

# 从少儿推拿调理技术 看少儿健康服务产业

**A Peep into the Children's Sub-health  
Services Industry from Child Massage  
Regulating Techniques**

中国山西运城中医小儿推拿学校

孙德仁

**SUN Deren**

**Yuncheng TCM Pediatric Massage School,  
Shanxi, P.R.China**

---

**家国天下，家是构成社会的基本单位，而家庭的核心是孩子。孩子是家庭的，也是社会的，也是国家的。父母都很爱孩子，望子成龙是天下父母的共同心愿。**

**Our family is just as important as our country to us. A family is the basic unit of the society, while the child is the core of the family. The child belongs not only to the family, but also to the society, to the nation, and to the country. All parents love their child. It is the common wish of all parents that longing to see their child will have a bright future.**

---

---

**很多的父母可能选择了各种各样的营养品和保健品，选择了名目繁多的早期教育。年轻父母常挂在嘴边的一句话是：不能让孩子输在起跑线上！要知道，身体健康，才是真正的起跑线**

**For this reason, many parents may choose a wide variety of nutritional supplements and health care products, or a variety of early education. “You can not let the children lose at the starting line!” This is a catch-phrase of young parents. But actually, good health is the real starting line.**

---

---

**那么，用什么方法使孩子智慧聪明，身体健康，不得病或少得病呢？这，就是简便、安全、有效的少儿推拿。**

**Then, what method should we use to make our children wise and healthy, not sick or less sick? The answer is simple: safe and effective massage for children.**

---

少儿推拿通过疏通经络，调和气血，扶助人体正气，改善机体的内部环境，调节脏腑的生理功能，达到增强抗病能力、保健身体及防治少儿亚健康的目的。

Massage for children is such a discipline that, based on the TCM theory, diagnosis and treatment principle, a variety of massage manipulations is used to work at the specific parts or points in the child's body surface, producing good stimulation to free the channels and network vessels, to harmonize *qi* and *blood*, to support *the right* and improve the internal environment of the child's body for regulation of the physiological functions of the internal organs to enhance the diseases resistance, good health and prevention of child's sub-health.

**这种简便而又安全的外治疗法，深受广大群众的欢迎，它是我国也是世界上最古老的一种防治疾病的物理疗法。相对于各种药物（包括名目繁多、花样翻新的保健品）治疗或预防疾病，它有着不可比拟的优势。**

**This external treatment, being simple and safe, very popular among the broad masses, is China's and also the world's most ancient physical therapy for disease prevention and treatment. Compared to those various medicines (including health care products under various names) used in the treatment or prevention of disease, child massage has incomparable advantages.**

---

**少儿推拿的第一个优势就是绿色疗法，安全有效。**

**The first advantage of the massage for children is that it is a green therapy, which proves to be safe and effective.**

---

少儿推拿是一种单纯的手法操作、无痛苦、无任何毒副作用的绿色自然疗法，孩子容易接受，不会有任何痛苦感，甚至感到是一种享受，使孩子在轻松愉快甚至是游戏之中恢复健康，避免家长“是药三分毒”的担心，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

Massage for children, as a natural therapy, is characterized by simple manipulations which cause no pain and no toxic side effects. Kids are prone to accept it, for they can feel no pain, but even a kind of enjoyment. They seem to be in a relaxed or even a game through which they are brought back to health. Parents do not have to worry about "All medicines have toxin more or less". Massage for children is in full compliance with the requirements of "non-invasive medicine" and "natural therapy" that today's medical profession respect.



**通过推拿调理，可以提高孩子的抗病能力，使孩子不得病或少得病，即使得病了，也容易康复。这样就避免了盲目和不必要的医疗消费，可以减少不合理的检查和用药行为，从而有效地降低医疗费用的支出。**

**Harmonizing through massage can improve the child's resistance to disease, so that the child shall not be sick or less sick, even if he gets sick, he can get well soon, thus effectively reducing their medical expenses by avoiding the blind and unnecessary health care expenditures as well as the unreasonable medical examinations and abuse of medications.**

---

**少儿推拿的第二个优势就是操作简便，易学好懂。**

**A second advantage of massage for children is easy to operate, easy to learn and easy to understand.**

---

---

**少儿推拿操作简单，不需要复杂的医疗设备，只是依靠双手在孩子体表特定的部位施行手法，就可以达到强身健体、防治疾病的目的。而且还可以在孩子熟悉的家庭环境中操作，消除了孩子在疾病治疗过程中的恐惧心理。**

**Massage for children, simple in manipulation, does not need any complex medical devices, but with your both hands' manipulations on the specific parts of the child's body surface, you can achieve physical fitness, prevent and cure the disease.**

---

同时，少儿推拿还是父母与孩子之间情感交流的渠道，这看似小小的动作却是一种不容忽视的爱的传递。推拿通过经络传送到孩子的脏腑，让孩子的生理和心理同时得到滋养，增进父母与孩子间的情感，促进孩子的身心健康。虽然孩子可能不会说话，也可能不会走路，但可以真实的感受到父母的爱，有利于孩子的健康成长。

At the same time, massage for children also serves as the channel of emotional communication between the parents and child, this seemingly small action is the transfer of a love that should never be ignored. Massage is transmitted through the meridians to the *zang* (solid) and *fu* (hollow) organs of the child, nourishing the child both physically and psychologically at the same time, to enhance the feelings between parents and child and to promote the child's physical and mental health. Although the child may not speak, or may not walk, but he or she can truly feel the love of the parents, which is conducive to the healthy growth of the child.

**中医的一大特色就是保健，即所谓“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，注重保健则可“不战而屈人之兵”。**

**A major feature of Chinese traditional medicine is Chinese-style health care, just as an old Chinese saying goes, “The superior doctor treats disease before it arises; the mediocre doctor attends to impending sickness; the inferior doctor treats actual disease.” Putting prevention first can “subdue the enemy through no war”.**

---

**对于孩子来说，健康、快乐成长，预防、减少疾病才是最重要的。做为中医学的一个重要分支的少儿推拿调理，正是传承了这一重要理念并服务于少儿的健康事业。**

**In order to ensure children to grow happily and healthily, it is most important to prevent and reduce diseases. As an important branch of Chinese medicine, massage for children is such a health care service for children that carries out this important concept.**

---

**有人认为养生是老年人的事，孩子只要吃好穿好，没有什么养生问题，这是一个非常错误的认识。在人的一生中，少儿的生长发育变化是最为显著，最具特点的。**

**In the eyes of some people, keeping in good health seems to be a matter for the elderly, but not for children-so long as the children eat and dress well, they have no health problems. This is an extremely wrong understanding. In a person's life the most significant and most characteristic growth and development changes occur in his or her childhood.**

---

**少儿养生不仅重要而且非常必要，它决定着孩子一生的健康。少儿推拿就是根据孩子成长的不同阶段有针对性的进行养生保健调理，真正实现健康养生从娃娃抓起。**

**It is not only important but also very necessary for us to preserve kid's health, which determines the health of the child's life. Massage for children is used for targeted health care at the different stages of child growth, and it is truly a preservation of health care for children to start from the childhood.**

---



---

**少儿为什么适宜推拿呢？**

**Why is massage  
suitable for children?**

---

少儿的生长发育离不开一定的环境和物质，反过来，环境和物质也同样会对少儿的生长发育产生影响，如饮食、阳光、居住环境、语言、音乐、肢体的运动，甚至连各种姿势都关系着少儿的生长发育。生理上的稚阴稚阳决定了少儿对外界环境的被动适应性和依赖性，而少儿推拿作为一种环境因素，是一种良性的，有序的双向调节性的物理刺激。

Children's growth and development can not be separated from their environment and substances. In turn, the environment and substances will also have impact on children's growth and development. Such factors as diet, sunlight, living environment, language, music, body movement, and even a variety of postures, are related to children's growth and development. Children's physiological developing of *yin* and *yang* determine the passive adaptability and dependence of children on the external environment. Massage for children, as an environmental factor, however, produces a healthy, orderly two-way-adjusting physical stimulus.

---

---

**因此，通过特有的推拿手法作用于少儿形体，以扶正祛邪，平衡阴阳，能被少儿接受，能被内脏或形质感知，能直接促进少儿生长发育，这是少儿推拿调理的生理基础。**

**In this way, unique massage manipulations are exerted on child's body to support *right* and dispel *evil*, to uphold the balance of *yin* and *yang*, to be accepted by child, to be perceived by the internal organs or by the body, thus contributing directly to child's growth and development. This is the physiological basis for the massage regulation for children.**

---

---

**那么，什么是少儿亚健康？**

**So, what is children's sub-health?**

---

少儿亚健康的概念与成人亚健康概念一样，也是指少儿介于健康与疾病之间的一种状态，即亚健康状态。表现为在一定时间内出现活力降低、功能和适应能力减退的症状，比如易感冒、食欲不振、口臭、夜眠不安、小便黄、手足心热、大便不调等，这些症状不符合临床诊断标准。少儿的亚健康临床表现与成年人不同，因而很容易使其父母担心。

The concept of children's sub-health, like the concept of adult sub-health, also refers to a state of children between health and disease. Because of their reduced activity, function and decreased ability to adapt to the environment within a certain time, children's sub-health manifestations include such symptoms as colds, loss of appetite, bad breath, nocturnal anxiety, yellow urine, hot palms & soles, and abnormal stool. These symptoms do not meet the clinical diagnostic criteria. Children's sub-health clinical manifestations are different from those of adults; therefore, they are very easy to make parents worried.

---

**目前对亚健康的研究所针对的人群都集中在成人，在多数人的概念中，亚健康是成人的事，少儿不存在亚健康。但事实上在现实生活中少儿亚健康的状况同样存在，只是被人们忽视了而已。**

**At present the sub-health target research group focus on the adult. In the view of most people, sub-health is a matter for the adults, and it has nothing to do with children. In real life, however, sub-health does exist in children, yet it is ignored.**

---

**少儿亚健康对孩子的健康成长及家庭、社会甚至国家的未来都将产生严重的负面影响。少儿亚健康的产生除了先天体质禀赋、后天饮食调理等因素外，还和家庭生活水平、生长环境、社会环境、学校和家长的教育方式等密切相关。**

**Children's sub-health will exert a serious negative impact on the health and growth of children, on the families, on the society and even on the future of the country. In addition to congenital physical factors and acquired dietary factors, the causes of children's sub-health are closely related to their family living standards, growth environment, social environment, school education, parents education and other factors.**

---

---

**少儿亚健康对孩子造成的危害在某种程度上讲比成人更为严重，往往更接近疾病状态。少儿亚健康如不及时干预，与成人相比，更容易发展为疾病。**

**The sub-health hazards to children are more serious than to adults in a certain sense, and usually closer to the disease state. Compared with adults', children's sub-health, if not timely intervened, is more likely to become a disease.**

---



这是由于少儿为稚阳之体，易受外界环境的影响，自身抗病和调节能力较差，所以，在病理上表现为发病容易，传变迅速。从人体的外部环境讲，寒暖不能自调，容易为六淫所侵；从人体的内部环境讲，饮食不知自节，容易被乳食所伤。临床常见在同等条件下，成人可安然无恙，孩子则罹病在身。

**This is because children are so tender that they are vulnerable to the impact of the external environment. Their poor resistance to diseases and poor self-regulation capability make themselves easy to get sick. And what is more, disease can rapidly change in pathology. Viewing from the external environment of an infant, he does not know when and how to add and reduce clothes to adapt to the change of the warmness and coldness, so he is easily attacked by the six evils; while from the internal environment of an infant, since he is not able to control the milk-diet, he is likely to be sick from improper feeding. Clinically, it is common that under the same conditions, adults can be safe, but children are diseased.**

**比如易感体质，就会出现反反复复的感冒，就有可能导致呼吸系统的疾病如慢性支气管炎、循环系统的心肌炎、泌尿系统的急、慢性肾炎等；夜眠不安可能导致少儿生长缓慢、机体抵抗力下降，甚至影响少儿的智力发育；肥胖症倾向则可能引起脂肪肝、高血压病、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等等。**

**For the predisposed child cases, for example, there will be a cold repeatedly, which may cause diseases such as chronic bronchitis of the respiratory system, myocarditis of the circulatory system, acute and chronic nephritis of the urinary system. Restless sleep may lead to children's slow growth, decreased body resistance, and even affect children's intellectual development. Obesity tendency may result in fatty liver, hypertension, coronary heart disease, diabetes, cerebrovascular diseases, etc.**

---

**而少儿亚健康如果采取积极有效的综合干预，也更容易使机体恢复到健康状态。这是因为少儿脏气清灵，反应敏捷，生机旺盛，再生力强，故有利于康复。**

**Children's sub-health, if active and effective interventions are taken, may also get back to health. This is because children have clearness of visceral *qi*, quick reaction, renewable and strong viability, and these factors are conducive to recuperation.**

---

如《景岳全书·小儿则》云：“其脏气清灵，随拨随应”。《小儿推拿秘诀》也说：“倘能查其病症，寻其穴道，施以手法……，未有不随试而效者”。可见，小儿虽然脏腑柔弱，但机体反应灵敏，脏腑发育、再生、修复能力强，只要采取及时、有效的调理，一般恢复都较快。这是小儿推拿调理的病理基础。

According to *The Complete Works of Zhang Jingyue · Children Volume*: "In little children, their sickness can be soon cured while being treated, because their visceral *qi* is clear." The same idea can also be found in *The Pediatric Massage Tips*. "Massage for children can get instant effect whenever used, if the illness is diagnosed, the acupuncture points are located and the manipulation of massage is performed accordingly." Here, although little children's *zangfu* organs are tender, they are actively responsive and have strong abilities to develop, to regenerate and to repair. So long as timely and effective regulation is taken, the children usually recover quickly.

处于亚健康状态的孩子，非常需要而且可以通过少儿推拿调理到健康状态。如果能对亚健康的危险因素进行综合干预，就可以解除亚健康状态对少儿健康的威胁，提高少儿生活质量和健康水平。少儿推拿调理是从平衡身体的阴阳着手，“阴平阳秘，精神乃治”，只有从根本上解决了亚健康问题，孩子的身体才能“长治久安”。少儿亚健康状态得到有效调理后，将大大降低各种疾病的发病率，使孩子身心健康、快乐成长。

It is very necessary for children in the sub-health status to be regulated to restore health through massage. If the sub-health risk factors are effectively intervened, the threat to children's health can be lifted and children's quality of life and health can also be improved. Massage regulation for children is based on the TCM theory of the balance between *yin* and *yang* in the body. Only when *yin* and *yang* are balanced, can children's sub-health problems be fundamentally solved, and they can keep "long-term stability". After the effective massage regulation for children's sub-health is made, the incidence of various diseases will be greatly reduced.

---

**康贝少儿推拿调理挂图系列**

**Kangbei Series Wall Chart  
of Massage Manipulation  
for Children**

---

# 少儿腹泻保健推拿法

腹泻是少儿常见的消化系统疾病之一，临床以大便稀薄，次数增多，甚至如水样为其特征。本病一年四季均可发生，尤以夏秋季为多。多见于3岁以下的婴幼儿。少儿腹泻保健推拿法治疗腹泻不仅有特效，而且还有防病保健，预防腹泻反复发作的功效。

**推拿选穴：**

 <p><b>补脾经360次</b></p> <p>部位及操作： 推拿者用一手食指屈曲与拇指合住少儿两手掌腕和掌侧，暴露其两拇指侧缘，另一手拇指螺纹面着力，在少儿两拇指侧缘自指尖直推至腕部。（图1） 功能：健脾化湿止泻。</p>	 <p><b>横纹经360次</b></p> <p>部位及操作： 推拿者用一手拇指与其他四指固定少儿食指掌侧和背侧，暴露其小指尺侧缘，另一手拇指螺纹面着力，在少儿小指尺侧缘自指尖向腕部为针，逆之方向。（图2） 功能：补大肠可健脾固肠止泻，清大肠可清湿去积通便，泻热通便。</p>	 <p><b>清小肠400次</b></p> <p>部位及操作： 推拿者用一手拇指与其他四指固定少儿小指掌侧和背侧，暴露其小指尺侧缘，另一手拇指螺纹面着力，在少儿小指尺侧缘从指根推向指尖为针，逆之方向。（图3） 功能：分清别浊，利小便实大便。</p>
 <p><b>摩腹5分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，推拿者用一手掌，中、食指，小指微屈的指端或掌面着力，轻摩在少儿腹部上，以脐为中心逆时针方向摩腹5分钟，然后顺时针方向摩腹5分钟，最后上下左右的指端着力方向的轻行摩腹摩腹。（图4） 功能：健脾和胃，理气消食。</p>	 <p><b>揉脐3分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，推拿者用一手掌，另一手中指微屈着力，指端在少儿脐上，顺逆时针，以腕关节活动前臂一起顺逆时针的顺时针方向的揉脐活动。（图5） 功能：温阳散寒，健脾止泻。</p>	 <p><b>推七节骨240次</b></p> <p>部位及操作： 少儿俯卧位，推拿者用一手掌，另一手大指微屈着力，在少儿背脊第七椎至尾骨第四椎第四椎为针，顺逆上下七节骨，反之方向，即顺下七节骨。（图6） 功能：健脾和胃，止泻痢，顺上七节骨可通利止泻，顺下七节骨可通便。</p>
 <p><b>揉龟尾1分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿俯卧位，推拿者用一手拇指螺纹面着力，轻揉在少儿尾骨上，顺逆时针，以腕关节活动前臂一起顺逆时针方向的轻揉活动。（图7） 功能：健脾和胃，理气消食。</p>	 <p><b>按揉足三里2分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，推拿者用一手拇指螺纹面着力，轻揉在少儿足三里上，顺逆时针，以腕关节活动前臂一起顺逆时针方向的轻揉活动。（图8） 功能：健脾和胃，理气消食。</p>	<p><b>温馨提示</b></p> <p>“四季康贝·小儿推拿”在保健推拿时，一定要注意以下几点： ★推拿时间：早晚各一次，每次15-20分钟。 ★推拿地点：室内通风、干燥、温暖、光线充足。 ★推拿环境：安静、舒适、光线充足。 ★推拿时间：四季均可，但以夏季为佳。 ★推拿地点：室内通风、干燥、温暖、光线充足。</p>



补脾经



清小肠

# 少儿厌食保健推拿法

厌食是指少儿较长时间对各种食物没有兴趣，不思饮食，或进食量较平时减少，食欲不振或偏食、挑食，多见于1-6岁儿童。尤以城市独生子女多见，脾胃虚弱和不良的饮食习惯是本病的关键。临床运用少儿厌食保健推拿法不仅有特效，而且还可改善少儿脾胃功能，增强少儿体质。

推拿选穴：



**部位及操作：**  
患儿俯卧一手拿住患儿与拇指尖少儿两腕部腕横纹处，掌面食指与拇指间，另一手拇指按揉掌面点，少儿两腕横纹自腕头直推至腕部。(图1)  
功效：健脾和胃。



**部位及操作：**  
患儿俯卧一手拿住少儿头，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图2)  
功效：健脾和胃，清心化痰，通调上下之气。



**部位及操作：**  
患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图3)  
功效：健脾和胃，清心化痰，通调上下之气。



**部位及操作：**  
患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图4)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图5)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
少儿仰卧位，患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图6)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
少儿仰卧位，患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图7)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
少儿仰卧位，患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图8)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
少儿仰卧位，患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图9)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
少儿仰卧位，患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图10)  
功效：健脾和胃，清心化痰。



**部位及操作：**  
少儿仰卧位，患儿俯卧一手拿住患儿两腕部腕横纹处，另一手拇指食指并拢，推患儿前额发际上，额前正中，以腕部中指尖轻推至眉心部位。(图11)  
功效：健脾和胃，清心化痰。

## 温馨提示

◆调节饮食，纠正不良的饮食习惯，做到“乳贵有时，食贵有节”不偏食、挑食，不强迫进食。饮食定时定量，荤素搭配，少食肥甘厚味、生冷的食物，多食蔬菜及粗粮，饭前少吃零食，使少儿的生活和饮食形成一定的规律。◆注意生活起居，加强精神调护，保持良好情绪，切勿训斥打骂，强调进食。



推四横纹



顺运内八卦





# 少儿易感冒保健推拿法

易感冒是指少儿体质虚弱，卫表不固，正气抗邪能力差，易患感冒的一种亚健康状态。医学上把少儿每年感冒8次以上，或半年之内感冒多于6次即判断为易感冒。少儿易感冒保健推拿法，是增强少儿体质，提高少儿机体抗病能力，从而消除易感冒现象的一种方法。

推拿选穴：



开天门24次

图1

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，其余四指轻托少儿头两侧，以腕关节带动两拇指少儿眉心处上下交替直推及提拉交替操作。（图1）



分推坎宫24次

图2

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，其余四指轻托少儿头两侧，以腕关节带动两拇指少儿眉心处沿眉弓两侧同时向外分推交替操作。（图2）



揉太阳2分钟

图3

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，余指轻托少儿两侧太阳穴上，做顺时针、逆时针交替一指禅揉按和相对方向的揉按运动。（图3）

开天门（图1）、分推坎宫（图2）、揉太阳（图3）、揉耳后高骨（图4）的功效：疏风解表，调和阴阳，防治感冒。



揉耳后高骨2分钟

图4

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，余指轻托少儿两侧耳后高骨穴上，做揉按，以腕关节带动两指一起做顺时针和相对方向的揉按运动。（图4）



拿捏风池8次

图5

部位与操作：  
少儿坐位，施术者站一手抓住少儿后脑，另一手拇指与食指指端交替着力，分别捏在少儿两侧风池穴上，做对侧力量操作。（图5）  
功效：疏风解表。



清肺经240次

图6

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，余指轻托少儿两腕部腕横纹处，另一手拇指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，做顺时针和相对方向的揉按运动。（图6）  
功效：疏风解表，开宣肺气，防治咳嗽。



揉二扇门1分钟

图7

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，另一手拇指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，做顺时针和相对方向的揉按运动。（图7）  
功效：开宣肺气，疏风解表。



分推肺经24次  
揉肺经5分钟

图8

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，另一手拇指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，做顺时针和相对方向的揉按运动。（图8）  
功效：疏风解表，开宣肺气，防治咳嗽。



推三关240次

图9

部位与操作：  
双手拇指与中指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，另一手拇指指端交替着力，余指轻托少儿腕部腕横纹处，做顺时针和相对方向的揉按运动。（图9）  
功效：温阳散寒，开宣肺气。



捏脊16遍

图10

部位与操作：  
少儿俯卧位，施术者站少儿一侧，两拇指与食指、中指指端交替着力，余指轻托少儿背部，做顺时针和相对方向的揉按运动。（图10）  
功效：温阳散寒，开宣肺气，防治咳嗽。

## 温馨提示

- ▲多到户外活动，加强体育锻炼，提高抗病能力。
- ▲根据季节气候变化穿衣要适度，避免过热或过冷。
- ▲注意休息，起居规律，多喝水，饮食有节。
- ▲流行病高发季节，少到公共场所。



开天门



分推坎宫

易感调理挂图手法



# 少儿增高保健推拿法

根据中医理论，肾主骨、肝主筋、脾主肌肉四肢，少儿身高身矮与肝脾肾三脏有着密切关系。少儿增高保健推拿法就是针对对身高不满意的少儿进行保健推拿调理，使之增高的一种方法。

推拿选穴：

<p><b>补肾经400次</b></p> <p>部位及操作： 患儿俯卧，一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直向上，另一手用拇指指腹推擦腕背，自少儿小指掌侧缘起直推至肘部。（图1） 功效：补肾益精，强筋健骨。</p>	<p><b>补肾经400次</b></p> <p>部位及操作： 患儿俯卧，一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹推擦腕背，自少儿小指掌侧缘起直推至肘部。（图2） 功效：健脾利胃，补益气血。</p>	<p><b>推三关300次</b></p> <p>部位及操作： 患儿俯卧，一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用中指指腹推擦腕背，自少儿小指掌侧缘起直推至肘部。（图3） 功效：温阳散寒，补益气血。</p>
<p><b>揉腹5分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，患儿俯卧一手握腕，另一手小指侧缘推擦腕背，自腕背起直推至肘部，以腕背起直推至肘部为中心，反复推擦至腕背起直推至肘部，反复推擦至腕背起直推至肘部。（图4） 功效：健脾利胃，温阳散寒。</p>	<p><b>揉腹2分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，患儿俯卧一手握腕，另一手小指侧缘推擦腕背，自腕背起直推至肘部，以腕背起直推至肘部为中心，反复推擦至腕背起直推至肘部。（图5） 功效：健脾利胃，温阳散寒。</p>	<p><b>揉腹10分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，患儿俯卧一手握腕，另一手小指侧缘推擦腕背，自腕背起直推至肘部，以腕背起直推至肘部为中心，反复推擦至腕背起直推至肘部。（图6） 功效：健脾利胃，温阳散寒。</p>
<p><b>点按肾腧1分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图7） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>	<p><b>点按委中1分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图8） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>	<p><b>点按三阴交1分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图9） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>
<p><b>点按昆仑穴6分钟</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图10） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>	<p><b>屈伸腕关节</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图11） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>	<p><b>屈伸肘关节</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图12） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>
<p><b>屈伸腕关节</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图13） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>	<p><b>屈伸肘、腕关节</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图14） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>	<p><b>屈伸肘关节</b></p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位或俯卧位，患儿俯卧一手握腕与掌侧指间使少儿的手腕背侧平直，另一手用拇指指腹点按腕背。（图15） 功效：舒筋活络，强筋健骨。</p>

**温馨提示**

◆推拿完后让孩子喝杯牛奶。◆营养元素搭配，牛肉、鱼、菠菜、胡萝卜和柑桔对增高有重要作用。◆经常做伸展和跳高运动。◆充分休息，保证足够的睡眠。



补肾经



推三关

增高调理挂图手法



# 少儿益智保健推拿法

少儿智力高低,关键在于肾脏,肾主藏精生髓充脑,脑髓充足则智力聪慧。通过少儿益智保健推拿法,可以使肾气旺盛,肾精充盈,从而达到益智的目的。

推拿选穴:



**补肾经40次**  
部位及操作: 施术者用一手拇指与其余四指固定少儿的小腿并使其膝盖屈曲上,另一手四指握持踝骨,对少儿小腿内侧肾经及其分支推揉。(图1)  
功效: 补肾益精,强筋健骨。



**补脾经40次**  
部位及操作: 施术者用一手食指屈曲与拇指并少儿大腿内侧和胫骨,拇指端按脾经,另一手四指握持胫骨,对少儿大腿内侧脾经及其分支推揉。(图2)  
功效: 健脾和胃,补益气血。



**揉二马2分钟**  
部位及操作: 部位及操作: 施术者用一手拇指少儿两腋,另一手四指屈曲中指指端用力,置两少儿二马穴上,顺逆时针,以腕关节带动拇指一起做轻柔缓和的顺时针方向的揉动。(图3)  
功效: 宣肺开窍,健脾益智。



**摩百会3分钟**  
部位及操作: 施术者用一手掌面或掌、中、无名、小指指端的指腹着力,轻摩少儿百会穴上,以腕关节带动掌指有节律的顺时针方向的摩打运动。(图4)  
功效: 开窍醒脑,清利头目。



**揉太阳3分钟**  
部位及操作: 施术者用一手拇指端着力,分别轻摩少儿两侧太阳穴上,顺逆时针,以腕关节带动拇指一起轻柔缓和的顺时针方向的揉动。(图5)  
功效: 清利头目。



**揉耳后高骨3分钟**  
部位及操作: 施术者用一手拇指端着力,分别轻摩少儿两侧耳后高骨穴上,顺逆时针,以腕关节带动拇指一起轻柔缓和的顺时针方向的揉动。(图6)  
功效: 镇静安神。



**鸣天鼓2次**  
部位及操作: 施术者用一手掌托耳垂,另一手掌摩顶,中指指尖轻叩,发如击于中指指背之上,再下掌背轻叩耳后脑壳部位发出响声,产生共鸣,少儿耳中可闻击鼓之声。(图7)  
功效: 补肾、醒脑、益智。

腰部操作



少儿俯卧位,施术者单手置于少儿腰骶部,分别实行揉法(1分钟)(图8)、擦法(8次)(图9)、擦法(2-3秒)(图10)、叩击法(120次)(图11)和擦法(以温热为度)(图12)。



少儿仰卧位,施术者单手置于少儿小腹,分别实行揉法(1分钟)(图13)、擦法(8次)(图14)、擦法(3-5秒)(图15)和擦法(以温热为度)(图16)。

操作腰骶部与小腹部的功效: 补肾健脑,强身健体。

## 温馨提示

从现代医学角度来看,小儿脑发育最快的时期,是在出生后的2岁内,脑量到3岁时已接近成人,以后脑量增加缓慢,因此,2岁以内是脑发育的关键时期,也是智力发育的关键时期。因此,在小儿2岁以内,应特别注意其智力的开发,为小儿创造良好的智力开发环境,使小儿在智力开发的关键时期,得到充分的智力开发,为小儿创造良好的智力开发环境,使小儿在智力开发的关键时期,得到充分的智力开发。



摩百会



鸣天鼓



# 少儿肥胖保健推拿法

肥胖是指少儿体重超过正常标准（身高 $cm-105cm=$ 正常体重），脂肪在局部异常堆积的一种常见病症。肥胖不仅影响少儿外观，也可造成少儿性格孤僻，并且还可诱发很多病症，如糖尿病、高血压、高血脂、性早熟等。临床运用推拿治疗肥胖可收到良好的效果。

推拿选穴：

<p><b>清大肠360次</b></p>  <p>图1</p> <p>部位及操作： 患儿俯卧一手拇指与其余四指捏住少儿食指掌侧背侧，另一手拇指按揉食指力，在少儿食指掌侧由食指端向指尖。（图1） 功效：清利肠道，泻热通便。</p>	<p><b>清胃经480次</b></p>  <p>图2</p> <p>部位及操作： 患儿俯卧一手拇指指尖按揉患儿少儿大指侧中节掌面与腕掌侧处，另一手大指指腹按揉腕力，在少儿大指侧掌面由腕掌侧向中指端。（图2） 功效：消食化积，除痰止咳。</p>	<p><b>拿合谷16次</b></p>  <p>图3</p> <p>部位及操作： 少儿俯卧，医者用一手握住少儿一手的腕背侧掌面，另一手拇指、食指指腹相对用力在合谷穴上，呈对指握拳一握一松的态势。（图3） 功效：舒筋活络。</p>
<p><b>推三关480次</b></p>  <p>图4</p> <p>部位及操作： 患儿俯卧一手握住少儿手掌使其五指伸直向上，另一手掌，中指指腹按揉力，自腕横纹至少儿掌背侧腕白肉际处直推至肘横纹。（图4） 功效：温阳散寒，升阳益气。</p>	<p><b>揉中脘3分钟</b></p>  <p>图5</p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，医者用一手手掌大鱼际或掌根按揉力，掌根按少儿中脘穴上，顺时针揉，以患儿平卧时脐上一指横纹处掌根部的中心为穴位按揉点。（图5） 功效：健脾和胃，化积消食。</p>	<p><b>揉气海3分钟</b></p>  <p>图6</p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，医者用一手手掌指腹按揉力，掌根按少儿气海穴上，顺时针揉，以患儿平卧时脐下一指横纹处掌根部的中心为穴位按揉点。（图6） 功效：补中益气，温阳散寒。</p>
<p><b>提拿中脘16次</b></p>  <p>图7</p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，医者用一手拇指、食指指腹相对用力，分别在中脘、关元及气海上呈对指握拳一握一松的态势。（图7、图8、图9） 功效：温阳散寒，消积化滞，散寒祛湿。</p>	<p><b>提拿天枢16次</b></p>  <p>图8</p>	<p><b>提拿气海16次</b></p>  <p>图9</p>
<p><b>点按丰隆穴2分钟</b></p>  <p>图10</p> <p>部位及操作： 少儿仰卧位，医者用一手持少儿下肢屈曲伸直露，另一手拇指指腹按揉力，掌根按少儿丰隆穴上，两穴按。（图10） 功效：健脾祛湿，化痰消食。</p>	<p><b>推下七节骨360次</b></p>  <p>图11</p> <p>部位及操作： 少儿俯卧位，医者用一手握少儿一腿，另一手大指指腹按揉力，自少儿肩胛骨缘处向尾骨掌侧按揉。（图11） 功效：泻热通便，化积消食。</p>	<p><b>捏脊16次</b></p>  <p>图12</p> <p>部位及操作： 患儿俯卧，医者用两手拇指、食指、中指指腹相对用力，在患儿背脊部由下向上，呈对指握拳一握一松的态势，沿脊背两侧肌肉丰厚处，自下而上，呈对指握拳一握一松的态势，沿脊背两侧肌肉丰厚处，自下而上，呈对指握拳一握一松的态势。（图12） 功效：温阳散寒，消积化滞，散寒祛湿。</p>
<p><b>除大脂法</b></p>  <p>图13</p> <p>部位及操作： 医者用一手拇指与食指在少儿肥胖部位掌侧按揉按压，掌侧按揉按揉，掌侧按揉按揉，掌侧按揉按揉。（图13） 功效：活血通络，利湿消脂。</p>	<p><b>温馨提示</b> 肥胖不仅影响身体，更影响健康。常能引起肥胖，原因为精神空虚，不良生活习惯导致少儿的饮食习惯，少运动，高热量、高脂肪、高糖食物，少吃零食，多吃肉类、坚果类，也会导致脂肪堆积，且易使少儿保持运动习惯，可根据年龄选择不同强度的体育活动及运动时间。</p>	



拿合谷



除大脂法

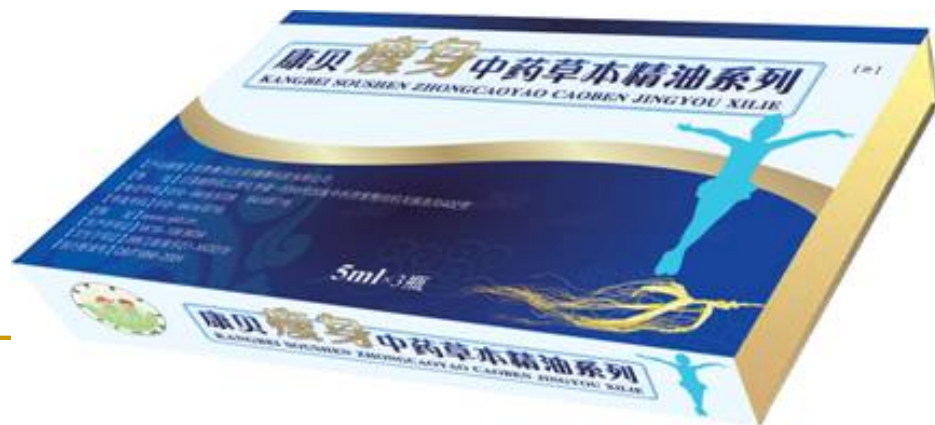


---

# 康贝中药草本药油系列

# Kangbei Refined Herbal Oil Series

---

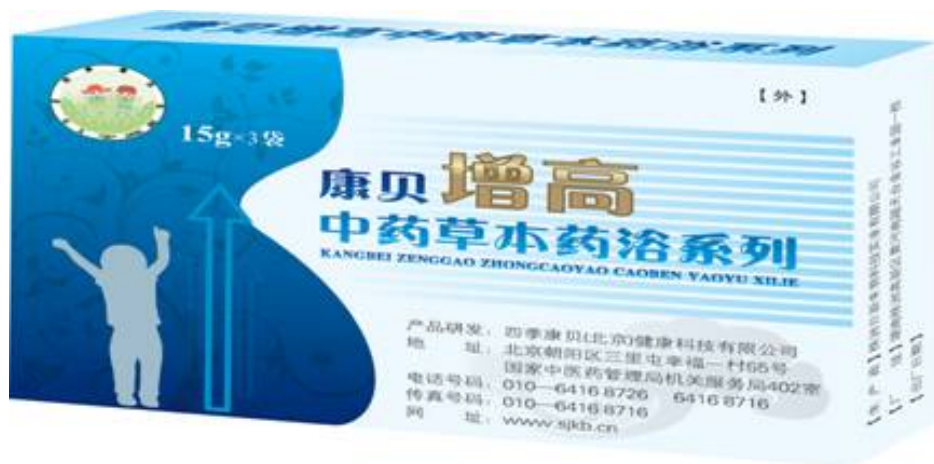


---

**康贝中药草本药浴系列**

**Kangbei Herbal Bath Series**

---





---

# 康贝中药草本足浴系列

# Kangbei Herbal Foot Bath Series

---



---

# 康贝中药草本肚兜系列

## Kangbei Herbal Stomachers Series

---



---

# 康贝中药草本药袋系列

# Kangbei Herbal Bags Series

---



---

**利用推拿调理来调整少儿亚健康状态有着悠久的历史 and 广泛的医疗实践基础，是对少儿亚健康进行干预的有效方法，而且越来越受到家长和医务人员的重视。**

**Based on a broad range of medical practice, massage regulation for Children's sub-health enjoys a long history. It is a proven effective intervention against children's sub-health, thus increasingly drawing attention of parents and medical staff.**

---

---

**少儿亚健康推拿调理产业链形成后，可以带动中药、纺织、制造等许多行业向前发展，不仅增加了数十万少儿推拿调理师的就业岗位，还可以增加其他行业数十万的就业岗位，履行少儿亚健康推拿调理产业的社会责任！**

**The industry chain of massage regulation for Children's sub-health, once formed in place, will push Chinese medicine, textiles, manufacturing, and many other industries forward, so as to create not only hundreds of thousands jobs as pediatric massagists but also hundreds of thousands jobs for other related trades.**

---



---

**少儿亚健康推拿调理产业链形成后，将会为少儿健康成长发育保驾护航，增加了一个绿色服务手段。**

**When children's sub-health massage regulation industry chain is in place, a green service will add to the development of children health.**

---

**智利诗人加伯列说：我们需要的许多东西可以等待，可是孩子们的事却不能等待。就在此时此刻，他们的骨骼在形成，他们的血液在生长，他们的感官在发育。对孩子们来说，我们的回答不能是“明天”而只能是“今天”！**

**A Chilean poet said, There are a lot of things we need to wait, but the things for the kids cannot afford to wait. At the present moment, their bones are forming; their blood is growing; and their sense organs are developing. For the kids, our answer is not "tomorrow" but can only be "today"!**

---

**健康成就未来，少儿智则国家智，少儿强则国家强。**

**A country's future depends on its children's health. Children's Health achieves their country's future. If children are intellectual, so is their country. If children are strong, their country is strong, too.**

---

---

**谢 谢**

**Thank you**

---