

认识小儿推拿

小儿推拿历来为中医推拿与儿科治疗的重要组成部分。从中国历史记载了它从秦汉至隋唐的兴盛，延伸到宋金元，到了明代小儿推拿治疗体系逐渐成熟。在近代中国医院门诊开展到现在几乎可以作为中国家庭小儿保健与治疗的主流医学。摘自 2012 年 6 月 31 日《中国中医药报》：一位三岁的小孩因一年四季出汗不止，消化不良前来就诊。经过小儿推拿 3 个疗程的治疗 21 天后，小孩基本痊愈。其疗效可见一斑。马来西亚四季如夏，一雨成秋的湿热气候与小儿饮食不知节制，脏腑未充盈特点也促成了儿科生理学上多见湿热困脾，运化不利之像。此外，笔者在临床上触及的儿科发热，儿科脑病后遗症，或婴儿在母胎挤压促成的先后天斜颈等儿科疾病在通过小儿推拿后皆能得到满意的临床疗效。

马来西亚儿科推拿治疗尚不普及与盛行。现在且揭开小儿推拿的神秘面纱，了解什么是小儿推拿以及其特色。小儿推拿属于中医特色的绿色疗法。它在不吃药，不打针，仅仅靠一双手在小儿的特定穴位处推拿即可治愈疾病的根本疗法。它是以指代针，以手代药的一种毫无副作用的绿色疗法。

小儿推拿的好处：

1. 见效快，疗效好：

大量的临床实践证明了，小儿推拿在治疗感冒，咳嗽，消化不良，腹泻，夜啼，斜颈等病症的疗效明显强于药物治疗。

2. 绿色疗法：

只要对疾病的诊断准确，依照小儿推拿的操作方法合理施治，就不会出现不安全的状况。应用小儿推拿治疗疾病也不会出现任何副作用及并发症。

3. 增强体质，预防保健：

为什么小孩生病总是容易反复发作，久治不愈呢？小儿推拿就可以通过全面性的调理且辅助小儿正气，提高孩子免疫能力，增强体质，让孩子身体健康处于一个最佳状态。这也能同时促进孩子成长与益智健脑。

所有小孩都可以做小儿推拿吗？

一般上小孩无特殊症状的话，多数小孩都是可以做小儿推拿。宝宝平时做推拿保健可以提高免疫能力，提高益智。每周做一次的推拿保健，能大大减少小孩感染的机率。生病时如发烧，感冒的孩子，推拿可以辅助缩短病程，减少用药。

中医对小儿科的生理与病理特点的阐述：

1. 心常有余：

有两个含义：其一是指小儿发育迅速，心气旺盛有余，呈生机蓬勃之象。

其二是指小儿脏腑柔弱，感邪后易化火扰乱心神，出现心火上炎之证。所以，会出现抽搐，惊厥神昏多见。

另外中医理论强调，诸痛疮疡，皆属于心，所以皮肤病，湿疹，皆由心火引起。小孩的心火旺盛，往往与胎热和后天饮食或作息调养有关。而降心火，解热毒，虽常能取得疗效，但一般上尚要在顾及小儿脾胃常运化不济，促成肠道堵塞不通，加剧了临床上看到的小儿性情堕入心烦意躁，躁动不安之态。而通过小儿推拿，往往能在身心情绪上能得到舒缓。这也说明中医推拿能在民间日久不衰。在儿科其临床意义上更见其深重。

2. 脾常不足：

脾为后天之本，主运化水谷精微，为气血生化之源。小儿生长发育迅速，对精微需求较多，但小儿又脾胃薄弱，饮食稍增，或饮食不定时定量较易引起肠胃运化功能失常。故谓“脾常不足”。临床上可见倘若饮食不节，饥饱过极，便易损伤小儿脾胃之气而见呕吐、泄泻、伤食等症。故临床上多见腹痛，胀风之症。其原理可见一斑。故小儿推拿很多是手法都是针对性增强脾胃功能的特殊手法如顺八卦、补脾，揉板门、分推腹阴阳等在接下来的部分作介绍。

3. 肝常有余：

有两个含义：其一是小儿时期肝主疏泄，具有疏泄升发全身气机的功能，且其升发疏泄的功能与日俱增。

其二，是由于小儿脏腑经络柔弱，气血未充，故感邪之后易化热引动肝风而致壮热抽搐，甚至角弓反张、昏迷惊搐等预后较差、副作用较多的严重疾病。

4. 肺常不足：

“肺常不足”出自《育婴家秘》一书。书中说道：“天地之寒热伤人也，感则肺先受之。”因肺为清虚之脏，即易受邪，故在病理上形成了“肺为娇脏，准调而易伤”的特点。孩子易感冒、咳嗽。肺主皮毛，卫外不固，更易被外邪所侵袭，故小儿比成年人更易患时行疾病。中医五行学说土虚不能养金，脾虚尚不能滋养肺脏。肺与脾胃按五行属子母关系，肺之气有赖于脾化精微以滋养，脾胃旺则脾胃自固，“脾常不足”，故气亦弱，故称“肺常不足”。

5. 肾常虚：

肾为先天之本，肾中之元阴元阳为生命之根，其余四脏之阴阳均有赖于肾阴之滋润及肾阳之温阳，但小儿肾气未盛，气血未充，肾气当随着年龄的增长而逐渐充盛，这就是“肾常虚”之意。属常态。

动一动，为孩子保健：

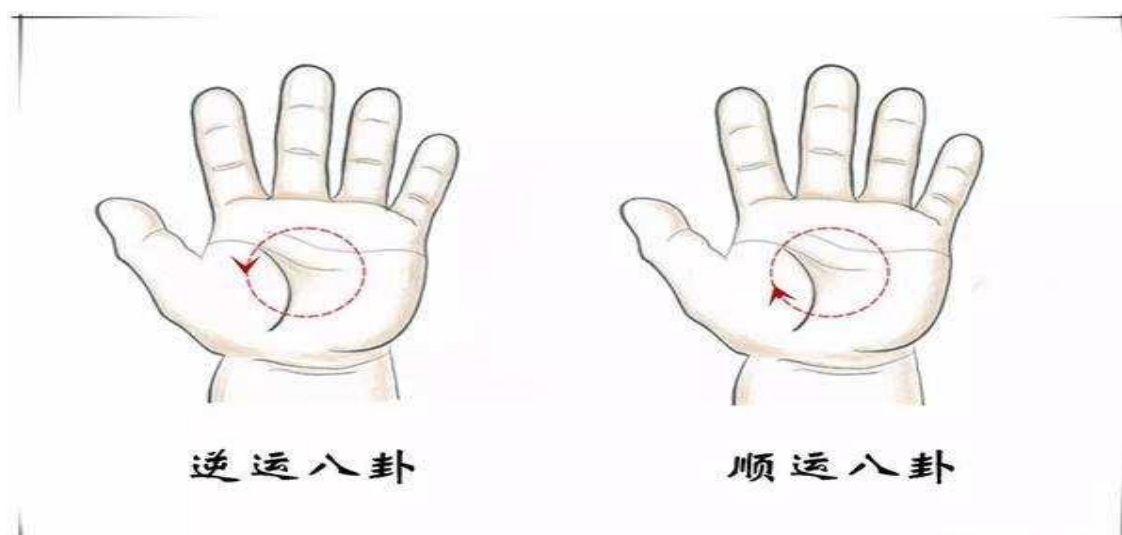
门诊上多数的小孩都伴随着消化的问题，甚至其身高与体重皆低于同龄孩子的平均值。这主要于脾胃有关，家中小孩肠胃不舒服，消化不好，就必须健脾补脾。脾主四肢，主肌肉。所以，脾胃消化得以改善意味着小孩的成长发育也会茁壮成长。

在这方面，小儿推拿效果显著。今天给大家介绍一些小儿推拿手法，让家长们尝试亲自动手为自己的小孩做保健。只要坚持每天做小儿推拿保健，控制好饮食，杜绝积食，就可以快速改善宝宝体质，解决腹泻、便秘、厌食、积食、呕吐、腹痛等病症。

健脾 5 大手法：

顺八卦、补脾，揉板门、分推腹阴阳、捏脊大手法。

1. 运八卦



操作：

用运法，医者以右手食、中二指夹住患儿拇指，然后医者用拇指顺时（自乾宫起向坎宫施运至兑宫止为一变）旋运，叫做顺运内八卦或右运内八卦；如果以逆时针的方向旋运（从艮宫起至震宫止，周而复始的旋运），称为逆运内八卦。顺运治寒，开胸膈，和五脏；逆运治热，降胃气，消宿食

2. 揉板门



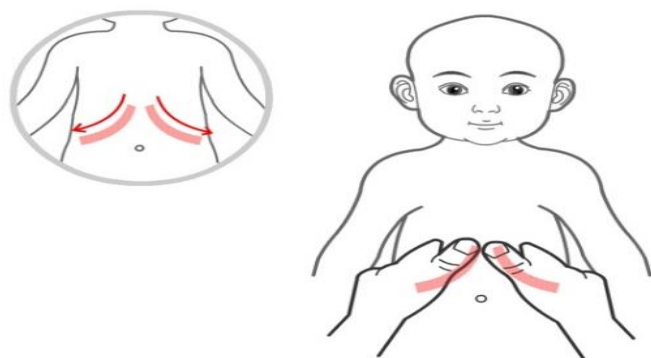
操作：
用拇指揉大鱼际平面中点，称揉板门

3. 补脾



操作：
弯曲拇指的第一关节，从指尖推向指根方向，但是只需要推到弯曲处停下。

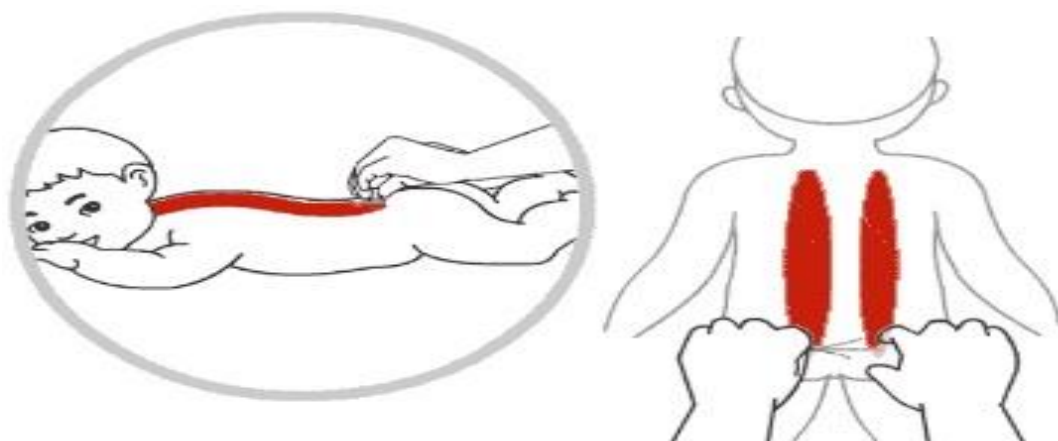
4. 分推腹阴阳



操作：

以两手大拇指沿两肋边缘向两边分推，称分推腹阴阳

5. 捏脊



操作：

用双手拇指指腹和食指中节靠拇指的侧面在宝宝背部皮肤表面循序捏拿捻动