

《千金要方》中小儿推拿理论与实践价值探析

夏苓芝

成都中医药大学 针灸推拿学院 四川成都 610075

摘要:目的:探讨《千金要方》中小儿推拿的理论体系与实践方法,分析其对现代儿科疾病防治与儿童保健的指导价值。方法:采用文献研究与历史分析法,系统梳理《千金要方》中关于小儿推拿的原文记载,结合现代推拿临床实践,归纳其核心理论、手法特点及配伍原则。结果:《千金要方》确立了以“脏腑娇嫩,形气未充”为理论基础的小儿推拿体系,提出摩腹、膏摩、囟门按摩等手法,强调“辨证施推”与“天人相应”的诊疗原则,其方法适用于小儿外感、食积、惊痫等病症,并与药物、食疗相结合,形成综合调理模式。结论:《千金要方》中小儿推拿内容系统而实用,对现代小儿常见病防治与儿童保健具有重要参考价值,值得进一步挖掘与推广。

关键词:《千金要方》;小儿推拿;孙思邈;儿童保健;中医外治;理论体系

引言

《备急千金要方》(以下简称《千金要方》)为唐代医学家孙思邈所著,被誉为我国最早的临床医学百科全书之一。该书不仅系统总结了唐以前的中医诊疗经验,更在儿科疾病防治与小儿推拿方面具有开创性贡献。孙思邈强调“人命至重,有贵千金”,特将妇孺科置于卷首,显示其对小儿健康的高度重视。这一编排体例本身即凸显了孙氏“先妇人小儿而后丈夫耆老”的仁心序列,体现其防病于微、重视生命起点的医学伦理观。

在现代,小儿推拿作为绿色疗法在儿科常见病防治与儿童保健中的应用日益广泛,其“简、便、廉、验”的特点深受家长青睐。然而,其理论根源与技法体系多可在《千金要方》中寻得雏形与依据。当前学界对《千金要方》儿科内容的研究多集中于方药应用与学术思想梳理,对其小儿推拿内容的系统挖掘、理论阐释与现代转化研究仍显不足。本文立足于《千金要方》原文,结合当代推拿临床实践与现代研究成果,系统解析该书所载小儿推拿的理论框架、实践方法、历史贡献及现代应用价值,旨在深入挖掘这一宝贵遗产,为中医儿科外治法的传承、创新与国际化传播提供坚实的文献依据与思路借鉴。

一、《千金要方》与古代小儿推拿发展背景

(一) 孙思邈学术思想对儿科诊疗的影响

孙思邈的医学思想体系宏大,其核心可概括为“大医精诚”的伦理观、“治未病”的预防观与“仁爱济世”

的实践观。在儿科领域,他明确提出“凡百居家,皆宜达兹养小之术,则无横夭之祸”,将普及小儿养护知识提升到家庭幸福与社会责任的高度。他系统整合了自《内经》、《颅囟经》以降的儿科学术经验,在《千金要方·少小婴孺方》中首次将小儿疾病诊治独立成系统篇章,内容涵盖从初生出腹、护养哺育、生长发育观察,到常见病症的推拿、灸疗、外治及方药,构建了相对完整的儿科诊疗体系,为后世小儿推拿作为独立分支学科的形成奠定了坚实的文献与理论基础。

孙氏深谙小儿“气势微弱”、“脏腑娇嫩”的生理病理特点,认为其“血气未充,精神未定,易惊易损”,不耐药石峻烈攻伐。因此,他极力推崇非药物疗法,其中推拿(古称按摩、按蹻)因其“温和无创、调理气血、激发自愈”的特点,被孙氏视为小儿疾病防治与日常保健的首选手段之一。他将推拿定位为可与针药并重的“良医之道”,体现了其治疗手段选择上的整体观与人性化考量。

(二) 唐代小儿健康问题与推拿应用的社会医疗背景

唐代社会安定、经济繁荣、中外文化交流频繁,人口增长带来对儿科医疗的迫切需求。根据《千金要方》及其他唐代医籍记载,当时小儿常见病多集中于外感时病(如伤寒、中风)、脾胃系疾病(如伤食、积滞、吐泻)、惊风痫证以及新生儿疾病等。这些疾病往往起病急、变化快,而小儿喂药困难,使得安全有效的外治法需求凸显。

在这一背景下,推拿疗法因其“简便验廉”、易于

在家庭中实施的特性，获得了广泛的应用空间。《千金要方》中记载的推拿方法，正是针对这些临床需求而产生的。例如，针对新生儿窒息（“初生不啼”），书中提出“可以葱白徐徐鞭之，即啼”，这是一种通过温和刺激激发新生儿呼吸与啼哭的急救式推拿法。针对小儿易感风寒，提倡“早起常以膏摩囟上及手足心，甚避风寒”，这是一种将药物与手法结合的预防保健法。这些记载不仅反映了推拿在唐代儿科临床中的实际地位，也体现了中医“防重于治”思想在民间养护中的渗透。唐代医事制度中虽无专门“按摩科”针对小儿，但《千金要方》的记载表明，推拿作为一项实用技术，已广泛融入医家诊疗与家庭护理的日常实践之中，为其后宋元明清小儿推拿的专书出现与流派形成埋下了伏笔。

二、《千金要方》中小儿推拿核心内容解析

（一）推拿适用病症范围

《千金要方》中小儿推拿适应症紧扣小儿“肺常不足、脾常不足”等生理病理特点，涵盖多类疾病及保健需求。外感时病方面，可预防风寒外感、发散外感壮热，如膏摩囟门及手足心、用五物甘草生摩膏体表按摩；脾胃系疾病为应用重点，针对伤食、积滞等，有摩腹、摩脐等方法，餐后摩腹更是常规促消化手段；神志类疾病如惊痫、客忤，通过摩囟门等部位安神定惊，且辨证区分阴阳痫；还包括新生儿急救（如初生不啼）及温和抚触，以助气血畅达、促进生长发育。其适应症设定充分体现了对小儿疾病谱的精准把握与推拿疗法优势的深刻认知。

（二）核心推拿手法及其操作特点

《千金要方》所载小儿推拿手法以摩法为核心，兼及揉、按、拭、鞭（此处为轻轻拍打或拂拭之意）等法，总体特点是轻柔、持久、部位特定。

摩法：这是书中出现频率最高的手法，包括掌摩、指摩等。如“摩腹”、“摩囟上”、“摩手足心”。操作时要求力度柔和、节奏均匀，在体表作环形或直线往复运动，产生温热渗透之感。孙氏强调“常以膏摩”，即常与药膏结合，增强疗效。

揉法：隐含于“按摩”、“捺”（按捺）等描述中，可能是在一定穴位或部位上进行轻柔的旋转或摆动。

特定部位操作：高度重视囟门、腹部（脐周）、手足心等特定区域的按摩。囟门被视为“元神之府”与外邪出入之门户，按摩之可安神固表；腹部为脾胃所居，摩之可运化中焦；手足心乃井荣所在，按摩可交通阴阳、

调节脏腑。这种选取关键部位进行刺激的思路，对后世小儿推拿“特定穴”体系的形成有直接影响。

与现代系统化的小儿推拿手法（如推、拿、运、掐等）相比，《千金要方》的记载显得古朴、简练，但其“温和”、“持续”、“重点部位刺激”的核心原则已非常明确，并始终将儿童的耐受度置于首位，反对粗暴用力。

（三）推拿的配伍与应用模式

孙思邈在《千金要方》中展现了高超的整合治疗思维，小儿推拿很少单独使用，常与其它疗法有机配伍，形成多元综合的调理模式：

推拿与药物外治结合（膏摩）：这是最具特色的配伍形式。书中记载了“五物甘草生摩膏方”、“丹参赤膏”等多种膏摩方。将药物（如甘草、防风、丹参、雷丸等）制成膏剂，涂于体表再进行按摩，使手法刺激与药物透皮吸收双重作用相得益彰，用于风寒、壮热、惊痫等症。这可谓是现代“介质推拿”和“透皮给药系统”的古老雏形。

推拿与食疗结合：强调饮食调理与推拿保健同步进行。最典型的即是“食饮摩腹”，在饮食调理脾胃功能的基础上，辅以手法促进运化，形成“内养外调”的合力。

推拿与灸法、刺法等结合：在治疗某些疾病时，根据病情需要，会建议推拿与灸法（如灸囟门、灸手足心）或刺法（如刺血）配合使用，体现了“外治法的协同增效”思想。

推拿与情志护理、生活调摄结合：在推拿操作的同时，注重营造安静、安全的环境，强调父母陪伴与抚慰，这本身已包含了现代儿童心理护理的要素。

这种“手法为用，药食为养，多方协同”的综合模式，超越了单纯技术操作的层面，上升为一种全方位、立体化的小儿健康管理理念。

三、《千金要方》小儿推拿的理论特色

（一）以“脏腑娇嫩，形气未充”为生理病理基石

孙思邈继承并发展了前代医家对小儿体质特点的认识，明确提出小儿“脏腑娇嫩，形气未充，血气未坚”的经典论述。这一理论不仅是其儿科方药应用的依据，更是其推行小儿推拿的根本出发点。基于此，他认为治疗小儿疾病当以“扶持正气、调和阴阳”为要，避免戕伐生生之气。推拿作为一种由表及里、通过经络穴位调动人体自身调节能力的外治法，恰恰符合“以平为期”、“以通为补”的原则。手法上要求“轻柔和缓，以补为主”，旨在通过温和的良性刺激，激发小儿稚阳之气，畅

通气血循行，达到扶正祛邪、促进生长发育的目的。这一思想为后世小儿推拿确立了“轻快柔和、平稳着实”的基本手法风格和以“补”为常法的治疗基调。

（二）强调“辨证施推”的个体化原则

《千金要方》小儿推拿虽手法古朴，却深植中医辨证论治体系，核心是“辨证施推”。其一辨病性寒热虚实，如惊痫分阴阳、外感别风寒风热，取穴与手法或介质各有不同；其二辨病位深浅表里，推拿对病位浅表、属腑之病疗效更优；其三辨病情轻重缓急，手法力度、频率等需随病情调整，体现剂量控制；其四辨年龄与体质差异，顺应婴幼儿特殊性。这种个体化治疗思想，让小儿推拿脱离单纯经验操作，成为中医辨证体系的重要组成。

（三）注重“天人相应”的整体时空观

孙思邈将小儿推拿纳入“天人相应”体系，核心是顺应自然调和阴阳。顺应四时方面，虽未列四季专属方案，但倡导每日推拿养生，为后世四季保健推拿奠定理论基础；把握时机上，主张早起膏摩御寒、食后摩腹助运化，契合昼夜生理节律；环境相应则体现为推拿时避风寒、选舒适环境。这一思想将小儿推拿从单纯治病技术，提升至顺应自然的养生高度，拓展了其应用范畴与价值内涵。

四、《千金要方》小儿推拿的现代临床价值

《千金要方》中的许多推拿方法，历经千余年，在现代临床中不仅未被淘汰，反而在科学验证下焕发新的生机：

摩腹法的现代诠释：现代研究表明，轻柔的腹部按摩能通过体表-内脏反射，调节自主神经功能，促进胃肠蠕动、增加消化液分泌，有效改善小儿功能性消化不良、便秘、肠胀气等症状。这为《千金要方》“食讫摩腹…食易消”提供了现代生理学佐证。

膏摩技术的现代发展：“膏摩”理念与现代“经皮给药”技术和“推拿介质”研究高度契合。现代临床将具有止咳化痰、清热解表功效的中药制成膏剂、油剂用于小儿推拿，辅助治疗呼吸道感染、咳嗽等，正是对古代膏摩法的继承与创新。

囟门、手足心按摩的机制探索：现代解剖学与神经发育学为按摩这些特定区域的作用提供了部分解释。囟

门区按摩可能通过调节颅内压、舒缓脑膜刺激产生安神作用；手足心富含神经末梢，刺激之可通过神经反射影响全身，尤其是调节植物神经功能。

“治未病”思想的现代实践：书中预防外感的推拿方法，与现代通过增强皮肤屏障、提高免疫力来预防儿童呼吸道感染的思路一致。小儿保健推拿已成为儿童早期发展促进和体质调节的重要手段。

结论

《千金要方》既是方书之祖，亦是小儿推拿学术体系的重要奠基之作。孙思邈秉持仁心与深邃医识，系统总结唐以前小儿推拿理论与实践，确立了以“脏腑娇嫩，形气未充”为理论基础，以“辨证施推”“天人相应”为核心诊疗特色，以手法与药食协同为应用模式的学术框架。书中记载的摩腹、膏摩等手法，经千年临床检验，至今仍在防治小儿外感、脾胃病、调节体质等方面发挥重要作用，其“治未病”思想与现代预防医学理念高度契合。面对新时代儿童健康需求，我们当以敬畏之心继承、以科学精神创新，通过文献、临床与基础研究融合，推动小儿推拿标准化、科学化、国际化发展，助力“健康中国”建设与人类卫生健康共同体构建。

参考文献

- [1] 汤晶晶. 孙思邈《备急千金要方》儿科学术思想浅析[J]. 浙江中西医结合杂志, 2019, 29(7): 596-598.
- [2] 董斐, 薛旭升, 谷晓红. 基于中焦枢纽探析《千金方》儿科病症下法应用[J]. 中华中医药杂志, 2025, 40(1): 28-32.
- [3] 王道全, 林西芳. 《千金要方》推拿保健探析[J]. 山东中医杂志, 2000, 19(10): 579-580.
- [4] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1998.
- [5] 孙德仁, 鲁树森. 少儿推拿四季养生保健之探讨[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(20): 24-26.
- [6] 李亚楠, 王伟伟, 王雨婷, 等. 基于“顺气为先, 调中为要”浅析小儿推拿治疗郁证[J]. 中医临床研究, 2025, 17(20): 138-143.