

【MIG健康关怀】

手把手教你小儿推拿 让宝宝健康成长每一天



什么是小儿推拿？

- 小儿推拿是以中医整体观念和辨证论治为原则，通过手法作用小儿体表某些特定穴位，改变或调节机体的生理，病理状况，提高小儿机体免疫力，达到防治疾病的母的。小儿推拿不用吃药，打针，无创伤，无毒副作用。属中医外治法的一种。

小儿推拿的好处

1. 缓解，解除疾病：
2. 减少抗生素对小儿的危害
3. 提高小儿机体各项功能
4. 见效快、疗效高，小儿不受痛苦，易于接受
5. 已病防变：小儿脏腑娇嫩，发病容易，传变迅速，易发生危重病候。通过推拿可以有效阻止疾病进一步发展的趋势

宝宝常见问题

- 1、腹泻、便秘
- 2、发热
- 3、夜啼
- 4、腹胀、腹痛
- 5、咳喘



腹泻、便秘

- 【龟尾】
[位置] 在尾骨端。
[操作] 用拇指端或中指端揉，称揉龟尾。
[作用] 调理大肠，消炎，止泻通便。
- 【脊柱】
[位置] 自大椎至长强呈一直线。
[操作] 自上而下作直推，称推脊；用捏法自下而上称为捏脊。捏3~5遍，每捏3下再将背脊皮提1下，称为捏三提一法。



发热

- 【肺俞】

[位置] 在第3胸椎棘突下缘(第3胸椎与第4胸椎间)旁开1.5寸，属足太阳膀胱经。

[操作] 用两拇指或用示、中二指揉两侧肺俞，称揉肺俞;用两拇指分别自肩胛骨内缘从上向下推动100次，称分推肺俞，或称分推肩胛骨。



夜啼

- [别名] 鱼际交。
 - [位置] 在大小鱼际交接处凹陷中。
 - [操作] 用指端揉，称揉小天心；拇指甲掐，称掐小天心；以中指指尖或屈曲的指间关节捣，称捣小天心



腹胀、腹痛

- 【手阴阳】

[位置]掌侧腕横纹。又称大横纹。桡侧(拇指侧)为阳池，尺侧(小指侧)为阴池。

[操作]两拇指自掌侧腕横纹中央(总筋穴)向两旁分推，称分推大横纹，又称分手阴阳、分阴阳。



咳喘

- 【膻中】

[位置] 在胸骨上，两乳头连线之中央，属任脉

[操作] 中指端揉称揉膻中;两拇指自穴中向两旁分推至乳头名分推膻中





感谢