



# 团 体 标 准

T/CACM 1560.7—2023

## 中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 小儿推拿

Specification for health care of traditional Chinese medicine (Non-medical treatment)  
Tuina in pediatric

2023 - 12 - 27 发布

2023 - 12 - 27 实施

中 华 中 医 药 学 会 发 布

## 目 次

前言 .....	II
引言 .....	III
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 基本要求 .....	1
4.1 环境 .....	1
4.2 器具 .....	1
4.3 操作者 .....	1
5 操作步骤与要求 .....	2
5.1 操作前准备 .....	2
5.2 操作部位选择 .....	2
5.3 体位选择 .....	2
5.4 介质选择 .....	2
5.5 操作手法 .....	3
5.6 操作顺序 .....	7
5.7 操作时间、频率、力度 .....	7
6 操作方法 .....	7
7 禁忌人群 .....	8
8 操作过程中可能出现的意外情况及处理措施 .....	8
8.1 意外情况 .....	8
8.2 处理措施 .....	8
附录 A（资料性） 小儿推拿常用穴位的操作手法和次数 .....	9
附录 B（资料性） 操作方法 .....	16
参考文献 .....	25

## 前 言

本文件参照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由江苏省中医院、山东中医药大学附属医院提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位：江苏省中医院、山东中医药大学附属医院、广西钦州市中医医院、北京市第一中西医结合医院、青岛李德修中医研究院有限公司、山东松屹健康咨询集团有限公司、上海中医药大学附属上海市中医医院、首都医科大学附属北京中医医院、江苏省中西医结合医院、南京星源康健康管理有限公司、南京市江宁中医院、广东省中医院、山东省高密市妇幼保健院、福建省莆田市第一医院、甘肃省中医院。

本文件主要起草人：陈秀珍、于娟、王雷、李慧梅、梅文静。

本文件其他起草人：杨雅茜、赵小叶、薛征、李敏、刘静、徐士象、刘瑜、胡婵婵、周涛、余星桦、李翎玉、李丹、庞亚铮、吴静、孙艳、任艳、褚秀梅、黄霞、赵霞。

## 引 言

本文件制定目的主要是为了规范中医养生保健服务（非医疗类）小儿推拿技术，给非医疗类中医养生保健从事小儿推拿行业人员提供有实际应用的策略和方法，使其全面了解相关知识，易于实际操作。

小儿推拿是在中医儿科学和中医推拿学的基础上形成和发展起来的，具有独特的理论体系。本文件是在充分搜集和整理文献以及行业知名专家意见的基础上制定，给出了小儿推拿的术语和定义，提供了小儿推拿准备工作、操作方法、禁忌人群、操作过程中可能出现的意外情况及处理措施、调护等内容，适用于从事中医养生保健服务小儿推拿的人员。本文件制定过程中遵循“科学性、实用性、规范性”的原则，符合中医养生保健服务（非医疗类）行业内实际应用，被行业外广泛接受和认可，可操作性强，符合法规和法律要求，具有指导性、普遍性和可参考性，可作为中医养生保健服务（非医疗类）实践、规范和质量评价的重要参考依据。

本文件通过审评后，将通过发布会、应用推广培训班、继续教育学习班、学术会议、学术期刊等多种渠道宣传、贯彻、实施，编制《中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 小儿推拿临床应用参考手册》，在行业推广应用。

本文件由起草工作组通过文献研究和专家讨论相结合的方式实现更新。

参与本文件开发小组的所有成员声明：他们与其他任何组织或个人无利益冲突。

# 中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 小儿推拿

## 1 范围

本文件规定了小儿推拿的操作步骤与要求、操作方法、禁忌人群、操作过程中可能出现的意外情况及处理措施。

本文件适用于在市场监督管理部门登记的经营范围为中医养生保健服务（非医疗）、提供中医养生保健服务的非医疗机构中取得小儿推拿资格证书从事小儿推拿养生保健服务的操作者。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注明日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 12346 腧穴名称与定位

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**小儿推拿** Tuina in pediatrics

通过对14周岁以下的小儿体表的特定穴位或部位，根据体质的不同采取不同的操作手法的一种养生保健方法。

## 4 基本要求

### 4.1 环境

环境清洁卫生，定期消毒，室内安静，避风、避强光，温度适宜，保持空气流通。

### 4.2 器具

普通诊疗床或儿童用诊疗床，清洁和消毒用品，推拿用介质。

### 4.3 操作者

操作者应：

- a) 热爱本职工作，认真负责，无传染病、精神病等身体健康状态下，能够胜任中医养生保健服务工作的人员。

- b) 具有中医药类相关学习背景，或者接受过中医养生保健专业培训并具备相关知识和技能，考试合格并取得小儿推拿资格证书。
- c) 掌握从事中医养生保健服务相关技术操作规范和流程、技术风险防控、基本急救知识等，遵守卫生健康和中医药相关法律法规规章，遵守职业道德。

## 5 操作步骤与要求

### 5.1 操作前准备

操作前，操作者应取下影响推拿的手和腕部饰物，修剪指甲并锉平。

操作时双手温暖，精神专注，态度和蔼，争取患儿的配合。

### 5.2 操作部位选择

实施小儿推拿前，首先要使小儿全身放松，检查操作部位无骨折、无关节损伤或脱位，无皮肤破损、出血及皮肤发炎感染等影响操作的情况。

根据不同体质选取适当的穴位和手法。上部穴位，可根据操作者习惯操作儿童左手或右手一侧的穴位；非上部部位的双侧穴位，两侧均可选择操作。小儿推拿常用穴位定位及操作手法参见附录A，穴位定位应符合GB/T 12346的规定。

### 5.3 体位选择

#### 5.3.1 小儿体位选择

应根据小儿年龄选择舒适、放松、能暴露操作部位、能配合推拿操作的体位，如坐位、仰卧位、侧卧位、俯卧位、抱坐位等。

#### 5.3.2 操作者体位选择

坐位和站立位，以前者更为常用。

### 5.4 介质选择

#### 5.4.1 概述

常用的推拿介质可以分为粉类、水类、油类、膏类。

#### 5.4.2 粉类

由具有润滑特点且对人体安全的物质研磨成细粉所形成的介质。常用有：

- a) 淀粉：可润滑和保护皮肤，减少汗液对推拿操作的影响。四季均可使用，使用时应注意避免动作过大产生扬尘而被儿童吸入。
- b) 爽身粉：具有润滑皮肤和吸水性强的特点，质量较好的爽身粉可替代医用滑石粉，四季均可使用，使用时应注意避免动作过大产生扬尘而被儿童吸入。

#### 5.4.3 水类

由清洁水或其浸泡药物而成的介质。常用有：

- a) 水：清洁常温水，冬天可适当加热。具有清凉散热作用，适用于热性病证。
- b) 生姜水：取鲜生姜适量切碎、捣烂，用适量开水浸泡 30 分钟后，去渣取液应用。具有疏风散寒的作用，适用于风寒病证。
- c) 葱白水：取葱白适量切碎、捣烂，用适量开水浸泡 30 分钟后，去渣取液应用。具有疏风散寒的作用，适用于风寒病证。
- d) 薄荷水：取鲜薄荷叶或干薄荷叶，置于容器中加盖用适量开水浸泡 30 分钟后，去渣取液应用。具有疏风散热的的作用，适用于风热病证。

#### 5.4.4 油类

由成份安全的动植物油脂类物质等为主构成的介质。常用有：

- a) 麻油：食用芝麻油。具有润滑除燥作用，适用于身体各部位推拿，也可用于刮法。
- b) 椰子油：食用椰子油。具有润滑除燥作用，适用于身体各部位推拿，也可用于刮法。
- c) 山茶油：食用山茶油。具有润滑除燥作用，适用于身体各部位推拿，也可用于刮法。

#### 5.4.5 膏类

用动植物油、蜂蜜或羊毛脂、凡士林等为基质，加药物细粉或提取的有效成分混合而成，具有相应药效的介质。常用有：

- a) 冬青膏：由冬青油、凡士林等混合配制而成。具有温经散寒的作用，适用于寒凝经络类病症。
- b) 健脾膏：由具有健脾作用的中药提取物与油脂混合调制而成。具有健脾开胃的作用，适用于脾胃功能虚弱的病症。

### 5.5 操作手法

#### 5.5.1 小儿推拿常用手法

##### 5.5.1.1 概述

小儿推拿常用手法包括：推法、揉法、按法、摩法、运法、掐法、搓法、摇法、捏法、拿法、拍法、擦法和捣法13种。

##### 5.5.1.2 推法

###### 5.5.1.2.1 直推法

用拇指螺纹面或桡侧缘（或用食、中两指螺纹面），在选定的穴位上做单向直线推动。

###### 5.5.1.2.2 分推法

用双手拇指桡侧缘或螺纹（或用双手食、中指螺纹面），自穴位中间向两旁做分向推动。又称分法。

###### 5.5.1.2.3 合推法

用双手拇指桡侧缘或螺纹（或用双手食、中指螺纹面），自穴位两旁向中间推动。又称合法。

#### 5.5.1.2.4 旋推法

用拇指螺纹面，在穴位上做顺时针或逆时针方向旋转推摩。

#### 5.5.1.3 揉法

##### 5.5.1.3.1 指揉法

用拇指或食指（或用食、中、无名指螺纹面），吸定于一定部位或穴位上，做轻柔回旋揉动。

##### 5.5.1.3.2 掌揉法

用掌根部分，吸定于一定部位或穴位上，做轻柔回旋揉动。

##### 5.5.1.3.3 鱼际揉法

用手掌大鱼际，吸定于一定部位或穴位上，做轻柔回旋揉动。

#### 5.5.1.4 按法

用拇指、或中指指端、或掌心，在一定的穴位向下逐渐用力按压。

操作时手法要求轻柔、速度均匀协调、压力由轻到重。

#### 5.5.1.5 摩法

用手掌掌面或食、中、无名指指面，吸附于一定部位上，以腕部连同前臂做环形的有节律的抚摩。动作宜轻柔而有节奏。

一般以按摩的速度和方向来区别补泻，如快摩为泻、慢摩为补；顺时针摩为泻、逆时针摩为补。

此法在小儿多用于腹部。

#### 5.5.1.6 运法

用拇指指面或桡侧面（也可用食指或中指指面），在操作部位上做弧形或环形的轻轻推摩。

操作宜轻不宜重，宜缓不宜急。力度仅达表面皮肤，只在皮肤表面运动，不带动皮下组织。

#### 5.5.1.7 掐法

手握空拳，拇指伸直紧贴于食指，用拇指指甲垂直用力按压穴位或部位，以指代针，不应抠动而掐破皮肤。

适用于点状穴位，主要用于急救，如：掐人中。本法也可用于疾病的防治，一般轻掐后加揉，形成掐揉复合手法，如：掐揉五指节。

操作时要逐渐用力，以达到深透为止，不宜反复长时间应用，注意在重掐时不应掐破皮肤。

#### 5.5.1.8 搓法

在夹持的基础上来回搓动为搓法。

操作时，两手掌夹住所取的肢体或部位，相对用力搓摩，或同时做上下往返的移动。两手用力相等、速度均匀，搓动快、移动慢。切忌用生硬粗暴蛮力，以免搓伤皮肤与筋脉。

主要适用于四肢和肋部。

### 5.5.1.9 摇法

被动环转运动肢体的方法称摇法。

操作时，一手握持住肢体或关节的近端，一手握持住关节的远端，顺着关节运动的方向，做一定幅度的摇动，如：摇肘关节。操作者两手要协调配合，注意用力要平稳，宜缓不宜急，幅度应由小到大；不应超出关节生理活动的范围，更不能反关节摇动。

主要适用于关节部位，一般根据病症情况决定摇动的次数。

### 5.5.1.10 捏法

以拇指与食、中两指相对用力捏拿皮肤。

捏法主要用于脊柱部，故称为捏脊。

捏脊疗法以拇指桡侧缘顶住皮肤，食、中两指前按，三指同时用力提拿肌肤，双手交替向前捻动，从尾椎骨端捏至大椎穴，本法又称翻皮肤；或用食指屈曲，用食指中节桡侧缘顶住皮肤，拇指前按，两指同力提拿肌肤，双手交替向前捻动，从尾椎骨端捏至大椎穴。

### 5.5.1.11 拿法

捏而提起谓之拿。

用拇指指端和食、中两指指端，或用拇指与其他四指相对，提拿一定部位和穴位，做一松一紧的拿捏。

### 5.5.1.12 拍法

以半握虚掌拍打体表。

注意用力由轻到重，轻重适度。也常用作推拿治疗后的结束手法。

### 5.5.1.13 擦法

用手掌面、大鱼际或小鱼际着力于选定部位上进行直线来回摩擦。

### 5.5.1.14 捣法

用中指指端，或屈曲的食指、中指指间关节着力，做有节奏的叩击动作。

## 5.5.2 小儿推拿复式手法

### 5.5.2.1 概述

小儿推拿复式手法包括：飞经走气、摇抖肘法、水底捞月、打马过天河、黄蜂入洞、运水入土、运土入水、按弦搓摩、二龙戏珠、双凤展翅10种。

### 5.5.2.2 飞经走气

用右手拿住小儿左手四指，再用左手四指从肘关节曲池按之、跳之至手腕部总筋，反复几遍后，左手拇、食二指拿住手腕部内外侧不动，然后右手屈伸搓揉小儿四指。

### 5.5.2.3 摇抖肘法

先以左手拇、食、中三指托小儿之肘，再以右手拇、食两指叉入小儿虎口，同时用中指按定天门穴，然后屈小儿之手上下摇之。

### 5.5.2.4 水底捞月

一手握持手掌，另一手拇指自小指根起，沿小鱼际推至小天心，转入内劳宫处，做捕捞状，后一拂而起。亦可将凉水滴入小儿掌心，以拇指或中指端旋推，边推边吹凉气。又称水中捞水、水里捞月、水中捞明月。

### 5.5.2.5 打马过天河

先运内劳宫，然后再用左手拿小儿两指，用右手食、中、无名指沿天河打至腕横纹止；或用食、中指沿内关、间使、天河水一起一落打至洪池穴止，边拍打边随之吹气。

### 5.5.2.6 黄蜂入洞

用食、中两指指端紧贴在小儿两鼻孔下缘处，以腕关节为主动带动着力部分做反复揉动或振颤。

### 5.5.2.7 运水入土

用大拇指外侧缘自小指指腹部的肾经穴起，沿手掌的尺侧和掌根部，运至大拇指指腹的脾经穴。

### 5.5.2.8 运土入水

用大拇指外侧缘自大拇指指腹的脾经穴沿小儿手掌的掌根部和尺侧运向小指指腹部的肾经穴。

### 5.5.2.9 按弦搓摩

在小儿身后，用双掌在小儿两腋下肋肋处，自后上而前下搓摩至肚角处。

### 5.5.2.10 二龙戏珠

以左手拿小儿之手，使掌心向上，前臂伸直，右手食、中两指面自小儿总筋处，以指头交互向前按之，直至洪池为一遍，5遍左右。最后一手拿捏阴池、阳池5次~6次，另一手持小儿左手食指、无名指指端摇动20次~30次。

### 5.5.2.11 双凤展翅

用双手食、中两指夹小儿两耳向上提几次后，再按掐眉心、太阳、听会、牙关、人中、承浆等穴。

## 5.5.3 小儿推拿取穴方法

### 5.5.3.1 概述

小儿推拿取穴方法包括：自然标志取穴、手指同身寸取穴、简便取穴3种。

### 5.5.3.2 自然标志取穴

可根据固定标志取穴，如：外劳宫位于手背二、三掌骨交接处的凹陷中；四横纹位于掌面食、中、无名、小指第一指间关节横纹处。或根据活动标志取穴，如：委中位于屈膝，膝后腘横纹之中间，两筋凹陷处。

### 5.5.3.3 手指同身寸取穴

穴位的位置，将食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指横量作为3寸。

### 5.5.3.4 简便取穴

如内劳宫位于掌心，位于手掌心第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳时中指落着点即是该穴。

## 5.6 操作顺序

小儿推拿一般有3种顺序，可根据实际情况选择应用，包括：

- a) 先操作手部穴位，再依次操作头面、胸腹，下肢、腰背部穴位。
- b) 先操作主穴，后操作配穴；先采用轻手法，后用重手法操作。
- c) 根据体征轻重缓急，决定推拿的操作顺序。

## 5.7 操作时间、频率、力度

### 5.7.1 操作时间

小儿推拿操作时间可根据不同年龄、不同体质和手法特性等情况而定。一般每穴操作时间为1分钟~2分钟；总的治疗时间为20分钟~30分钟；对于年龄小、体质弱、采用刺激性较强的手法者可适当缩短操作时间。若以1岁为标准，每穴推2分钟左右(强刺激手法除外)，每个主穴推300次左右；小于1岁或体质较弱者，推拿操作的时间可适当缩短，次数可适当减少；大于1岁或体质强壮者，时间适当延长，次数适当增加。

### 5.7.2 操作频率

小儿推拿操作频率视不同体征而定。一般以7天~10天为1周期，2个周期之间可间隔2天~3天。特殊情况应根据不同体征调整推拿操作频率。

### 5.7.3 操作力度

小儿推拿操作时要用力均匀、动作轻柔、深透平稳；年龄小、体质弱者，手法宜轻；年龄较大、体质强者，手法可适当加重，以小儿能耐受为宜。

## 6 操作方法

操作方法参见附录B。

## 7 禁忌人群

- 7.1 各种皮肤有破损(如发生烧伤、烫伤、擦伤、裂伤、皮肤破损等)、不明肿块以及有瘢痕、正在出血和内出血的部位等情况者。
- 7.2 有明显的感染体征者,如骨与关节感染、化脓、骨髓感染、蜂窝组织感染、丹毒等,以及肿瘤、外伤骨折、脱位等。
- 7.3 严重的心、肺、肝、肾等脏器受损者。
- 7.4 某些传染人群,如水痘、猩红热、肝炎、肺结核等。
- 7.5 出血性体征者,如免疫性血小板减少症、血友病、过敏性紫癜及女性月经期等。

## 8 操作过程中可能出现的意外情况及处理措施

### 8.1 意外情况

实施小儿推拿过程中可能出现皮肤破损、出血、肠损伤、哭闹等,或操作后原有体征不缓解、甚至加重等意外情况。

### 8.2 处理措施

#### 8.2.1 皮肤破损

若用力不当导致小儿皮肤破损,较轻者可保持局部清洁并避免在破损处操作,较重者应做局部消毒处理,预防感染。

#### 8.2.2 肠损伤

腹部推拿操作用力不当可能导致小儿之肠痉挛,严重时可能导致肠套叠或肠梗阻,应立即到医疗机构相关专科进行检查及处置。

#### 8.2.3 其他

在推拿过程中小儿出现烦躁、恐惧、哭闹、极度不配合的情况下,应暂停推拿,耐心与小儿沟通和交流,取得小儿信任后即可继续实施推拿。

操作后体征不缓解甚至加重应去医疗机构相关专科进行相关检查。

凡小儿出现抽搐、昏迷等危重体征,均应及时就医抢救,暂不作推拿。

## 附录 A

(资料性)

### 小儿推拿常用穴位的操作手法和次数

#### A.1 头面部穴位

##### A.1.1 太阳

定位：眉梢与眼外角（目外眦）中间，向后约1寸凹陷处。

操作手法：直推法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次。

##### A.1.2 人中

定位：人中沟上1/3与中1/3交界处。

操作手法：掐法。

操作次数：掐5次~10次。

##### A.1.3 天柱骨

定位：颈后发际至大椎穴沿颈椎脊突成一直线。

操作手法：直推法、揉法、擦法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，直推30次~50次，擦30次~50次。

##### A.1.4 天门

定位：自眉心至前发际成一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推30次~50次。

##### A.1.5 坎宫

定位：两眉上，自眉头至眉梢成一线。

操作手法：分推法。

操作次数：每分钟分推30次~50次。

##### A.1.6 天庭

定位：头部正中线，入前发际0.5寸处。

操作手法：掐法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，掐3次~5次。

#### A.1.7 山根

定位：两目内眦中间，鼻梁上低洼处。

操作手法：掐法。

操作次数：掐3次~5次。

#### A.1.8 迎香

定位：鼻翼旁0.5寸，鼻唇沟凹陷中。

操作手法：揉法、推法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，推30次~50次。

#### A.1.9 耳门

定位：耳区，耳屏上切迹与下颌骨髁突之间的凹陷中。

操作手法：按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次。

#### A.1.10 百会

定位：头顶正中线与两耳尖连线之交点处。

操作手法：按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次。

#### A.1.11 高骨

定位：耳后入发际，乳突后缘下陷中。

操作手法：掐法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，掐3次~5次。

### A.2 手部及上肢穴位

#### A.2.1 脾土（经）

定位：拇指螺纹面或拇指桡侧自指尖至指根呈一直线。

操作手法：旋推法、直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A.2.2 胃经

定位：拇指掌面近掌端第一节。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A.2.3 大肠

定位：食指桡侧缘，自食指端桡侧边缘至虎口成一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A.2.4 小肠

定位：自小指端尺侧边缘至指尖成一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A.2.5 板门

定位：大鱼际隆起处。

操作手法：揉法、推法（横纹推向板门或板门推向横纹）。

操作次数：每分钟揉100次~300次，推30次~50次。

#### A.2.6 内劳宫

定位：手掌心，位于第二、三掌骨之间。简便取穴：小儿握拳屈指时，中指尖端处。

操作手法：揉法、运法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，运30次~50次。

#### A.2.7 一窝风

定位：屈腕，手背掌根中凹陷处。

操作手法：揉法、掐法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，掐3次~5次。

#### A.2.8 少商

定位：拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸。

操作手法：掐法。

操作次数：掐3次~5次。

#### A.2.9 肝经

定位：食指末端螺纹面或食指掌面，由指尖至指根呈一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A.2.10 心经

定位：中指末端螺纹面或中指掌面，由指尖至指根呈一直线。

操作手法：掐法、直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次，掐3次~5次。

#### A.2.11 肺经

定位：无名指末端螺纹面或无名指掌面，由指尖至指根呈一直线。

操作手法：直推法、旋推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A. 2. 12 肾经

定位：小指末端螺纹面或小指掌面，由指尖至指根呈一直线。

操作手法：直推法、旋推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A. 2. 13 四横纹

定位：掌面食、中、无名、小指关节第一指间关节横纹处。

操作手法：掐法、直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次，掐3次~5次。

#### A. 2. 14 内八卦

定位：以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹中点连线的2/3为半径作圆。

操作手法：运法。

操作次数：每分钟运50次~100次。

#### A. 2. 15 曲池

定位：屈肘，在肘窝桡侧横纹头至肱骨外上髁中点处。

操作手法：拿法、按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按、拿3次~5次。

#### A. 2. 16 老龙

定位：距中指指甲根正中约0.1寸处。

操作手法：掐法。

操作次数：掐3次~5次。

#### A. 2. 17 二扇门

定位：掌背无名指与中指、中指与食指的指根夹缝间。

操作手法：掐法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，掐3次~5次。

#### A. 2. 18 二人上马

定位：手背无名指与小指掌指关节后凹陷处。

操作手法：揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次。

#### A. 2. 19 外劳宫

定位：手背二、三掌骨交接处凹陷中。

操作手法：揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次。

#### A. 2. 20 三关

定位：前臂桡侧边缘，自腕横纹直上至肘横纹成一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A. 2. 21 六腑

定位：前臂尺侧边缘，自腕横纹直上至肘横纹成一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

#### A. 2. 22 天河水

定位：前臂掌侧正中，自腕横纹中点至肘横纹中点成一直线。

操作手法：直推法。

操作次数：每分钟推100次~300次。

### A. 3 躯干部穴位

#### A. 3. 1 天突

定位：胸骨切迹上缘凹陷正中。

操作手法：按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次。

#### A. 3. 2 膻中

定位：胸骨上，两乳头连线中点。

操作手法：分推法、按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次，分推50次~100次。

#### A. 3. 3 中脘

定位：脐上4寸。

操作手法：按法、揉法、分推法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次，分推50次~100次。

#### A. 3. 4 脐中

定位：肚脐中。

操作手法：揉法、摩法、直推法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，摩3分钟~5分钟，推50次~100次。

### A.3.5 腹

定位：腹部。

操作手法：摩法、分推法。

操作次数：摩 3分钟~5分钟，分推50次~100次。

### A.3.6 天枢

定位：与脐平，脐旁2寸。

操作手法：按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次。

### A.3.7 肚角

定位：脐下2寸，旁开2寸至两旁大筋（相当于石门穴）。

操作手法：按法、拿法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按、拿3次~5次。

### A.3.8 丹田

定位：腹部脐下，脐中线直下2至3寸处。

操作手法：揉法、摩法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，摩3分钟~5分钟。

### A.3.9 大椎

定位：脊柱区，第七颈椎棘突下。

操作手法：按法、揉法、直推法。

操作次数：每分钟揉50次~100次，按3次~5次，直推50次~100次。

### A.3.10 肺俞

定位：第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

操作手法：按法、揉法、分推法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次，分推50次~100次。

### A.3.11 脊柱

定位：大椎至长强成一直线。

操作手法：直推法、捏法。

操作次数：捏 3次~5次，直推50次~100次。

### A.3.12 七节骨

定位：第四腰椎至尾骶骨端（长强穴）成一直线。

操作手法：推法。

操作次数：每分钟50次~100次。

### A.3.13 龟尾

定位：尾椎骨端（相当于长强穴）。

操作手法：揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次。

## A.4 下肢及足部穴位

### A.4.1 百虫

定位：膝上内侧肌肉丰厚处。

操作手法：按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次。

### A.4.2 足三里

定位：外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处。

操作手法：按法、揉法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次。

### A.4.3 三阴交

定位：内踝直上3寸，胫骨内侧缘凹陷中。

操作手法：按法、揉法，向上或向下直推法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，按3次~5次，直推50次~100次。

### A.4.4 委中

定位：屈膝、膝后腘横纹之中间，两筋凹陷处。

操作手法：拿法。

操作次数：拿3次~5次。

### A.4.5 涌泉

定位：足底部，足掌前1/3与后2/3交界中间凹陷处。

操作手法：掐法、揉法，或向足大趾方向直推法。

操作次数：每分钟揉100次~300次，掐3次~5次，推50次~100次。

## 附录 B

(资料性)

### 不同症状适用的操作方法

#### B.1 益气固表，增强体质

##### B.1.1 开天门

以双手拇指螺纹面着力，自小儿眉心直推至前发际30次~50次。

##### B.1.2 推坎宫

以双手拇指螺纹面着力，自小儿眉心向眉梢分推30次~50次。

##### B.1.3 揉太阳

以拇指或中指螺纹面着力，揉小儿两侧眉梢与眼外角后凹陷处100次~300次。

##### B.1.4 揉迎香

以食指或中指螺纹面揉小儿鼻翼旁，鼻唇沟凹陷中100次~300次。

##### B.1.5 分推手阴阳

以两手拇指螺纹面自小儿掌后横纹中间(总筋)向两旁分推50次~100次。

##### B.1.6 补脾经

以一手拇、食二指捏住小儿拇指，使之微屈，再以另一手拇指螺纹面或拇指绕侧沿小儿拇指桡侧缘，自指尖推向指根；也可以拇指螺纹面，旋推小儿拇指螺纹面100次~300次。

##### B.1.7 补肺经

以拇指螺纹面着力，自小儿无名指掌面自指尖向指根方向直推，也可以旋推无名指末端螺纹面100次~300次。

##### B.1.8 揉板门

以拇指或中指螺纹面着力，揉小儿手掌大鱼际隆起处100次~300次。

##### B.1.9 拿风池

以拇指与中指相对用力，提拿小儿颈部乳突后方，颈后枕骨下大筋外侧凹陷中5次~10次。

**B. 1. 10 捏脊**

以拇指桡侧缘顶住小儿背部皮肤，食、中两指前按，三指同时用力提拿肌肤，双手交替向前捻动，从尾椎骨端捏至大椎穴3遍~5遍，本法又称翻皮肤；或用食指屈曲，用食指中节桡侧缘顶住小儿背部皮肤，拇指前按，两指同力提拿肌肤，双手交替向前捻动，从尾椎骨端捏至大椎穴为1遍，共3遍~5遍。

**B. 1. 11 拿肩井**

以拇指与食、中二指相对用力提拿小儿大椎与肩髃穴连线之中点即肩部大筋，肩背筋间处5次~7次。

**B. 1. 12 操作时间**

20分钟~30分钟。

**B. 1. 13 适应人群**

小儿体质虚弱，容易感冒、反复鼻炎、反复咳喘，多汗易汗等。

**B. 2 调和脾胃，促进消化****B. 2. 1 补脾经**

见B. 1. 6。

**B. 2. 2 揉板门**

见B. 1. 8。

**B. 2. 3 运内八卦**

以拇指螺纹面着力，以小儿掌心为圆心，从圆心至中指根横纹中点连线的2/3为半径作圆做顺时针运法50次~100次。

**B. 2. 4 掐揉推四横纹**

以拇指甲掐小儿掌面食、中、无名、小指第一指间关节横纹处3次~5次；然后以拇指螺纹面着力，揉推此处100次~300次。

**B. 2. 5 揉中脘**

以食中两指的螺纹面或大鱼际着力，揉小儿脐上4寸处100次~300次。

**B. 2. 6 摩腹**

以手掌面或食、中、无名、小指螺纹面着力，顺时针方向摩小儿腹部3分钟~5分钟。

**B. 2. 7 按揉足三里**

以双手拇指螺纹面着力，按揉小儿下肢外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处100次~300次。

### B.2.8 揉脾俞

以拇指螺纹面着力，揉小儿背部第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处100次~300次。

### B.2.9 捏脊

见B.1.10。

### B.2.10 操作时间

20分钟~30分钟。

### B.2.11 适应人群

小儿积食、消化不良导致的厌食、腹泻、腹胀、腹痛、口臭、睡眠不安等。

## B.3 补肾健脑，益智开窍

### B.3.1 补肾经

以拇指螺纹面或拇指桡侧面着力，沿小儿小指掌面自指尖向指根方向直推，也可旋推小指末节螺纹面旋推100次~300次。

### B.3.2 揉二马

以拇指或中指螺纹面着力，揉小儿手背无名指及小指掌指关节后凹陷中100次~300次。

### B.3.3 掐揉五指节

依次用拇指甲掐小儿手背五指第一指间关节横纹处3次~5次、以拇指端揉此处30次~50次。

### B.3.4 按揉百会

一手扶小儿头部，另一手拇指端着力，按揉小儿头顶正中线与两耳尖连线之交点处30次~50次。

### B.3.5 揉丹田

以拇指或中指螺纹面着力，揉小儿腹部脐下2寸至3寸处100次~300次。

### B.3.6 按揉三阴交

以拇指螺纹面着力，按揉小儿内踝直上3寸，胫骨后缘凹陷中100次~300次。

### B.3.7 按揉涌泉

以拇指螺纹面着力，推揉小儿足掌前1/3与后2/3交界中间凹陷处100次~300次。

### B.3.8 揉肾俞

以拇指螺纹面着力，揉小儿背部第二腰椎棘突下旁开1.5寸处100次~300次。

**B. 3.9 擦腰骶部**

以小鱼际或手掌跟着力，在小儿腰骶部，包括腰、骶椎至尾骨，作擦法50次~100次或透热为度。

**B. 3.10 捏脊**

见B. 1. 10。

**B. 3.11 操作时间**

20分钟~30分钟。

**B. 3.12 适应人群**

小儿早期智力开发、记忆力较差、上课注意力不集中、多动、学习困难、口吃、生长发育迟缓、遗尿、反应迟钝等。

**B. 4 培补元气，养心安神****B. 4.1 补脾经**

见B. 1. 6。

**B. 4.2 补肾经**

见B. 3. 1。

**B. 4.3 清心经**

以拇指桡侧面着力，自小儿中指掌面指根直推至指尖100次~300次。

**B. 4.4 清肝经**

以拇指桡侧面着力，自小儿食指掌面指根直推至指尖100次~300次。

**B. 4.5 捣揉小天心**

以中指端着力，捣小儿手掌面大小鱼际交界凹陷处30次，然后再揉此处100次~300次。

**B. 4.6 清天河水**

以拇指螺纹面或桡侧面着力，自小儿前臂掌侧正中自腕横纹中点直推至肘横纹中点100次~300次。

**B. 4.7 掐揉五指节**

见B. 3. 3。

**B. 4.8 按揉内劳宫**

以拇指或中指螺纹面着力，按揉小儿掌心中第二、三掌骨之间，即握拳屈指时，中指尖端处100次~300次。

**B.4.9 按揉百会**

见B.3.4。

**B.4.10 操作时间**

20分钟~30分钟。

**B.4.11 适应人群**

小儿先天不足，神气怯弱、易受惊吓，心烦易怒、夜眠不安、睡中惊惕等。

**B.5 健脾祛湿，缓解过敏**

**B.5.1 补脾经**

见B.1.6。

**B.5.2 补肾经**

见B.3.1。

**B.5.3 清肺经**

以拇指或食、中指螺纹面着力，自小儿无名指掌面自指尖向指根方向直推100次~300次。

**B.5.4 揉板门**

见B.1.8。

**B.5.5 掐揉推四横纹**

见B.2.4。

**B.5.6 揉中腕**

见B.2.5。

**B.5.7 按揉阴陵泉**

以双手拇指螺纹面着力，按揉小儿小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处100次~300次。

**B.5.8 摩腹**

见B.2.6。

**B.5.9 揉脾俞**

见B.2.8。

**B.5.10 捏脊**

见B.1.10。

### B.5.11 操作时间

20分钟~30分钟。

### B.5.12 适应人群

小儿皮肤湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。

## B.6 通经明目，防控近视

### B.6.1 头面四大手法

#### B.6.1.1 开天门

以双手拇指螺纹面着力，自小儿眉心直推至前发际12次~24次。

#### B.6.1.2 推坎宫

以拇指螺纹面着力，自小儿眉心向眉梢分推12次~24次。

#### B.6.1.3 运太阳

以拇指或中指端着力，揉小儿两侧眉梢后凹陷处12次~24次。

#### B.6.1.4 揉耳后高骨

以两中指螺纹面着力，按揉小儿耳后入发际高骨下凹陷处12次~24次。

### B.6.2 “四明穴”推拿

#### B.6.2.1 按揉上明穴

两食指端着力，按揉小儿眉弓中点、眶上缘下处12次~24次。

#### B.6.2.2 按揉睛明穴

两食指端着力，按揉小儿目内眦内上方眶内侧壁凹陷处12次~24次。

#### B.6.2.3 按揉翳明

两拇指端着力，按揉小儿颈部翳风后1寸12次~24次。

#### B.6.2.4 按揉光明

拇指端着力，按揉小儿小腿外侧外踝尖上5寸、腓骨前缘处12次~24次。

### B.6.3 按揉攒竹穴

两食指端着力，按揉小儿眉头凹陷处12次~24次。

### B.6.4 按揉四白穴

两拇指端着力，按揉小儿面部瞳孔直下、眶下孔凹陷处12次~24次。

**B. 6.5 刮上下眼眶**

双手拇指屈曲，以桡侧缘由内而外分刮小儿前额、眶上和眶下，12次~24次或至局部发热。

**B. 6.6 熨目**

双手掌快速摩擦感到发热发烫，将双手掌心内劳宫轻覆于小儿双眼上，待热感不明显时，再重复上述操作，如此反复6次。

**B. 6.7 摩腹**

见B. 2. 6。

**B. 6.8 拿揉颈项部**

以拇指与食、中二指对称用力，拿揉小儿颈项部1分钟。

**B. 6.9 捏脊**

见B. 1. 10。。

**B. 6.10 操作时间**

20分钟~30分钟。

**B. 6.11 适应人群**

小儿近视、用眼过度、视疲劳、远视储备不足等。

**B. 7 健脾益肾，促进生长****B. 7.1 补脾经**

见B. 1. 6。

**B. 7.2 补肾经**

见B. 3. 1。

**B. 7.3 捻五指**

以拇指与食指螺纹面相对用力，依次捏住小儿治疗部位（拇指、食指、中指、无名指、小指）从指根到指尖，做相对用力的捻动（紧捻慢移）3遍~5遍。

**B. 7.4 按揉增高穴**

以拇指螺纹面着力，按揉小儿手掌第四、五掌骨之间，握拳时小指尖所触之处下0.5寸和下1.5寸（共2穴）100次~300次。

**B. 7.5 掐揉五指节**

见B. 3. 3。

**B. 7. 6 摩腹**

见B. 2. 6。

**B. 7. 7 按揉足三里**

见B. 2. 7。

**B. 7. 8 按揉涌泉**

见B. 3. 7。

**B. 7. 9 捏脊**

见B. 1. 10。

**B. 7. 10 操作时间**

20分钟~30分钟。

**B. 7. 11 适应人群**

小儿五迟、五软，身高、体重生长发育明显迟于正常同年龄、同性别儿童等。

**B. 8 镇静安神，健脑益智**

**B. 8. 1 按揉百会**

B. 3. 4。

**B. 8. 2 按揉四神聪**

一手扶儿头部，另一手拇指端着力，按揉小儿头部百会穴前后左右各旁开1寸处（共4穴）各30次~50次。

**B. 8. 3 四大手法**

**B. 8. 3. 1 开天门**

见B. 1. 1。

**B. 8. 3. 2 推坎宫**

见B. 1. 2。

**B. 8. 3. 3 运太阳**

见B. 6. 1. 3。

**B. 8. 3. 4 揉耳后高骨**

以两中指螺纹面着力，按揉小儿耳后入发际高骨下凹陷处30次~50次。

**B.8.4 清补脾经**

将小儿拇指伸直，自指根至指尖来回推100次~300次。

**B.8.5 清肝经**

见B.4.4。

**B.8.6 捣揉小天心**

见B.4.5。

**B.8.7 按揉内劳宫**

见B.4.8。

**B.8.8 掐揉五指节**

见B.3.3。

**B.8.9 摩腹**

见B.2.6。

**B.8.10 按弦走搓摩**

在小儿身后，用双掌在小儿两腋下肋肋处，自后上而前下搓摩至肚角处50次~100次。

**B.8.11 按揉心俞、肝俞、肾俞**

以拇指螺纹面着力，依次按揉小儿背部第五胸椎、第九胸椎和第二腰椎棘突下旁开1.5寸处，各100次~300次。

**B.8.12 操作时间**

20分钟~30分钟。

**B.8.13 适应人群**

小儿注意缺陷多动症、烦躁、易怒等。

### 参 考 文 献

- [1] GB/T 16751（所有部分） 中医临床诊疗术语
- [2] GB/Z 40893.4—2021 中医技术规范 儿科 第4部分:小儿推拿疗法
- [3] GB/T 20348 中医基础理论术语
- [4] T/CACM 1082—2018 中医治未病技术规范 小儿推拿.
- [5] ZZYXH/T 247~286—2012 中华中医药学会. 中医儿科常见病诊疗指南. 北京:中国中医药出版社, 2012.
- [6] 全国科学技术名词审定委员会公布. 中医药学名词. 北京:科学出版社, 2004.
-