

A close-up, shallow depth-of-field photograph of a black fountain pen with gold-colored accents, resting on a document. The pen's nib is pointed towards the bottom left. The document has some faint, mirrored text visible, including 'P004226' and 'HUK'. Overlaid on the right side of the image is the title '小儿推拿概述' in a dark blue, serif font.

小儿推拿概述

A close-up of a black fountain pen with gold accents, resting on a document. The pen is angled towards the bottom left. The document has some faint, illegible text and a date stamp that appears to say "2012-25".

1

什么是小儿推拿

2

小儿推拿常用手法

3

小儿推拿常用穴位

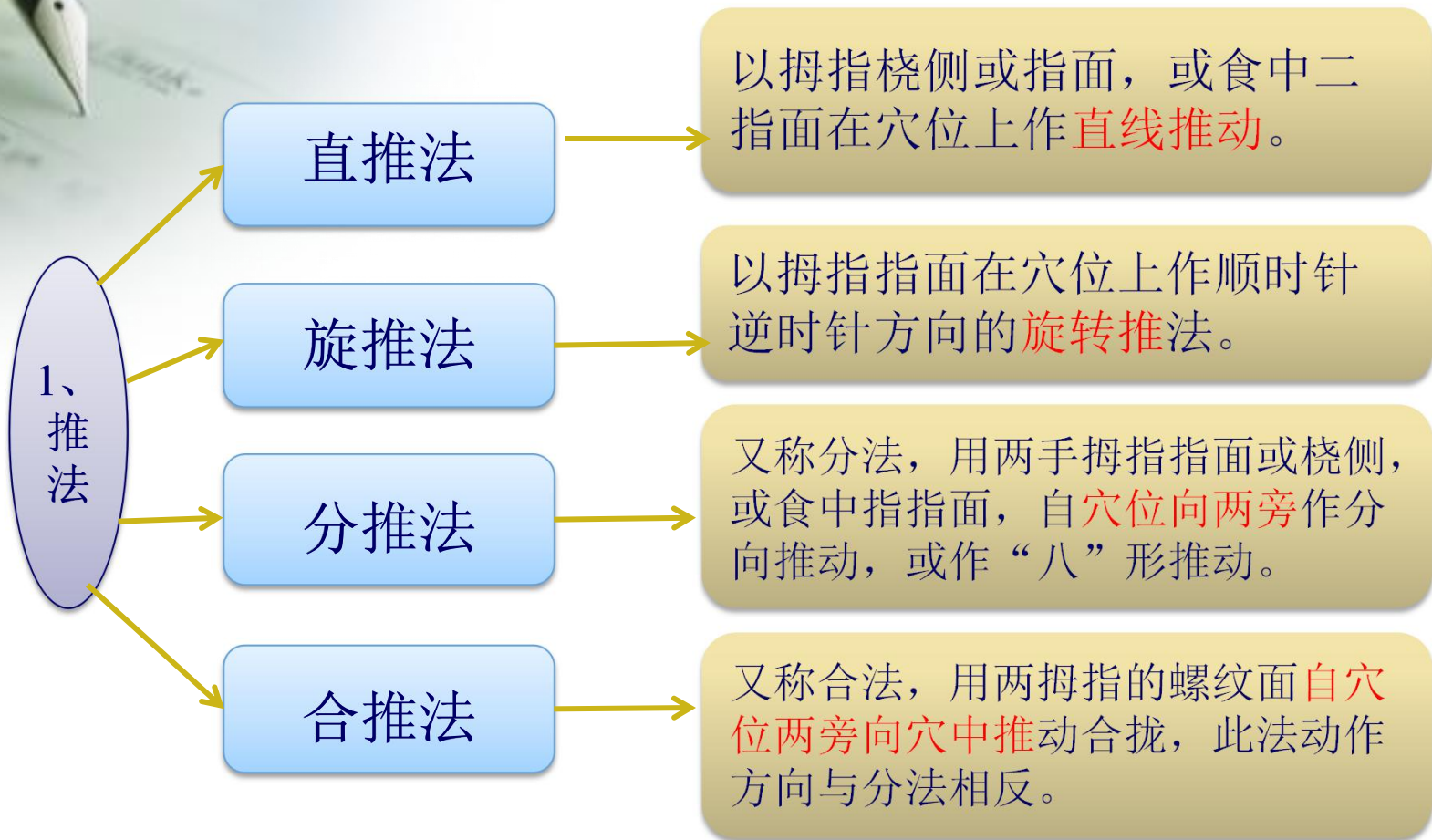
4

常见病的推拿治疗

一、什么是小儿推拿

小儿推拿是建立在中医学整体观念的基础上，以阴阳五行、脏腑经络等学说为理论指导，运用各种手法刺激穴位，使经络通畅、气血流通，以达到调整脏腑功能、治病保健目的的一种方法。

二、小儿推拿常用手法





1-7合阴阳

2.拿法

捏而提起谓之拿，用拇指与食中指相对捏住某一部位或穴位，向上提起。拿时要求沉肩、垂肘，拿起方向为向上，可同时或交替拿起。



3.按法

医者用拇指或中指指端或掌心（根）在选定的穴位上用力向下按压，一压一放地反复进行，称按法。
注意垂直下压，不宜斜向；指、掌着力，先轻渐重；由浅入深，感到酸胀为宜



4.摩法

医者用食、中、无名、小指指面或掌面放在穴位上，以腕关节屈伸，前臂旋转为主动，连同前臂作顺时针或逆时针方向的环旋抚摩动作，称为摩法。

操作时要求紧贴皮肤，手法力度要轻。摩法可引导气机，攻补兼施。



5.揉法

医者指端或掌根，或大鱼际
吸定于穴位，以腕关节和掌指关节屈伸旋转为主动，或以腕关节回旋活动为主动，带动前臂作顺时针或逆时针方向旋转活动，称揉法。

揉法柔和舒适，最能放松。
常与按法结合使用。



揉肾顶

6.运法

医者用拇指或食中指指端在穴位上作由此及彼的弧形或环形运动，称运法。



7.掐法

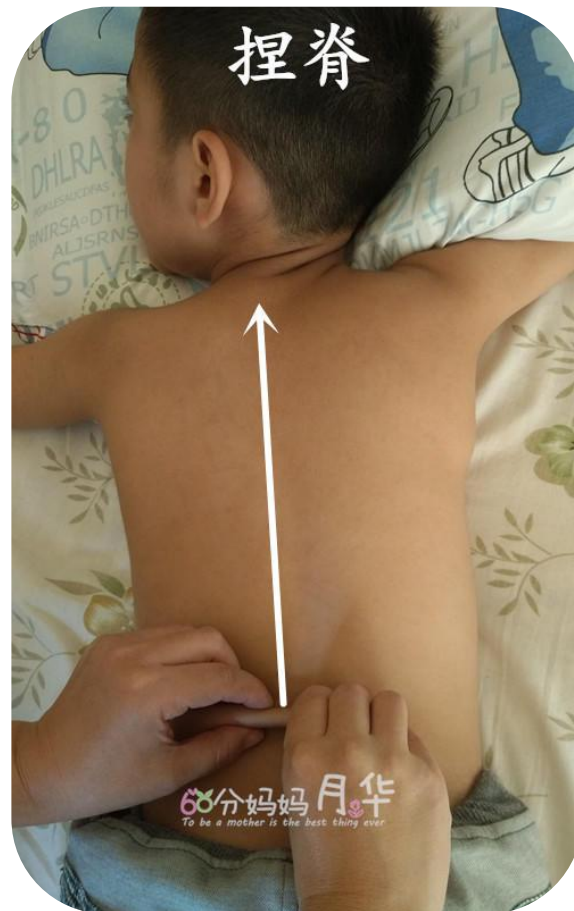
医者用拇指垂直用力，或用指甲重刺患儿某处或穴位，称掐法。



掐二扇门

8.捏法

医者用拇指桡侧缘顶住皮肤，食、中两指前按，三指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前或食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，两指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前。



9. 搗法

用中指指端，或食、中指屈曲的指间关节着力，作有节奏的叩击穴位的方法，称搗法。




10.擦法



3-4横擦腰骶部

用手掌面、大鱼际或小鱼际着力于选定部位上进行直线来回摩擦称为擦法。



小儿推拿手法
的基本要求：
“轻快柔和，
平稳着实”。

操作顺序为：
“先头面、次
上肢、次胸腹、
次腰背、次下
肢”。

常见的介质有：
滑石粉、葱姜
水、水、麻油
等。

推拿次数根据病情而
定：急性病每日1-2次，
6天一疗程；慢性病每
日一次或每周2-3次，
以周或月为一疗程

影响推拿补泄的因素

1.手法轻重

2.手法快慢

3.手法方向

4.经络补泻

5.次数补泻

6.得气补泻



影响推拿补泄的因素

1.手法 轻重

轻重是指医者在患者体表穴位上操作时**用力的大小**而言。

轻手法治疗为补法，重手法治疗为泻法。

2.手法 快慢

快慢是指医者运用手法在患者体表穴位上**操作的速度**，即频率。

快手法为泻法，慢手法为补法。

影响推拿补泄的因素

3.手法 方向

一般而言，在手部穴位上作向心性方向直推为补，离心性方向直推为泻。唯肾经相反。

4.经络 补泻

是指顺其经络走行方向操作为补法，迎（逆）其经络走行方向操作为泻法。

影响推拿补泄的因素

5.次数 补泻

是指医者运用手法在穴位上操作次数的多少。

次数多时间长而轻柔的手法治疗为补法，次数少时间短而较重手法治疗为泻法。

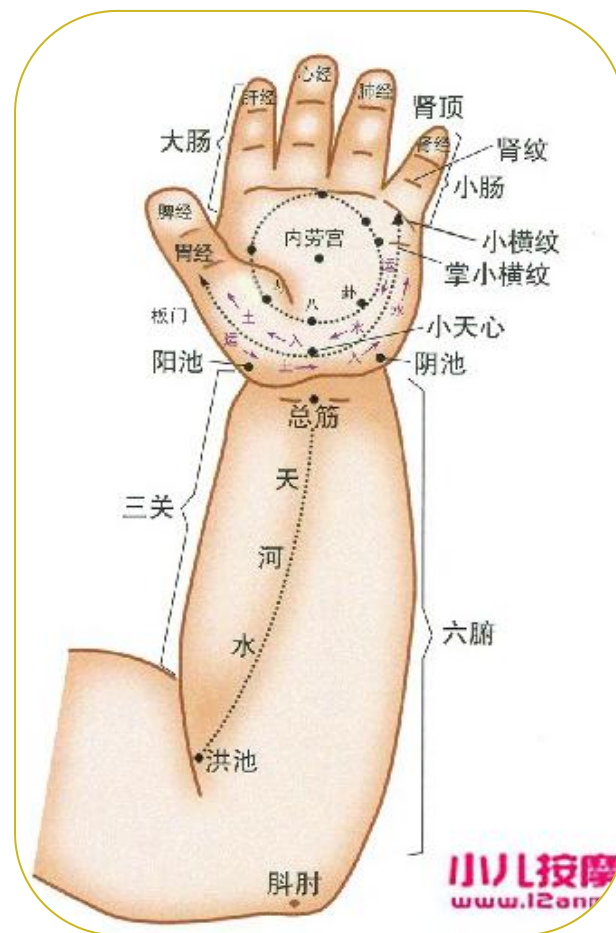
6.得气 补泻

得气明显者为泻法，得气轻微者为补法。

三、小儿推拿常用穴位

小儿推拿用穴除运用十四经穴及经外奇穴外，尚有一些小儿推拿专用的特定穴位。这些穴位多分布在四肢的肘膝关节以下，尤以手掌与手背为多，正所谓“小儿百脉汇于两掌”。

上肢穴位，习惯推左手
“次数”仅作为一岁以内小儿临床治疗参考。



天门（攒竹）

位置：两眉中至前发际成一直线。

操作：医者用两拇指自眉心向额上交替直推至天庭，称推攒竹，又称开天门。

次数：30~50次

作用：发汗解表，开窍醒脑，镇静安神。

主治：风寒感冒，发热无汗，头痛，惊惕不安，精神萎靡等病症



坎宫（眉弓）



位置：自眉心起至眉梢成一横线

操作：医者用两拇指自眉心向两侧眉梢分推，亦称分头阴阳。

次数：30~50次

作用：发汗解表，醒脑明目，止头痛。

主治：外感发热，头痛无汗，目赤痛，惊风等症。

太阳

位置：眉后凹陷处。

操作：医者用两拇指桡侧自眼向耳直推，称推太阳。用中指端揉或者运，称揉太阳或者运太阳。

次数：直推、运各约30次，揉30~50次。



作用：疏风解表，清热，明目止头痛。

主治：感冒发热，有汗、无汗头痛，目赤痛，近视，惊风等病症。

。

耳后高骨

位置：耳后入发际，乳突后缘高骨下凹陷中。

操作：医者用两拇指或者中指端揉，称揉耳后高骨。

次数：30~50次，拿、掐各3~5次。

作用：发汗解表，镇静安神。

主治：感冒，头痛，惊风，痰涎，烦躁不安等症。



天柱骨

位置：颈后发际正中至大椎成一直线。

操作：医者用一手食中指并拢，用指腹由上而下直推，称推天柱骨

次数：推100~500次



2-1推天柱

作用：降逆止呕，祛风散寒。

主治：呕吐恶心，外感发热，
颈项僵痛，后头痛，惊风，
咽痛等症。

迎香



位置：鼻翼旁0.5寸鼻唇沟中。

操作：用食、中二指按揉，称揉迎香。

次数：按3-5次，揉20-30次。

作用：通鼻窍。

主治：鼻塞流涕，口眼歪斜，急、慢性鼻炎。

脾经

位置：在拇指桡侧自指尖至指根处
操作：使患儿微屈拇指，自指尖推向指根称**补脾经**；若使患儿拇指伸直自指根推向指尖为**清脾经**；来回推为平补平泻，称**清补脾经**。

次数：100~500次

作用：健脾胃，补气血；
清湿热，消食积，化痰涎。



主治：体质虚弱，食欲不振，肌肉消瘦，消化不良；呕吐，泄泻，伤食，痢疾，便秘，黄疸，痰湿，咳嗽，便血及斑、疹隐而不透等症。

肝经

位置：食指末节螺纹面。

操作：自食指末节指纹起推向指尖
称清肝经，亦称平肝经，
反之为补，称补肝经。

次数：100~500次。

作用：平肝泻火，解郁除烦，养阴
平肝，和气生血。



主治：惊风、目赤，烦躁不安，
五心烦热，口苦咽干，头晕头痛
耳鸣等。

心经

位置：在手中指掌面末节。

操作：自中指掌面末节指纹起推向指尖为清心经；反之为补，补心经。

次数：100~500次

作用：清热退心火，补益心血，养心安神。



主治：五心烦热，口舌生疮，小便赤涩，惊惕不安，心血不足，汗出无神，目眦红赤等。

肺经

位置：在无名指掌面末端。

操作：自无名指掌面末节指纹起推至指尖为清肺经，反之为补，称补肺经。

次数：100~500次。

作用：清肺泻热，止咳化痰；
补益肺气。



主治：感冒，咳嗽，气喘，呕吐痰鸣，面白，自汗，盗汗，脱肛遗尿，便秘，麻疹不透。

肾经

位置：在小指掌面稍偏尺侧，自小指尖直至掌根。

操作：自掌根推至小指尖为补肾经
反之，自指端向指根方向直推为清肾经。

次数：100~500次

作用：滋肾壮阳，强筋健骨，温养下元；清热利尿。



主治：先天不足，久病体虚，五更泄泻，遗尿，咳嗽，喘息，癫痫，目赤，膀胱湿热，小便淋浊刺痛。

大肠

位置：在食指桡侧缘，由指尖至虎口成一直线。

操作：用右手拇指桡侧面，自指尖直推至虎口为补大肠，反之为清，称清大肠，来回推为清补大肠。

次数：100~500次。



3-2清大肠

作用：调理肠道，止寒热泻痢，退肝胆之火，通便。

主治：泄泻，痢疾，便秘，腹痛，
脱肛，肛门红肿。

小肠

位置：在小指尺侧边缘，自指尖至指根。

操作：自指尖向指根直推为补小肠，反之为清小肠。

次数：100~500

作用：滋阴补虚，清热利尿，泌别清浊。

主治：小便赤涩，水泻，午后潮热，口舌糜烂等。



四横纹

位置：手掌面，第二至五指节第一指间关节之横纹。

操作：以拇指甲依次掐之，继而揉之称掐四横纹；以拇指桡侧在四横纹穴左右推之，称推四横纹。

次数：掐3~5次；推100~300次。

作用：退脏腑之热，散结；调中行气，和气血，消胀。



主治：气血不畅，腹痛，腹胀，疳积，消化不良，气喘，口唇破裂。

掌小横纹

位置：掌面，小指根下，尺侧掌纹头。

操作：以食指或中指揉之，称揉掌小横纹。

次数：100~500次。

作用：开胸散积，消郁热，化痰涎。

主治：口舌生疮，流涎，肺炎，百日咳及一切痰壅喘咳。



小天心

位置：在掌根、大小鱼际交接之凹陷中。

操作：用拇指甲掐揉之，称掐揉小天心；用食指或中指屈曲，以指尖或指间关节捣之。

次数：100~500次。

作用：清热、镇惊，利尿，明目

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



揉小天心

八卦

位置：以手掌中心为圆心，以圆心至中指根横纹约2/3处为半径，画一圆圈，八卦穴即在此圆圈上。

操作：用拇指面自乾向坎运至兑为一遍，在运至离时轻轻而过，称顺运八卦。若从兑卦运至乾卦，称为逆运八卦。

作用：宽胸理气，止咳化痰，行滞消食，降气平喘，止呕止泻，清热发汗，平衡阴阳。



主治：咳嗽，气喘，胸闷，呕吐泄泻，腹胀，食欲不振，恶寒，发热，惊惕不安等症。

板门

位置：在手掌大鱼际之平面。

操作：用拇指或食指在大鱼际平面的中点上作揉法称揉板门；以右手拇指桡侧自腕横纹推向拇指根，称清板门。

次数：推100~300次，运30~50次。

作用：消食化滞，健脾和胃，除腹胀，止呕吐。



主治：食欲不振，伤乳食，呕吐泄泻，腹胀，气喘，暖气。

胃经

位置：在大鱼际桡侧，赤白肉际处。

操作：用拇指或食指自掌根推向拇指根，称为清胃经，反之为补胃经。

次数：100~500次。

作用：清中焦湿热，消食和胃，降逆止呕，除烦止咳。



主治：恶心呕吐，烦渴善饥，呃逆，暖气，吐血，食欲不振，腹胀，口臭，便秘等症。

二马

位置：在手背无名指及小指掌指关节后陷中。

操作：以拇指或中指揉之，称揉二马。

次数：掐3~5次，揉100~500次。

作用：补肾滋阴，顺气散结，利水通淋。



主治：小便赤涩，腹痛，淋证，脱肛，遗尿，消化不良，喘促，牙痛等症。

外劳宫

位置：在手背，中指与无名指掌骨中间，与内劳宫相对。

操作：用食指或中指揉称揉外劳宫

次数：100~500次。

作用：温阳散寒，升阳举陷。



主治：腹痛，肠鸣，泄泻，消化不良，脱肛，遗尿，咳嗽，气喘，疝气等症。

一窝风

位置：在手背，腕横纹中央之凹陷中。

操作：以右手拇指或食指掐之，继以揉之，称掐揉一窝风。

次数：掐3~5次，揉100~300次。

作用：通经活络，宣通表里，温中行气，止痹痛，利关节。



主治：伤风感冒，一切腹痛，急慢惊风，关节屈伸不利。

膊阳池

位置：手背一窝风之后三寸处。

操作：以拇指甲掐之，继以揉之，称掐膊阳池；用拇指或中指端作揉法称揉膊阳池。



作用：疏风，解表，通利二便。

主治：感冒头痛，大便秘结，小便赤涩。

三关

位置：前臂桡侧，腕横纹至肘横纹成一直线。

操作：食中二指并拢，自桡侧腕横纹起推至肘横纹处称推三关。

次数：100~500次。

作用：温阳散寒，益气活血。



3-4推三关

主治：一切虚寒证，腹痛，腹泻畏冷，四肢无力，病后虚弱，斑疹，疹出不透及小儿肢体瘫痪

天河水

位置：在前臂内侧正中，自腕横纹至肘横纹成一直线。

操作：用食中指二指指腹，从腕横纹起，推至肘横纹，称清天河水；用食中二指指腹，自内劳宫推至肘横纹，称大推天河水；以凉水滴于大横纹上，用食中二指指腹慢慢推至洪池，后以四指掐之，并用口吹气于天河穴透之。

次数：100~500次。



作用：清热解表，泻心火，除烦躁

主治：一切热证，内热，潮热，外感发热，烦躁不安，口渴，弄舌，惊风，痰喘，咳嗽等。

六腑

位置：在前臂尺侧自肘关节至掌根成一直线。

操作：以食中二指指腹，自肘关节推至掌根。

次数：100~500次。

作用：清热，凉血，解毒。



主治：一切实热证，高热，烦躁
口渴，惊风，鹅口疮，弄舌，
咽痛，腮腺炎，肿毒，热
痢，大便干燥等。

膻中

位置：在胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。

操作：医者以两拇指端自穴中向两旁分推至乳头，称为分推膻中；用中指端揉之，称为揉膻中；

次数：推、揉各50~100次。



作用：宽胸理气，宣肺止咳化痰。

主治：胸闷，痰喘咳嗽，恶心呕吐呃逆，暖气等。

中脘

位置：位于前正中线上，脐上四寸处。

操作：用食、中指指端或掌根按揉称揉中脘；

用掌心或四指摩，称摩中脘；

次数：推或揉约100~300次；摩约5分钟。



作用：健脾和胃，消食和中。

主治：胃脘痛，腹痛，腹胀，食积呕吐，泄泻，食欲不振，暖气等

腹

位置：在腹部。

操作：用掌面或四指摩之，称摩腹

次数：分推100~300次，摩5分钟。

作用：消食化滞，降逆止呕，健脾
止泻，通便。

主治：腹痛，腹胀，食积，消化
不良，恶心，呕吐，厌食，疳
积，便秘等。



天枢



位置：脐旁两寸，左右各一。

操作：医者以食指、中指揉之称
揉天枢；

次数：揉100~200次，捏挤至局
部淤血为度。

作用：理气消滞，疏调大肠。

主治：腹胀，腹痛，腹泻，痢疾
便秘，食积不化。

脊柱

位置：大椎至长强成一直线。

操作：用食中二指指面自上向下作直推，称推脊；用捏法自下向上称捏脊；每捏三下将背脊提一下，称捏三提一法。

次数：推100~300次，捏3~5遍。



2-2推脊法

作用：调阴阳，理气血，和脏腑通经络。

主治：发热，惊风，夜啼，疳积，腹泻，呕吐，便秘等。

七节骨

位置：第四腰椎至尾椎骨端（长强穴）成一直线。

操作：用拇指桡侧面或食中二指面自下而上或自上而下作直推，分别称为推上七节骨和退下七节骨。

次数：100~200次。



下推七节骨

作用：温阳止泻，泄热通便

主治：泄泻，便秘，脱肛

龟尾



位置：在尾椎骨端。

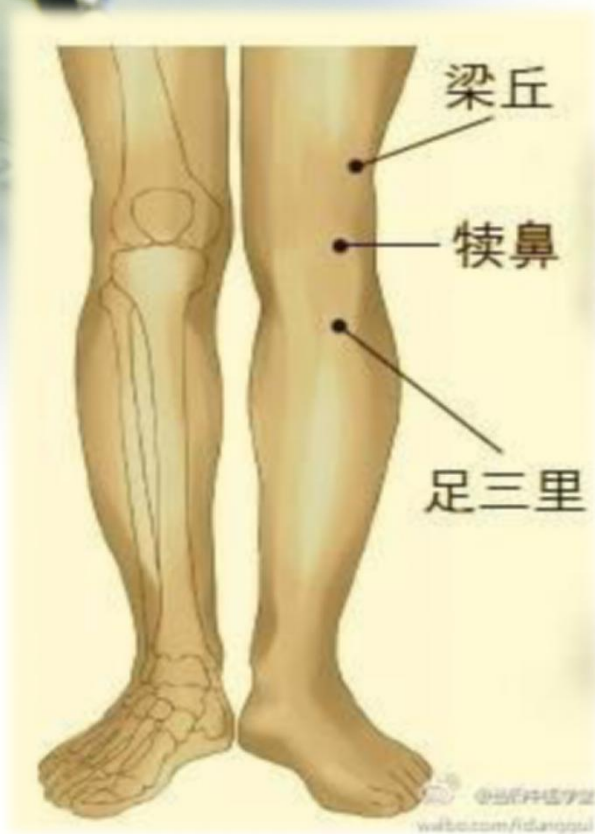
操作：用拇指端或中指端揉称揉龟尾。

次数：100~300次。

作用：通调大肠。

主治：泄泻，便秘，脱肛遗尿。

足三里



位置：外侧膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处。

操作：用拇指按，称按揉足三里

次数：20~30次。

作用：健脾和胃，强壮身体。

主治：腹胀，腹痛，呕吐，泄泻
下肢痿软等。

箕门

位置：大腿内侧，膝盖上缘至腹股沟成一直线。

操作：用食中二指自膝盖内侧上缘至腹股沟作直推，称推箕门。

次数：100~300次。



作用：利尿，清热。

主治：小便赤涩不利，尿闭，水泻等。

四、常见病的推拿治疗



发热

腹泻

便秘

咳嗽

保健

发热

1、外感发热

治法：清热解表，发散外邪

处方：清肺经，清天河水；推攒竹，开天门，揉太阳；

风寒者加推三关，掐揉二扇门，拿风池；
风热者加推脊。

兼症

兼症

若兼咳嗽，
痰鸣气急者
加推揉膻中，
揉肺俞，揉
丰隆，运内
八卦

兼见脘腹胀满，
不思乳食，噯
酸呕吐者加揉
中脘，推揉板
门，分腹阴阳，
推天柱骨

兼见烦躁不安，
睡卧不宁，惊
惕不安者加清
肝经，掐揉小
天心，掐揉五
指节



2、阴虚内热

治法：滋阴清热

处方：清肺经，揉二马；清天河水，运内劳宫；补脾经，按揉足三里；推涌泉。

3、肺胃实热

治法：清泻里热，理气消食

处方：清肺经，清胃经；清大肠，揉天枢；清天河水，退六腑；揉板门，运内八卦

腹泻

1.寒湿泻

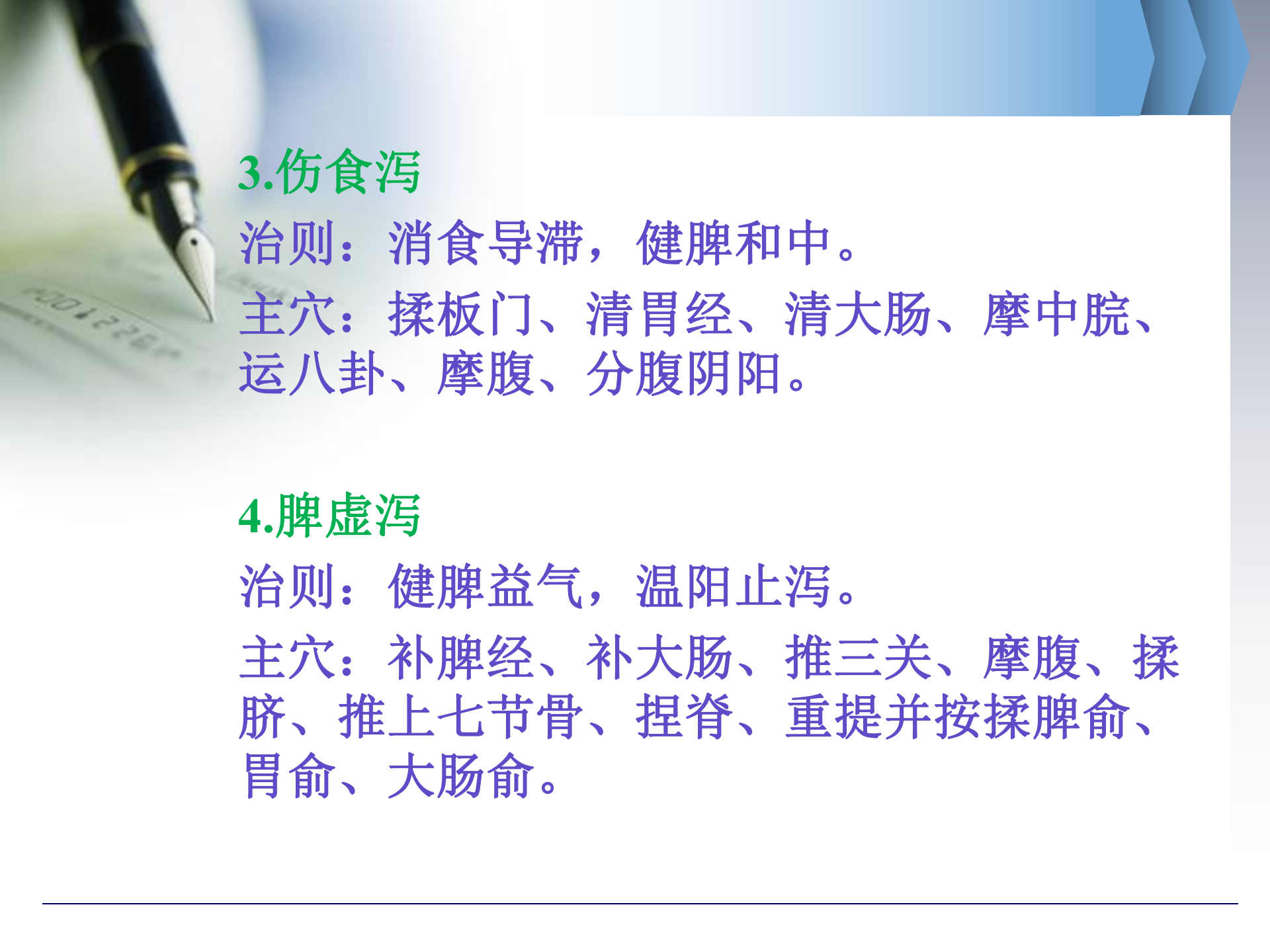
治则：温中散寒，化湿止泻。

主穴：补脾经、推三关、补大肠、揉外劳宫、摩腹、揉脐、推上七节骨、揉龟尾、按揉足三里。

2.湿热泻

治则：清热利湿，调中止泻。

主穴：清脾胃、清大肠、清小肠、退六腑、揉天枢、推下七节骨。



3.伤食泻

治则：消食导滞，健脾和中。

主穴：揉板门、清胃经、清大肠、摩中脘、运八卦、摩腹、分腹阴阳。

4.脾虚泻

治则：健脾益气，温阳止泻。

主穴：补脾经、补大肠、推三关、摩腹、揉脐、推上七节骨、捏脊、重提并按揉脾俞、胃俞、大肠俞。



5.脾肾阳虚泻

治则：补脾温肾，温阳止泻。

主穴：补脾经、补肾经、推三关、补大肠、揉脐、推上七节骨、揉外劳宫、按揉百会

6.惊恐泻

治则：平肝镇静止泻。

主穴：清肝经、掐揉小天心、掐揉五指节、补脾经、补大肠、摩腹、推上七节骨、揉龟尾、猿猴摘果。

便秘

1.实秘

治则：清热润肠通便。

主穴：清大肠、退六腑、按揉膊阳池、运五经、摩腹、揉天枢、推下七节骨。

2.虚秘

治则：益气养血，润肠通便。

主穴：分手阴阳、补脾经、推三关、清大肠、揉二马、补肾经、按揉足三里、揉天枢、摩脐、推下七节骨。

咳嗽

1、外感咳嗽

治法：疏风解表，宣肺止咳

处方：推坎宫，开天门，揉太阳；清肺平肝，揉乳旁，揉乳根，揉肺俞，分推肩胛骨；推揉膻中，运内八卦。

2、内伤咳嗽

治法：健脾养胃，止咳化痰

处方：补脾经，清肺经；揉肺俞，揉乳根揉膻中，运内八卦；揉中脘，按揉足三里

常用保健推拿

1.健脾和胃保健法

处方一：摩腹

处方二：捏脊3~5遍

处方三：补脾经500次，揉足三里300次，
摩腹300次，捏脊3~5遍

◆注意事项：一般在清晨或饭前进行



2.安神保健法

处方：拍心俞50次、厥阴俞50次、按揉心俞30次，抚背50~100遍，猿猴摘果 30次

注意事项：

睡前或下午治疗为好

保证小儿有足够的睡眠

睡前切勿逗引玩笑，以免使小儿过度兴奋



3.健脾保肺推拿法

处方一：揉外劳宫300次，黄蜂入洞50次

处方二：推补脾经300次，摩囟门100次，推八道各50次，揉手足心各50次。

注意事项：一般宜在清晨进行

平时衣着不要过于暖厚

注意饮食，不宜过食生冷油腻之物

A close-up photograph of a black fountain pen with gold accents, resting on a document. The document has some faint, illegible text and a date stamp that appears to say '2012'. The background is a soft-focus blue and white.

4.不同月龄的保健推拿

6~18月龄：摩腹，捏脊

18~30月龄：按揉迎香、足三里

30~36月龄：按揉四神聪

A close-up, shallow depth-of-field photograph of a black fountain pen with gold-colored accents, resting on a document. The pen's nib is pointed towards the bottom left. The document has some faint, mirrored text visible, including 'HDD 4226'. Overlaid on the right side of the image is the Chinese text '谢谢大家!' in a large, stylized font. The characters '谢谢' are blue with a white outline, and '大家!' are gold with a white outline. The background is a soft, out-of-focus blue and green gradient.

谢谢大家!