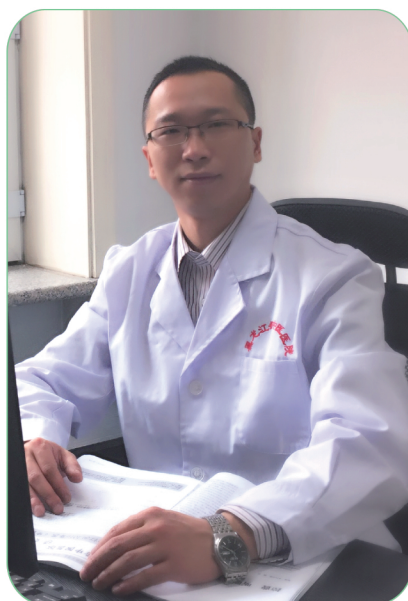




专家介绍

张湘龙

毕业于黑龙江中医药大学，中国针灸推拿协会会员，从事临床研究、治疗、培训10余年，擅长小儿消化及呼吸系统疾病的诊断与治疗。现任哈尔滨大生儿童健康服务中心特邀指导专家、黑龙江省中医药科学院（原黑龙江省祖国医药研究所）小儿推拿科负责人、黑龙江省中医药科学院曲线社区卫生服务中心小儿推拿科负责人、黑龙江省中医药科学院自闭症科教研基地小儿推拿科负责人、哈尔滨大德中医特需特邀推拿专家。





目录

🌲	宝宝的穴位	/ 1
🌲	指尖上的健康	/ 2
🌲	小儿推拿的介质	/ 3
🌲	小儿推拿的适应证和禁忌证	/ 4
🌲	小儿推拿的注意事项	/ 5
🌲	小儿推拿基本穴位	/ 6
	揉迎香穴、清胃经、平肝经	/ 6
	清大肠经、清肺经、清脾经	/ 7
	补脾经、清补脾经、揉板门穴	/ 8
	揉外劳宫穴、掐揉掌小横纹、运八卦	/ 9
	清天河水、推六腑、推三关	/ 10
	揉肺腧穴、分推肩胛骨、捏脊柱	/ 11
	揉神阙穴、揉膻中穴、运水入土	/ 12
🌲	小儿常见病推拿方法	/ 13
	感冒	/ 13
	呕吐	/ 16
	厌食	/ 19
	疳积	/ 20
	便秘	/ 21
	腹泻	/ 22
	夜惊症	/ 25
	夜啼症	/ 26
	新生儿吐乳	/ 27
	顿咳	/ 28



宝宝的穴位

儿童穴位治疗的原理和成人穴位治疗的原理一样，都是以刺激穴位和疏通经络作为防病治病、保健的基础，通过在各种穴位施以不同的推拿手法，调节脏腑、气血，来达到强身健体的作用。但由于宝宝容易哭闹、反抗，而且在生病状况下更容易情绪不稳定，若强行脱衣推拿容易加重宝宝的病情。因此人们在长期的医学实践中，探索和总结出以头部和四肢为主的小儿推拿特定方法。

有些儿童经络穴位在应用方面和成人推拿有相同之处，比如太阳穴、人中穴、关元穴、足三里穴等。也有与成人推拿截然不同的地方，比如成人推攒竹穴，儿童推坎宫穴。

儿童推拿的特定穴位，大部分分布在“肌肉纹理、结节、缝会宛陷”部位，有着各种各样的形态，如孔穴点状：小天心、一窝风、二扇门、精宁穴等；从点到点的线状：三关、天河水、六腑、坎宫等；人体的某一部位呈面状：腹部、胁肋等。

儿童穴位的命名依据有三类：一是根据经络的名称命名，如心经、脾经、大肠经、肾经等；二是根据解剖部位命名，如四横纹、掌小横纹、天柱等；三是根据人体部位命名，如五指节、脐、腹、脊等。了解这些穴位命名的依据，有助于家长掌握这些特定穴位的定位及操作手法。

儿童穴位推拿中最主要的5条关键经络全都在宝宝的五指上，这是宝宝与生俱来的巨大财富，故有“宝宝百脉汇于双掌”的说法。宝宝的5个手指分别对应着脾、肝、心、肺、肾，通过推拿宝宝的5个手指就可以调理五脏，还可以防治疾病。



指尖上的健康

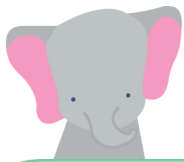
宝宝出生后，父母都希望宝宝能健康成长。小儿推拿就是通过刺激体表的穴位，通过经络的调节作用，进而疏通气血、平衡阴阳，达到调整机体、增强体质、防病治病的目的。

● 父母是宝宝最好的医生

刺激穴位或反射区可促进身体气血的运行，还可改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使筋骨不易受伤，有助于身体放松。另外，人的手与手指都具备舒缓疲倦和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，父母用手指给宝宝进行推拿是最合适不过的。

● 通过推拿了解宝宝的健康状况

父母通过推拿来刺激宝宝的穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉，这是通过推拿作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应。因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。此外，穴位及反射区表皮的热冷粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为父母了解宝宝内脏健康的参考。



小儿推拿的介质

宝宝的肌肤较为柔嫩，父母进行推拿时需要在孩子的手上或身上涂抹适量油、粉末、水，用以润滑皮肤，增强疗效，这些液体或粉末被称为推拿介质。常用的推拿介质有以下几种。

（1）抚触油：具有润滑作用，可保护宝宝皮肤。各种病症的患儿都可常年适用，是临床上最常用的一种介质。

（2）爽身粉：具有润肤、吸水的作用。

（3）凉水：即干净的食用凉水，具有润滑皮肤、清热的作用，一般用于外感发热的患儿。

（4）薄荷水：具有润滑皮肤、清热解表的作用，多用于夏季外感风热的患儿。



小儿推拿基本穴位



揉迎香穴



● 揉迎香穴

位置：迎香穴位于鼻翼两侧

推拿：将拇指指腹直接垂直按压在迎香穴上，以顺时针的方向揉1~3分钟，再以逆时针的方向揉1~3分钟，力度由轻至重，每天2次。

功效主治：揉迎香穴具有祛风通窍的作用。主治宝宝感冒、鼻出血、口喎或慢性鼻炎等引起的鼻塞、流涕、呼吸不畅等病症。



清胃经

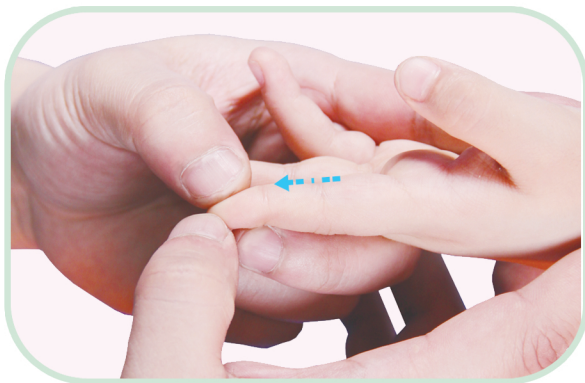


● 清胃经

位置：胃经位于拇指掌侧第一节。

推拿：一手托住孩子的手掌，用另一手拇指螺纹面自孩子腕部推至拇指根部，称为清胃经。推100~300次。

功效主治：和胃降逆泻胃火。主治呕吐、嗳气、烦渴善饥、消化不良、食欲不振等病症。



平肝经



● 平肝经

位置：肝经位于食指末节螺纹面。

推拿：一手托住孩子的手掌，用另一手拇指螺纹面由食指指根推向指尖，称为平肝经。推100~300次。

功效主治：平肝经具有熄风镇惊、养心安神的作用。主治抽搐、烦躁不安、夜啼、癫痫等病症。