



小儿推拿四种日常保健手法

补脾经

小儿脾常不足，平时可以补补脾经，帮助脾脏运化饮食水谷，进而化生为孩子身体所需的物质。

【位置】：拇指末节螺纹面。

【操作】：用左手握住患儿的左手，用右手拇指螺纹面贴在小儿拇指螺纹面上做旋推，为补脾经。

【次数】：100~500次。

【功用】：健脾胃，补气血，清湿热，消食积，化痰涎。

用补法能健脾胃、补气血。用于脾胃虚弱气血不足而引起之食欲不振、肌肉消瘦、消化不良等症。



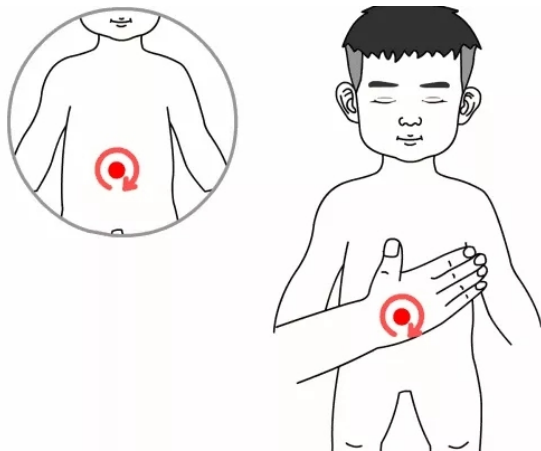
摩腹

用掌面或四指摩之，称摩腹。逆时针为补，顺时针为泻，往返摩之为平补平泻。

顺时针摩腹，有消食和胃通大便的作用，主治腹胀、厌食、大便秘结等症。

逆时针摩腹，有健脾益气，止泻的作用，主治脾虚腹泻、腹痛、食欲不振等症。





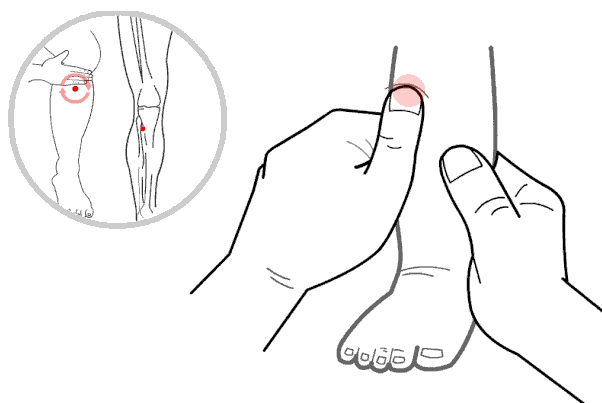
按揉足三里

【位置】：外侧膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处。

【操作】：用拇指按揉，称按揉足三里。

【次数】：20~50次。

【功用】：按揉足三里能够健脾和胃，调理中气，多用于消化道疾患。



捏脊

【位置】：大椎至长强成一直线。

【操作】：双手用捏法自下而上称捏脊，每捏三下将几杯提一下，称捏三提一法，捏脊之前，先轻轻按摩几遍背部，放松肌肉。





【次数】：5—10 遍

【功用】：调阴阳，理气血，和脏肺，通经络、壮身体，主治先、后天不足的一些慢性疾病，如疝积、腹泻、呕吐、便秘等。

