

图解

手到病自除

儿童经络版

著名医师王现法 编著



小食物
大功用

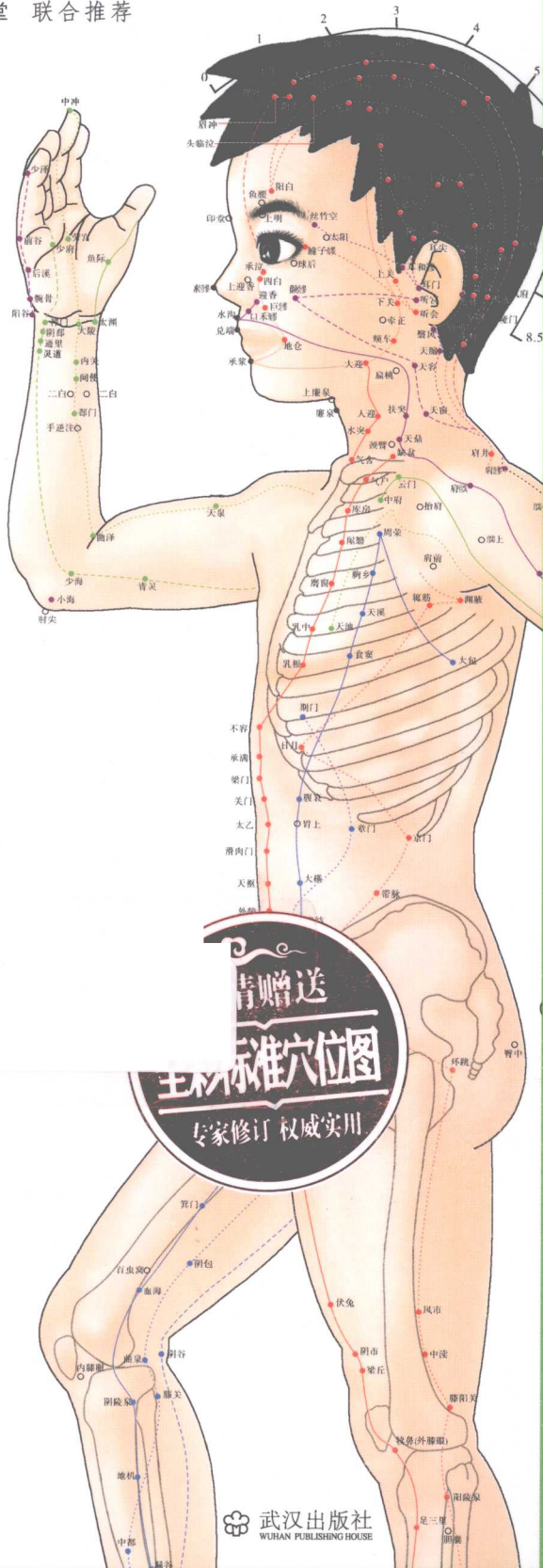


小穴位
大健康

针对常见疾病和日常保健，提供最有效、最易得的食材配方，详细介绍其食用方式、注意事项、食疗功效，找到孩子喜欢吃的、必须吃的、禁止吃的食物，达到营养均衡的目的，帮助他们从每一口的饮食开始，吃出一生健康！

以图解方式，解读经络特效护身穴位的取穴技巧，通过推拿、按摩、刮痧的方式刺激特效穴位，为孩子配备随身「特效药」，增强体质，强化骨骼，增进智力，提升孩子的自愈力。

全方位针对儿童的中医保健书



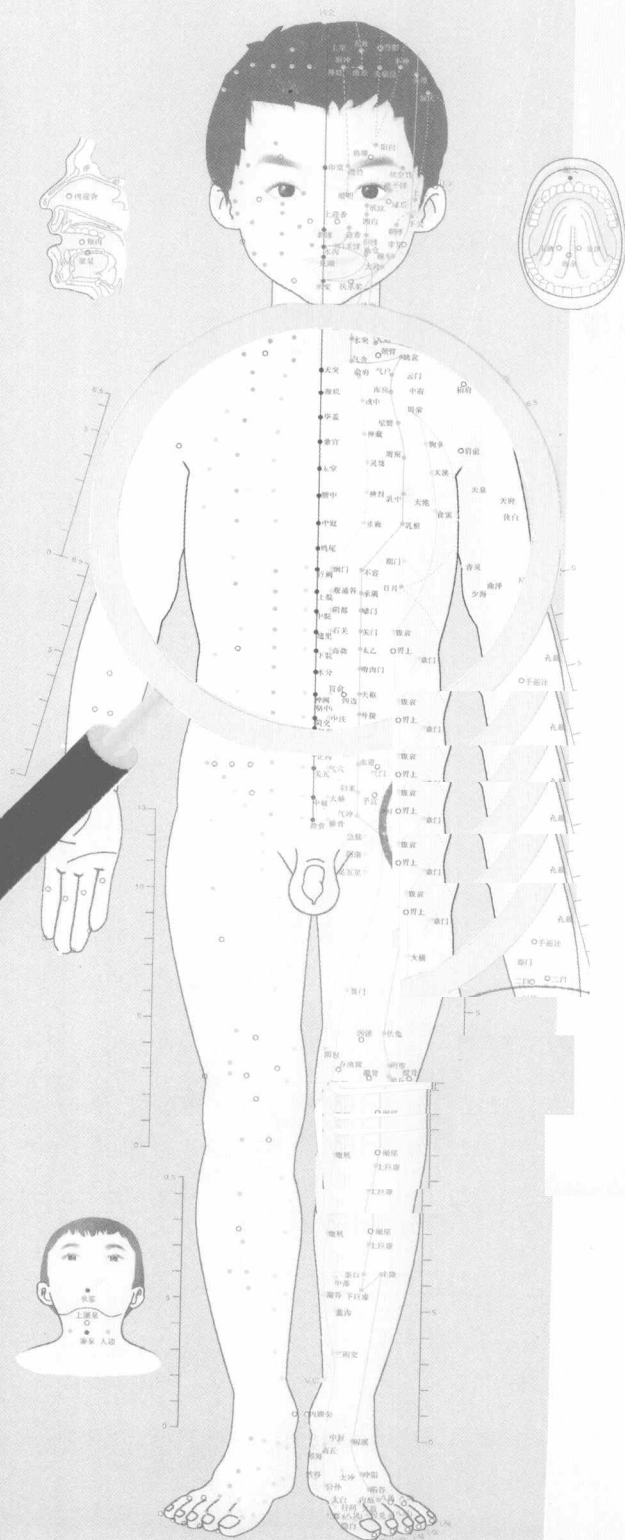
手到病自除（儿童经络版）

呵护孩子一生健康的养生保健真法

著名医师

王现法 编著

武汉出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

手到病自除：儿童经络版 / 王现法编著. — 武汉：
武汉出版社，2010.3

ISBN 978-7-5430-4728-0

I. ①手… II. ①王… III. ①儿童-经络-按摩疗法
(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第031383号

编 著：王现法
责任编辑：梁桂莲 王冠含
出 版：武汉出版社
社 址：武汉市江汉区新华下路103号 邮 编：430015
<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com
电 话：(027)85606403 85600625
印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司印刷 经 销：新华书店
开 本：787mm × 1092mm 1/16
印 张：16.5 字 数：140千字
版 次：2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
定 价：29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。

目 录



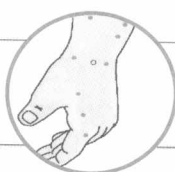
上篇：经络初入门

- 父母给孩子一生健康的保证2
- 经络系统表3
- 小儿推拿的基本常识4
- 儿童特效穴位按摩的基本常识10
- 小儿刮痧的基本常识12

中篇：经络治百病

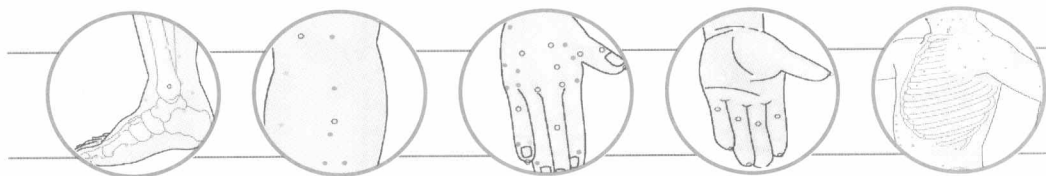
- 头痛18
- 感冒21
- 流鼻血24
- 小儿夜啼27
- 小儿流涎30
- 百日咳33
- 流行性腮腺炎36
- 鼻炎39
- 扁桃体炎42
- 咽喉炎45
- 口疮48
- 目赤肿痛51
- 视力模糊54
- 小儿咳嗽57

角膜炎·····	60
夜盲症·····	63
斜视·····	66
近视·····	69
眼疲劳·····	72
牙痛·····	75
落枕·····	78
颈椎病·····	81
坐骨神经痛·····	84
脑震荡·····	87
脑炎后遗症·····	90
支气管炎·····	93
支气管肺炎·····	96
小儿气喘·····	99
贫血·····	102
心悸·····	105
小儿便秘·····	108
急性肠胃炎·····	111
胃下垂·····	114
阑尾炎·····	117
腹泻·····	120
腹痛·····	123
腹胀·····	126
肠道蛔虫病·····	129
小儿呃逆·····	132
痢疾·····	135
小儿消化不良·····	138



小儿疝气·····	141
小儿呕吐·····	144
脱肛·····	147
小儿吐乳·····	150
小儿厌食症·····	153
癫痫·····	156
神经衰弱·····	159
多梦·····	162
失眠·····	165
嗜睡·····	168
儿童失语症·····	171
小儿瘰疬·····	174
小儿遗尿症·····	177
小儿尿频、尿失禁·····	180
小儿盗汗·····	183
脚气·····	186
新生儿黄疸·····	189
多汗·····	192
风湿性关节炎·····	195
腓肠肌痉挛·····	198
小儿惊风·····	201
荨麻疹·····	204
小儿湿疹·····	207

小儿丹毒·····	210
冻疮·····	213
新生儿破伤风·····	216
婴幼儿疟疾·····	219
休克昏迷·····	222
中毒·····	225
晕厥·····	228
咯血·····	231
溺水急救·····	234



下篇：经络保健康

消除疲劳·····	238
改善睡眠·····	241
安神定志·····	244
益智健脑·····	247
开胃消食·····	250
减肥瘦身·····	253
考前保健·····	256

上篇： 经络初入门



父母给孩子一生健康的保证

孩子出生时，父母都希望孩子能健健康康，长命百岁。当你的孩子身体感到不适时，父母的手很自然地去按摩孩子不舒服的地方，如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，人们就发现了有效的治疗病痛的穴位和反射区，从而形成了自成系统的小儿推拿、特效穴位按摩、刮痧等中医疗法。中医学说渊源流长而又博大精深，几千年来自成体系，在小儿医疗方面积累了大量的临床经验，通过推拿、刮痧、针灸、拔罐、药等不同手法的运用，通经络，平阴阳，和营卫，理气血，调脏腑，治疗疾病和养生保健。

人体是以五脏（心、肺、肝、脾、肾的总称）为中心，通过经络联络全身的有机整体。推拿、刮痧等手法改善孩子身体经络、血液循环，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，“通则不痛，痛则不通”，血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要孩子吃得下，睡得着，拉得净，放得开，长得快，身体好。

同时，中医疗法入门简单，不需理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器材，父母只要找到正确的穴位及反射区，只需学会简单的推拿、穴位按摩、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，每个父母都可以成为按摩师、刮痧师，一看就懂，一学就会。

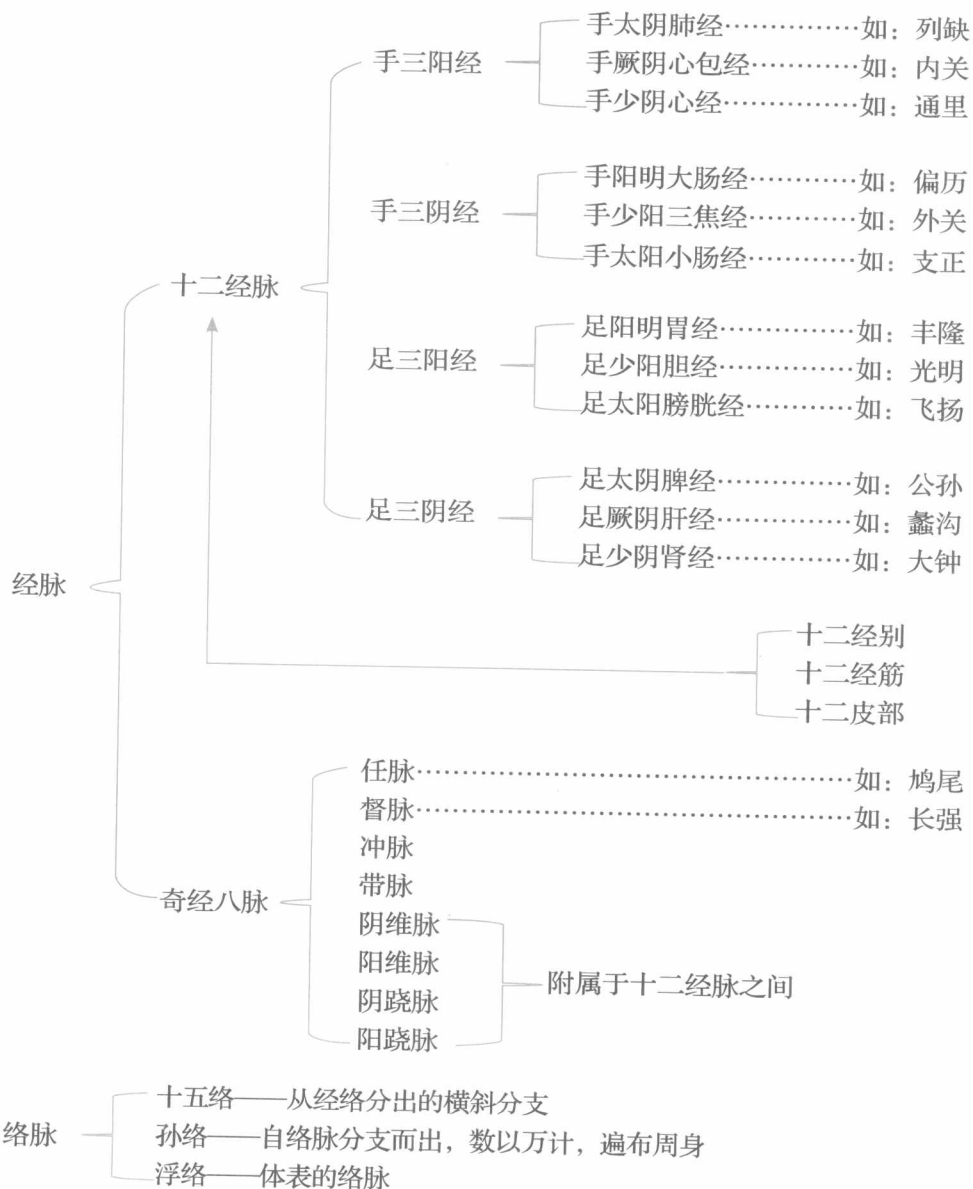
本书从父母的需求出发，为家长们重点介绍中医疗法中简单易操作的推拿按摩技巧、刮痧手法，分析儿童身体不同发展阶段的生理特点，以脉络学说作为主导理论，辅助日常食物疗养，并运用简洁清晰的图解形式为家长提供各种疾病的中医疗法。同时，根据孩子生活、学习特点，为孩子制定专门的中医日常保健养生法，保孩子一生健康。

编者：王现法

2010年2月

经络系统表

JING LUO XI TONG BIAO



小儿推拿的基本常识

推拿须知

适宜年龄：适用于5岁以下幼儿，对婴幼儿效果更好，实际操作中对18岁以下的小儿疾病，都可以尝试运用推拿法来治疗和保健。

推拿步骤：一般先从头部和面部开始，然后是上肢，然后是胸部、腹部、腰部、背部，最后是下肢；先推主穴，再推配穴。

操作次数：一般一日1次，对于急性热病，可以每日2次，每次约15~20分钟。

推拿禁忌：诊断不明的急性病症不宜推拿。各种皮肤病患处、恶性肿瘤的局部、烧烫伤和皮肤破损处、骨折早期未愈合的局部和截瘫患儿初期不适用推拿；患有出血性疾病、急性传染病的患儿不宜推拿。

注意事项：父母应该双手清洁，两手搓暖后再进行推拿，且指甲要圆润，防止推拿时伤害患儿的皮肤，推拿过程中注意孩子的保暖。

推拿穴位和手法

开天门：两拇指指面或桡侧面自下向上交替直推两眉中间至前发际一条线。

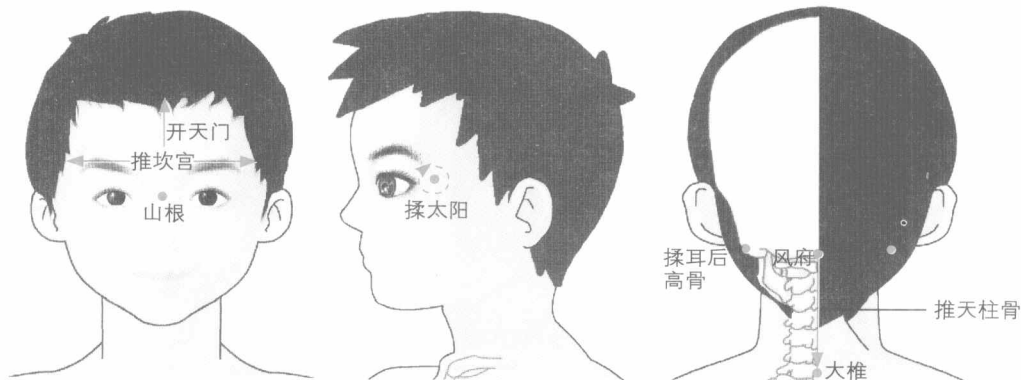
推坎宫：以两手拇指面或桡侧面自眉头向眉梢一条线方向分推。

揉太阳：以两手拇指面或中指面按揉眉后凹陷处。

山根：以拇指指甲掐鼻根处。

揉耳后高骨：以两手拇指指面或中指指面揉耳后高骨微下凹陷处。

推天柱骨：以拇指面或食指面自枕骨下沿后发际正中风府穴向下推至大椎穴。



揉乳根、乳旁：分别以中指和食指按揉乳头下2分处的乳根和乳头旁2分处的乳旁。

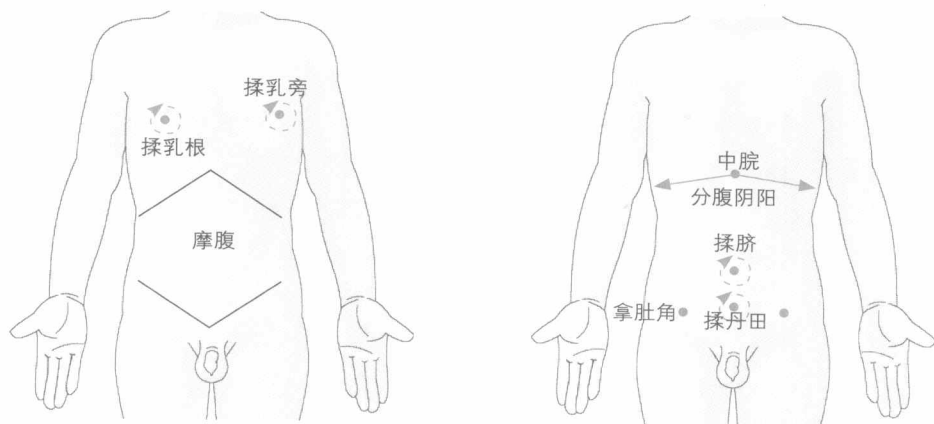
摩腹：以手掌面或手指面顺时针或逆时针方向摩5分钟。

分腹阴阳：以两手拇指或桡侧面自中腕穴向两肋下软肉处分推。

揉脐：以拇指面揉肚脐正中。

揉丹田：以拇指面揉小腹部肚脐下2寸与3寸之间的丹田。

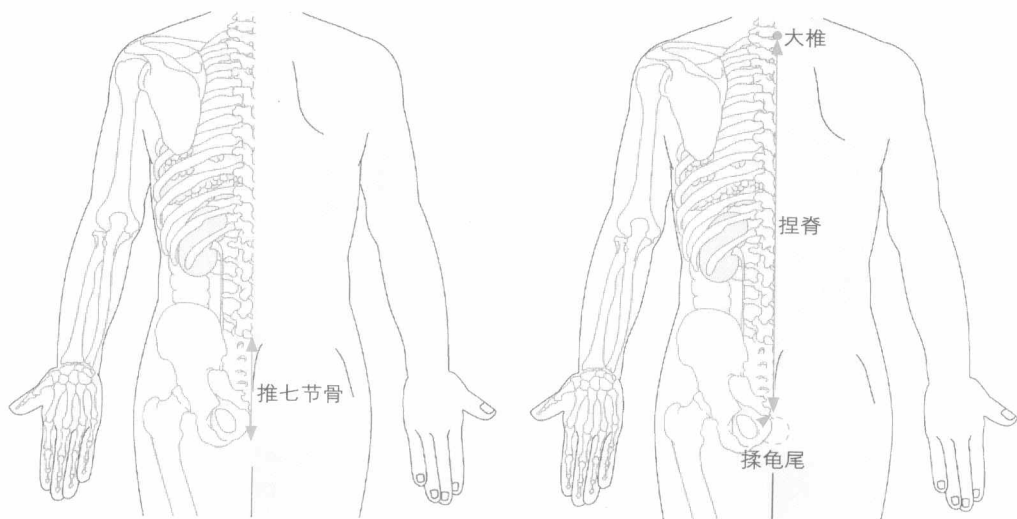
拿肚角：以两手拇指面与食中指指面提拿腹部两侧之肚筋，即肚角。



推七节骨：以拇指面或食中指指面自第4腰椎，推至尾椎骨端称为推下七节骨；自尾椎骨端推至第4腰椎称为推上七节骨。

揉龟尾：以拇指端或中指端揉尾椎骨端下方凹陷处。

捏脊：以拇指桡侧缘抵住皮肤，食、中指前按，三指同时用力提拿皮肤，从尾椎骨端捏至大椎穴3~5遍。



补脾经：用左手拇指、食指捏住小儿拇指，使其微屈，用右手拇指自小儿拇指指尖推至拇指根。

清脾经：用左手拇指、食指捏住小儿拇指，使其伸直，用右手拇指自小儿拇指根推至拇指尖。

补肝经：自食指尖向其掌面末节指纹方向直推。

清肝经：自食指掌纹面末节指纹推向食指尖。

补心经：自中指尖向其掌面末节指纹方向直推。

清心经：自中指掌面末节指纹向指尖方向直推。

补肺经：自环指尖向其掌面末节指纹方向直推。

清肺经：自环指掌面末节指纹向指尖方向直推。

补肾经：以拇指面或桡侧面，自小指掌面末节指纹向指尖方向直推。

清肾经：以拇指面或桡侧面，自指尖向小指掌面末节指纹方向直推。

补大肠：以拇指面或桡侧面，自食指桡侧缘指尖推至指根呈一直线。

清大肠：以拇指面或桡侧面，自食指桡侧缘指根推至指尖呈一直线。

补小肠：以拇指面或桡侧面，自小指尺侧缘指尖推至指根呈一直线。

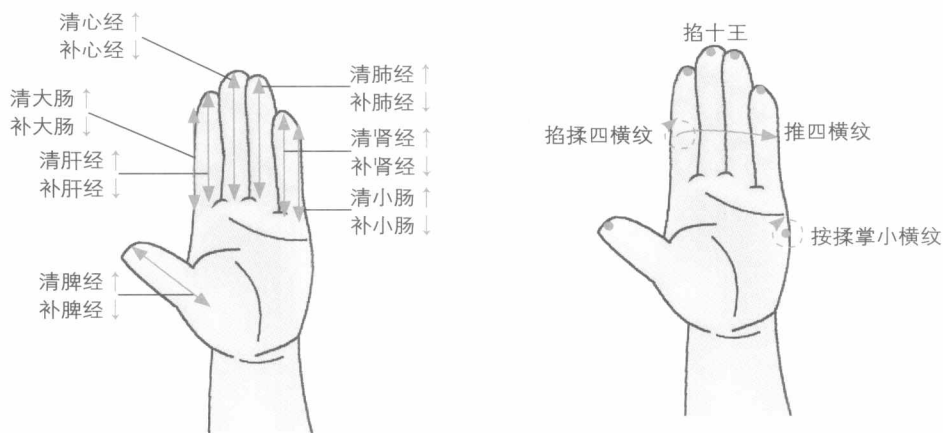
清小肠：以拇指面或桡侧面，自小指尺侧缘指根推至指尖呈一直线。

掐十王：以拇指指甲依次掐两手十指尖端。

掐揉四横纹：以拇指指甲依次掐食、中、环、小指第一指间关节横纹处，即四横纹。

推四横纹：以拇指面推食、中、环、小指第一指间关节横纹处，即四横纹。

按揉掌小横纹：以拇指端或中指端按揉小指根下、掌纹尺侧头的掌小横纹处。



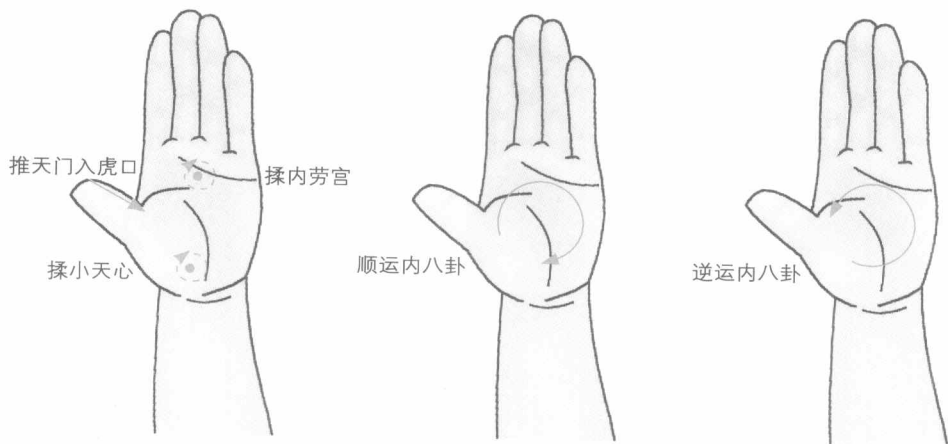
推天门入虎口：以拇指面或桡侧面，在患儿拇指尺侧缘，自指尖推至虎口呈一直线。

揉内劳宫：以拇指端或中指端揉手掌心。屈指时中指与环指中间凹陷处的内劳宫。

揉小天心：以拇指端或中指端揉大小鱼际交界处凹陷中的小天心。

顺运内八卦：以拇指面或中指面，顺卦次运内八卦。即以手掌心为圆，从掌心到中指根的2/3为半径的圆圈。

逆运内八卦：以拇指面或中指面，逆卦次运内八卦，即以手掌心为圆心，从掌心到中指根的2/3为半径的圆圈。



揉板门：以拇指端或中指端揉手掌大鱼际平面的中央。

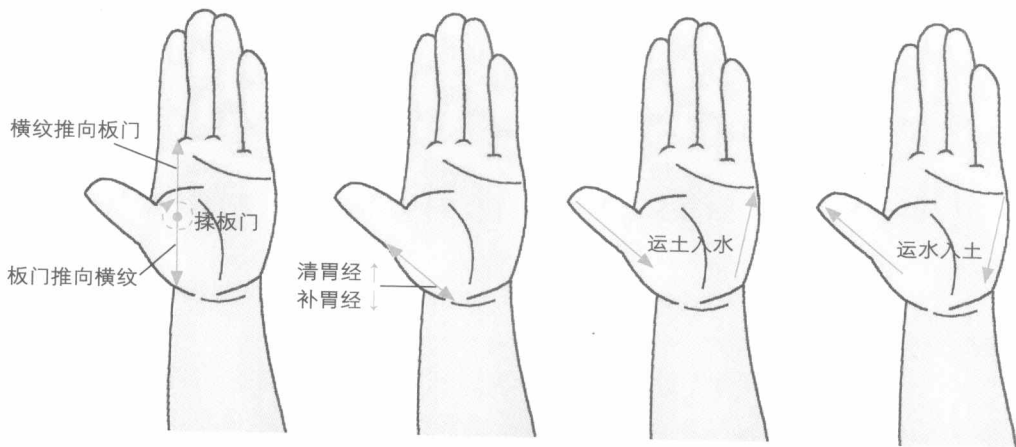
推板门：以拇指面或桡侧面推手掌大鱼际平面，自指根推向腕横纹称为板门推向横纹，反之则称为横纹推向板门。

补胃经：以拇指面或桡侧面推大鱼际桡侧缘，自指根向腕横纹呈一横线。

清胃经：以拇指面或桡侧面推大鱼际桡侧缘，自腕横纹向指根呈一横线。

运土入水：以拇指面或桡侧拇指面，自拇指尖端，经手掌边缘、小指掌面稍偏尺侧，运至小指尖呈一直线。

运水入土：以拇指面或桡侧拇指面，自小指尖，经手掌边缘、小指掌面稍偏尺侧，运至拇指尖端呈一直线。



分推大横纹：以两手拇指面或桡侧面自手掌掌后横纹中间向两侧分推。

按揉总筋：以拇指或中指端按揉腕横纹的中点总筋。

掐端正：以拇指指甲掐中指指甲两侧1分处的端正穴。

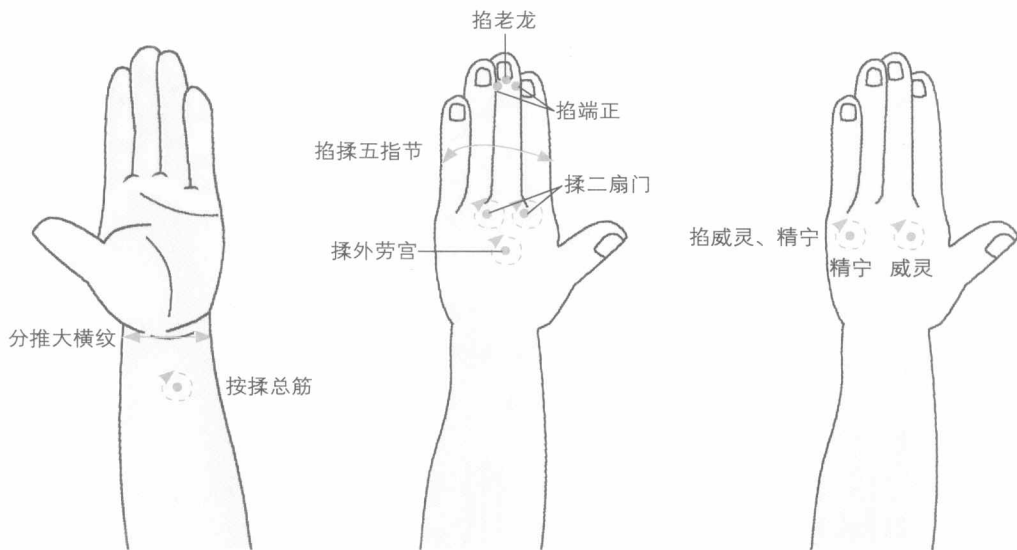
掐老龙：以拇指指甲掐中指指甲根中点上1分处的老龙穴。

掐揉五指节：以拇指指甲依次掐揉掌背五指第一指关节处。

揉二扇门：以食指、中指揉手背中指本节两旁凹陷处的二扇门。

揉外劳宫：以拇指端或中指端揉手背中央，第3、4节掌骨间的外劳宫穴，与内劳宫相对。

掐威灵、精宁：以拇指指甲掐手背第2、3掌骨歧缝间的威灵穴；以拇指指甲掐手背第4、5掌骨歧缝间的精宁穴。



揉二人上马：以拇指端或中指端揉手背第4、5掌指关节后凹陷中。

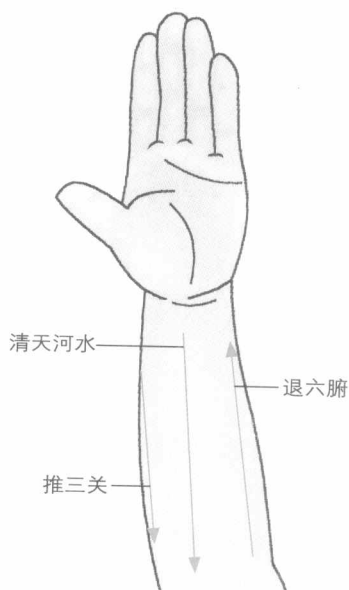
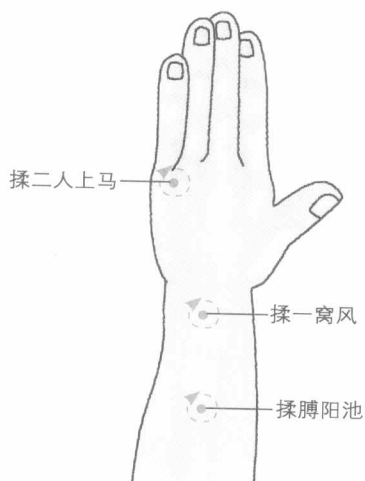
揉一窝风：以拇指端或中指端揉手背腕横纹正中凹陷处的一窝风。

揉膊阳池：以拇指端或中指指面，揉手背腕横纹正中后上3寸处。

推三关：以拇指桡指侧或食指、中指指面，自前臂桡侧、自腕横纹推至肘横纹呈一条直线。

清天河水：以拇指桡侧面或食中指指面，自前臂掌侧正中，从腕横纹至肘横纹呈一条直线。

退六腑：以食指、中指指面，在前臂尺侧，从肘尖至腕横纹呈一条线。



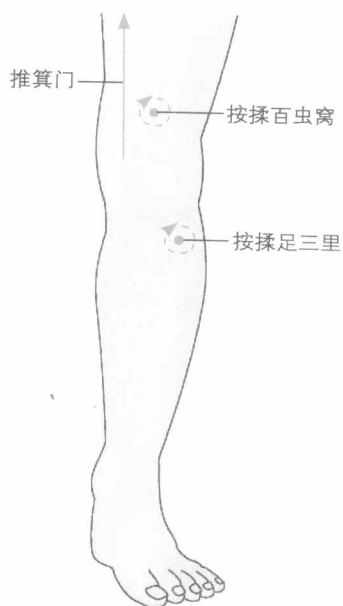
推箕门：以食指、中指指面，在大腿内侧面，从膝上缘推至腹股沟呈一直线。

按揉百虫窝：以拇指端或中指端按揉膝内上缘，血海穴上2寸处。

按揉足三里：以拇指端按揉位于髌韧带外侧凹陷处正中下3寸处。

推涌泉：以拇指面自后向前推足掌心前凹陷中的涌泉穴。

揉涌泉：以拇指或中指端揉足掌心前凹陷中的涌泉穴。



儿童特效穴位按摩的基本常识

按摩须知

按摩前

1. 清洁手部：按摩前父母的双手宜先洗净，剪短指甲，父母的戒指要拿下，避免伤及孩子肌肤。另外，在孩子的身上涂抹一些痱子粉或滑石粉，以避免损伤孩子较柔嫩的肌肤。

2. 搓热孩子的手掌：按摩前最好让孩子自己双手搓热，可提高疗效。

按摩中

1. 姿势适当：让孩子尽量采取最舒适的姿势，可减少因不良的姿势所引起的酸麻反应。

2. 力道平稳：力道不应忽快忽慢，宜平稳、缓慢进行。

按摩后

1. 记得喝水：按摩完后可让孩子喝500毫升的温开水，可促进新陈代谢，有排毒的疗效。

2. 避免浸泡冷水：父母不可立刻用冷水给孩子洗手和洗脚，一定要用温水将手脚洗净，且双脚要注意保暖。

按摩手法

按法：这是最常用的按摩手法，动作简单易学。

摩法：这是按摩手法中最轻柔的一种，力道仅仅限于皮肤及皮下。

推法：这也是按摩手法中常用的一种，力道较重。

捏拿法：以大拇指和其余手指的指端，像是要抓起东西的样子，稍用力提起肌肉，这是拿法；而捏法是用拇指和食指把皮肤和肌肉捏起来。



按法



摩法



推法



捏拿法