

# 学学小儿按摩：改善消化不良、夜啼、感冒发烧，提高免疫力

消化不良、感冒，是常见的小儿疾病。一到孩子生病，父母就发愁：宝宝生病哭闹不止还不肯吃药，让人心疼。如果你家也有体弱多病的小宝宝，不妨学一学小儿推拿手法。中医专家介绍，小儿推拿手法不仅可以治疗一些常见儿科疾病，经常按摩还能增强体质、提高免疫力，帮助宝宝健康成长。

治疗消化不良、感冒发烧、夜啼效果好还可防病

“小儿按摩是中医的一种特色疗法，在临床上普遍应用。”专家表示，小儿推拿在治疗消化道疾病（如腹泻、便秘、食积、消化不良）、呼吸系统疾病（如感冒、咳嗽、鼻炎），还有小儿斜颈、脑瘫、偏瘫等外科疾病方面，都有较好的疗效。手法治疗的方式是通过体表特定位置或穴位来进行按摩，疗效好且无毒副作用，是一种比较理想的治疗方式。临床上内服中药外用推拿，“内外兼施”能很好地提高临床疗效。

“如果病情比较轻，有时通过手法就能改善病情。”专家说，例如宝宝吃多了导致胃胀、消化不良，长时间出现痞积、胃口不佳，经过抹腹、补脾等小儿按摩手法，可以有效改善病情。再如一些感冒发烧的情况，早期发现，通过做捏脊和揉一窝风、小天心、清天河水、打马过天河、退六腑等手法，效果显著。另外，孩子有时晚上会惊醒哭闹，通过小儿按摩的方式，也可以有效地缓解夜啼。

小儿按摩不仅可治已病，还能治未病。孩子消化不好，可做一些促进消化的按摩，提高脾胃运化功能，增强身体抵抗力；孩子没病时也可推脾经、运八卦、捏脊等，能提高免疫力。

小儿的经脉与大人不同，多在手部

小儿按摩与成年人按摩一样，主要依据中医基础和经络腧穴学等理论。中医认为，人体不同的经络和穴位对应不同的脏腑。通过对经络和穴位进行刺激，达到调和阴阳、疏通经络、扶正祛邪、调节五脏六腑平衡、治疗疾病的功效。

小儿的穴位与成年人一样吗？答案是否定的。专家表示，特别是3岁内的孩子，由于没有过多劳作，其五经位置上与大人有很大不同，多在手部：大人的心经循行于前臂内侧后缘，肝经循行于下肢内侧正中，脾经循行于下肢内侧前缘，肺经循行于前臂内侧前缘，肾经循行于下肢后缘，小孩心经在中指指腹、肝经在食指指腹、脾经在大拇指指腹、肾经在小指指腹。

小儿按摩通常是选取较为敏感、安全的手脚掌心进行操作。需要提醒的是，小儿按摩是一项十分专业的操作，不能随便乱按。不同的经络和穴位有不同的功能，即使是同样经络和穴位，也要分阴阳、寒热、虚实、表里，进行辨证操作，做错了手法有可能适得其反。因此，建议在专家的指导下学习小儿推拿，再进行操作。

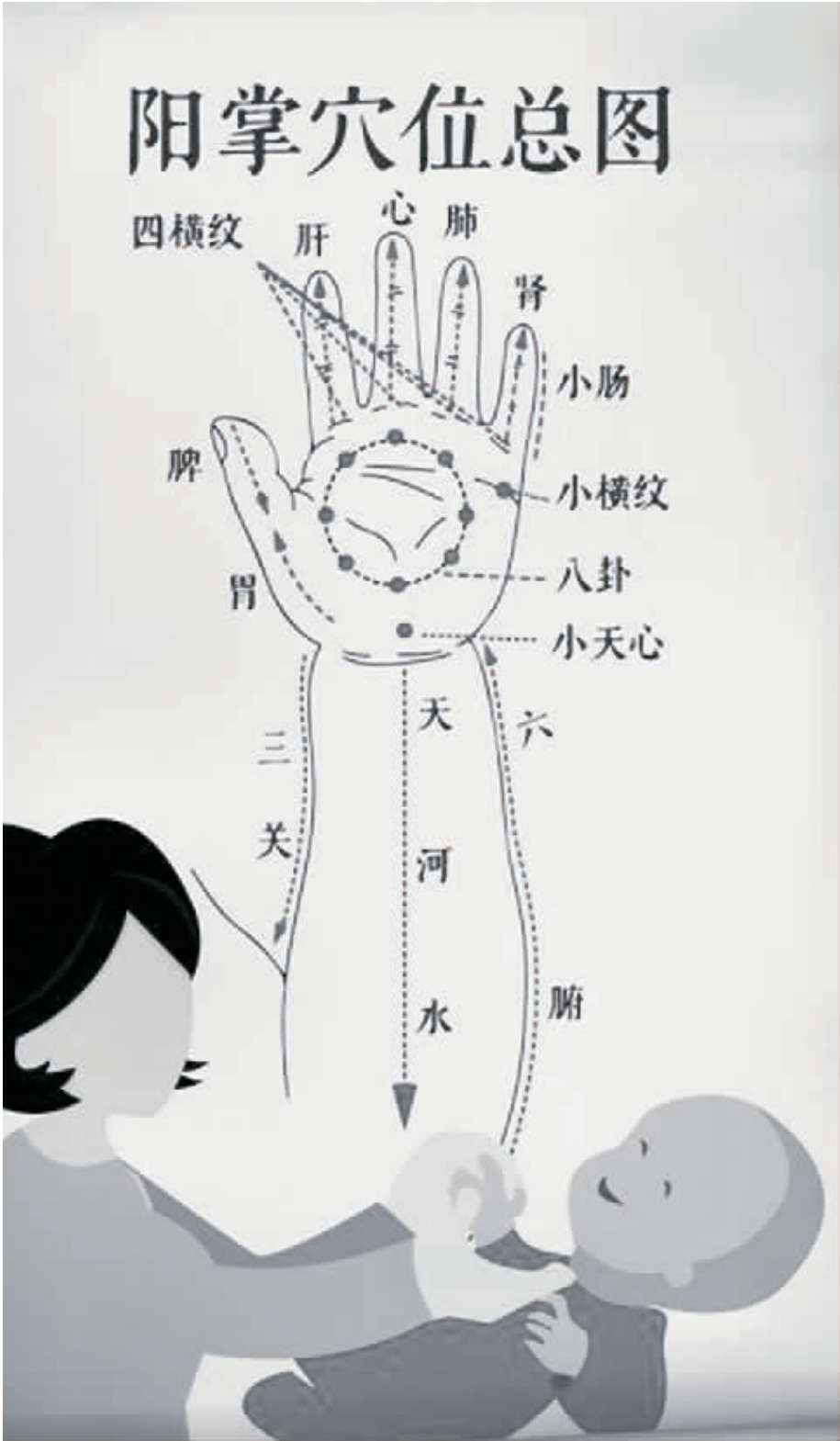
小贴士

小儿按摩手法要轻柔、注意保暖

娇嫩的幼儿做按摩时，有没有哪些要注意的地方？专家指出，要注意以下6点：  
1.按摩前，大人要修剪好指甲。孩子皮肤娇嫩，指甲有可能会掐伤表皮。  
2.要注意按摩环境温度。夏天小儿按摩不

能在空调下操作，注意避风；冬天按摩不能把衣服统统脱掉，要避免受寒。  
3.按摩的时候要使用介质。例如绵羊油、BB油、芝麻油、橄榄油等。  
4.操作力道要适当，以轻柔、轻快、平稳、

着实为佳。  
5.一次20分钟。小儿定性差，时间长会哭闹不配合，但时间过短达不到疗效。如果主要治疗慢性疾病、治未病，每天操作一次即可；治疗急症，则可每日2~3次。



居家小儿按摩手法推荐

●促进消化  
主治：消化不良、胃胀、食积、痞积、便秘

1.推脾经：脾经位于拇指末节指腹，操作者用食中二指夹住拇指末节，用拇指顺时针旋转推螺纹面。频率为每分钟160~260下，共推一分钟。

2.顺运八卦：小朋友轻轻握拳，中指所在位置为内劳宫。内劳宫为圆心，圆心与中指指根部作连线分为3等分，下2/3处为半径画一个圆，就是八卦；再定宫位，在八卦里，方位向中指根部为“离宫”，属心属火，正对面为“坎宫”，属肾。操作时，操作者用左右拇指盖住“离宫”，右手自“坎宫”位置向拇指方向沿着八卦运转为顺时针。动作要缓慢，操作一分钟120次左右。

3.捻四横纹：四横纹（成人四缝穴位置）为主食指、中指、无名指、小指的第一个关节横纹掌面。操作者用拇指依次在四横纹捻法，拇指食指二指上下分别夹持搓揉谓之捻法。每捻2~3遍，再掐一下，反复做10次。

4.抹腹：孩子平躺，小腿微曲，腹部放松。操作者右手抹上润滑介质，食指、中指、无名指三指并拢，沿着肚脐外围顺时针抹腹。手法动皮不动肉，频率宜缓不宜急，操作1分钟。

●促进消化、缓解感冒  
主治：消化不良、感冒发烧、提高免疫力

捏脊：让孩子趴在床上，露出背部。操作者双手抹介质，食指与中指并拢，与拇指形成“夹子”，将皮肤从骶尾骨处捏起，慢慢往上推到天枢穴，边推边捏提。力道以刚好能推动皮肤为主，松紧得当。一般操作3次、6次或9次。最后一次捏脊时，三捏一提。提的时候可以稍微重一点，但也不能太痛，避免孩子哭闹。

●对付夜啼  
主治：夜晚啼哭、惊醒

1.捣小天心：孩子手掌的大鱼际、小鱼际交叉的凹陷处为小天心。操作者食指弯曲，用凸起的第二个关节敲打小天心，动作要轻快，敲打20次。有发汗、镇惊、疏风解肌、除烦等的作用。

2.分阴阳：孩子的腕横纹处，中间穴位为总筋。操作者双手握着孩子手腕，拇指沿着总筋往两边推。只推表皮，手法要求轻快、柔和、平稳、着实，推1分钟左右。

3.补肾：肾经在尾指。操作者用食指、中指夹住尾指，拇指指腹顺时针按摩螺纹面，一分钟120下左右。

4.清天河水：前臂内侧正中，总筋至洪池成一直线为天河水穴。操作者一手拇指按于内劳宫穴，另一手拇指或食中二指向上推天河水，以局部红赤为度。治各种热证，实热虚热均适宜。

（林恒华）