

# 一学就会的宋氏小儿推拿



[一学就会的宋氏小儿推拿\\_下载链接1](#)

著者:宋世昌

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787539062259

本书面向没有专业医学背景和相关知识储备的家长，从小儿推拿基本技巧、手法、准备事项和注意事项、宝宝常用穴位详解、宝宝常见问题的中医辨证到宝宝常见疾病的推拿手法，深入浅出地教给父母用自己的双手和全部的爱为宝宝缓解病痛。本书还配有宝宝穴位和按摩手法的彩图视频，以及舌诊辨证方法，让家长一看就懂，一学就会，真正把小儿推拿这种绿色疗法运用起来，让宝宝更加健康。

作者介绍:

宋世昌

北京中医专家王凤岐教授入室弟子，人称承修先生。宋氏中医自然疗法创始人，20余年临床经验，尤善长儿科。2011年跟随青岛名医陈为章老师学习针灸绝技烧山火透天凉，同时学习三字经派小儿推拿。2013年起陆续在全国几十个城市开办数百场中医育儿讲座，数以万计的妈妈受益良多。

目录:第一章 宋氏小儿推拿

第一节 推拿手法	
脾经	008
清板门	010
肝经	012
肺经	014
平肝清肺	016
肾经	018
小天心	021
八卦	024
小横纹	026
来回推四横纹	029
天河水	032
推六腑	034
清板门清脾	037
补三关	040
一窝风	042
两扇门	044
二马	046
外劳宫	048
大肠	050
清小肠	052
膊阳池	055
运水入土	057
补土入水	059
捏提脖根	061
黄蜂入洞	062
第二节 经典手法	
宋氏抓腹	064
宋氏木字推	066
宋氏五步法	069
宋氏咳喘手法	071
睡后宋氏抚触	074
顺时针隔衣搓龟尾	076
分推肩胛	077
倒捏脊	079
宋氏升阳退热灸	081
捏脊	083
睡前搓后背及肾区	085
手灸	087
手灸神阙	089
手灸百会和大椎	090
手灸中腕	092
手灸督脉	093
盐灸	094
吮痧	097
大补脾	098
第二章 四季保健	
春季	
春季保健手法	102
春季食疗方	102
夏季	
夏季保健手法	105
夏季食疗方	105
夏季经典外治法	106

长夏——三伏 .....	107
三伏保健手法 .....	108
三伏调理食疗方 .....	109
三伏调理 .....	111
秋季	
金秋保健手法 .....	116
金秋食疗方 .....	117
金秋常见病——秋痲子 .....	121
金秋调理之立秋补 .....	121
冬季	
冬季保健手法 .....	124
冬季食疗方 .....	125
三九调理 .....	130
第三章 常见病的调理	
感冒 .....	135
发烧 .....	136
咳嗽 .....	143
鼻炎 .....	148
流鼻血 .....	149
化脓性扁桃体炎 .....	150
腺样体肥大 .....	151
结膜炎 .....	153
清嗓子 .....	154
咽喉炎 .....	155
自汗、盗汗 .....	157
呕吐 .....	158
湿疹 .....	159
腹泻 .....	160
老吃不长肉 .....	169
傻吃不消化 .....	170
流行性腮腺炎 .....	171
荨麻疹 .....	172
手足口病和疱疹性咽峡炎 .....	173
川崎病 .....	175
抽动症 .....	177
麦粒肿、霰粒肿 .....	178
新生儿黄疸 .....	179
孩子注意力不集中 .....	181
痲子 .....	183
便秘 .....	184
第四章 宋氏全息舌诊	
舌质	
舌质颜色加深 .....	190
舌质颜色变浅 .....	191
舌苔	
白腻苔 .....	192
黄腻苔 .....	193
地图舌 .....	193
病前地图舌 .....	194
病后地图舌 .....	194
第五章 中医教您怎么“看”孩子	
1. 宝贝的头发竖起来了是为什么? .....	199
2. 宝贝两眉之间的青筋很明显、颜色很重是怎么回事? .....	199
3. 宝贝比同龄的孩子矮，而且也不胖，是因为什么? .....	200

4. 宝贝总是溢奶或吐奶应该怎么办？ .....	202
5. 宝贝大便总是先干后软怎么办？ .....	203
6. 宝贝睡觉总是闭不上眼睛，也就是睡觉露睛，是怎么回事？ ..	206
7. 宝贝头发稀少是怎么回事？ .....	206
8. 宝贝大便里有不消化的食物是怎么回事？ .....	207
9. 宝贝拉肚子，大便像蛋花一样怎么办？ .....	208
10. 母乳喂养的宝贝大便是什么样的？ .....	208
11. 宝贝小便黄是怎么回事？ .....	209
12. 宝贝鼻子周围、嘴巴周围发青是怎么回事？ .....	209
13. 小便的时候，宝贝的包皮鼓大包是怎么回事？ .....	210
14. 宝贝小脸黄黄的没有血色怎么办？ .....	210
15. 宝贝突然流口水是怎么回事？ .....	211
16. 宝贝磨牙是怎么回事？ .....	211
17. 宝贝以前不咬手指头，突然间开始咬手指头是怎么回事？ .....	212
18. 宝贝喜欢趴着睡觉是因为什么？ .....	212
19. 宝贝咳嗽，没有精神了怎么办？ .....	212
20. 宝贝总是去摸小鸡鸡怎么办？ .....	213
21. 宝贝口腔黏膜出现白色或者片状物是怎么回事？ .....	213
22. 宝贝大便颜色很深怎么办？ .....	213
目录 5	
23. 宝贝下眼睑靠眼内角这一半发红或发暗紫是怎么回事？ .....	214
24. 宝贝红屁股怎么办？ .....	215
25. 宝贝大便灰白色怎么办？ .....	215
26. 宝贝小便发白是怎么回事？ .....	215
27. 宝贝发烧、烦躁，两眼直视或者斜视，并且伴有喷射性呕吐怎 么办？ .....	216
28. 宝贝大便带血怎么办？ .....	216
• • • • • <a href="#">(收起)</a>	

[一学就会的宋氏小儿推拿\\_下载链接1](#)

## 标签

推拿

小儿推拿

中医

## 评论

-----  
[一学就会的宋氏小儿推拿\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[一学就会的宋氏小儿推拿\\_下载链接1](#)