，病属实证的小儿，手法操作次数多，频率较快；年龄小，体质弱，病属虚证的小儿则相对次数少，频率较慢。

目前，临床上一般认为1岁左右的小儿，使用推、揉、摩、运等较柔和的手法操作，一个穴位推300次左右。小儿年龄大，体质强，疾病重，主穴要多推些；年龄小，身体弱，配穴要少推些。一般掐、按、拿、搓、摇等手法，只需3~5次即可。总之，通过辨证，灵活掌握按摩次数和频率，才能提高临床疗效。





· 第二章 有益身心的经络按摩，从0岁就开始吧

育儿专家推荐的全身抚触按摩

每天给宝宝进行被动的抚触式按摩，能增进宝宝神经系统发育，使宝宝感到放松，刺激血液和淋巴循环，令宝宝安稳入睡，有利于宝宝健康生长发育。由于婴儿期宝宝的注意力不能长时间集中，因此，不要重复太多相同的按摩动作，最好选择在婴儿不太饥饿或不烦躁的时候进行按摩，如在婴儿洗澡后，或给婴儿换衣服的时候。

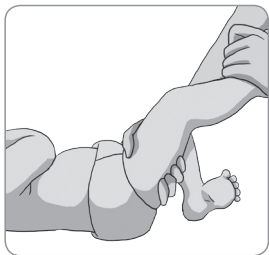
【按摩顺序】

双腿→背部→手臂→前胸→腹部→头部。

【腿部按摩】

1. 挤法

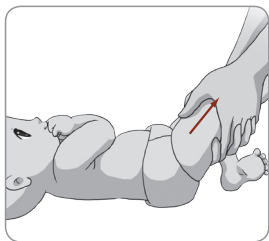
一手握住宝宝的脚踝，另一手握住宝宝大腿，从臀部往膝盖方向，慢慢旋转10次。





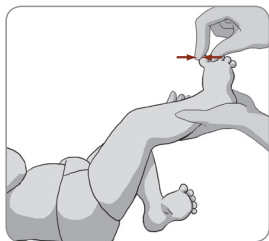
2.滑法

两手上下重叠握住宝宝的大腿，双手慢慢的大腿，双手慢慢的一边滑转，一边轻柔捏压大腿直到脚踝。



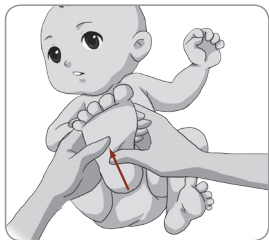
4.揉捏脚趾

一手握住宝宝的脚踝，另一手轻轻地搓揉宝宝的脚趾头，重复5~10次。



3.拇指推按

用双手虎口轻握宝宝脚踝，用两手拇指轮流推按宝宝的脚掌，重复5~10次。



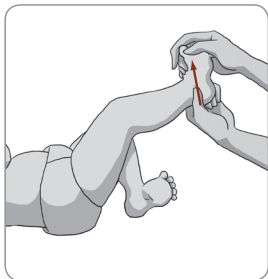
5.脚背推按

双手握住宝宝的脚，大拇指在脚背上从脚趾到脚踝交互推按，重复5~10次。



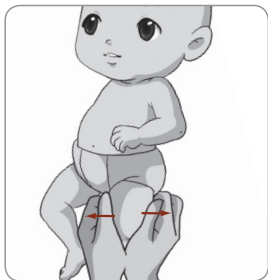
6. 踝背推按

两手轻握宝宝脚掌，一手用拇指，轻轻由脚踝往脚背方向推按，重复5~10次。



7. 大腿推按

双手握住宝宝大腿，利用拇指由宝宝的大腿中心往外侧推按，再由膝盖往脚趾方向推按，重复5~10次。



8. 小腿按摩

用双手握住宝宝的小腿轻轻拉直，腿部按摩完成，如此重复按摩另一条腿。

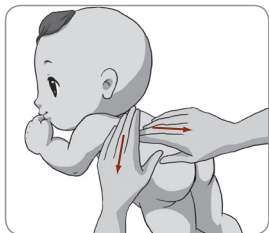




【背部按摩】

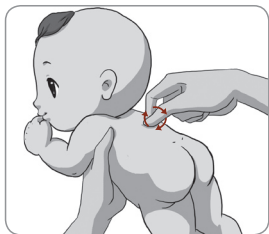
1. 滑推

双手交替，轻轻滑抹宝宝的背部，重复5~10次。



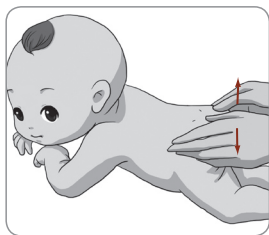
2. 脊椎旋推

一手扶住宝宝的身体，另一手轻轻旋转推按宝宝的脊椎两侧，重复5~10次。



3. 旋推屁股

双手扶好宝宝屁股，利用虎口带动拇指力量，在宝宝的屁股上由里向外推按，重复5~10次。



4. 轻捏屁股

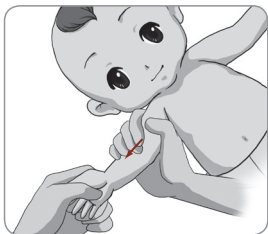
整个手掌包覆宝宝臀部，轻捏宝宝的屁股，重复5~10次。



【背部按摩】

1. 手臂按摩

由上往下轻握：一手拉住宝宝手掌，另一手由手臂往手掌方向轻轻握压，重复5~10次。



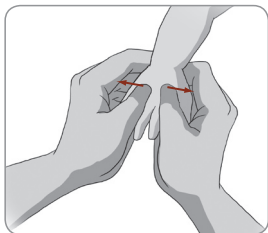
2. 手心推按

利用拇指，由宝宝的手心往手指轻轻滑推，重复5~10次。



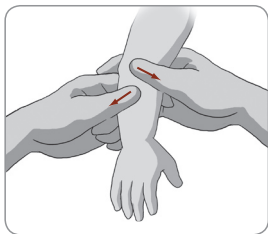
3. 手背推按

利用双手拇指由手背的中间往旁边轻轻滑推，重复5~10次。



4. 手臂推按

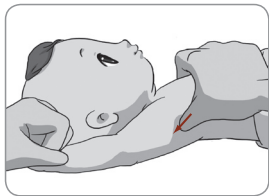
双手握住宝宝手臂，由下往上，利用拇指力量从中间往两旁滑推，重复5~10次。





5. 按压腋窝

将宝宝手臂轻轻拉起，轻轻按压腋窝有褶皱的地方，如此重复按摩另一手臂。



2. 旋推

利用双手手指，轻轻旋推宝宝胸部，重复5~10次。



【胸部按摩】

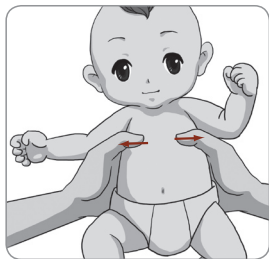
1. 推按

用手掌先固定宝宝身体一侧，将手指并拢，利用掌心温度，轻轻按宝宝的胸部，重复5~10次。



3. 双手包握

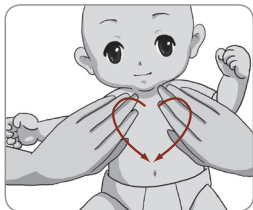
双手包握宝宝胸部，用拇指从宝宝的胸部中心往外侧轻轻滑推开来，重复5~10次。





4.胸部画心

用手指从宝宝的胸骨中间至肩膀上侧再至腹部，在宝宝的胸前画一个心形，重复5~10次。



5.交叉滑推

双手互相交替放于宝宝胸前，由宝宝的胸骨中间，滑推到肩膀右上侧，重复5~10次。再如此滑推到肩膀左上侧5~10次。



【腹部按摩】

1.交替滑推

利用手掌的力量，两手交替滑推宝宝的腹部。



2.点点按摩

手指头放在宝宝腹部一侧，像走路一样，从宝宝腹部的一侧轻轻地点按到另一侧。

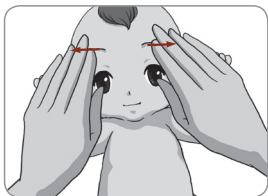




【头部按摩】

1. 眉毛上方滑推

手指尖轻轻放于宝宝的眉毛上方，由眉心往眉尾方向轻轻滑推，重复5~10次。



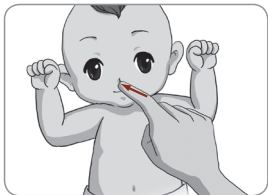
2. “C”字按摩

从宝宝的鼻梁上方往颧骨方向，画一个“C”字的形状，重复5~10次。



3. 人中按摩

由鼻唇间的人中，向脸颊两侧轻轻点按，或由脸颊往人中方向轻轻点按，重复5~10次。



4. 下巴按摩

双手拇指指尖轻轻放在宝宝的下巴上，由中间往两旁轻轻点按，再由两旁往中心点按即可，重复5~10次。





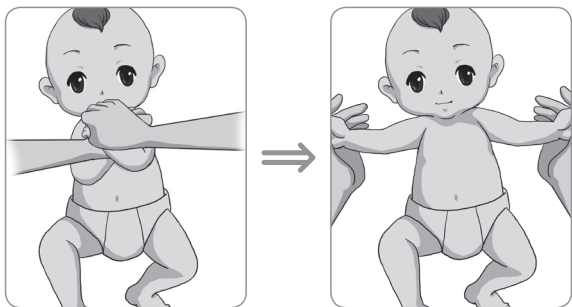
育儿专家推荐的全身被动操

婴儿被动操不仅是促进宝宝全身发育的好方法，还是一个很好的亲子游戏项目。每天坚持给宝宝做被动操进行体能锻炼，不但可以促进宝宝的发育，还能促进宝宝的神经系统发育。

【扩胸运动】

准备姿势：宝宝仰卧，妈妈双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心。

将宝宝两手臂于胸前交叉。让宝宝两手臂向外平展与身体成 90° ，掌心向上。使两臂再次于胸前交叉。以上动作重复2个8拍。

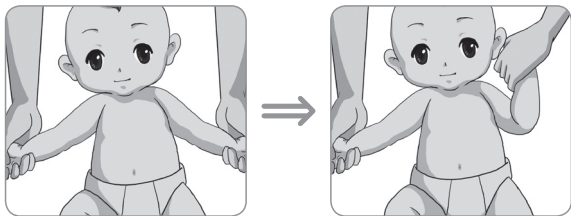




【伸屈肘关节】

准备姿势：宝宝仰卧，妈妈双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心。

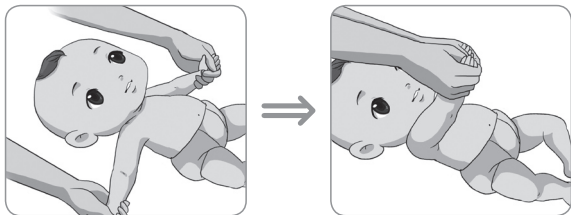
将宝宝左肘关节弯曲，再伸直还原。换右手重复此动作。以上动作重复2个8拍。



【上肢运动】

准备姿势：宝宝仰卧，妈妈双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心。

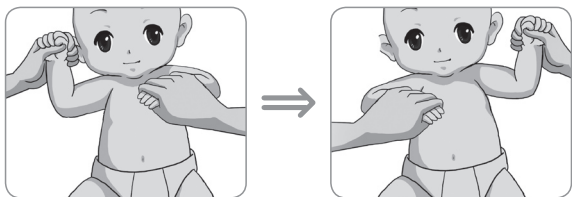
将宝宝双臂向外平展，与身体成 90° ，掌心向上。双臂向前平举，两掌心相对。双臂上举，置于头部两侧。动作还原。以上动作重复2个8拍。



【肩关节运动】

准备姿势：宝宝仰卧，妈妈双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心。

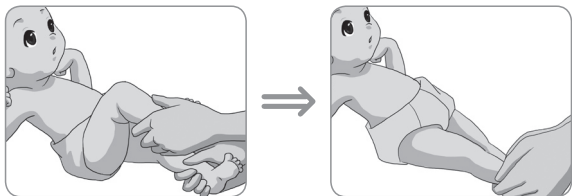
将宝宝的左臂弯曲贴近身体，以肩关节为中心，上肢由胸前向外做回旋动作，然后还原。换右手，做相同动作。以上动作重复2个8拍。



【两腿伸屈运动】

准备姿势：宝宝仰卧、两腿伸直，妈妈双手轻轻握住宝宝双踝的上部。

弯曲宝宝左侧髋关节及膝关节，使膝贴近腹部。伸直左腿。屈伸右膝关节。左右轮流做，模仿蹬车动作，重复2个8拍。

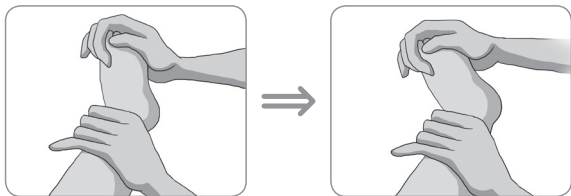




【屈伸趾、踝关节】

准备姿势：宝宝仰卧，妈妈用左手握住宝宝右踝部，右手握住右脚5个脚趾。

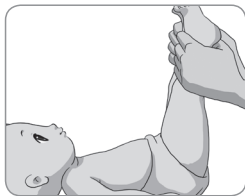
屈伸宝宝右脚的5个趾关节，再屈伸踝关节，连续做8拍。再换左脚做屈伸左脚趾、踝关节8拍。



【下肢伸直上举】

准备姿势：宝宝仰卧，妈妈双手轻轻握住宝宝双踝的背侧。

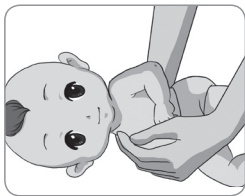
将两下肢伸直上举90°。还原。上述动作重复2个8拍。



【转体、翻身】

准备姿势：宝宝仰卧。

妈妈轻轻将宝宝从仰卧位转为左侧卧位。还原。将宝宝从仰卧位转为右侧卧位。还原。以上动作重复2个8拍。





特定时刻的特别按摩

喂奶前后按摩

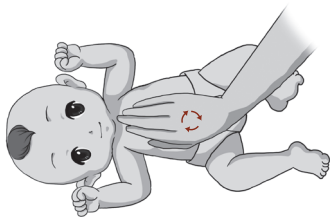
哺喂宝宝吃奶，是宝宝成长过程中很重要的内容。宝宝每天需要多次进食，在喂奶前后和喂奶的过程中，可以利用宝宝清醒状态施行抚摩，能帮助消化，避免出现溢奶、吐奶、腹胀等不适感。

【防溢奶】

通过抚摩能改善频繁的溢奶、吐奶的情况，增强胃动力，改善消化吸收情况。适宜在喂奶前或喂奶后30分钟施行。如果出现打嗝、肠鸣或放屁现象，都是正常生理反应，证明抚摩已经有效果。

手法步骤

Step 1: 手指并拢，掌心贴在宝宝肚脐上，以肚脐为中心，顺时针抚摩5~10分钟，对腹部稍稍施压。





Step 2: 把手掌贴在宝宝上腹部，以胸部的剑突（胸前部正中，胸骨下端）为中心，顺时针和逆时针方向各抚摩20次。

Step 3: 用中指指腹轻轻揉按膻中穴3分钟，从膻中穴向外分推30~50次。

Step 4: 弯曲宝宝的左腿，在足三里部位揉按30~50次，右腿重复再做一遍。

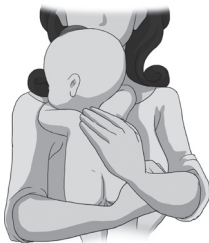


【防呃逆】

抚摩能缓解膈神经兴奋，解除膈肌痉挛，帮助排出腹中多余的气体。

手法步骤

Step 1: 抱起宝宝，用手掌弯成铲状，用空掌轻轻拍打宝宝的背部，做1分钟左右。

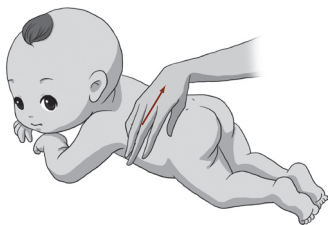
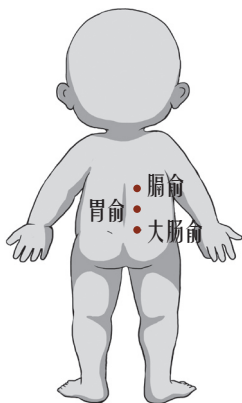




Step 2: 拍打完毕，轻轻平放在床上，用拇指指腹点揉天突穴、膻中穴各1分钟，然后用掌心放在中脘穴，顺时针方向抚摩5分钟，再用手指从中脘穴向外分推30~50次。



Step 3: 取俯卧位，用拇指揉按膈俞穴、胃俞穴、大肠俞穴，每处1分钟。

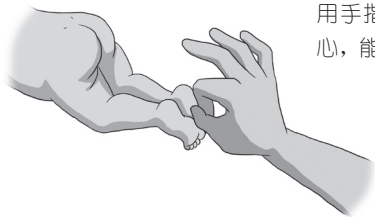


Step 4: 继续取俯卧姿势，用全手掌横向擦宝宝的背部，时间不宜过长，感觉到宝宝背部皮肤发热为宜。





Step 5: 如果打嗝不很严重，可以用弹脚心法止嗝。即在宝宝打嗝时候，用手指轻轻地弹宝宝的脚心，能够立即止呃逆。



【防惊跳】

宝宝常有惊跳动作出现，抚摩能促进神经系统发育，防止在吃奶时因为惊跳而呛奶。

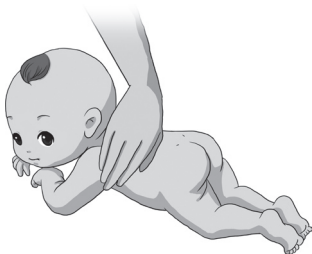
手法步骤

Step 1: 取仰卧位，一手扶持宝宝，另一手捏住宝宝手臂，从上臂向下轻轻捏到手腕，然后用手指轻轻按摩手腕。





Step 2: 换成俯卧位，用手掌横擦宝宝的肩膀、背部、腰部及骶部，时间不宜长，以皮肤略显发红、温热为度。



【鼓励吸吮】

通过抚触和抚摩刺激婴儿的吸吮反射，延长主动吸吮时间，让宝宝获得充足的营养。

手法步骤

Step 1: 用指腹放在宝宝的下嘴唇上轻轻按动，再做上嘴唇。

Step 2: 用拇指、食指和中指捏住宝宝的下嘴唇，轻轻地揉动，沿着同一个方向揉1~2分钟后，再揉上嘴唇。





更换尿布时按摩



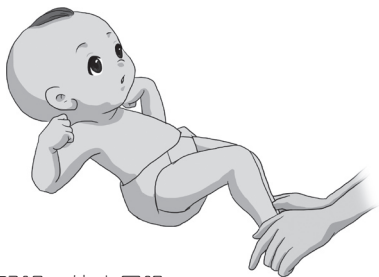
利用更换尿布的时间，顺便为宝宝做一做抚触，可以防止宝宝有抗拒行为，免除烦躁不安或引起大声哭闹。

【改善抗拒行为】

通过较舒适的抚摩，减少宝宝对于更换尿布过程的抗拒行为，防止“换尿布恐惧”心理，安抚神经，缓解情绪。

手法步骤

Step 1: 双手握住宝宝的脚踝，轻轻地揉捏，感觉到宝宝身体放松为度。然后，双手轻轻地抬起宝宝双腿，使小屁股离开床。



Step 2: 保持姿势不动，请另外一个人站在宝宝头部方向，双手托起宝宝的臀部，轻轻地抚摩，并用手指擦揉。



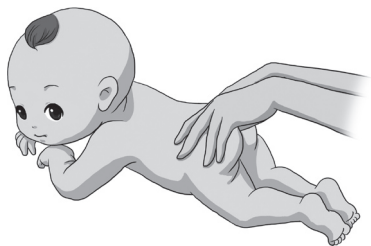
【清洗臀部时】

利用换完尿布、清洗臀部的时间，适度做抚摩，能预防尿布疹，促进排便，增加坐姿、立姿的保持时间和能力。

手法步骤

Step 1：一个人把宝宝抱持成“把尿”的姿势，另一人手上裹一个纯棉质地的毛巾，从前向后擦拭宝宝的臀部。

Step 2：擦拭净以后，用手指适当用力，按摩宝宝肛门周围，然后，让宝宝俯卧，用5个手指做按揉臀部肌肉动作，依次轻轻地捏，轻轻拉伸，然后放松，重复5~10次。



洗澡前后按摩



洗澡也是宝宝日常生活中的重要内容，利用洗澡时间为宝宝做抚触，也是日常护理的重要内容。

【洗澡前热身】

洗澡前进行热身按摩，有利于宝宝适应洗澡、洁身，预防“洗澡恐惧”心理和生理性肌肉抽搐，还能帮助改善宝宝身体各器官系统状态，提高神经系统兴奋功能。

手法步骤

Step 1: 脱去宝宝衣物平躺，用食指、中指和无名指蘸温水，并拢后用画圈式的手法，轻轻抚摩面部、胸部、四肢。

Step 2: 用手掌轻轻按压宝宝的腹股沟（即小腹与大腿根交界处沟纹）数次，然后双手分别轻轻捏挤两条大腿的根部，反复、上下数次后，轮流搓揉双腿放松。



注意：洗澡前的按摩时间不宜过久，以防受凉。

【头部抚摩】

抚摩头部，可以增强宝宝抵抗力，预防毛囊受损，消除油脂、汗液存留、头皮屑等污物，有利于毛发顺利生长，也利于头皮下密集的神经系统生长发育。

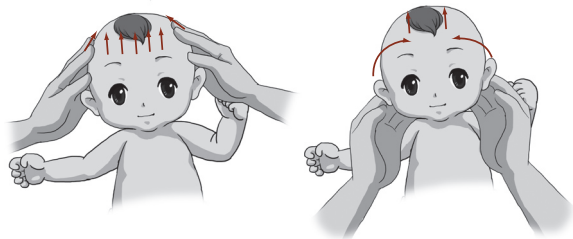
手法步骤

Step 1：五指分开，用指腹先后后、再左右抚摩头皮数次，然后做画圈状抚摩，约2~3分钟。

Step 2：用手指轻轻轮流擦、抚头皮，注意先用指腹向两旁推动头皮，再移动手指。

Step 3：用双手拇指轻轻置于宝宝太阳穴，其余手指尖从前往后轻轻扫、抚整个头部，注意手指扫过囟门位置时，千万不可用力。

Step 4：用双手四指从宝宝双耳后小幅度上移，到头顶、前额发际以后，再用相同手法向后颈移、扫，注意避免在囟门位置用力。



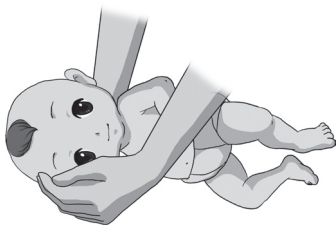


【耳朵进水】

耳朵误进水，是宝宝洗澡时经常出现的情况。妈妈一定要通过以下抚摩的方式，控出宝宝洗澡时流进耳朵里的水，以免水在耳道内滞留，引发耳道炎症，影响宝宝听觉功能。

手法步骤

Step 1：取侧卧姿，进水一侧耳朵向下，用手托住头部，另一手掌心持续轻轻压迫宝宝的耳屏数次。先用手掌心稍紧压迫耳郭，然后快速松开，操作3~5次。



Step 2：用拇指轻轻抚触宝宝的上唇，引导宝宝反复做张嘴动作，活动颞下颌关节，引导误流入耳道的水自然流出。

Step 3：用一手托住头部，另手指向下牵拉宝宝的耳郭数次，再用拇指和食指轻轻从上耳尖到耳垂部位按捏。



【鼻子呛水】

鼻子呛进水以后，宝宝通常会哭闹不止，此时应当用手掌轻轻抚摩宝宝背部，使宝宝平静下来。鼻腔中如果有积水会很难受，还容易发生呼吸不畅、鼻塞、耳痛、咳嗽甚至发热症状，妈妈要学会用抚触手法引导鼻腔内的水流出。

手法步骤

Step 1：一手托住宝宝头部防止转动，另一手用干棉签轻轻伸入鼻孔吸水，两个鼻孔轮流做。千万要小心，不要损伤到鼻孔，更要防止宝宝头部突然转动，造成伤害。



Step 2：轻轻捏压两侧鼻翼，如果宝宝表现出眯眼、伸颈等要打喷嚏前的动作，立即扶稳头部，放开一侧鼻孔，让喷嚏逼出进入鼻腔的水。打完喷嚏以后，再用相同手法刺激另一侧鼻孔，排出鼻腔中的水。



Step 3：取侧卧位，轻轻地从臀部向颈部拍打宝宝的背，等到鼻孔有水排出后，用棉签小心清理鼻孔。

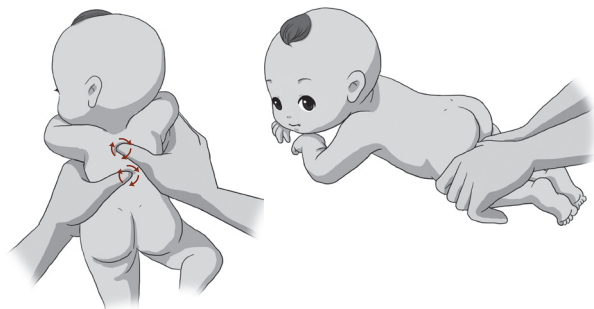




【洗澡后抚摩】

洗澡以后做抚摩，可以促进宝宝的血液循环和新陈代谢，放松身体，提高睡眠质量。洗澡以后，做抚摩时最好手上能涂抹一些润滑护肤油，减少摩擦力，以免伤害宝宝柔嫩的皮肤。

手法步骤



Step 1: 用双手拇指分别蘸取少许婴儿专用的润肤乳，一手在上，另一手在下，双手拇指指腹同时在宝宝背部画圈状抚摩。

Step 2: 背部抚摩完毕以后，把润肤乳均匀地涂抹在手掌上，从大腿根向下方轻柔抚摩至脚踝处，重复做3~5次，双侧做完，然后再从双肩到手腕方向抚摩，重复做3~5次。



睡觉前后按摩

充足的睡眠，对于宝宝的生长发育很关键。睡眠中，生长激素分泌量是平时的3倍以上。但是，婴儿的睡眠质量却容易因为入睡困难、易惊醒、夜尿等问题而下降。在睡觉前，做一做抚摩，能够预防类似问题。对于已经有类似症状的宝宝，也能通过抚摩改善睡眠。

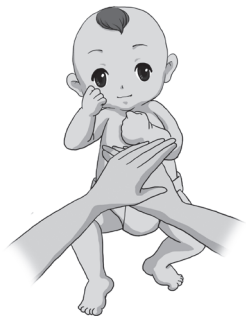
【提高睡眠质量】

平复情绪，通过抚摩使宝宝从兴奋状态恢复平静，逐渐安然入睡，改善宝宝身处暗夜中的不安、烦躁情绪。

手法步骤

Step 1: 宝宝平卧床上，用双手搓热后的掌心贴在宝宝脸上，轻轻抚摩3次，然后用拇指从前额向后脑发际处轻轻扫、擦3次。

Step 2: 双手虎口张开，四指并拢，双手四指分别在宝宝的颈部两侧反复斜擦，做3次。





Step 3: 双手相叠，掌心紧贴宝宝腹部，以肚脐为中心，分别按顺时针、逆时针方向各按揉3圈。

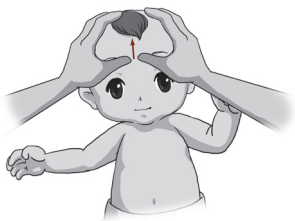
Step 4: 双手弯成空心，用空掌平稳、轻柔地拍打宝宝的四肢，从上向下，各拍打3次。

【改善惊睡】

通过抚触，可缓和情绪，使宝宝在惊醒以后，能快速进入睡眠状态。

手法步骤

Step 1: 取平卧位，双手拇指从宝宝两眉心中间的印堂穴位置，轻轻向上推到额头，重复做3~5次。



Step 2: 双手拇指伸入宝宝耳朵后、发际高骨下的凹陷处，轻轻揉动20~30次；再用一个指头轻轻揉擦头顶正中央50~100次。

Step 3: 握住宝宝手腕，从宝宝中指的指尖向指根部位推、擦100次。

注意：宝宝惊醒以后，不要立刻开灯，最好打开相邻房间的灯，让宝宝的睡眠环境中有较微弱的光线，避免强烈光线刺激让宝宝再次受到惊吓。

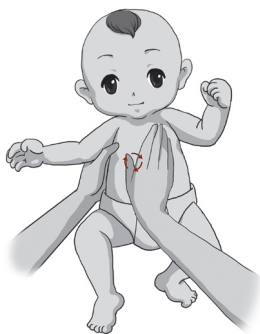




【改善哭闹】

通过抚摩，可防止宝宝发生哭闹后再入睡造成的头痛、疲倦、气喘、眼部红肿、腹部胀气等不适症，有利于帮助平复情绪，促进神经系统功能。

手法步骤



Step 1: 取平卧姿势，妈妈用手掌大鱼际部位对搓热后，放在宝宝腹部，按照顺时针方向，摩腹、揉脐部、揉中腕穴，各做3分钟。

Step 2: 握住宝宝手腕，用推五经的手法，实施补脾经、清心经、清肝经各200次（详见P166~167）。



Step 3: 改为俯卧姿势，双手用拇指在宝宝脊柱两侧从上往下抚摩，抚摩到心俞（详见P142）、至阳（详见P157）、脾俞（详见P143）时，每一穴位揉搓1分钟，然后，继续向下抚摩。





【改善梦吃】

通过抚摩，可舒缓宝宝的神经，缓解疲劳，调理脾胃。

手法步骤

Step 1: 取仰卧位，用双手拇指从额前的印堂穴开始，向上推抹到发际处，反复10次，然后，用食指点揉头顶正中的百会穴1分钟。



Step 2: 双手拇指置于额头中央，向两侧分别推抹到太阳穴处，反复做10次，再用手指点揉太阳穴，做1分钟。



Step 3: 换俯卧位，用掌根的大鱼际从上向下，轻揉脊柱两侧肌肉，做3分钟，然后，轻轻按揉小腿肚肌肉1分钟。



【预防夜尿频繁】

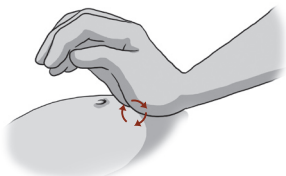
通过抚摩，可促进宝宝神经功能发育，缓解紧张情绪，减少夜间排尿次数。

手法步骤

Step 1：一手持握宝宝手腕，分别推宝宝的脾经、肾经、小肠经，从宝宝的指尖向指根方向推30次，然后用指腹在宝宝的小指螺纹面旋转抚摩30~50次。



Step 2：取仰卧姿势，用掌根紧贴在宝宝气海穴（下腹，脐部与耻骨直线连线的3/10），顺时针按揉2~5分钟。



Step 3：用捏法，双手分别轻轻捏挤宝宝的两侧大腿，从大腿到脚踝，反复做10次，然后在脚踝内侧上缘三指处，找到三阴交穴，用手指按揉1~3分钟。



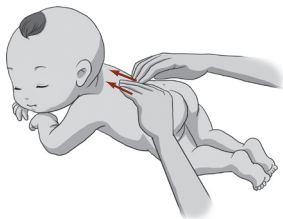


【唤醒宝宝】

帮助睡眠中的宝宝恢复清醒状态，增强反应能力，预防因为睡眠中突然被唤醒而产生的头晕等不适症状。

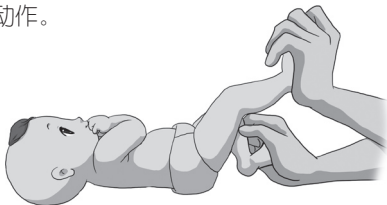
手法步骤

Step 1: 轻轻地先帮助宝宝翻一个身，尽量先不要唤醒宝宝。然后双手十指并拢，在脊柱两侧从上往下做有规律的推抹动作，反复做5~10次。



Step 2: 再翻身呈仰卧位，用食指缠上干净的湿毛巾，在宝宝面部画圈移动，一边抚摩，一边擦宝宝的脸。

Step 3: 双手握住宝宝的两条小腿，轻轻地上下移动，然后做蹬车动作。



出牙期按摩

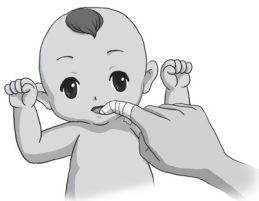
乳牙和恒牙萌生期是宝宝牙齿保健的关键时期，除了在饮食方面注意补钙之外，可以通过抚摩来辅助宝宝顺利度过出牙期。

【增强牙龈健康】

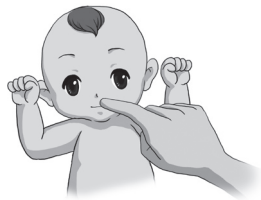
促进牙龈部位的循环功能，促进自我修复能力。适宜对6个月左右的宝宝抚摩。

手法步骤

Step 1: 用洁净的纱布缠在食指上，使宝宝头稍向后仰，纱布浸湿后放在牙龈上做水平按揉或画图式手法抚摩，再向牙冠方向稍用力推压，反复数次后，为宝宝漱口。



Step 2: 拿下纱布，用食指从鼻子下方开始，用画图式手法抚摩唇周围部位，力度适中，以感到牙龈部位受到按压为度。





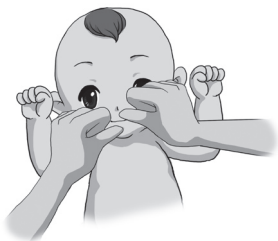
【缓解出牙不适】

出牙会让很多宝宝感到不适，有的宝宝口水流得特别厉害，有的宝宝还会发烧、拉肚子等。抚触按摩，可以减轻宝宝出牙时的疼痛。

手法步骤

Step 1：轻轻按揉宝宝双颊，3~5次。

Step 2：拇指点按上下颌，3~5次。



Step 3：拇指轻揉下颌骨的两侧，20~30次。

Step 4：用手掌按由下往上的方向轻轻地滑按宝宝的颈部3~5次。





爬行与走路期按摩

常施行抚摩，对宝宝的运动神经系统能产生良性刺激，宝宝学会爬行和走路都能较同龄宝宝快，且不容易产生肢体疲倦。

【助爬行】

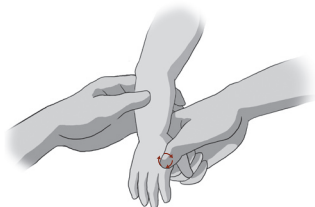
增强注意力，促进肌肉组织敏感度和发育。

手法步骤

Step 1：一手托住宝宝前臂，另一手拇指放在掌横纹中点处，轻轻按揉100次。

Step 2：揉按拇指根下方、大鱼际处部位20~30次。

Step 3：揉按手背部和虎口部位，各20~30次。



Step 4：双手大拇指搓揉双脚脚心到前脚掌30~50次，搓揉脚背大脚趾侧沿线和小脚趾沿线各30~50次。



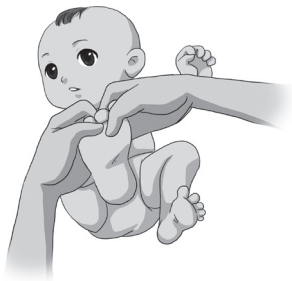
【促进平衡能力】

提高四肢控制能力，促进大脑发育，增强体质。

手法步骤

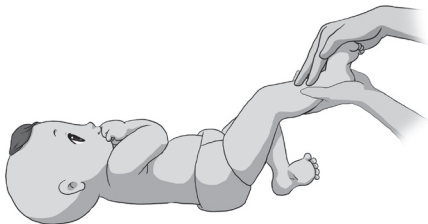
Step 1: 宝宝平仰卧，妈妈把双手互相擦热，用热掌轻盖在宝宝眼睛上热敷数秒后移开，做3~5次。

Step 2: 依次搓揉脚前掌和脚趾，各20~30次。



Step 3: 一手扶住宝宝的大腿部，另一手食指和拇指绕住脚踝，做旋转按摩20~30次。

Step 4: 沿着脚背、脚踝向脚趾方向轻轻推抹，推到脚趾后，将脚趾向脚心方向轻轻按压，停留片刻后，再从脚趾向下推抹到脚跟，做20~30次。





第三章 关节按摩，促进宝宝健康发育

指腕关节保健

指腕关节是人体平时使用最多的关节，十分灵活。它的正常活动幅度为：内收 $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$ 、外展 $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，背伸 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，掌屈 $50^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。小儿经常打闹玩耍，指腕关节易发生外伤或劳损，家长可对其做一些保健按摩，以防止指腕关节损伤。

【推拿处方】

揉指间关节、腕关节屈伸并旋转、点揉五指节、点揉一窝风、点揉总筋、搓上肢、点揉阳池、点揉内劳宫、点揉外劳宫、点揉二马、点揉精宁、点揉威灵、分推大横纹、按揉腕部。

【常用手法】

小儿取坐位或仰卧位，施行以下手法。





1. 揉指间关节



按摩者用多指轻揉小儿的指间关节约10遍。

2. 腕关节屈伸并旋转



按摩者拿住小儿手指远端做腕关节的屈伸运动和旋转运动1~2分钟。

3. 点揉五指节



按摩者点揉腕部腧穴五指节。

4. 点揉一窝风



按摩者点揉小儿手部腧穴一窝风1~2分钟。





5. 点揉总筋



按摩者点揉小儿手腕部腧穴总筋1~2分钟。

7. 点揉阳池



按摩者点揉小儿手腕部腧穴阳池1~2分钟。

6. 搓上肢



按摩者两手夹住小儿上肢，从其前臂搓至手部1~2分钟。

8. 点揉内劳宫



按摩者点揉小儿手部腧穴内劳宫1~2分钟。





9.点揉外劳宫



按摩者点揉小儿手部腧穴外劳宫1~2分钟。

11.点揉精宁



按摩者点揉小儿手部腧穴精宁1~2分钟。

10.点揉二马



按摩者点揉小儿手部腧穴二马1~2分钟。

12.点揉威灵

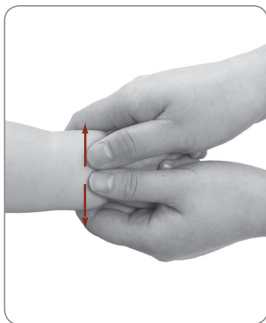


按摩者点揉小儿手部腧穴威灵1~2分钟。





13. 分推大横纹



按摩者于小儿大横纹上分合阴阳共20~30次。

14. 按揉腕部



按摩者按揉小儿指腕部肌肉数20~30次。

生活调理

研究证明，适当地活动关节有助于小儿健康发育成长。指腕关节保健法：

1. 腕前后左右屈：握住小儿腕部进行前后左右屈。
2. 握拳运动：即锻炼抓东西动作。
3. 分指运动：将其合拢的手指依次分开。
4. 手指屈伸：将其弯曲的手指依次拉直。
5. 拇指收展、屈伸并内合：将其拇指先向食指靠拢后外展；然后将其拇指先屈曲，再伸展，最后将其拇指向小指及无名指方向内合。





肩关节保健

肩关节是人体活动范围最大的一个关节，由肱骨头、肩关节盂和肩胛骨组成，是小儿常易损伤的部位。对小儿肩关节的保护除了平时在日常生活中注意外，还可以通过一些按摩保健手法。

【推拿处方】

按揉肩胛部、按揉肩井、按揉天宗、肩关节内旋、肩关节外旋、搓肩部。

【常用手法】

小儿可在家长怀中或取坐位，施行以下手法：

1. 按揉肩胛部



按摩者拿揉小儿上臂，拿捏按揉肩胛部肌肉3~5分钟。

2. 按揉肩井



按摩者以拇指点按揉小儿肩井（肩上大筋）1~2分钟。



3. 按揉天宗



按摩者以拇指点按揉小儿肩胛后侧天宗穴1~2分钟。

5. 肩关节外旋



分别捏住小儿的肩部、肘关节，做外旋活动7~10遍。

4. 肩关节内旋



令小儿屈肘，按摩者一手捏拿小儿肩部，另一手捏拿其肘关节，并做内旋活动7~10遍。

6. 搓肩部



按摩者用双手掌夹住小儿肩关节，反复搓动直到肩部发热为止。





脊柱保健

脊柱俗称“脊梁骨”，由形态特殊的椎骨和椎间盘联结而成，位于背部正中，上连颅骨，中部与肋骨相连，下端和髌骨组成骨盆。小儿脊柱在生长发育过程中，常因坐姿不良而出现脊柱侧弯、双肩不对称等畸形。家长除了平时注意纠正宝宝的不良坐姿外，也可以采用一些保健按摩方法，预防脊柱畸形的发生。

.....

【推拿处方】

推脊柱，按揉脊柱，按揉肺俞，按揉脾俞、胃俞，按揉肾俞，按揉命门，按揉腰阳关，按揉八髎，推上七节骨，推下七节骨，揉膀胱经，直推背部，捏脊，擦腰骶，横擦肩背，横擦腰骶。

【常用手法】

小儿取坐位或俯卧位，施行以下手法：





1. 推脊柱



以全掌或食、中二指推脊柱
20~30次。

2. 按揉脊柱



按揉脊柱数遍20~30次。

3. 按揉肺俞

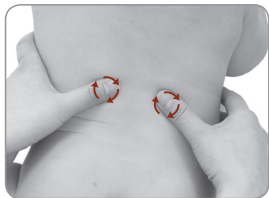


按揉背部腧穴肺俞80次。

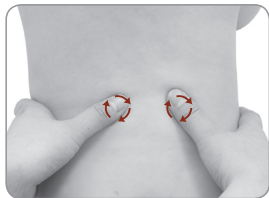




4.按揉脾俞、胃俞

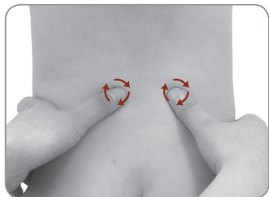


4-1 按揉背部腧穴脾俞80次。



4-2 按揉背部腧穴胃俞80次。

5.按揉肾俞



按揉背部腧穴肾俞80次。

6.按揉命门



按揉背部腧穴命门80次。

7.按揉腰阳关



按揉背部腧穴腰阳关80次。

8.按揉八髎



按揉背部腧穴八髎80次。



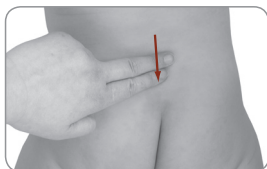


9. 推上七节骨



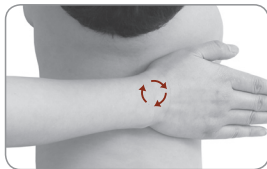
推上七节骨80次

10. 推下七节骨



推下七节骨80次

11. 揉膀胱经



揉背部膀胱经80次

12. 直推背部



以两掌推小儿脊柱两侧的肩背部80次。

13. 捏脊



拇指由小儿腰骶部向上至颈部提捏脊柱皮肤80次。

14. 擦腰骶



以两掌推小儿脊柱两侧的腰骶80次。



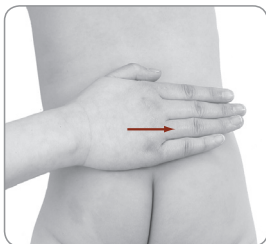


15. 横擦肩背



以全掌横擦小儿肩背部，至手下有热感为止。

16. 横擦腰骶



以全掌横擦小儿腰骶部，至手下有热感为止。

妈咪小贴士

婴幼儿的脊柱对身体结构的影响较大，故对脊柱保健非常重要。正常的脊柱有四个弯曲部位，称为生理弯曲，即颈椎稍向前凸、胸椎稍向后凸、腰椎有较明显的前凸、骶椎有较大的后凸。





膝关节保健

膝关节是人体主要负重关节，并且在运动及日常生活中，常会因不慎而受到损伤。小儿还处在生长发育阶段，膝关节的稳定性较差，加之其天性好动，经常跑跳，易使膝关节受到损伤。为了使宝宝膝关节少受损伤，家长平时可在膝关节周围做一些保健按摩，以增强膝关节的稳定性和灵活度，要从小对宝宝加以保护。

【推拿处方】

搓揉膝关节、抱揉膝关节、点揉膝眼、点揉阴陵泉、点揉阳陵泉、搓揉小腿。

【常用手法】

小儿仰卧位，施行以下手法：

1. 搓揉膝关节



按摩者用双手在小儿膝关节上搓揉，以局部发热为度。





2.抱揉膝关节



按摩者用双手在小儿膝关节上做抱揉，以局部发热为度。

3.点揉膝眼



按摩者点揉小儿膝下膑穴——内外膝眼80次。

4.点揉阴陵泉



按摩者点揉小儿膝下内侧膑穴——阴陵泉80次。

5.点揉阳陵泉



按摩者点揉小儿膝下外侧膑穴——阳陵泉80次。

6.搓揉小腿



按摩者轻轻拿搓揉小儿小腿肌肉80次。



踝关节保健

踝关节是由胫骨、腓骨、距骨及其周围的韧带、关节囊等组织构成。由于小儿活动量大、踝关节周围肌肉力量弱，在运动时常易引起踝关节扭伤。为了避免扭伤，家长除了平时注意督促宝宝进行适当的体育锻炼外，还可在踝关节部位施加一定的保健按摩手法，以增加其稳定性。

【推拿处方】

掌揉内外踝关节、按揉踝关节、摇踝关节、点按太溪、点按昆仑、点按解溪。

【常用手法】

小儿可在家长怀中或取坐位，施行以下手法：

1. 掌揉内外踝关节



按摩者以掌揉法按揉小儿内外踝关节。



2. 按揉踝关节



按摩者用双手拇指按揉小儿踝关节5分钟。

3. 摇踝关节



按摩者一手握住其足前部，轻轻旋转摇动踝关节80次。

4. 点按太溪



按摩者用拇指或食指点按小儿太溪穴80次。

5. 点按昆仑



按摩者用拇指或食指点按小儿昆仑穴80次。

6. 点按解溪



按摩者用拇指或食指点按小儿解溪穴80次。



第四章 调理按摩，保健养生从娃娃抓起

强身健体

小儿由于有抵抗力差、容易发病、传变速度快和易趋康复的病理特点，又由于小儿体质和功能均较脆弱，抗病能力差，加上其寒暖不能自调，饮食不能自节，故易为外邪六淫所侵，或内由饮食所伤。小儿病情变化更为迅速，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。易趋康复即指小儿机体生机蓬勃、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，且病因单纯，很少受七情影响，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。

【推拿处方】

揉太阳、按揉百会、补脾经、摩腹、按揉足三里、擦涌泉、直推背部、掌揉背部膀胱经、捏脊、横擦腰骶部。





【常用手法】

小儿坐位，施行以下手法：

1. 揉太阳



按摩者一手固定小儿头部，以另一手中指指端按揉小儿太阳穴（眉梢与眼外角连线向后1寸处），50~100次。向眼方向揉为补，向耳方向揉为泻。

2. 按揉百会



按摩者在小儿背面以左手固定小儿头部，右手拇指指腹置于小儿百会穴处（小儿头顶部前后正中线与两耳尖连线的交点处）按揉50~100次。

3. 补脾经

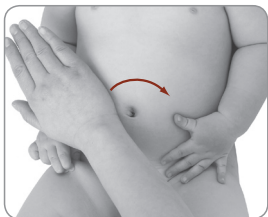


按摩者以一手握住小儿的手，使其掌心向上，以另一手拇指自小儿拇指尖推向指根方向（即沿其拇指桡侧赤白肉际）直推50~100次。



小儿仰卧位，施行以下手法：

1. 摩腹



按摩者用四指摩或全掌摩于小儿整个腹部3~5分钟。

2. 按揉足三里



按摩者用拇指按揉小儿足三里穴（膝盖外侧陷凹下3寸），做50~100次或3~5分钟。

3. 擦涌泉



按摩者用掌推搓擦小儿涌泉穴（足掌心前1/3与后2/3交界处）50~100次。





小儿俯卧位，施行以下手法：

1. 直推背部



按摩者以手掌蘸少许生姜汁沿脊柱两侧膀胱经，从上到下用手掌着力推搓，以手下有热感为度。



按摩者可从下到上推搓小儿脊柱两侧。

2. 掌揉背部膀胱经



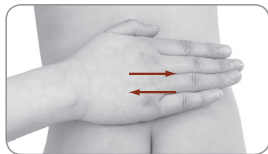
以全掌或掌根揉脊柱及两侧的肌肉组织和背部膀胱经。

3. 捏脊



按摩者由尾椎向颈部大椎，沿正中中线以及两旁的肌肉上提捏皮肤3~5遍。

4. 横擦腰骶部



按摩者以全掌着力，横擦腰骶部，以手下有热感为度。

妈咪小贴士

小儿较成人更容易生病，故预防工作尤其重要。本强壮保健方法可以增强宝宝的体质。





健脑益智

人的智力与脑的发育密切相关。智力简单地说就是脑的活动能力。脑活动能力强，就是智力水平高，聪明；脑活动能力差，就是智力水平低，愚笨或迟钝。

大脑是人类运动、语言和精神活动的中枢。刚出生的婴儿脑重约350克，为成年人的25%左右，婴儿出生后第一年为脑重量增加最快的一年，到1岁时，脑重量可达900克。脑的活动能力不仅取决于脑实质的生长，还取决于脑结构的发育。胎儿在第8周形成大脑皮质，16周后开始在大脑皮质表面形成脑沟和脑回，在6~7个月时脑沟和脑回已很明显。

【推拿处方】

揉太阳，按揉百会，按揉四神聪，按揉阳白，开天门（推攒竹），推坎宫（推眉弓），按揉肺俞，按揉心俞、肝俞，按揉肾俞，按揉脾俞、胃俞。

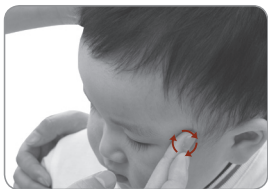




【常用手法】

小儿坐位，施行以下手法：

1. 揉太阳



按摩者一手固定小儿头部，以另一手中指指端揉太阳穴（眉梢与眼外角连线后1寸处），揉50~100次。向眼方向揉为补，向耳方向揉为泻。

2. 按揉百会



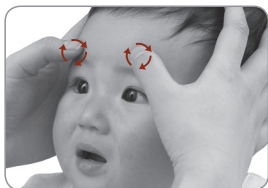
按摩者以左手固定小儿头部，右手拇指指腹置于百会穴处（小儿头顶部前后正中线与两耳尖连线的交点处），按揉50~100次。

3. 按揉四神聪



按摩者用拇指指端按揉婴幼儿四神聪穴（百会穴前、后、左、右各1寸处），揉50~100次。

4. 按揉阳白



按摩者以拇指指腹着力按压并揉阳白穴（眉上1寸，瞳孔直上），50~100次。

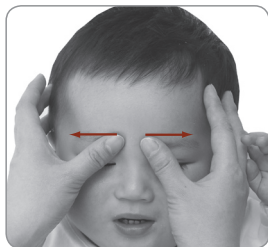


5. 开天门（推攒竹）



按摩者用两拇指指腹，自两眉连线中点，自下往上推起，交替直推至前发际，30~50次。

6. 推坎宫（推眉弓）



按摩者以两拇指指端的桡侧，自眉头向眉梢做直线分推，30~50次。

小儿俯卧位，施行以下手法：

1. 按揉肺俞



用食、中二指指端在肺俞穴（第三胸椎棘突下旁开1.5寸）上回环揉50~100次。

2. 按揉心俞、肝俞

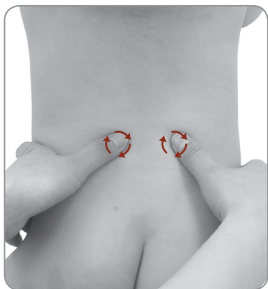


2-1 用拇指螺纹面按揉小儿心俞穴（第五胸椎棘突下旁开1.5寸）50~100次。



2-2 按摩者用拇指螺纹面按揉小儿肝俞穴（第九胸椎棘突下旁开1.5寸）50~100次。

3.按揉肾俞



按摩者用两拇指按揉小儿肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸处）3~5分钟。

4.按揉脾俞、胃俞



4-1 小儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指指端按揉小儿脾俞穴（第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸）50~100次。



4-2 小儿取坐位或俯卧位，按摩者用拇指指端按揉小儿胃俞穴（第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸）50~100次。



养肝明目

小儿断奶以后应注意饮食营养。一旦染上传染病，如麻疹、风疹或发生消化不良、腹泻时，由于吸收障碍，消耗增加，肝脏的储存又不够，容易发生维生素A缺乏和随之而来的角膜软化症。可用浓缩鱼肝油丸补充维生素。学龄前应教育宝宝养成卫生习惯，不用脏手揉眼，如有弱视应尽早戴镜，以预防或矫治弱视。上小学后要教育宝宝在看书、写字时保持良好姿势，不躺在床上看书，不在太阳直射下或光线昏暗处看书，看书45分钟后起立远眺，保护视力，预防近视。

【推拿处方】

开天门（推攒竹），推坎宫（推眉弓），按揉阳白，按揉攒竹、鱼腰、丝竹空，按揉睛明、瞳子髎，按揉承泣、四白，揉太阳，抹眼眶并按眼球。

【常用手法】

小儿坐位，施行以下手法：

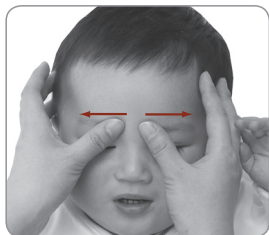


1. 开天门（推攒竹）



按摩者用两拇指指腹，自小兒两眉连线中点，自下往上推起，交替直推至前发际30~50次。

2. 推坎宫（推眉弓）



小兒坐位或仰卧位，按摩者以两拇指指端的桡侧，自小兒眉头向眉梢做直线分推30~50次。

3. 按揉阳白



小兒正坐，按摩者以拇指指腹着力按压并揉小兒阳白穴（眉上1寸，瞳孔直上）50~100次。

4. 按揉攒竹、鱼腰、丝竹空



按摩者以拇指指腹按压并揉婴幼儿攒竹穴（眉头凹陷中）、鱼腰穴（瞳孔正上方的眉毛中）、丝竹空穴（眉梢凹陷处），各50~100次。



5. 按揉睛明、瞳子髅



5-1 按摩者以拇指或食指指腹按压并揉小儿睛明穴（目内眦角稍上方凹陷处）50~100次。



5-2 按摩者以拇指或食指指腹按压并揉小儿瞳子髅穴（目外眦旁、眼眶外侧缘处）50~100次。

6. 按揉承泣、四白



6-1 按摩者以拇指或食指指甲点揉小儿承泣穴（瞳孔正下方眼球与眶下缘间、眶下孔凹陷处）50~100次。



6-2 按摩者以大拇指或食指指甲点揉小儿的四白穴（瞳孔直下，当颧骨上方凹陷中）50~100次。



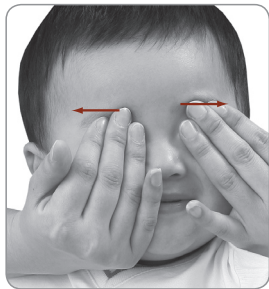


7. 揉太阳



按摩者一手固定小儿头部，以另一手中指端揉小儿太阳穴（眉梢与眼外角连线处向后1寸）50~100次。

8. 抹眼眶并按眼球



按摩者以四指指腹抹小儿眼眶，然后四指合拢，以食指、中指、无名指三指指腹按其眼球3~5分钟。

妈咪小贴士

按揉眼部穴位的手法一定要轻缓，把指甲修剪干净，双手保持清洁。让宝宝保持安静，如果哭闹则要停止按摩，以免误伤宝宝眼睛。

小宝宝好奇心、模仿性都强，活泼好动，家长勿将剪刀、小刀、削尖的铅笔等尖锐物品放在宝宝伸手能拿到的地方，防止其刺伤眼球。禁止宝宝玩耍爆竹、火柴、发令枪、气枪等危险品。

让宝宝少食甜食。





强健脾胃

中医认为：脾为后天之本，是气血生化之源，胃为水谷之海，饮食入胃，依赖脾胃的消化吸收，小儿因脾常不足，脾胃功能较差，其消化吸收功能亦欠发达，加之小儿寒暖不能自调，又易为饮食所伤，很容易使脾胃功能失调，而出现呕吐、疳积、腹痛、腹泻等消化系统疾病。且脾胃的功能不足，就难以营养全身，而影响肺、肾等其他脏腑功能，使小儿不能正常地生长和发育。本法依据小儿脾胃生理和病理特点，着重调理脾胃，使小儿脾气健旺。

【推拿处方】

补脾经，补胃经，补心经，揉中脘，揉脐，揉天枢，揉丹田，摩腹，按揉足三里，按揉脾俞、胃俞，捏脊。

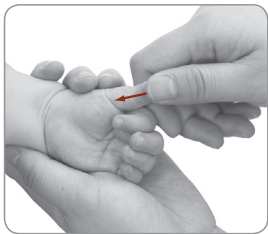
【常用手法】

小儿取坐位，施行以下手法：





1.补脾经



按摩者一手握住小儿的手使其掌心向上，以另一手拇指自小儿拇指尖推向指根方向，或沿拇指桡侧赤白肉际直推50~100次。

2.补胃经



以一手拇、食二指固定小儿拇指及其掌指关节，另一手拇指指腹或桡侧面，自小儿拇指指根推向掌根，即推大鱼际外侧缘50~100次。

3.补心经



按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自小儿中指指端向指根方向推中指末节掌面螺纹面，50~100次。

小儿仰卧位，施行以下手法：

1. 揉中脘



按摩者以右手中指指腹按顺时针方向揉小儿中脘穴（脐直上4寸）50~100次。

2. 揉脐



按摩者用中指指端或掌根揉小儿肚脐，或用拇指和食、中二指抓住其肚脐抖揉50~100次。

3. 揉天枢



按摩者用拇指指腹按顺时针或逆时针方向揉动小儿的天枢穴（脐两侧旁开2寸）50~100次。



4.揉丹田



按摩者以拇指指腹轻揉小儿丹田穴（脐下3寸）50~100次或3~5分钟。

5.摩腹



按摩者用四指或全掌摩小儿整个腹部3~5分钟。

6.按揉足三里



按摩者用拇指指腹按揉小儿足三里穴（膝盖外侧凹陷下3寸）50~100次或3~5分钟。

小儿俯卧位，施行以下手法：

1. 按揉脾俞、胃俞



1-1 按摩者用拇指指端揉其脾俞穴（第十一椎棘突下，旁开1.5寸）50~100次。



1-2 按摩者用拇指指端揉其胃俞穴（第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸）50~100次。

2. 捏脊



以拇指指面与其余四指指面相对用力，由尾部向颈部大椎，沿正中线以及两旁的肌肉上提捏皮肤，共3~5遍。



补肾益气

小儿处于生长发育的旺盛时期，年龄越小生长发育越快。中医认为：肾为先天之本，主人的生长和发育，小儿的健康成长，全赖肾气旺盛，且肾藏精，精生髓，髓充骨而又上通于脑，精足则令人智慧聪明，若肾虚则生长发育会受到影响，甚至出现五软（项软、口软、手软、足软、肌软）、五迟（齿迟、语迟、发迟、立迟、行迟）。小儿生长发育较快，往往肾虚而不足，为此补肾和健脾一样，都是很重要的一环。健脾可充肾之精气，肾气又能助脾之运化。

【推拿处方】

揉运补肾经、补脾经、内劳宫、摩囟门、分推囟门、摩脐、点按气海、摩丹田、按揉三阴交、点按太溪、擦涌泉、按揉肾俞、按揉命门、擦八髎。

【常用手法】

小儿取坐位，施行以下手法：

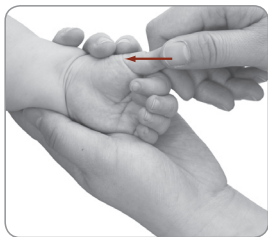


1. 补肾经



肾经在小指指端罗纹面，由小指根向指尖方向直推为补肾经，推50~100次，能滋肾壮阳，强健筋骨。

2. 补脾经



按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指自小儿拇指尖推向指根方向，推50~100次，健脾可充肾之精气。

3. 揉运内劳宫



按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，以另一手拇指指端揉运小儿内劳宫穴（屈指时中指、无名二指所指处的中间）50~100次。

4. 摩囟门



按摩者食指、中指、无名指三指并拢以其指腹轻摩小儿囟门（百会前方骨陷中）50~100次。



5.分推囟门



按摩者食指、中指、无名指三指并拢以其指腹轻摩小儿囟门（百会前方骨陷中）50~100次。

2.点按气海



点按小儿气海穴（脐正下方1.5寸处）1~2分钟。

3.摩丹田



按摩者以食指、中指、无名指三指指腹轻摩小儿丹田穴（脐下3寸处）3~5分钟。

小儿仰卧位，施行以下手法：

1.摩脐



按摩者用四指或掌摩小儿肚脐3~5分钟。

4.按揉三阴交



按摩者以右手拇指按揉小儿三阴交穴（足内踝上3寸）50~100次。

5.点按太溪



按摩者用拇指点按小儿太溪穴（足内踝尖与跟腱水平连线的中点）3~5次。

6.擦涌泉



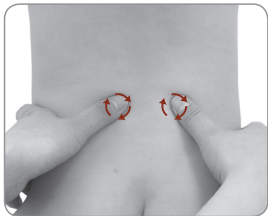
按摩者用掌推法擦小儿涌泉穴（足掌心前1/3与后2/3交界处）50~100次。





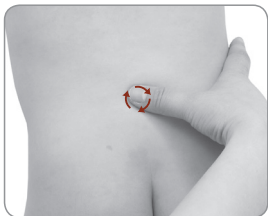
小儿俯卧位，施行以下手法：

1.按揉肾俞



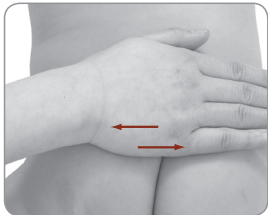
按摩者用两拇指按揉小儿肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸处）3~5分钟。

2.按揉命门



按摩者用一手拇指按揉小儿命门穴（第二腰椎棘突下）50~100次。

3.擦八髎



涂按摩介质后，按摩者以小鱼际擦小儿八髎穴（骶骨后凹陷的8个孔），至手下有热感为度。





宁心安神

根据小儿生理和病理的特点，表现在临床小儿发病方面，对于突然发生的强烈刺激往往不能忍受，容易出现惊恐。小儿心神不宁的发生与其脾常不足、肝常有余、肾常虚有关。小儿乃属纯阳之体，脏腑娇嫩，阴气未充，一旦受邪之后，极易化热，化火，热极生风，风火相煽，引动肝风；又小儿肝气未充，胆气最怯，骤闻异声或偶见异物，精神失守；又小儿脏腑娇嫩，脾常不足，乳食不节，久病伤脾胃，不能散消致肝血不足，而出现心神不宁的症状。中医认为，心主神志、心失所养会出现小儿心神不宁注意力不集中等症状，所以心、肝、脾、肾四脏的阴阳失调是小儿心神不宁的主要病因。

【推拿处方】

按揉四神聪、按揉眉心、按揉安眠、清肝经（平肝经）、捣揉小天心、沿肋间隙行推法、摩腹、直推背部、叩背部。



【常用手法】

小儿坐位，施行以下手法：

1. 按揉四神聪



小儿仰卧位或坐位，按摩者用拇指指端按揉小儿四神聪穴（百会前、后、左、右各1寸处）50~100次。

2. 按揉眉心



按摩者以拇指或中指指端揉小儿眉心（两眉头连线的正中间点）30~50次。

3. 按揉安眠



按摩者用一手扶小儿头前部以固定之，另一手拇指指端按揉小儿安眠穴（翳风与风池连线的中点，耳后硬骨下凹陷处）50~100次。

4. 清肝经（平肝经）



按摩者一手握住小儿的手使其掌心向上，以一手拇指螺旋纹面自食指根向小儿食指尖端推食指末节掌面螺旋纹面，50~100次。



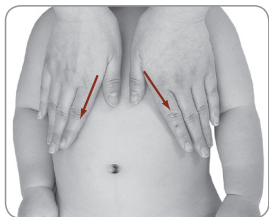
5. 捣揉小天心



按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，用另一手中指指端捣揉小儿小天心（大、小鱼际交接处凹陷中）50~100次。

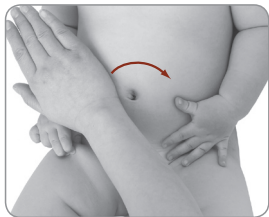
小儿仰卧位，施行以下手法：

1. 沿肋间隙行推法



按摩者以两手掌相对分置于小儿天突穴两侧，沿肋间隙自内向外分推至腋中线，自上向下至乳根穴平高处肋间隙。

2. 摩腹



用四指或全掌顺时针按摩小儿整个腹部3~5分钟。





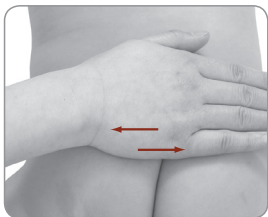
小儿俯卧位，施行以下手法：

1.直推背部



按摩者以手掌蘸少许生姜汁，沿脊柱两侧膀胱经用手掌着力推搓小儿背部，以手下有热感为度。

2.擦八髎



涂按摩介质后，按摩者以小鱼际擦小儿八髎穴（骶骨后凹陷的8个孔），至手下有热感为度。

3.叩背部



按摩者以虚掌叩击小儿脊柱两侧背、腰及骶部肌肉5~10遍，手法刺激宜稍强。

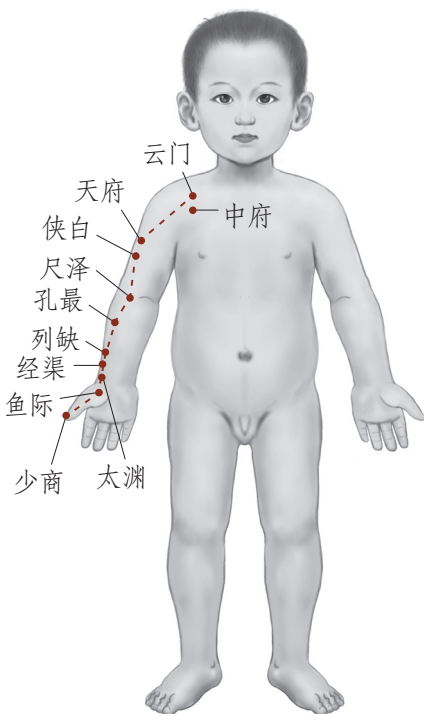




第五章 儿童按摩经络穴位速查

手太阴肺经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

云门

定位：胸前壁外上方，距前正中线旁开6寸，当锁骨外端下缘凹陷中处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，以中指指腹按揉对侧的云门穴。按揉的力度要适中，以微有酸痛感为度，不可用力过大，顺时针和逆时针交替按揉，两手交替反复进行操作，每次按揉1~2分钟。

主治：咳嗽、气喘、肺胀满、胸痛、肩背痛。



中府

定位：胸前壁外上方，前正中线旁开6寸，平第一肋间隙处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，以中指指腹按揉对侧的中府穴，按揉该穴时，酸痛感明显，按揉的力度适中，以舒适为度，不可用力过大，顺时针和逆时针交替按揉，两手交替反复进行操作，每次按揉1~3分钟。

主治：咳嗽、胸闷、肩背痛。





尺泽

定位：仰掌，肘微屈，肘横纹中央，大筋外侧处。

操作方法：小儿端坐位，一手臂伸臂向前，仰掌，掌心向上，肘弯曲约 120° ，按摩者用一手中指指腹按压尺泽穴，按压的力度要适中，双侧交替按压各2分钟，早晚各一次。



主治：咳嗽、胸闷、肘臂痛，小儿惊风。

列缺

定位：桡侧腕横纹上1.5寸。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指对本穴使用拿并揉法则为拿揉列缺；对本穴使用掐法则为掐列缺，各3~5次。



主治：感冒、惊风、昏迷、不省人事等与肺相关的疾病。对小儿下肢瘫痪肢凉者，可有使下肢端发热的作用。

少商

定位：在拇指指甲桡侧角旁约0.1寸处，是手少阴肺经的井穴。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指指甲掐此穴，称掐少商，3~5次。



主治：肺系疾病。喉肿、喉痛、痰喘、心烦不安、口渴引饮、掌热、口疮、呕吐、胸闷等病症。

鱼际

定位：第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以一手拇指指端垂直按揉小儿手上的鱼际穴，按压2分钟，左右交替，早晚各一次。按揉时要使力度深达皮下组织，不可在皮肤表面按揉。

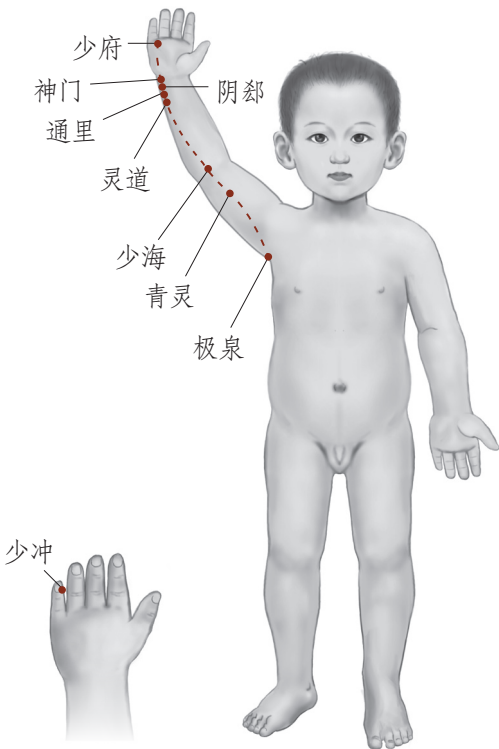


主治：伤风、发热、咽干、咽喉肿痛、失音等。



手少阴心经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

少府

定位：仰掌，手指屈向掌心横纹，当小指指根下凹陷处取穴。

操作方法：小儿端坐仰掌，手微屈，按摩者用一手拇指尖掐按少府穴。每次掐按2~3分钟，左右手交替，早晚各一次。

主治：小便不利、遗尿等病症。

通里

定位：仰掌，于尺侧腕屈肌腱桡侧缘，腕横纹上一寸取之。腕横纹内侧头向上一横指。

操作方法：小儿端坐仰掌，手微屈，按摩者用一手拇指尖掐按通里穴。每次掐按2~3分钟，左右手交替，早晚各一次。

主治：癫痫等病症。

神门

定位：仰掌，前臂尺侧，腕后横纹头凹陷中。

操作方法：小儿端坐仰掌，手微屈，按摩者用一手拇指尖掐按神门穴。每次掐按2~3分钟，左右手交替，早晚各一次。

主治：癫狂、嗜睡等病症。





少冲

定位：微握拳，掌心向下，小指上翘，于小指指甲桡侧缘与基底部各作一线，两线相交处取穴。

操作方法：小儿坐位，掌心向下，小指上翘。按摩者用拇指掐按少冲穴，注意勿掐破皮肤，每次掐按1~2分钟，左右手交替，早晚各一次。

主治：治疗癫狂、昏迷等心神混乱急病。

少海

定位：屈肘举臂，以手抱头，在肘内侧横纹尽头处取穴。

操作方法：按摩者一手大拇指指端按压少海穴，力度柔和、均匀，使力量渗透入局部组织，每次按压2~3分钟，左右手交替，早晚各一次。

主治：牙痛、头晕目眩、关节疼痛等病症。

极泉

定位：屈肘，手掌按于后枕，于腋窝中部有动脉搏动处取穴，上臂外展位取穴。

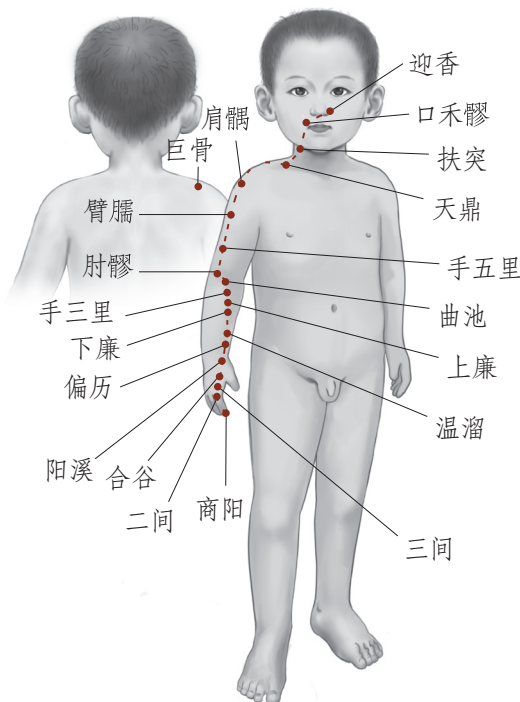
操作方法：按摩者一手拇指在前，其余四指在后置于腋窝部，握住覆盖腋窝前方的胸大肌，以其余四指按揉极泉穴，力度以感觉酸痛明显为度，每次按揉2~3分钟，左右交替，早晚各一次。

主治：上肢疼痛、麻木、瘫痪等病症。



手太阳小肠经

【 经络循行图 】



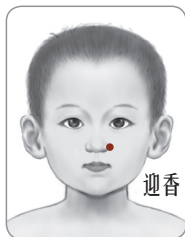
【重点穴位速查】

迎香

定位：迎香位于鼻翼外缘旁开0.5寸，鼻唇沟凹陷中。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以一手扶住小儿之头部，以另一手食指、中指分别揉鼻翼左右的迎香穴，称揉迎香，或者以双手拇指推鼻翼两侧并揉迎香穴，施术50~100次。

主治：感冒、鼻塞流涕、慢性鼻炎等。



曲池

定位：屈肘呈直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线中点。完全屈肘时，当肘横纹外端凹陷处。

操作方法：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住婴幼儿的手，另一手拇指按揉此穴，称揉曲池，50~100次；以拇指指甲掐此穴，称掐曲池，3~5次；若以拿法则称为拿曲池，拿3~5次。

主治：手臂痹痛、上肢不遂等上肢病症；热病；癫狂；咽喉肿痛、齿痛等五官疼痛；





腹痛、吐泻等肠胃病症；隐疹、湿疹、癰痈等皮肤科和外科病症。

合谷

定位：位于虎口，第一、二掌骨间陷中。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者一手握小儿之手，使其手掌侧置，桡侧在上。另一手拇指指甲重掐此穴3~5次，继以拇指指端揉此穴，称掐揉合谷，若以拿法则为拿合谷，拿10~20次。

主治：头痛、项强、身热无汗、鼻出血、喉痛、口不开、积食不化、面肿等病症。



商阳

定位：位于食指指甲桡侧上方约0.1寸处，是手阳明大肠经的井穴。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心朝下，另一手拇指指甲重掐商阳穴3~5次，称掐商阳。

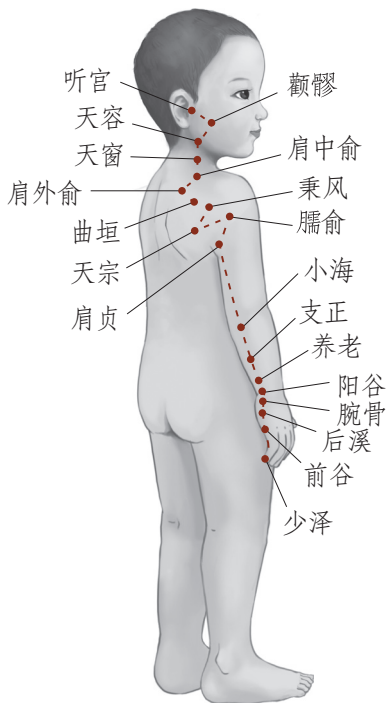
主治：寒热疟疾、身热无汗、耳聋、面肿、口干、胸闷、喘咳等病症。





手太阳小肠经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

听宫

定位：在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口时呈凹陷处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以食指或中指揉，称为揉听宫，揉50~100次。

主治：耳部、面部疾病。

少泽

定位：位于小指指甲角尺侧0.1寸处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿之手，使其掌心向下，另一手以拇指指甲重掐此穴，称掐少泽，掐3~5次。

主治：身热无汗、手足抽搐、咳嗽有痰、头痛、喉痹、重舌、木舌、口疮等病症。

天宗

定位：肩胛骨冈下窝的中央。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉天宗，揉50~100次。

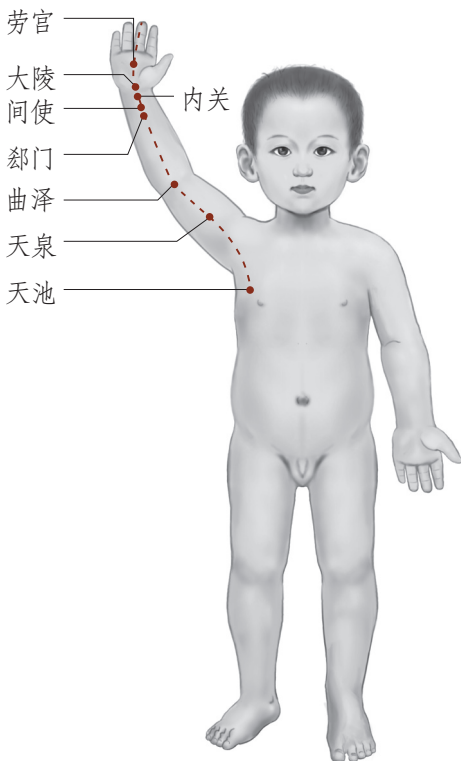
主治：近视、小儿脑瘫、小儿麻痹后遗症、小儿肌性斜颈、项强等病症。





手厥阴心包经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

劳宫

定位：在掌中央，屈指时中指、无名二指所指处中间，即是此穴。

操作方法：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住婴幼儿的手，使其掌心向上，另一手拇指端揉运50~100次，称揉运内劳宫。

主治：受凉抽搐、感冒、发热及一些实热病症。



大陵

定位：伸臂仰掌，于掌后第一腕横纹的中点处，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间取穴。

操作方法：小儿伸臂仰掌，掌心向上，用另一只手握住手腕处，四指在外，拇指弯曲，以指尖或指腹垂直按压大陵穴。先左后右，每次按压1~3分钟，双手交替，早晚各一次。

主治：痫症、短气、喘咳等病症。





内关

定位：手掌后第一腕横纹上方2寸处，于掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，用另一手拇指点按此穴，称点按内关；以拇指螺紋面按揉此穴，称为按揉内关，各50~100次。



主治：心悸、胸闷、胃痛、呕吐、呃逆等病症。

间使

定位：伸臂仰掌，手掌后第一横纹正中（大陵）直上3寸，当两个肌腱之间凹陷处取穴。

操作方法：小儿正坐伸肘，以拇指指端按压对侧手臂的间使穴，称点按间使。左右手交替按压，早晚各一次，每次2~3分钟。

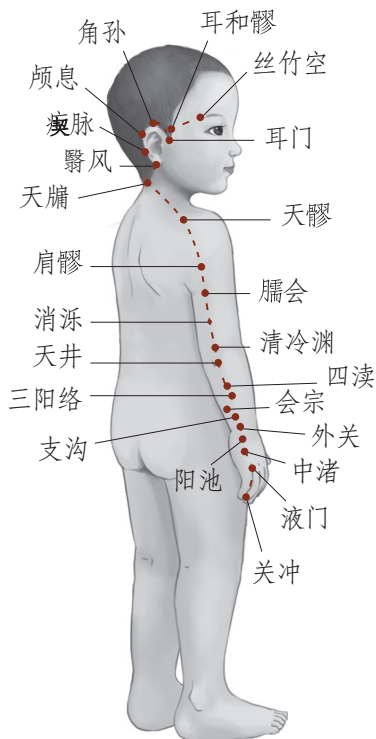
主治：癫狂、痫症等病症。





手少阳三焦经

【 经络循行图 】



【重点穴位速查】



丝竹空

定位：位于面部，当眉梢凹陷处。

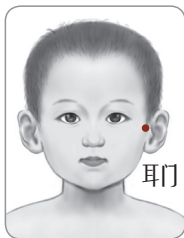
操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以拇指或食指指甲点揉此穴50~100次。

主治：头面部疾病如头痛、目眩、目赤痛、眼睑跳动、齿痛、癫痫、小儿惊风等病症。

耳门

定位：在面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

操作方法：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者以食指或中指揉该穴，称为揉耳门，向前为补，向后为泻。揉50~100次。



主治：惊风抽搐、口眼歪斜、耳鸣、耳聋、恶寒、齿痛等症。

翳风

定位：乳突前下方，平耳垂后下缘凹陷中。

操作方法：小儿坐位，按摩者用左手扶小儿头



前部固定，右手拇指指端按揉翳风50~100次。

主治：耳鸣、耳聋、口眼歪斜、牙痛、颊肿等病症。

肩髃

定位：在肩部，肩后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈凹陷处。

操作方法：小儿上臂外展平举，在肩关节后方有一明显凹陷，用拇指指腹进行按压，感觉酸痛明显处即为肩穴。每次按压2~3分钟，早晚各一次。

主治：臂痛、胸胁痛等病症。

阳池

定位：腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷中。

操作方法：按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向下，另一手拇指对本穴使用掐法则为掐阳池，3~5次；用揉法则为揉阳池，1~3分钟。



主治：目赤肿痛、耳聋等五官病症；消渴、口干；手腕疼痛等病症。

外关

定位：腕背横纹上方2寸处，与内关相对处，尺骨与桡骨间。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向下，另一手拇指或中指螺纹面按揉此穴50~100次，称为按揉外关；用掐法则为掐外关，掐3~5次。



主治：目赤肿痛、中耳炎、感冒头痛等症。

支沟

定位：伸臂俯掌，于腕背横纹中点直上3寸，尺、桡两骨之间，与间使穴相对处取穴。

操作方法：小儿一手屈肘放于胸前，掌心向下，另一手反手握住该手腕关节上方的外侧，以拇指指端点揉支沟穴，以局部有酸麻胀痛感为度，双手交替，每次点揉2~3分钟，早晚各一次。



主治：咳嗽、逆气、胸胁痛、腹痛、呕吐、便秘等病症。



中渚

定位：俯掌，液门穴直上1寸，当第四、五掌指关节后方凹陷中取穴。

操作方法：将小儿一手屈肘放于胸前，掌心向下。按摩者握住小儿另一手小指侧，以拇指指尖掐揉该手第四、五掌骨间后方的凹陷处的中渚穴1~2分钟，以感觉酸麻为度，双手交替操作。



主治：主治头痛、目眩、目赤、目痛、耳聋、耳鸣，以及肘、腕部关节炎等病症。

关冲

定位：位于无名指指甲角尺侧约0.1寸处，手少阳三焦经井穴。

操作方法：婴幼儿坐位，按摩者以一手握住婴幼儿之手，使其掌心向下，再以另一手拇指指甲重掐此穴，掐3~5次。



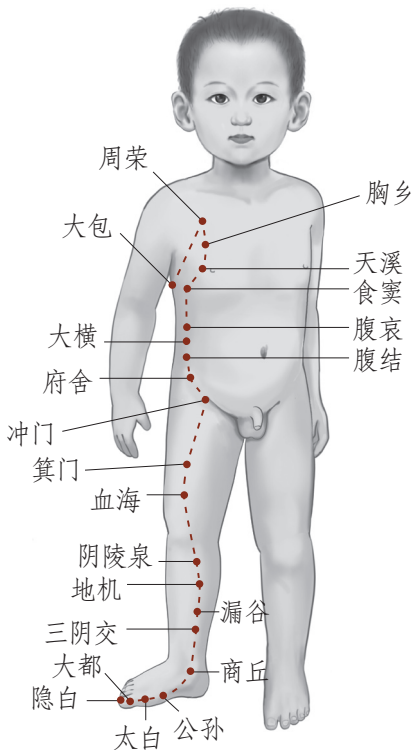
主治：治疗三焦经所过部位的疾病。如头痛、口干、喉痛、暖气、目生翳障、食少、神呆等症。





足太阴脾经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

箕门

定位：大腿内侧，血海与冲门连线上，血海上6寸。

操作方法：小儿仰卧位或坐位，按摩者用食、中二指指腹自小儿膝盖内上缘至腹股沟部做直推，称推箕门，推50~100次。

主治：小便赤涩不利、尿闭、水样泄泻等病症。

阳陵泉

定位：在小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处，与阳陵泉相对。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以手指按揉此穴，称按揉阴陵泉，按揉3~5分钟。

主治：遗尿、尿潴留、消化不良、痢疾等病症。

三阴交

定位：足内踝上3寸，属足太阴脾经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以右手拇指按揉此穴则称按揉三阴交；按摩者以右手拇指指端由此穴向上、向下推称推三阴交；用大拇指运该穴称运三阴交。自上往下推、往外运为泻，自下往上推、往里运为补，各50~100次或3~5分钟。

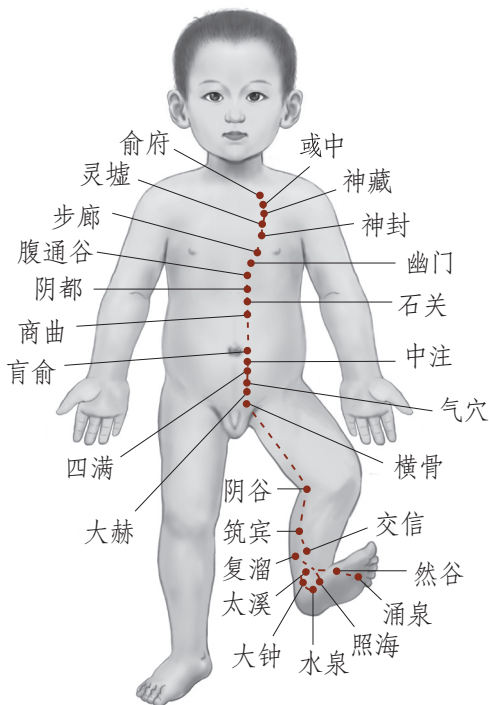
主治：遗尿、惊风等病症。





足少阴肾经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

复溜

定位：在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者可掐揉此穴，称掐揉复溜；若按摩者行点按法则称为点按复溜，各3~5分钟。



主治：生殖泌尿系统疾病，如肾炎、睾丸炎、尿路感染；神经系统疾病，如小儿麻痹后遗症、脊髓炎等。

涌泉

定位：在足掌心前1/3与后2/3交界处，属足少阴肾经。

操作方法：小儿仰卧位或坐位，按摩者用拇指腹自此穴向足趾推，称推涌泉；用拇指端揉之，称揉涌泉；用掌搓擦之，则为擦涌泉，各50~100次。



主治：发热、呕吐、腹泻、五心烦热等病症。



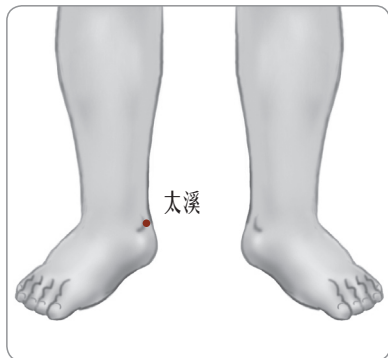


太溪

定位：足内踝尖与跟腱水平连线的中点处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指点按此穴，则称为点按太溪；按摩者用拇指掐揉此穴，则称为掐揉太溪，各3~5次。

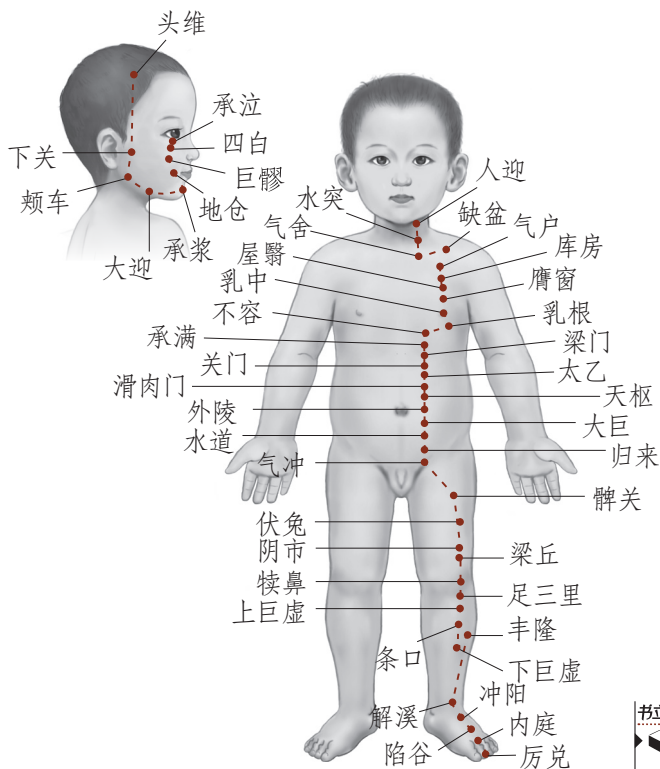
主治：咽喉痛、虚火牙痛、耳鸣、虚喘、咳血、消渴、失眠等与肾脏功能相关的疾病。





足阳明胃经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

头维

定位：额角发际正上0.5寸。

操作方法：小儿正坐，按摩者以中指或食指指腹点揉两侧头维穴。点揉时指腹要紧贴皮肤，不能摩擦头皮和头发，力度要均匀、柔和、渗透。每天早晚各一次，每次3~5分钟，一般双侧头维穴同时点揉。

主治：头痛目眩、流泪等病症。

颊车

定位：颊车位于耳下约一寸，下颌角前上方一横指凹陷处。或用力咬牙时，咬肌隆起处。

操作方法：小儿坐位，按摩者一手固定小儿头部，另一手以中指指腹揉此穴，称揉颊车，揉50~100次。

主治：牙关紧闭、口眼歪斜等症。

下关

定位：耳屏前方，颧弓下缘，闭嘴时凹陷中。

操作方法：小儿正坐，按摩者举起双手，指尖向上，掌心向内，以中指或食指指腹点揉两侧下关穴。点揉时指腹要紧贴皮肤，不能与皮肤表面形成摩擦，点揉该穴时力度要均匀、柔和、渗透。



每天早晚各一次，每次3~5分钟，双侧下关穴同时点揉。

主治：牙痛、口眼歪斜等病症。

承泣

定位：在面部，瞳孔直下，眼球与眶下缘之间。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，两目正视，按摩者拇指或食指指甲点揉此穴，称按揉承泣，揉50~100次。

主治：近视、角膜炎、视神经萎缩等病症。

四白

定位：在面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以拇指或食指指甲点揉此穴50~100次，称按揉四白。

主治：眼鼻病症如角膜炎、近视、夜盲、鼻窦炎、胆道蛔虫症、头痛等病症。

地仓

定位：口角旁0.4寸，上直对瞳孔。

操作方法：小儿正坐，按摩者举以中指或食指指腹点揉两侧地仓穴，点揉时指腹紧贴皮肤，不能与皮肤表面形成摩擦，力度要轻柔并渗透。每天早晚各一次，每次3~5分钟。双侧地仓穴同时点揉。

主治：涎流、口眼歪斜等病症。





天枢

定位：脐窝旁开2寸。

操作方法：小儿仰卧，按摩者双手分别置于小儿腹部两侧的天枢穴，用食指指腹进行按揉，顺时针和逆时针相交替进行。按揉时力度要均匀、柔和、渗透，使力量深达深层组织。每天早晚各一次，每次3~5分钟，一般双侧同时按揉。

主治：腹泻、便秘、脱肛、痔疾等病症。

解溪

定位：踝关节前横纹中点，两筋之间凹陷中，属足阳明胃经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以拇指端掐揉此穴，称为掐揉解溪，掐3~5次，揉50~100次或3~5分钟。

主治：急惊风、呕吐、泄泻、踝关节屈伸不利等病症。

足三里

定位：膝盖外侧陷凹下3寸，胫骨外侧约一横指处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指掐并揉此穴，称掐揉足三里，掐揉3~5次；按摩者用拇指按揉此穴则称按揉足三里，一般为一按三揉



配合，50~100次。

主治：腹胀、腹痛、泄泻呕吐、下肢痿软乏力等病症。

上巨虚

定位：在犊鼻穴下6寸，足三里穴下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指按揉此穴，称按揉上巨虚，一按三揉，3~5分钟。

主治：肠胃疾病如肠炎、肠鸣、腹痛、腹泻、便秘、肠痈等；下肢局部病症。

丰隆

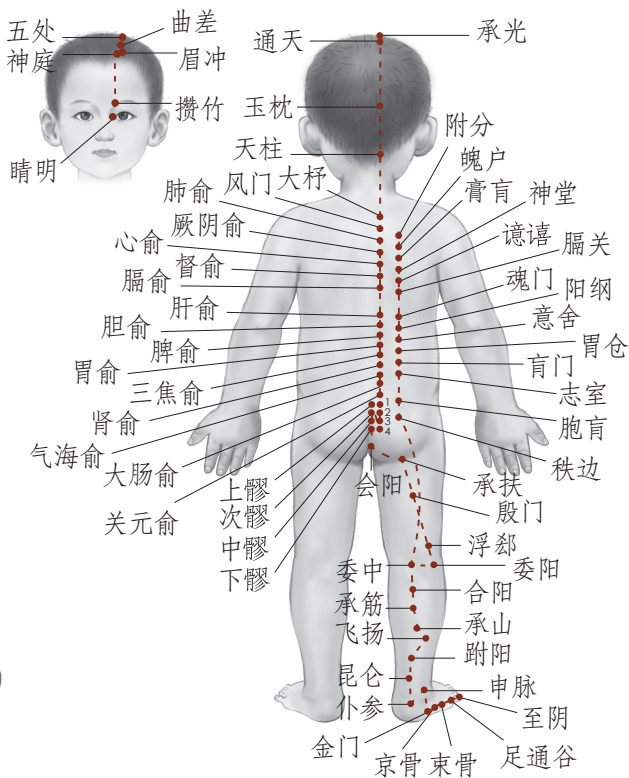
定位：小腿前外侧，外踝尖上8寸，胫骨前缘外二横指（中指）处。内与条口相平，外膝眼（犊鼻）与外踝尖连线的中点。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指按揉此穴，称按揉丰隆，按揉3~5分钟。

主治：主治头痛眩晕、咳嗽多痰、癫狂等属痰阻经络类病症以及下肢局部病症。

足太阳膀胱经

【经络循行图】





【重点穴位速查】

睛明

定位：又名目内眦，泪孔穴，泪空穴，泪腔穴，该穴位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。

操作方法：婴幼儿坐位或仰卧位，按摩者拇指或食指指甲点揉此穴，称按揉睛明，揉3~5次。

主治：眼部疾病如目赤肿痛、眦痒、迎风流泪、夜盲、色盲、近视、呃逆、遗尿、胆道蛔虫症、急性腰扭伤等。

攒竹

定位：该穴位于面部，当眉头陷中，眶上切迹处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以食指或拇指指腹着力按压并揉眉头陷中、眶上切迹处，称按揉攒竹，揉50~100次，力道要均匀、持久。

主治：眼部常见病症如迎风流泪、眼睛充血、眼睛疲劳、假性近视等。

风门

定位：位于第二胸椎棘突下旁开1.5寸。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指、食指、或中指指端分别揉小儿两侧风门穴50~100次，称揉风门。

主治：感冒、咳嗽、气喘等病症。





天柱

定位：颈部，在筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正部旁开1.3寸。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，稍低颈。按摩者左手扶小儿头部，用拇指或食、中指自上向下直推此穴，称推天柱，推50~100次。

主治：恶心、呕吐、项强、发热、惊风、咽痛等症。

肺俞

定位：在第三胸椎棘突下旁开1.5寸，属足太阳膀胱经。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用食、中二指指端在此穴上回环揉，称按揉肺俞，各50~100次。

主治：发热、咳喘以及一切呼吸道、呼吸系统疾病。

心俞

定位：第五胸椎棘突下旁开1.5寸，属足太阳膀胱经。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉心俞，50~100次。

主治：小儿惊风、烦躁、盗汗、弱智、心悸、





胸背痛、遗尿、小儿脑瘫等病症。

肝俞

定位：第九胸椎棘突下旁开1.5寸，属足太阳膀胱经。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉肝俞，50~100次。

主治：近视、烦躁、惊风、黄疸胁痛、目赤肿痛等病症。

胆俞

定位：第十胸椎棘突下旁开1.5寸，属足太阳膀胱经。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指螺纹面按揉此穴，称为按揉胆俞，50~100次。

主治：黄疸、口苦、胁痛、潮热等病症。

脾俞

定位：在第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指指端按揉此穴，称按揉脾俞，50~100次。

主治：呕吐、腹泻、疳积、食欲不振、黄疸、水肿、慢惊风、四肢乏力及脾胃部疾病。

胃俞

定位：在第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸。



操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者用拇指端按揉此穴，称按揉胃俞，50~100次。

主治：呕吐、腹泻、疳积、食欲不振等消化系统疾病。

肾俞

定位：第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

操作方法：小儿俯卧，按摩者用两拇指在小儿两侧肾俞穴上按揉，称按揉肾俞；若以手掌或鱼际擦之，则称擦肾俞，各3~5分钟。

主治：遗尿、尿频、腰酸乏力等泌尿生殖系统、部分先天不足和部分外科病。

大肠俞

定位：在腰部，第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。

操作方法：小儿俯卧，按摩者用拇指在小儿两侧大肠俞穴上按揉，50~100次或3~5分钟。

主治：胃肠炎、痢疾、遗尿、肾炎等病症。

委中

定位：在窝横纹中间凹陷中。

操作方法：小儿俯卧位，按摩者以拇指点按此穴；或小儿坐位或仰卧位，按摩者以食指点按此穴，称点按委中，点按3~5次。

主治：惊风抽搐、下肢痿软、无力等病症。



仆参

定位：在足外侧，外踝后下方，在昆仑穴下，跟骨外侧下凹陷中，属足太阳膀胱经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拿法，称拿仆参；用掐法，称掐仆参，各3~5次。

主治：惊厥、惊风等病症。

昆仑

定位：在外踝尖与跟腱中点凹陷处，属足太阳膀胱经。

操作方法：小儿仰卧位或侧卧位，按摩者用拇指指端掐揉昆仑穴，3~5次。

主治：惊风。

后承山

定位：又名鱼肚、后水，在腓肠肌交界尖端，人字形凹陷处，属足太阳膀胱经。

操作方法：婴幼儿俯卧位，按摩者用拇指与食、中指指端相对用力拿此穴，称拿后承山；若按摩者用拇指点按此穴则为点按后承山，各3~5次。

主治：腿痛转筋、下肢痿软无力等病症。

膀胱俞

定位：骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶后孔，旁开1.5寸。



操作方法：小儿俯卧位，按摩者两手置于小儿腰骶部，双手大拇指指腹分别按揉两侧的膀胱俞穴。按揉的手法要均匀、柔和、渗透。早晚各一次，每次按揉2~3分钟，两侧膀胱俞穴同时按揉。

主治：小便不利、利尿、泄泻、便秘、腰背强痛等疾病。

秩边

定位：在臀部。平第四骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。

操作方法：小儿俯卧位，按摩者两手置于小儿腰骶部两侧，双手大拇指指腹分别按揉两侧的秩边穴。按揉的手法要均匀、柔和、渗透。早晚各一次，每次按揉2~3分钟，两侧秩边穴同时按揉。

主治：腰臀痛、下肢瘫痪等疾病。

昆仑

定位：在外踝尖与跟腱中点凹陷处。

操作方法：婴幼儿仰卧位或侧卧位，按摩者用拇指指端掐揉昆仑穴，3~5次。

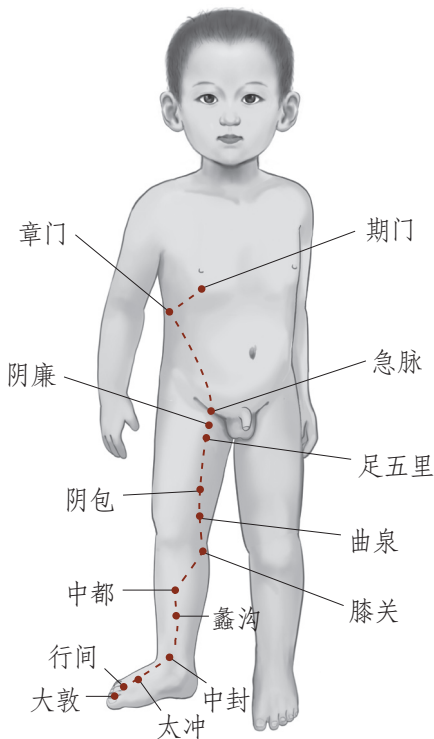
主治：惊风。





足厥阴肝经

【 经络循行图 】

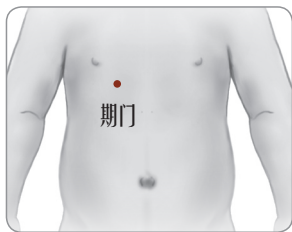


【重点穴位速查】

期门

定位：乳头直下，第六肋间内端。

操作方法：小儿仰卧位或坐位，按摩者以中指指腹分别点揉



两侧的期门穴，顺时针和逆时针交替点揉。点揉的力度要均匀、渗透，以局部有酸痛感为佳。早晚各一次，每次点揉3~5分钟，两侧期门穴同时点揉。

主治：胸肋痛、胸闷等疾病。

章门

定位：第十一肋端凹陷中。

操作方法：小儿仰卧位或坐位，按摩者以双手的大拇指指腹分别点揉两侧的章门穴，顺时针和逆时针交替点揉。点揉的力度要均匀、渗透。早晚各一次，每次点揉3~5分钟，两侧章门穴同时点揉。



主治：肋肋痛、胸闷等疾病。

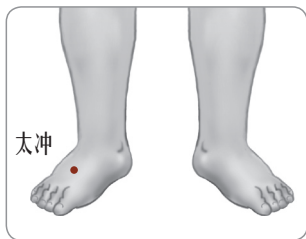




太冲

定位：第一与第二趾缝间第1跖骨间隙后凹陷中。

操作方法：用拇指或中指指腹点揉



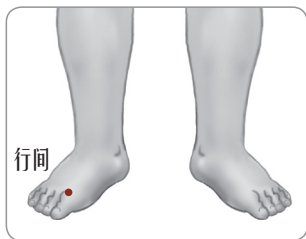
太冲穴。点揉的力度要均匀、渗透，以有酸痛感为佳。早晚各一次，每次点揉3~5分钟，两侧太冲穴交替点揉。

主治：头痛、眩晕、高血压、疝气、惊风等疾病。

行间

定位：于足背第一、二趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处取穴。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以一手食指指尖掐按行间穴。掐按的力度要均匀、渗透，注意不要掐破宝宝皮肤。每天早晚各一次，每次2~3分钟，两侧行间穴交替掐按。



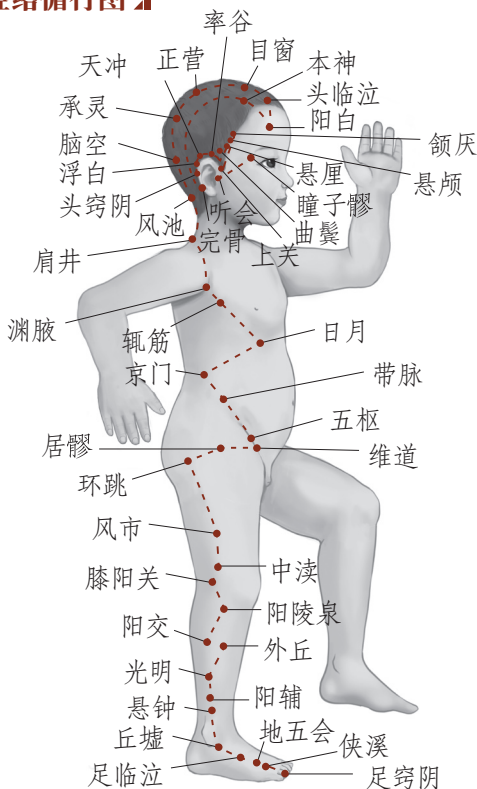
主治：眩晕、中风、癫痫、痉挛、口眼歪斜等疾病。





足少阳胆经

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

瞳子髎

定位：位于面部，目外眦旁，当眶外侧缘处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以拇指或食指指甲点揉此穴，称按揉瞳子髎，按揉50~100次。

主治：头痛、目痛、近视等病症。

率谷

定位：耳尖直上，入发际1.5寸处。

操作方法：小儿仰卧位或坐位，按摩者用拇指指端、或大鱼际按揉，或用拇指桡侧缘推擦此穴30~50次，称为推率谷。

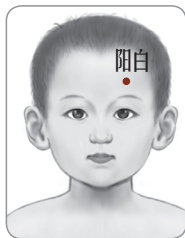
主治：感冒、发热、头痛、呕吐、小儿惊风、烦躁等症。

阳白

定位：眉上一寸，瞳孔直上，在额肌中。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以拇指或食指指甲点揉此穴，称按揉阳白，揉50~100次。

主治：目赤肿痛、眼睑下垂等病症。





风池

定位：风池位于乳突后方，项后枕骨下大筋外侧凹陷中。平耳垂。

操作方法：小儿坐位，按摩者用左手扶小儿头前部以固定之，以拇、食两指拿此穴，则为拿风池，拿5~10次。

主治：感冒、头痛、发热无汗、眩晕、颈项疼痛、恶心等病症。



环跳

定位：臀部股骨大转子与臀裂上端连线之外1/3与内2/3交点处。

操作方法：小儿俯卧位或站立位，按摩者屈肘，以肘尖点揉环跳穴。点揉时力度要均匀、柔和、渗透，使力量深达深层局部组织，切忌用蛮力。

主治：腰腿痛、偏瘫等病症。

风市

定位：大腿外侧中线，两手下垂时中指端尽处。

操作方法：小儿站立位，两手自然下垂，按摩者用中指尖按揉两侧的风市穴；也可以坐位，屈膝，腰微弯，两手掌心分别置于两大腿外侧中间，按摩者以双手大拇指指腹分别按揉两侧的风市穴，





其余四指向下。按揉时力度要均匀、柔和，使力量深达深层局部组织，切忌用蛮力。每天早晚各一次，每次3~5分钟。

主治：偏瘫、膝痛等病症。

丘墟

定位：外踝前下方凹陷中。

操作方法：小儿坐位，屈膝，腰部前倾，按摩者用拇指指腹点揉丘墟穴。点揉时的力度要均匀、柔和、渗透。每天早晚各一次，每次2~3分钟，两侧丘墟穴同时或交替点揉。

主治：踝关节痛、胸胁痛等病症。

阳陵泉

定位：采用仰卧位或侧卧位，仰卧时下肢微屈，在腓骨小头前下凹陷中取之。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指或中指按揉此穴，称按揉阳陵泉，按揉3~5分钟。

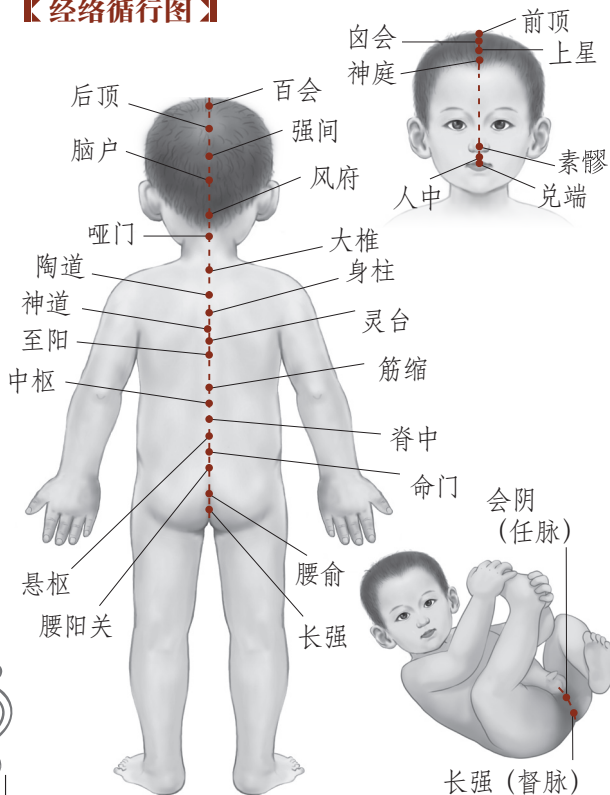
主治：胆腑病症如胁痛、口苦、呕吐、黄疸；筋的病症，如下肢痿痹、下肢放射痛；小儿惊风等。





督脉

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

人中

定位：又名水沟，人中位于人中沟上1/3与下2/3交界处。

操作方法：按摩者一手扶住小儿头部，另一手拇指指甲掐此穴，称掐人中，掐3~5次或醒后即止；以拇指指腹揉该穴，称揉人中，揉3~5分钟。

主治：人事不省、窒息惊厥或抽搐等症。

素髻

定位：又名鼻准，在鼻尖端，属督脉。

操作方法：按摩者一手扶小儿头部，另一手拇指指甲或食指指甲掐此穴，称掐准头，掐3~5次；以中指螺纹面揉此穴，称为揉准头，揉50~100次。

主治：外感、慢惊风等症。

百会

定位：百会位于头顶部前后正中线与两耳尖连线的交点处。

操作方法：按摩者以左手固定小儿头部，右手拇指指腹置于百会穴处按揉，称按揉百会，揉50~100次。

主治：头痛、烦躁、惊风、目眩、脱肛、遗尿以及脾虚泄泻等症。





风府

定位：又名舌本、曹溪、鬼穴、鬼枕，在项部，当后正中发际直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

操作方法：按摩者一手固定小儿头部并使小儿头微前倾，项肌放松，另一手以大拇指点揉此穴，称按揉风府，揉3~5分钟。

主治：头痛、眩晕、项强等头项病症；中风、癫狂、痴呆；咽喉肿痛等病症。

大椎

定位：大椎位于第七颈椎下凹陷中（小儿低头时，其颈部突出最高处为第七颈椎，其下凹陷处即是）。

操作方法：按摩者以拇指或中指指腹揉该穴，称揉大椎，50~100次或3~5分钟，以食指及拇指捏挤该穴，称捏挤大椎，至皮下轻度瘀血为止。

主治：高热、感冒、项强等病症。

命门

定位：第二腰椎棘突下方即是该穴，正位于脊柱上。

操作方法：小儿俯卧位，按摩者用拇指在小儿命门穴上按揉，称按揉命门。





主治：遗尿、泄泻、哮喘、水肿等病症。

至阳

定位：俯卧位，双臂紧贴身体两侧，与两肩胛骨下角相平的第七胸椎棘突下方。

操作方法：按摩者两手置于小儿后背部，用大拇指指腹按揉至阳穴。手法要均匀、柔和、渗透，使力量深达深层局部组织，忌用蛮力。早晚各一次，每次按揉3~5分钟，两手交替操作。

主治：支气管炎、支气管哮喘、胸膜炎、急性胃炎、肝炎、胆囊炎、胆道蛔虫症、疟疾等病症。

腰阳关

定位：第四腰椎棘突下方即是该穴，正位于脊柱上。

操作方法：按摩者用拇指在小儿两侧腰阳关穴上按揉，称按揉腰阳关，50~100次或3~5分钟。

主治：泌尿系统疾病如遗尿、泄泻，哮喘，水肿及局部病症如腰脊强痛等。

长强

定位：在尾骨尖端与肛门之间。

操作方法：以中、食指在长强穴上旋揉，称旋揉长强，50~100次。

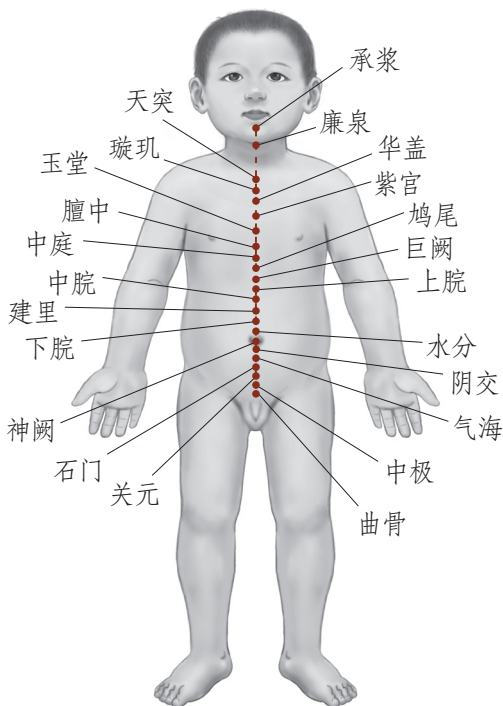
主治：肠炎、痔疮、脱肛等病症。





任脉

【 经络循行图 】





【重点穴位速查】

承浆

定位：在下颌唇下凹陷中。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者以一手扶住小儿头部，另一手拇指或食指指甲掐此穴，称为掐承浆，掐3~5次。



主治：惊风、抽搐、面肿、消渴、口眼歪斜、暴哑不语等症。

廉泉

定位：舌骨体上缘中点处。

操作方法：小儿取仰卧位或坐位，按摩者用拇指指端按揉此穴30~50次，称为按揉廉泉。

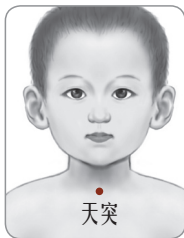


主治：咽喉肿痛、口水不畅、言语不清、声音嘶哑等症。

天突

定位：位于胸骨切迹上缘凹陷中。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以中指指端按或揉此穴，称为按天突或揉天突；按和





揉合并称为按揉天突，按揉50~100次。

主治：痰喘、咳痰、恶心呕吐等病症。

膻中

定位：位于胸骨上，两乳头连线之中点。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者用两拇指指腹，自膻中穴向两旁分推至乳头称分推膻中；按摩者用食指、中指指腹，自胸骨切迹向下推至剑突称为推膻中，各50~100次。



主治：胸闷、吐逆、咳嗽等病症。

中脘

定位：中脘位于肚脐直上4寸。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者以右手中指指腹按顺时针方向揉此穴，称为揉中脘，揉50~100次；按摩者用掌根或四指按顺时针方向摩此穴，称为摩中脘，摩3~5分钟；若用食、中二指指端，自喉下推至中脘称为推中脘，推50~100次。

主治：腹胀、积食、食欲不振、腹痛、胃寒、呕吐、泄泻等病症。





气海

定位：位于肚脐正下方1.5寸。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者于气海穴点按，称点按气海，按1~2分钟。



主治：胸部闷塞、心慌、哭不出声等疾病。

中极

定位：体前正中线，脐下4寸。或将耻骨和肚脐连线五等分，由下向上1/5处。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者用拇指点揉此穴，称点揉中极，揉1~2分钟。

主治：生殖系统疾病如生殖系统发育不全；泌尿系统疾病如遗尿、尿频等病症。



第六章 儿童按摩特定穴速查

头面颈项部

天门

定位：两眉中点（眉心）直上至前发际成一直线。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者两手扶住小儿头部，用两拇指指腹，自两眉中间自下往上推起，交替直推至前发际，称开天门，施术30~50次；按摩者以拇指指腹由下至上按称按天门，5~10次。

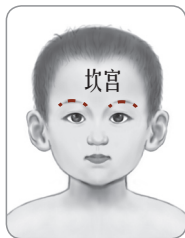


主治：外感发热、头痛、感冒等。

坎宫

定位：又名眉弓，眉弓位于眉上，自眉头起沿眉向眉梢成一横线。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以两拇指指腹，自眉头向眉梢作直线分推，称推坎宫（推眉弓），施术30~50次。



主治：外感发热、惊风、头痛。

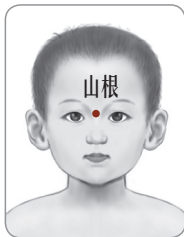


山根

定位：又名山风、二门，两目内眦间，鼻梁骨低洼处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手扶小儿头部，以另一手拇指指甲掐此穴，称为掐山根。此穴只能行掐法，掐3~5次。

主治：惊风、抽搐。

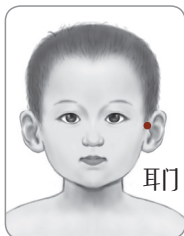


耳门

定位：又名耳风门，在面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处，属手少阳三焦经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以食指或中指揉该穴，称为揉耳门，向前为补，向后为泻。揉50~100次。

主治：惊风抽搐、口眼歪斜、耳鸣、耳聋、恶寒、齿痛等症。



牙关

又名颊车，耳下1寸，下颌骨陷中。

操作方法：小儿坐位或俯卧



位，按摩者用拇指按或中指揉此穴，名按牙关或揉牙关。按10次，揉50次。

主治：牙关紧闭、口眼歪斜。

囟门

定位：又名囟会，前发际正中直上2寸，百会前方骨陷中。



操作方法：按摩者以两手食指、中指、无名指、小指扶并固定小儿侧头部，两拇指自前发际向上交替推至囟门称推囟门；自囟门向两旁分推称分推囟门。各50~100次。

主治：头痛、惊风、烦躁、鼻塞等症。

耳后高骨

定位：又名高骨、耳背高骨，耳后人发际高骨下凹陷中（乳突后缘下陷中）。

操作方法：按摩者固定小儿头部，用两拇指指端或中指、食指指端揉耳后高骨，向前揉为补，向后揉为泻，揉50~100次。

主治：头痛、惊风、烦躁不安等症。



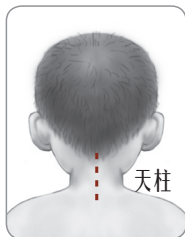


天柱

定位：又名天柱骨、颈骨，天柱位于颈后发际正中至大椎穴，沿颈椎棘突成一直线。

操作方法：以推法为主。小儿坐位或俯卧位，稍低颈。按摩者左手扶小儿头部，用拇指或食、中指自上向下直推此穴，称推天柱，推50~100次。

主治：恶心、呕吐、惊风、咽痛等症。

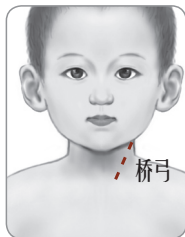


桥弓

定位：在颈部两侧，沿胸锁乳突肌呈一条直线。

操作方法：按摩者以拇指与食、中指相对反复拿捏桥弓，称拿桥弓或捏桥弓，拿捏3~5分钟；以食指、中指、无名指三指指腹自乳突推向胸骨柄上端称推桥弓，推50~100次；以拇指或食、中二指指腹自上而下再自下而上地揉桥弓，揉50~100次。

主治：项强、小儿肌性斜颈等病症。



上肢部

脾经

定位：又名脾土、脾穴，在拇指桡侧赤白肉际，自指尖至指根成一直线。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，患儿微屈拇指，另一手拇指自小儿拇指尖推向指根方向，直推为补，称补脾经，反向时，则患儿拇指伸直，称泻脾经，临床中补脾经、泻脾经统称推脾经，各施术50~100次。



主治：消化系统类疾病。补脾经主治体质虚弱、食欲不振、肌肉消瘦、精神不振、消化不良、惊厥症；泻脾经可治黄疸、便秘、痢疾、呕吐等症。

心经

定位：又名心穴、心火，中指末节掌面螺纹面。

操作方法：小儿坐位或仰





卧位，按摩者用一手握住小儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自小儿的中指指端向中指末节指纹方向推，称补心经，反向则称清心经，各50~100次。

主治：心系疾病。清心经可用于治疗高热神昏、五心烦热、口舌生疮、小便赤涩、惊惕不安等症；补心经则用于治疗心血不足、汗出无神、心烦不安、睡卧露睛等症。

肝经

定位：又名肝木、肝穴，食指末节掌面螺纹面。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自小儿食指掌面末节指纹向食指尖端方向推，称为平肝经（清肝经），反向则称补肝经，补肝经和清肝经统称推肝经，各50~100次。

主治：肝胆系疾病。如烦躁不安，急、慢惊风，伤风感冒，伤寒发热，目赤，昏闭等病症。

肺经

定位：又称肺金、肺穴，无名指末节掌面之螺纹面。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，另一手拇指螺纹面自小儿无名指第二指间关节横纹推向指尖，称清肺经，反向则称补肺经，补肺经和清肺经统称推肺经，各50~100次。



主治：肺系疾病。清肺经可用于治疗感冒、发热、咳嗽、气喘、痰鸣、胸闷、便秘等症；补肺经则用于治疗肺气虚损之咳嗽、气短、面白、自汗、畏寒以及久泻脱肛等症。

肾经

定位：又称肾水、肾穴，小指末节掌面之螺旋纹面。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握小儿的手，使其掌心朝上，另一手拇指指端自小儿小指尖推到小指根方向称清肾经，反向直推为补肾经，补肾经和清肾经统称推肾经，各50~100次。



主治：泌尿生殖系统疾病。补肾经可用于治疗小儿先天不



足、久病体虚、肾虚久泻、多尿遗尿、虚汗、肾虚喘急等症；清肾经则用于治疗小儿膀胱湿热、小便赤涩等症。

胃经

定位：又名胃穴，大鱼际桡侧赤白肉际即大鱼际外侧缘。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握持小儿的手，拇指、食指二指固定小儿拇指及其掌指关节，另一手拇指指腹或桡侧面自小儿掌根推向拇指根称清胃经，反之从指根推向掌根称补胃经，补胃经和清胃经统称推胃经，各50~100次。

主治：消化道疾病。呕呃暖气、烦渴善饥、食欲不振、吐血、衄血等病症。

胆经

定位：位于食指掌面近掌节。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握小儿的手，使其掌心朝上，另一手拇指指甲掐此穴，称掐胆经；以拇指指端揉此穴，称揉胆经。



主治：本穴临床一般不单独应用，清肝经时常一并推之。

大肠经

定位：又名小三关，食指桡侧缘，自食指指尖至虎口成一直线（注：另有以下几种说法，①食指第一节；②食指第二节桡侧缘；③食指第三节；④食指根节）。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手托住小儿的手，使其手掌侧放，另一手拇指桡侧面或指腹，自小儿指尖直推至虎口为补，称补大肠，反之为清大肠。补大肠和清大肠统称推大肠，来回推为清补大肠，也称平补平泻。各施术50~100次。

主治：下消化道疾病。如腹泻、痢疾、便秘、脱肛和肛门红肿等病症。

小肠经

定位：小指尺侧边缘，自指尖到指根成一直线。（注：另有以下几种说法，①在食指第二节；②在中指第二节；③在中指第三节；④在前臂尺侧缘近手肘处。）



操作方法：小儿坐位或平卧位，按摩者一手握住小儿的手



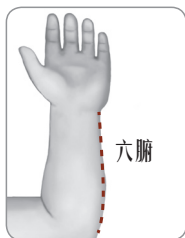
掌，另一手拇指螺纹面或桡侧面，从小儿指尖推向指根方向，直推为补，称补小肠，反向直推为清，称清小肠。补小肠和清小肠统称推小肠，各施50~100次。

主治：泌尿系统疾病。如小便赤涩、遗尿、尿闭、水样泄泻、口疮等病症。

六腑

定位：前臂尺侧，阴池（腕横纹尺侧）至肘成一直线。

操作方法：小儿坐位，按摩者用拇指螺纹面或食、中指螺纹面自小儿前臂尺侧自肘推向腕横纹尺侧，称推六腑（退六腑），推50~100次。



主治：一切实热病症，高热、烦渴。

肾顶

定位：小指顶端，即在小肠经末端。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手托握小儿的手，另一手中指或拇指指端在小儿小指末端上按揉50~100次，称揉肾顶。



主治：自汗、盗汗、解颅等病症。

五经

定位：五指末节螺纹面，即脾、肝、心、肺、肾经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手持小儿的手，使其掌心朝上，另一手拇指端自小儿拇指端至小指端分别运，称运五经，各50~100次；以拇指端自小儿拇指端至小指分别离心方向直推称推五经，各50~100次；以拇指指甲自小儿拇指至小指分别掐揉称掐揉五经，各3~5次。



主治：发热、胸闷腹胀、腹泻、四肢抽搐等症。

肾纹

定位：手掌面，小指掌面的第二指间关节第一节横纹处。

操作方法：小儿坐位或平卧位，按摩者以拇指或中、食指指端重叠指腹按揉50~100次，称揉肾纹。

主治：目赤、鹅口疮、热毒内陷等病症。





四横纹

定位：又名四缝，掌面食、中、无名、小指第一指间关节横纹处。（注：四横纹之中点为四缝。另有在第二、第三节横纹处之说。）



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，用另一手拇指指甲进行掐揉3~5次，称掐揉四横纹；小儿四指并拢从食指横纹处推向小指横纹处，称推四横纹，推50~100次。

主治：疳积、腹痛腹胀、气血不和、消化不良、惊风、气喘、口唇破裂等病症。

小横纹

定位：掌面食、中、无名、小指掌指关节横纹处。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手并使其掌心朝上，另一手拇指或中指指甲自小儿食指至小指依次掐3~5次称掐小横纹，继以拇指或中指指端依次揉称揉小横纹，揉50~100次，通常掐揉合并称掐揉小横纹，以拇指桡侧从小儿食指到小指在小横纹上往返推，称推小横



纹，推50~100次。

主治：烦躁、口疮、唇裂、腹胀等病症。

掌小横纹

定位：在掌面小指根下，尺侧掌纹头。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手并使其掌心朝上，用另一手拇指或中指按在小儿掌小横纹上按揉，称揉掌小横纹。若以拇指桡侧来回推则称为推掌小横纹，各

50~100次。

主治：痰热喘咳、口舌生疮、顿咳流涎等病症。

大横纹

定位：仰掌，腕横纹即为大横纹，中间为总筋，近拇指端称阳池即阳穴，近小指端称阴池即阴穴。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用两手拇指自小儿掌横纹中总筋处向两旁分推，称分推大横纹（分阴阳），反之称合阴阳。各50~100次。



主治：分阴阳主治寒热往来、食积、呕吐、泄



泻、烦躁不安等；合阴阳主治痰热、痰阻等引起的一系列疾病。

内八卦

定位：手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处半径所作圆周。



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，另一手拇指作顺时针方向运法，称顺运八卦（运内八卦）；若逆时针方向运为逆运八卦。各50~100次。

主治：胸闷胀满、呕吐泄泻、咳嗽、痰喘、心烦内热等，宜用顺运；食欲不振、恶心呕吐宜用逆运。

外八卦

定位：掌背外劳宫的周围与内八卦相对之处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向下，以另一手拇指作顺时针方向掐运，称顺运外八卦；若做逆时针方向掐运则为逆运外八卦。各50~100次。



主治：胸闷、肿胀、便秘等病症。



小天心

定位：又名鱼际交，在大小鱼际交接处凹陷中（注：另有以下几种说法：①在内劳宫之下，坎宫位之上；②即大陵穴。）



操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向上，另一手拇指指甲掐称掐小天心（掐鱼际交）；中指指端捣揉，称捣揉小天心（捣揉鱼际交）。各50~100次。

主治：惊风、抽搐、烦躁不安、夜啼、小便赤涩、斜视、目赤痛、疹痘欲出不透等病症。

总筋

定位：又名总经、黄筋、总心、内一窝风，在掌后腕横纹之中点，正对中指处，相当于大陵穴，属于手厥阴心包经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指或中指按揉此穴称揉总筋，50~100次；用拇指指甲掐此穴称掐总筋；用拿法则称拿总筋。各3~5次。





主治：夜啼、惊风、抽搐、烦躁、小便赤涩、口舌生疮、潮热等病症。

老龙

定位：中指甲后一分许。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心朝下，另一手以拇指指甲掐此穴，称掐老龙，掐3~5次，或醒后即止。



主治：急惊风、急惊暴死、虚脱气闭、心火实热等病症。

端正

定位：中指指甲根部两侧赤白肉际处，桡侧称右端正，尺侧称左端正。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，用另一手拇指指甲掐此穴，称掐端正，掐3~5次；拇指螺纹面揉此穴，称揉端正，揉50~100次。力度要适中，不可用力过度。



主治：鼻衄、惊风、呕吐、泄泻等病症。



板门

定位：手掌大鱼际平面。

（注：另有以下几种说法：①从虎口经鱼际至总筋呈一条直线；②手掌大鱼际部；③鱼际穴内一寸，为奇穴；④小天心与总筋之间。）



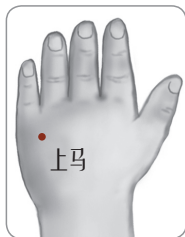
操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指指端在小儿大鱼际中点揉运称揉板门（运板门）；用推法自小儿拇指指根推向腕横纹，即从大鱼际中点至腕大横纹呈一条直线，称板门推向横纹；自腕大横纹至大鱼际呈一条直线，以拇指桡侧自小儿腕横纹推向拇指根则为横纹推向板门。各50~100次。

主治：食积、腹胀、食欲不振、呕吐、腹泻、气喘、暖气等病症。

上马

定位：又名二人上马，二马，手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。

操作方法：按摩者以一手握住小儿的手，以另一手食指或中





指指端揉此穴，称揉上马，揉50~100次；以拇指指甲掐此穴，称掐上马，掐3~5次。

主治：风痰或虚热喘咳、小便赤涩淋漓、腹痛、牙痛、惊惕不安、惊风、抽搐、睡时磨牙等病症。

五指节

定位：掌背五指第一指间关节。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿之手，用另一手拇指指甲掐此穴，称掐五指节，3~5次；用拇、食指揉搓此穴，称揉五指节，50~100次；通常掐揉并用称掐揉五指节。



主治：惊风、吐涎、惊躁不安、咳嗽风痰等病症。

二扇门

定位：掌背中指指根本节两侧凹陷处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，用另一拇指指甲掐此穴



3~5次，称掐二扇门；拇指按揉此穴，称揉二扇门，揉50~100次。

主治：惊风抽搐、身热无汗等病症。

十宣

定位：在双手十指顶端。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，用另一手拇指指甲逐一掐此穴，称为掐十宣，掐3~5次或至醒为止。



主治：惊风、高热、昏厥等病症。

精宁

定位：手背第四、五掌骨歧缝间。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手用拇指掐此穴，称掐精宁，掐3~5次；用揉法则称揉精宁，各50~100次。



主治：痰喘气吼、干呕、疳积、眼内胬肉等病症。



一窝风

定位：又名外一窝风，在手背腕横纹正中凹陷处。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者一手握住小儿的手，使其掌心向下，另一手拇指或中指指端掐揉此穴，3~5次，称掐揉一窝风。

主治：一切急、慢惊风，腹痛，肠鸣，关节痹痛，伤风感冒等病症。



威灵

定位：在手背第二、三掌骨交接处凹陷中（歧缝间）。手背第二、三掌骨基底部的桡侧。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指指甲掐此穴，称掐威灵，随继揉此穴叫揉威灵。掐3~5次，随继揉之或醒后即止。



主治：急惊风、昏厥等病症。

膊阳池

定位：又名外间使，在手背一窝风后3寸处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手托



住小儿之手，使其掌心向下，以另一手拇指指甲掐此穴，称掐膊阳池，掐3~5次；以拇指或中指端揉此穴，称揉膊阳池，揉50~100次。

主治：便秘、溲赤、头痛等病症。



天河水

定位：在前臂内侧正中，自腕横纹至肘横纹即大陵至洪池呈一条直线。

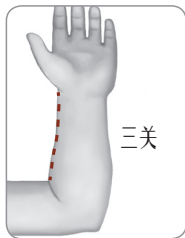
操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，用另一手食、中二指指腹自小儿腕横纹推向肘横纹，称清天河水，推50~100次。



主治：外感发热、潮热、内热、烦躁不安、口渴、寒热往来等一切热症和弄舌、重舌、惊风等病症。

三关

定位：又名大三关，前臂桡侧，自腕横纹至肘横纹即阳池至曲池成一直线。





操作方法：小儿坐位或卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指、食指或中指指腹自小儿腕横纹推向肘横纹，称推三关；屈小儿拇指，自拇指外侧端推向肘，称为大推三关，各50~100次。

主治：气血虚弱、病后体虚、阳虚肢冷、腹痛、腹泻、风寒感冒等虚、寒病症以及斑疹、疹出不透等皮科疾病。

肘肘

定位：屈肘，位于肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间凹陷处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者一手握住小儿的手，另一手拇指或中指指端揉此穴，称揉肘肘；以拇、中二指拿之，称拿肘。各3~5次。



主治：痞症、急惊风等病症。



胸腹部

乳旁

定位：乳头外侧旁开2分。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以两手四指扶小儿之两胁，另以两拇指分别轻轻掐此穴，称为掐乳旁，掐3~5次；按摩者用双手食指、中指、无名指和小指置于小儿两侧胸肋部，以双拇指指腹在此穴上揉，称揉乳旁，揉50~100次；若以拇指、食指、中指拿乳旁，则拿3~5次。



主治：胸闷、咳嗽、痰鸣、呕吐等病症。

脐

定位：又名脐中、神厥，此穴位于肚脐中，故又称脐、脐中、肚脐、神厥。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者用中指端或掌根揉或用拇指、食指、中指抓住肚脐抖揉，称揉脐，揉50~100次；若用指摩或掌摩肚脐，称为摩脐，





摩3~5分钟；若以中指端或掌心振肚脐，称为振肚脐，振2~3分钟。

主治：肠鸣、腹胀、腹痛、吐泻、积食、便秘等病症。

丹田

定位：又名关元，在脐下3寸，腹中线上，仰卧取穴。或从肚脐到耻骨上方画一线，将此线五等分，从肚脐往下3/5处，即是此穴。



操作方法：小儿仰卧位，按摩者以拇指指腹轻揉此穴，称为揉丹田，揉50~100次或3~5分钟；以食指、中指、无名指三指指腹轻摩此穴，称为摩丹田，摩3~5分钟；以拇指螺纹面或掌根部自脐向下直推，称为推丹田，推50~100次；以拇指螺纹面或掌根部按于丹田部，呼气时轻轻按压，吸气时随腹壁而抬，称为按丹田，按5~10次。

主治：腹痛、腹泻、脱肛、遗尿、疝气、尿潴留等病症。

肚角

定位：肚角位于脐下2寸（石门穴）旁开2寸大筋处。



主治：腹痛、腹泻等病症。

腹

定位：在中脘穴与两胁下之软组织处。

操作方法：小儿仰卧位，按摩者以两手拇指自中脘穴向两旁斜下方即肋弓边缘分推，称分推腹阴阳，推50～100次；按摩者用四指摩或全掌摩于整个腹部称摩腹，摩3～5分钟。



主治：腹痛、腹胀、肠鸣等消化系统疾病。





腰背躯干部

脊柱

定位：第七颈椎棘突下凹即大椎穴至尾骨端之长强穴成一直线。

操作方法：小儿俯卧位，按摩者以拇指螺纹面或食、中二指腹自上向下直推，称推脊法；用捏法自下而上称为捏脊法；每捏3下再将背脊皮肤提一下，称为“捏三提一法”，各3~5次。

主治：感冒、发热、便秘等病症；捏脊法可用于治疗疳积、腹泻等病症。



腰俞

定位：在骶部，当后正中线上，适对骶管裂孔。

操作方法：小儿坐位或俯卧位，按摩者拇指指端按揉此穴，称按腰俞。按揉15次。

主治：腰痛、下肢瘫痪、泄泻等病症。



七节骨

定位：又名七节，位于腰骶正中，第四腰椎至尾骨端一线。
另一说法：位于背部正中线，约当第七胸椎处。



操作方法：小儿俯卧位，按摩者用拇指桡侧面或食、中二指面自下向上推至第四腰椎，称推上七节骨；或自上向下，称推下七节骨，分别称为推上七节法和推下七节法，推50~100次。

主治：泄泻、便秘、脱肛、遗尿等病症。

龟尾

定位：尾椎骨末端。

操作方法：小儿俯卧位，按摩者可用拇指指端或中指指端揉此穴，称揉龟尾，50~100次，以产生温热为宜；以拇指或中指指甲掐此穴，称掐龟尾，掐3~5次。

主治：泄泻、便秘、遗尿等病症。



下肢部

足膀胱

定位：血海穴上6寸，相当于箕门穴上方部位，该穴属足太阴脾经。

操作方法：小儿仰卧位或坐位，按摩者用拇指与食、中二指相对用力揉拿此穴，称拿揉足膀胱，拿揉3~5次。

主治：癃闭、小便不利等病症。



百虫

定位：膝上内侧髌骨内上2寸肌肉丰厚处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指指腹按揉此穴，称按揉百虫，按揉50~100次或3~5分钟；或用拇指与食指拿此穴，称拿百虫，拿3~5次。

主治：四肢抽搐、下肢痿痹等病症。



膝眼

定位：屈膝，髌骨下缘，髌骨韧带内外侧凹陷

中，属足阳明胃经。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者以右手拇、食二指按揉或拿此穴，称按揉膝眼或拿膝眼，按揉3~5分钟，或拿3~5次。



主治：下肢瘫软、惊风抽搐等病症。

前承山

定位：小腿胫骨旁，与后承山穴相对处。

操作方法：小儿坐位或仰卧位，按摩者用拇指掐揉此穴，称为掐揉前承山，掐3~5次，揉50~100次。



主治：惊风、下肢抽搐等病症。





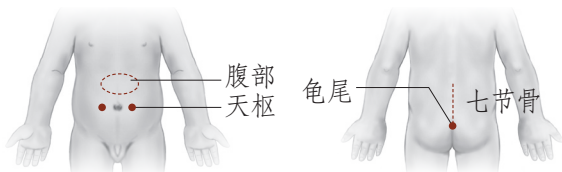
附录 小儿特效保健组合手法

通便手法

处方：揉天枢50~100次、摩腹5分钟、推下七节骨100~300次、揉龟尾100~300次。

作用：通大便。

功效：用于小儿便秘。

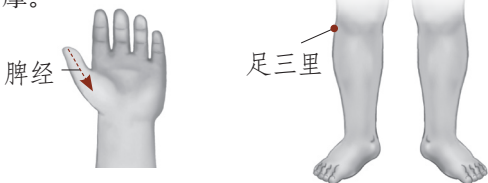


健脾强身手法

处方：补脾经300次（由指尖向指根推为补），摩腹5分钟，按揉足三里100次，捏脊3遍。

作用：调阴阳，理气血，和脾胃。

功效：用于小儿脾胃虚弱或病后脾失健运的保健按摩。



儿童经络保健入门

文图编辑 赵旌羽
封面设计 阮剑锋 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
美术编辑 王道琴
插图绘制 陈 澄
文图提供 北京阳光图书工作室



书立方·养生馆