

● 卤门

天门

坎宫

山根

●

● 延年

● 准头

● 承浆

●

● 颊车

● 天突

● 璇玑

● 膻中

● 乳旁

● 中脘

● 神阙

● 气海

● 关元

新
编

204个小儿常用穴采用真人版人体图演示描绘

儿童穴位 使用手册

204种儿童穴位全书

李志刚 主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师
中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事



【按揉太阳】

◎ 发汗退热、醒脑明目



【艾灸大椎】

◎ 解表散寒防感冒



【退六腑】

◎ 高热惊厥有特效



【摩腹】

◎ 消食化积调肠胃



扫一扫，直接观看
“六腑穴”理疗视频

六腑

天河水

三关

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

新编

儿童穴位 使用手册

204种儿童穴位全书

李志刚 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编儿童穴位使用手册:204种儿童穴位全书 / 李志刚主编. ——乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2015.6
ISBN 978-7-5372-6125-8

I. ①新… II. ①李… III. ①小儿疾病—穴位疗法—手册 IV. ①R245.8-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048919号

新编儿童穴位使用手册：204种儿童穴位全书

XINBIAN ERTONG XUEWEI SHIYONG SHOUCHE:204ZHONG ERTONG XUEWEI QUANSHU

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜

责任编辑 张 鸥

版式设计 谢丹丹

封面设计 伍 丽

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 720毫米×1016毫米 16开

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言

不管是儿童医院还是综合医院儿科，基本上都是人满为患，对于家长来说，孩子的健康是最重要的，所以理所当然的认为医院就是孩子的保护伞，不管大病小病，孩子稍微有点不舒服就往医院跑，但是有多少人知道，滥用抗生素、滥用药物已经成为我国医疗系统的严重问题，又有多少家长知道药物给孩子带来了多大的危害。

每个孩子都是父母的掌中宝，当然最大的愿望是自己的孩子能够健康的长大成人，但是孩子脏腑娇嫩，并不宜打针吃药，而我们身体本身就是一个神奇的大宝藏，利用儿童经络知识，利用按摩、艾灸、刮痧等自然绿色疗法可以在安全无副作用的情况下为孩子治病、强健身体。

中医疗法是被大众看好的自然疗法，可作为日常保健之

用，既经济、简便，又没有副作用。经络学说源于中医。中医认为，“通则不痛，痛则不通”，讲出了疾病的实质和内涵，意思是说，人体经脉通则身体正常，不会感觉疼痛或不舒服，而经脉不通就会引起疼痛或疾病。

而中医穴位疗法入门简单，不需理解太过深奥的知识，只要找到正确的穴位，学会简单的按摩、艾灸、刮痧手法，熟练之后很快就能在家轻轻松松为孩子治病，效果显著，每个父母都可以一看就懂，一学就会。

本书按照身体部位分类，以最通俗易懂的语言配以清晰明了的大图来展示有惊人效果的儿童穴位自然疗法，希望给家长带来最宝贵的礼物，让宝宝们都能轻松健康地成长。我们愿为宝宝的健康成长保驾护航。

目录

第1章 学点小儿经穴知识，孩子健康就在父母手中

经络——身体机能自我修复的原动力	002
小儿有着和大人不同的特定穴位	003
小儿不同的年龄有不同的生理、病理特点	004
家长要学习的简单取穴方法	006
小儿经穴疗法基础使用手法	008
小儿中医理疗须知	016

第2章 小儿头面部常用穴位

天门	022	承泣	027	耳门	036
坎宫	022	丝竹空	028	听宫	037
天心	023	瞳子髎	028	听会	038
天庭	023	太阳	029	百会	039
印堂	024	囟门	029	风府	040
山根	024	四白	030	四神聪	041
准头	025	球后	031	风池	042
延年	025	鱼腰	032	翳风	043
人中	026	迎香	033	桥弓	044
承浆	026	阳白	034	天柱	045
睛明	027	颊车	035	耳后高骨	046

曲差	047	目窗	051	上星	055
通天	048	哑门	052	前顶	056
耳和髎	049	脑户	053	耳尖	056
天冲	050	强间	054		

第3章 小儿胸腹部常用穴位

膻中	058	肚角	067	周荣	077
天突	059	关元	068	育俞	078
乳旁	060	中府	069	商曲	079
乳根	061	云门	070	章门	080
中腕	062	缺盆	071	期门	081
胁肋	063	滑肉门	072	阴交	082
腹	063	气户	073	建里	083
神阙	064	膻窗	074	上腕	084
气海	065	气冲	075		
天枢	066	大横	076		

第4章 小儿腰背部常用穴位

肩井	086	肝俞	093	七节骨	101
龟尾（长强）	086	肾俞	094	脊柱	101
大椎	087	胃俞	095	定喘	102
风门	088	心俞	096	巨骨	103
天宗	089	大肠俞	097	肩髃	104
胆俞	090	八髎	098	肩贞	105
肺俞	091	命门	099	肩中俞	106
脾俞	092	腰阳关	100		

第5章 小儿上肢部常用穴位

肺经	108	商阳	121	太渊	136
脾经	108	中冲	121	阳溪	137
心经	109	关冲	122	上廉	138
肝经	109	少泽	122	下廉	139
大肠经	110	二马	123	青灵	140
肾经	110	五指节	123	少海	141
胃经	111	二扇门	124	神门	142
小肠经	111	十宣(十王)	124	少府	143
三焦经	112	威灵	125	少冲	144
六腑	112	精宁	125	后溪	145
三关	113	合谷	126	阳谷	146
大横纹	113	外关	127	曲池	147
小横纹	114	一窝风	128	曲泽	148
掌小横纹	114	膊阳池	128	大陵	149
内劳宫	115	内关	129	液门	150
外劳宫	116	洪池	130	中渚	151
小天心	117	天河水	130	阳池	152
总筋	117	四缝	131		
外八卦	118	肾顶	131		
内八卦	118	四横纹	132		
板门	119	极泉	132		
端正	119	尺泽	133		
老龙	120	列缺	134		
少商	120	经渠	135		



第6章 小儿下腿部常用穴位

委中	154	仆参	167	飞扬	181
箕门	155	昆仑	168	申脉	182
百虫窝	156	解溪	169	复溜	183
环跳	156	伏兔	170	筑宾	184
膝眼	157	犊鼻	171	风市	185
阴陵泉	158	内庭	172	膝阳关	186
阳陵泉	159	厉兑	173	足临泣	187
前承山	160	隐白	174	侠溪	188
后承山	161	太白	175	足窍阴	189
三阴交	162	公孙	176	大敦	190
丰隆	163	血海	177	行间	191
上巨虚	164	商丘	178	太冲	192
足三里	165	殷门	179	蠡沟	193
涌泉	166	承筋	180	太溪	194

第7章 小儿常见疾病按摩

小儿感冒	196	小儿哮喘	204	小儿腹泻	210
小儿咳嗽	198	小儿流鼻血	205	小儿流涎	212
小儿发热	200	小儿厌食	206	小儿遗尿	214
小儿口疮	201	小儿消化不良	207	小儿盗汗	215
小儿扁桃体炎	202	小儿营养不良	208	小儿肥胖	216
小儿夜啼	203	小儿便秘	209		

第1章

学点小儿经穴知识， 孩子健康就在父母手中



当孩子感到不适时，父母总会不知所措，唯一想到的办法就是上医院看医生。其实，只要父母懂得一些经络穴位理疗法，就可以帮助孩子防治疾病。经络穴位理疗法入门很简单，不需要理解艰深的知识，也不用使用专业的医疗器械，父母只要找到正确的穴位及反射区，学会简单的按摩、艾灸、刮痧手法，就可以在家轻轻松松为孩子防治疾病。

经络——身体机能自我修复的原动力

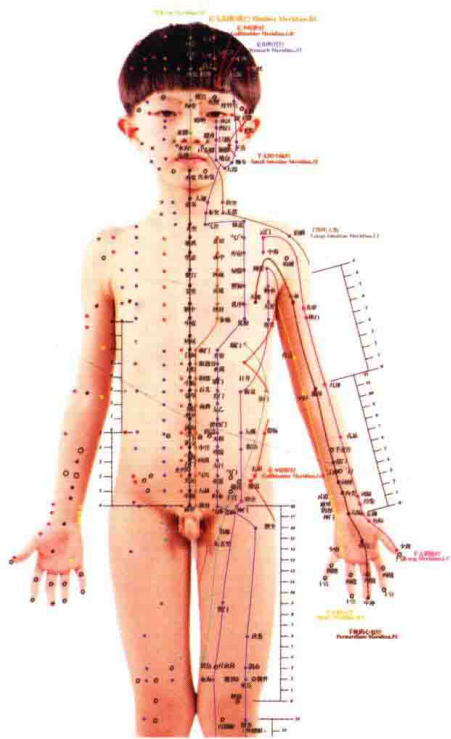
人体是以五脏（心、肝、脾、肺、肾的总称）为中心，通过经络联络全身的有机整体。按摩、艾灸、刮痧手法可以改善孩子的身体经络，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，这样孩子就能吃得下、睡得着、拉得净，也才能长得快，身体好。

远远望去，经络系统就像如环无端的水系，有宽阔的大河，也有狭窄的支流，更有许多数不清的小溪。这些水系看似纷繁复杂，其实它们井然有序，环绕着五个岛屿不停地流动。对于人类而言，经络就是生命之河，就是我们的母亲河，流淌着我们生命所需的精气。

按照中医的解释，经络分别指的是两种系统，其中大的为经，它就好比是人体内的环路，广泛地连接着人体内的主要部位；小的叫络，就如同主路旁的辅路，既是对主路的补充，又能够增加细微之处的联系。其中经脉系统包括十二经脉，也就是十二正经，还有奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部，其中最主要的

就是十二经脉和奇经八脉中的任脉和督脉了。络脉系统包括十五络脉，以及难以计数的浮络、孙络等。十二经脉里的气血就好像是江河里的水在不停地流动着，而奇经八脉就好像是湖泊和水库，起着调节十二经脉气血的作用。当十二经脉的气血量多的时候，就会渗灌到奇经八脉中。要是十二经脉的气血不足的话，奇经八脉中的气血就会流到十二经脉中。

气血就是在这些主干和分支上进行着有机的往复循行。一旦经络出现了问题，不通畅了，身体里面的气血便会出现堵塞，再严重一点的话，整个气血交通也就瘫痪了，这样的话，病也就在人体中产生了。所以平时我们一定要保证这些道路的通畅，只有这样才能保证机体的健康。



小儿有着和大人不同的特定穴位

小儿穴位除了经穴、奇穴、经验穴、阿是穴之外，有相当部分穴位是小儿中医理疗法中特有的，称为小儿特定穴。有部分穴位属于十四经穴，但其作用受小儿生理、病理特点的影响而与成人经穴作用有所不同。其作用原理受经络学说指导。

小儿穴位疗法中的特定穴位，大都分布在“肌肉纹理、节结、缝会宛陷”部位，有着各种各样的形态，如孔穴点状：小天心、一窝风、二扇门、精宁穴等；从点到点的线状：三关、天河水、六腑、坎宫等；人体的某一部位呈面状：腹部、肋肋、五经等。

小儿穴位根据命名特点有三类，一是根据经络脏腑的名称命名，如心经、脾经、大肠经、肾经等；二是根据解剖部位命名，如四横纹、掌小横纹、天柱骨等；三是根据人体部位命名，如五指节、脐、腹、脊等。了解这些穴位命名的依据，有助于家长掌握这些特定的穴位。

施行小儿穴位疗法，每次穴位的刺激需要操作的时间和次数，一般要根据小儿的具体情况如年龄、体质、病情等，因人而异，因病而异，酌情增减。



肺经定位



肝经定位



肾经定位

小儿不同的年龄有不同的生理、病理特点

不同年龄阶段的孩子有不同的生理病理特点，针对不同的生理病理特点，父母对孩子的护理也有所不同。了解孩子的年龄分期特点，是防治小儿疾病的重要部分。

◎ 胎儿期

胎儿期是指从受孕到分娩共40周。胎儿完全依靠母体生存，胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、缺乏营养、心理创伤、生病等因素影响，都会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。



◎ 新生儿期

从出生到满28天期间称为新生儿期。新生儿所处的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮质处于抑制状态，兴奋度低。新生儿患病死亡率高，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等均会导致新生儿死亡，多与胎内、分娩以及护理不当有关。



◎ 婴儿期

从出生28天后到满1周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。此时的婴儿脏腑娇嫩，行气未充，抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作。



◎ 幼儿期

从1周岁到3周岁称为幼儿期。小儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加。



◎ 幼童期

从3周岁到7周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。同时，幼童自身的抗病能力有所提高，肺腑疾病的患病率有所下降。



◎ 儿童期

从6、7周岁到12、13周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，更换乳牙，除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛。对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病发病率提高。



◎ 青春期

女孩一般从11~12周岁到17~18周岁称为青春期，男孩则是从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的孩子生殖系统发育迅速，体格增长快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显。生长旺盛带来烦恼的痤疮、第二性征发育异常等疾病。



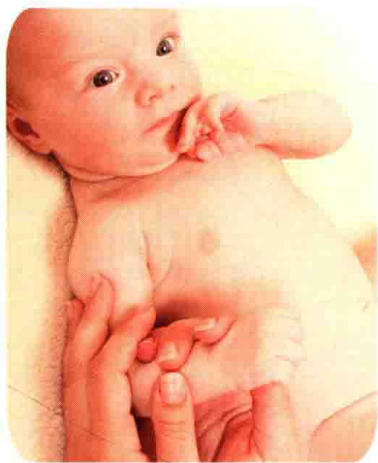
家长要学习的简单取穴方法

经络是古人在长期生活和医疗实践中逐渐发现并形成理论的，是经脉与络脉的总称，指周身气血运行的通道。只要使用正确的中医疗法养生保健，就不用将金钱花在昂贵的保健品上；只要懂得经络穴位疗法，找准穴位，就能够让疾病无所遁形。

在养生知识日益普及的今天，穴位疗法早已经融入了人们的生活当中。使用经络穴位，是一项技术活，也可以说是一把双刃剑，如果找对了穴位，再加上适当的手法，便可以保健养生、益寿延年，如果在一窍不通或是一知半解的情况下胡乱摆弄，则往往会弄巧成拙。所以，父母在进行小儿穴位疗法之前，一定要了解一些经穴治疗的注意事项。

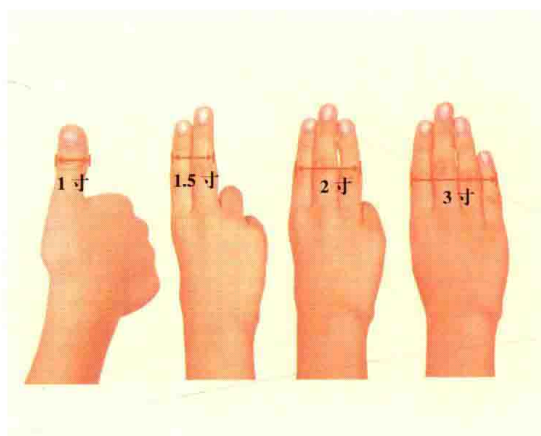
首先，要学会如何找准穴位。

父母在进行小儿推拿的时候，找准穴位是最重要的。在这里，我们介绍一些任何人都能够使用的最简单的寻找穴位的诀窍。



◎手指度量法

利用自身手指作为测量穴位的尺度，这种方法称为手指度量法，中医又称为“同身寸”。“手指同身寸取穴法”是幼儿按摩中最简便、最常用的取穴方法。”同身“顾名思义就是同一个人的身体“，人有高矮胖瘦，不同的人的手指尺寸也不一样长短。因此，找小儿身上的穴位时，要以小儿自身的手指作为参照物，切勿用大人的手指去测量。



1寸：大拇指横宽。1.5寸：食指和中指二指指幅横宽。2寸：食指、中指和无名指三指指幅横宽。3寸：食指、中指、无名指和小指四指指幅横宽。

◎ 身体度量法

利用身体及线条的部位作为简单的参考度量，如眉间（印堂穴）到前发际正中为3寸。



◎ 感知找穴法

身体感到异常，用手指压一压，捏一捏，摸一摸，如果有痛感、痒等感觉，或和周围皮肤有温度差如发凉发烫，或皮肤出现黑痣、斑点、硬结，那么那个地方就是所要找的穴位。感觉疼痛的部位，或者按压时有酸、麻、胀、痛等感觉的部位，可以作为阿是穴治疗。阿是穴一般在病变部位附近，也可在距离病变部位较远的地方。

◎ 体表标志参照法

体表标志参照法又称自然标志取穴法，即根据人体的自然标志定取穴位的方法。人体自然标志有两种：一是固定标志，一是动作标志。

固定标志：如以五官、爪甲、乳头、脐窝、骨节突起等作为取穴标志，比较明显的标志如鼻尖取素髻，两眉之间取印堂，两乳之间取膻中，脐旁2寸取天枢，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。

活动标志：即利用关节、肌肉、皮肤随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志，如取耳门、听宫、听会应张口，取下关应闭口，取曲池应屈肘于横纹头处即是此穴，取养老时应屈肘掌心向胸等。



小儿经穴疗法基础使用手法

做好小儿的保健是非常重要的，也是必需的，中医经穴疗法是一个不错的选择，可以增强亲子关系，还可以起到防病治病的功效。按摩、刮痧、艾灸的基础使用手法种类繁多，掌握正确的按摩、艾灸、刮痧手法有助于提升小儿防治疾病的效果。

按摩方法

◎ 推法

推法可分为直推法、旋推法、分推法。

直推法：用拇指、食指或中指任一手手指指腹在皮肤上做直线推动。

旋推法：用拇指指腹在皮肤上做顺逆时针推动。

分推法：用双手拇指指腹按在穴位上，向穴位两侧方向推动。

●**手法要领：**力度由轻至重，速度由慢至快。对初次接受治疗者需观察反应，随时询问其感觉以便调节力度和速度。



◎ 揉法

用指端或大鱼际或掌根或手肘，在穴位或某一部位上做顺逆时针方向旋转揉动。

●**手法要领：**手指和手掌紧贴皮肤，皮下的组织被揉动，幅度逐渐扩大。



◎ 按法

用手指或手掌在身体某处或穴位上用力向下按压。

●**手法要领：**按压的力量要由轻至重，使患部有一定压迫感后，持续一段时间，再慢慢放松。

