

儿童经络按摩刮痧全集

速查 健康大学堂 全图解

3000分钟
视频课程

300幅
彩色插图精解

最适合东方儿童的“无药医典”
每个父母都是自己孩子的妙手华佗！

- 图解 分类清楚，轻松查阅，常备身边，每个孩子都适用！
- 实用 每天按摩5分钟，小病父母医，一生体无恙！

小儿疾病经络疗法

健康、聪明的
孩子从按摩、
刮痧开始

①

口疮

频率穴

②

湿疹

风池穴

③

便秘

合谷穴

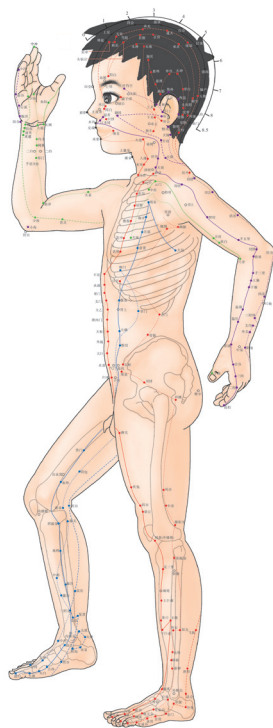
● 儿童疾病经络穴位示意图





儿童经络按摩刮痧 全集

健康中国名家论坛编委会 〇 编著



吉林出版集团有限责任公司

打响健康保卫战， 呵护孩子一生幸福

● 赠给孩子长命百岁锁

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，父母的手很自然地就会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道和反射区，从而形成了自成系统的特效穴位按摩和刮痧手法。中医学说渊源流长而又博大精深，几千年来自成体系，在小儿医疗诊治方面积累了大量的临床经验，通过推拿、刮痧、针灸、拔罐、中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。按摩、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，“痛则不通，通则不痛”，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，才能放得开，长得快，身体好。

与西医打针、输液、吃西药相比，中医经络疗法不会给孩子造成新的伤口，杜绝了伤口感染的可能性，减轻了孩子的疼痛，同时帮助父母解决孩子不喜欢吃苦药的问题，轻轻松松为孩子治病，再也没有药物毒副作用的担心。

同时，中医疗法入门简单，不须理解艰深的知识，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，只需学会简单的穴位按摩、刮痧手法，熟练之后很快就能掌握，在家轻轻松松为孩子治病，随时随地，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。

如果父母拥有一些基本的按摩常识，对孩子日常生活中的一些小病就能够通过按摩解决，孩子能在爸爸妈妈温暖、舒服的抚摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情，同时可以最大限度地避免在医疗上“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

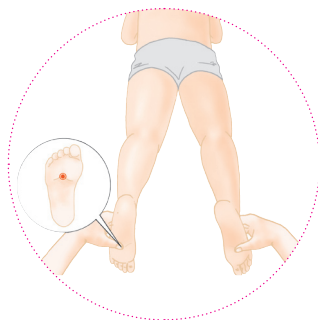
● 小小年纪话养生

人体本身存在较大的差异，而在人的一生中，小儿的生长发育变化是最为显著，最具特点的。有人认为，养生只是老年人的事情，对于小孩而言，只要吃饱穿暖，不必刻意讲究养生的问题。其实，这是一个大大的错误。小儿养生不仅非常重要，内容丰富，而且相当必要，它决定着孩子未来一生的健康。

小儿养生主要从几个方面来进行：精神调养、饮食调养、起居调养以及教育培养等方面。首先，父母对孩子要给予全身心的关爱，对于孩子表现出的喜、怒、哀、乐等表情和心情状态要给予及时的回应，这样有助于孩子与周围的环境形成互动的和谐关系，同时让孩子感到满足，有安全感，各方面的能力也会很快提高。其次，父母要注重孩子的饮食，孩子的身体处于不断成熟完善阶段，对各种营养物质的需求较多，尽量做到多样化，粗细搭配，均衡化，同时要保护孩子的肠胃，避免孩子养成偏食和挑食的不良习惯，从每天一日三餐做起。第三，适当的体格锻炼可以增强孩子各个系统器官的功能，使孩子的体格和神经系统得到发展，动作更加协调、灵敏，增强身体抗病能力和免疫力，同时培养孩子乐观、坚强的优良品质。教育培养是指为孩子提供有目的、有计划的教育，开发孩子智力，同时对孩子的生理、心理健康进行必要的指导，使其树立正确的人生观和价值观。

● 关于本书

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穴位按摩、刮痧手法，分析儿童身体不同发展阶段的生理病理特点，以络脉学说作为主导理论，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和体质保健养生法，保孩子一生健康。





● 阅读导航

本书选取了儿童常见病症及其它各种疑难杂症，并介绍了每种病症的详细解释和按摩、刮痧手法，这样就几乎涵盖了所有常见疾病的中医疗法。书中配有大量图示，以展现精确的按摩和刮痧技巧。与其他中医养生图书不同的是，本书还介绍了医学专家的私藏——儿童食疗方法，帮助父母在几秒内准确找到穴位，并辅助食疗，给孩子进行中医养生保健。

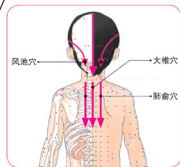
中医疗法所起到的作用，让读者对中医疗效有初步的认识，从而起到提纲挈领的作用。

疾病名称。

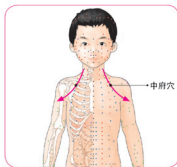
002 感冒 速效治疗不吃苦药

感冒是小儿发病率相当高的病症之一，四季常有。感冒多因六淫之邪和流行病毒侵袭肺部引起，主要表现为发热、鼻塞、流涕、咳嗽、头痛等症状，进而全身乏力、头晕目眩、咽吐纳、口黏苔腻等症状。

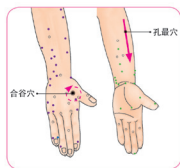
刮痧取穴与刮拭顺序



1 用单角刮法刮拭风池穴，并用面刮法刮拭大椎穴及肺俞穴。



2 用单角刮法由内而外刮拭胸部中府穴。



3 用面刮法从上而下刮拭手臂孔穴、合谷穴。

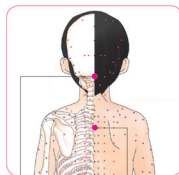
时间	手法	力度
10~15分钟	面刮法 角刮法	20~30次

治疗感冒的饮食配方

红糖姜花汤：鸡蛋煮熟打碎，并将煮熟的红糖水倒入原有鸡蛋的碗中，一岁以上的宝宝可再加一片生姜，炖煮暖胃，并利于消化吸收。

按摩取穴与按摩顺序

找准穴位



风池穴 位于人体的后颈部，当发际正中旁上1寸，枕外隆凸下，两侧斜方肌之间凹陷处。



中府穴 在大腿前臂，肘上2寸，腋窝横纹上1寸，第二肋骨端下，两肋间隙之中点处。

按摩流程



Step 1

按摩穴位：风池
按摩手法：拇指压法
按摩时间：3~5分钟
按摩力度：重



Step 2

按摩穴位：中府
按摩手法：拇指压法
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：重



Step 3

按摩穴位：孔穴
按摩手法：拇指压法
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：重



饮食宜忌

忌食：茶、冷饮、辛辣、多食；西红柿、酸奶。

刮痧治疗方法下具体动作的详细介绍。

配合中医刮痧、按摩疗法的饮食配方。



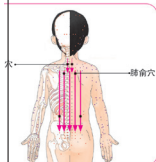
按摩治疗方法下具体动作的详细介绍。

对疗法内的每一个动作进行详细描述，并且与图一一对应，只要结合文字与图示，读者一看就懂，一学就会，方便简单。

小儿气喘 别让孩子喘气大如牛

喘的发病常与外部环境的变化有关，另外，家庭病史对患儿的影响也很大。预防父母要做好前期保护工作，尽量避免环境引发的病症，须特别留意患儿是否有呼吸声，例如喘息加重、用力呼吸时胸部起伏小、呼吸音微弱、急躁不安、意识改变等，应及时就医治疗。在平时的日常生活中，家长应多注意孩子的呼吸情况，及时发现并治疗，具有很好的效果。

按摩顺序



从颈部开始按摩至脚心处。

刮痧

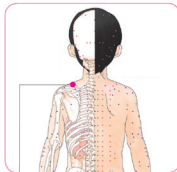
时间	温度	次数
15分钟	重刮法 角刮法	20~30次 程度

预防小儿气喘的注意事项

避免使用地毯、毛绒用品，尽量不要饲养宠物，为害小宠物，父母不要在室内吸烟，家中应常备加湿器，同时要注意控制湿度。

按摩取穴与按摩顺序

找准穴位



肩井穴 位于人体肩上，肩峰中，大椎与肩峰连线中点，即乳头正上方与肩线交接处。



三阴交穴 在人体小腿的内侧，足内踝上缘三寸处，踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。

丰隆穴 位于足外踝上8寸（人的中指中指尖与外踝尖的连线中点1处）。

按摩流程



Step 1

按摩穴位：肩井
按摩手法：中压法
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：重



Step 2

按摩穴位：丰隆
按摩手法：三指压法
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：适度



Step 3

按摩穴位：三阴交
按摩手法：拇指压法
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：适度

饮食禁忌

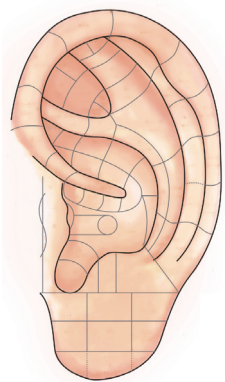
忌食：鱼肝油、海鲜、盐、肉类、多食：豆类及豆制品、苹果、蔬菜。

中医治疗过程中的饮食禁忌。

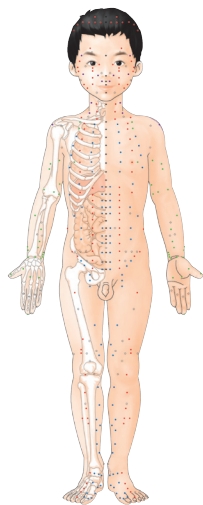
生动形象的动作展示，直观、准确地将动作展示在读者面前，方便读者对照治疗。



Contents 目录



耳朵与脏腑关系密切，耳朵位于头部两侧，司听觉，主平衡。全身各大脉络皆汇于耳，使耳与全身各部及脏腑发生密切联系。



人体的经络和穴位与脏腑的关系密切，通则不痛，痛则不通。

第一章

解开孩子的身体密码

——从头到脚判断孩子身体健康

小儿的年龄分期 孩子成长的每一步 / 16

儿童生理病理特点 独具特色的生理与病理 / 18

中医四诊观察孩子 望、闻、问、切 / 20

第二章

开启人体经络大药房

——通则不痛，痛则不通的健康秘密

经络与穴位 纵贯人体交通要道的命脉 / 28

中医疗法对儿童的好处 父母给孩子一生健康的保证 / 30

儿童按摩基本常识 深入了解是治愈疾病的良好开端 / 32

儿童刮痧基本常识 刮去病痛健康来 / 34

第三章

让父母成为孩子的点穴高手

——登上健康快车的通行证

合谷穴 儿童牙疼是病也不怕 / 38

迎香穴 帮孩子抛掉鼻炎的烦恼 / 40

足三里穴 按摩足三里，强壮孩子身体 / 42

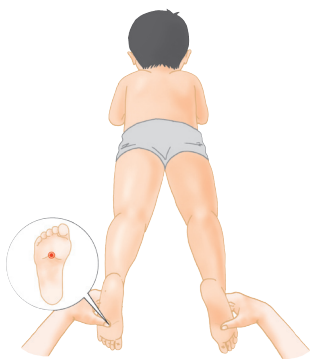
三阴交穴 孩子夜晚遗尿的克星 / 44

攒竹穴 消除疲劳眼睛好 / 46

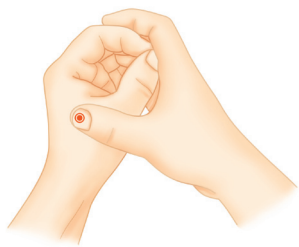
涌泉穴 缓解儿童腰酸背疼 / 48

劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 / 50

百会穴 孩子忧郁烦躁失眠点百会 / 52



涌泉穴：缓解儿童腰酸背痛。



合谷穴：儿童牙疼是病也不怕。

膻中穴 儿童呼吸道系统疾病首选穴 / 54

内关穴 安抚孩子的胃 / 56

肩井穴 放松孩子的肩膀 / 58

滑肉门穴 治疗儿童肥胖症的法宝 / 60

睛明穴 还孩子一个明亮的世界 / 62

瞳子髎穴 为孩子擦亮“心灵的窗户” / 64

大敦穴 儿童小腹疼痛有特效 / 66

第四章

赶走恼人的小病小灾

——小儿常见病的疗法

001 头痛 头脑清爽心情好 / 70

002 感冒 速效治疗不吃苦药 / 72

003 腹泻 温中止泻，疏调胃肠道 / 74

004 冻疮 天寒地冻不受伤 / 76

005 流鼻血 快速止血的神奇穴位 / 78

006 小儿呕吐 病因复杂，多方治疗 / 80

007 小儿咳嗽 三分治七分养，舒缓父母眉头 / 82

008 小儿遗尿症 消除自卑，睡觉不再“画地图” / 84

009 新生儿黄疸 清热利湿，祛除婴儿“胎黄” / 86

010 小儿消化不良 增强孩子胃动力，穴位来帮忙 / 88

第五章

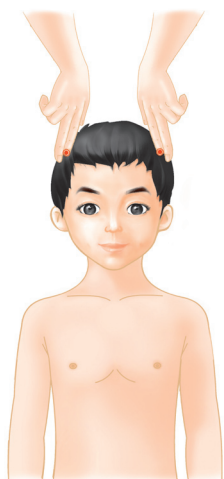
孩子的幸福写在脸上

——小儿五官科疾病的疗法

011 鼻炎 帮助孩子呼吸每一天新鲜空气 / 92



目录



头维穴取穴：患儿正坐或仰靠、仰卧，父母用食指与中指并拢，中指指腹位于头侧部发际里发际点处，食指指腹所在处即是。



迎香穴取穴：患儿正坐，父母双手轻握拳，食指中指并拢，食指指尖贴鼻翼两侧，食指指尖所在的位置即是。

- 012 口疮 消灭孩子口中的“邪火” / 94
- 013 斜视 看准方向，正视前方未来 / 96
- 014 近视 摘掉“酒瓶底”，看近又看远 / 98
- 015 牙痛 赶走惨过大病的小病 / 100
- 016 角膜炎 为眼睛寻找最健康的保护伞 / 102
- 017 夜盲症 为孩子的黑夜寻找光明 / 104
- 018 咽喉炎 保护孩子的“咽喉要道” / 106
- 019 眼疲劳 让孩子的眼睛拥有一汪活水 / 108
- 020 扁桃体炎 保持孩子的喉咙湿润，不肿痛 / 110
- 021 目赤肿痛 不得“红眼病”，扑灭肝中火 / 112
- 022 视力模糊 还孩子一双明亮的眼睛 / 114

第六章

打造百毒不侵的金刚罩

——小儿皮肤、运动系统疾病的治疗方法

- 023 落枕 养成科学的睡眠习惯 / 118
- 024 荨麻疹 疏风凉血，邪去疹退 / 120
- 025 颈椎病 疏通通道，治愈孩子的“中年病” / 122
- 026 小儿湿疹 拔除湿邪治顽疾 / 124
- 027 小儿丹毒 让“火云邪神”远离孩子 / 126
- 028 坐骨神经痛 舒筋活血，坐着说话不再腰疼 / 128
- 029 腓肠肌痉挛 游泳大忌，不可马虎 / 130
- 030 风湿性关节炎 活血化淤，让关节不再僵硬

/ 132



第七章

挖掘人体五脏六腑的健康源泉

——小儿脏腑疾病的治疗法



刮痧板：父母给孩子刮痧应选用正规的刮痧板，专板专用，避免交叉感染。刮痧完毕后用肥皂清洗，并放在干燥清洁的环境中存放。



面刮法：用刮板的1/3边缘，接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜45度，用腕力多次向同一方向刮，适用于身体较平坦部位。

- 031 贫血 养生先养血，进补先补铁 / 136
- 032 心悸 安神定气不心慌 / 138
- 033 腹痛 多管齐下，保持肠道微生态平衡 / 140
- 034 腹胀 化积消食，顺气顺心 / 142
- 035 痢疾 保护孩子肠胃不受病毒侵袭 / 144
- 036 脱肛 控制好宝宝排便的关卡 / 146
- 037 阑尾炎 盲肠之痛不可忽视 / 148
- 038 小儿便秘 便便通畅，心情舒畅 / 150
- 039 小儿呃逆 止呃降逆，让孩子不打嗝 / 152
- 040 小儿疝气 关系孩子未来发育的重大疾患 / 154
- 041 小儿吐乳 让宝宝尽情享受乳汁的滋养 / 156
- 042 支气管炎 杜绝孩子成为“老慢支” / 158
- 043 小儿气喘 别让孩子喘气大如牛 / 160
- 044 急性肠胃炎 消炎止痛，暖胃暖心 / 162
- 045 肠道蛔虫病 晚上不磨牙，睡得香 / 164
- 046 小儿厌食症 益气健脾，吃嘛嘛香 / 166
- 047 支气管肺炎 呵护孩子的肺，畅快呼吸 / 168

第八章

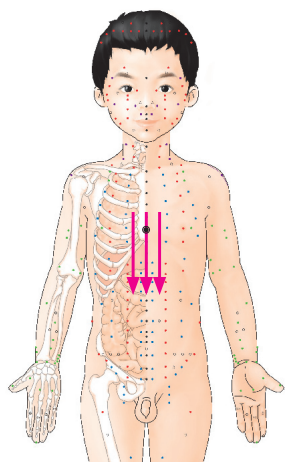
拥有神清气爽的好心情

——小儿神经系统疾病的治疗法

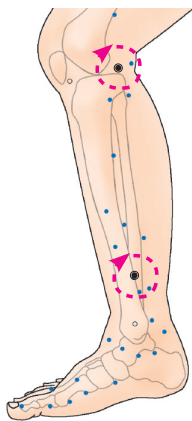
- 048 多梦 安享宁静夜晚，远离噩梦侵扰 / 172
- 049 失眠 让孩子一觉睡天明 / 174



目录



用面刮法刮拭胸部的膻中穴。



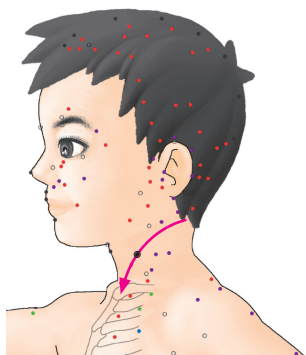
用平面按揉法按揉三阴交穴。

- 050 嗜睡 科学睡眠，正常作息 / 176
- 051 癫痫 息风定痫，保护孩子智力发育 / 178
- 052 脚气 杜绝交叉感染，补充维生素B₁ / 180
- 053 多汗 静身静心，让孩子不再大汗淋漓 / 182
- 054 脑震荡 保护脑功能正常运作 / 184
- 055 小儿夜啼 不做“夜啼郎” / 186
- 056 小儿流涎 不让流口水成为小尴尬 / 188
- 057 神经衰弱 为孩子创造精神和谐的环境 / 190
- 058 小儿瘰病 让孩子与未来和谐相处 / 192
- 059 小儿盗汗 舒心睡眠，自然出汗 / 194
- 060 神经性尿频 帮孩子解除生活小尴尬 / 196
- 061 脑炎后遗症 祛除聪明孩子的致命杀手 / 198
- 062 儿童失语症 帮助孩子开口说话，表达自我 / 200
- 063 小儿惊风 从源头上治疗惊风 / 202

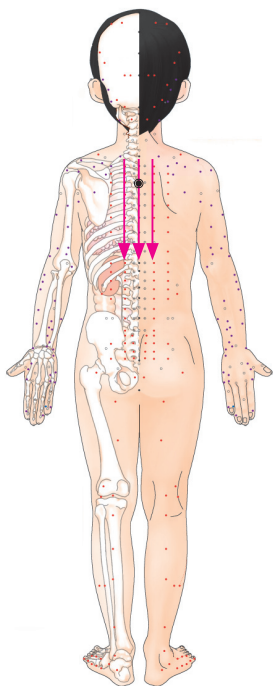
第九章

抓住突发意外的救命稻草 ——小儿急症的治疗法

- 064 食物中毒 意外中毒的解毒救命法 / 206
- 065 晕厥 让孩子大脑意识不再空白 / 208
- 066 百日咳 提高抵抗力，扼杀嗜血杆菌 / 210
- 067 休克昏迷 紧急时刻掐人中 / 212
- 068 溺水急救 儿童夏季灾难的杀手 / 214
- 069 婴幼儿疟疾 赶走可怕的疟原虫 / 216
- 070 流行性腮腺炎 倒春寒时防疟腮 / 218
- 071 咯血 保护孩子呼吸通道的血液流动 / 220



用面刮法刮拭前颈部外侧的人迎穴。



用面刮法刮拭背部的身柱穴。

072 新生儿破伤风 挽救新生命的紧急措施 / 222

第+章

调节生活状态的法宝

——小儿日常健康的保健法

073 消除疲劳 儿童轻松学习的按摩刮痧法 / 226

074 改善睡眠 睡得好精神好的按摩刮痧法 / 228

075 安神定志 儿童遇事沉稳的按摩刮痧法 / 230

076 益智健脑 开发儿童智商的按摩刮痧法 / 232

077 开胃消食 改善肠胃易吸收的按摩刮痧法 / 234

078 减肥瘦身 不节食、不吃药的按摩刮痧法 / 236

079 考前保健 消除紧张情绪的按摩刮痧法 / 238

第+一章

调理未来成长的本钱

——小儿体质养生的保健法

080 正常体质 科学养生，保持健康 / 242

081 阴虚体质 补齐不足，壮水制火 / 244

082 痰湿体质 调补肺脾肾，化痰除湿 / 246

083 阳盛体质 清热泻火，适当补阴 / 248

084 气血两虚体质 补气养气，补血养血 / 250

085 阳虚体质 温补阳气，着重脾肾 / 252



● 速查表

头脸部

流鼻血 (78页)

- 按摩：百会穴、迎香穴、大椎穴
- 刮痧：哑门穴、二间穴、厉兑穴

鼻炎 (92页)

- 按摩：迎香穴、合谷穴、风池穴
- 刮痧：上星穴、迎香穴、曲池穴

扁桃体炎 (110页)

- 按摩：颊车穴、少商穴、三间穴
- 刮痧：天柱穴、合谷穴、太溪穴

口疮 (94页)

- 按摩：劳宫穴、金津穴、玉液穴、内庭穴
- 刮痧：地仓穴、下关穴、颊车穴、中脘穴

视力模糊 (114页)

- 按摩：攒竹穴、承光穴、目窗穴
- 刮痧：太阳穴、风池穴、足三里穴

近视 (98页)

- 按摩：睛明穴、目窗穴、阳白穴
- 刮痧：丝竹空穴、风池穴、光明穴

肩颈部

落枕 (118页)

- 按摩：后溪穴、天柱穴、肩井穴
- 刮痧：风池穴、外关穴、悬钟穴

颈椎病 (122页)

- 按摩：肩髃穴、肩井穴、大椎穴
- 刮痧：风府穴、风池穴、肩井穴

手足部

风湿性关节炎 (132页)

- 按摩：犊鼻穴、飞扬穴、巨骨穴、膝关穴
- 刮痧：大杼穴、大椎穴、承筋穴、承山穴

腓肠肌痉挛 (130页)

- 按摩：承山穴、承筋穴、委阳穴
- 刮痧：承山穴、外踝尖穴、外丘穴

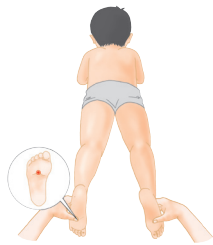
冻疮 (76页)

- 按摩：合谷穴、阳池穴、涌泉穴
- 刮痧：曲池穴、足三里穴、四缝穴



胸部	支气管肺炎(168页)	- 按摩：膻中穴、中府穴 - 刮痧：身柱穴、肺俞穴、丰隆穴
	贫血(136页)	- 按摩：血海穴、气海穴、足三里穴 - 刮痧：百会穴、三阴交穴、涌泉穴
腰腹部	小儿便秘(150页)	- 按摩：天枢穴、商曲穴、支沟穴 - 刮痧：关元穴、大肠俞穴、公孙穴
	急性肠胃炎(162页)	- 按摩：内庭穴、育俞穴、太冲穴 - 刮痧：中脘穴、温溜穴、胃俞穴
	阑尾炎(148页)	- 按摩：阑尾穴、天枢穴、足三里穴 - 刮痧：上巨虚穴、梁丘穴、气海穴
	腹泻(74页)	- 按摩：天枢穴、血海穴、长强穴 - 刮痧：脊中穴、天枢穴、足三里穴
	肠道蛔虫病(164页)	- 按摩：大横穴、四缝穴、百虫窝穴 - 刮痧：期门穴、胆俞穴、阳陵泉穴
	痢疾(144页)	- 按摩：商曲穴、天枢穴、育俞穴 - 刮痧：气海穴、曲池穴、上巨虚穴
	坐骨神经痛(128页)	- 按摩：殷门穴、委中穴、环跳穴 - 刮痧：阳陵泉穴、悬钟穴、昆仑穴
其它	小儿呕吐(80页)	- 按摩：期门穴、公孙穴、内关穴 - 刮痧：天突穴、内关穴、足三里穴
	小儿遗尿症(84页)	- 按摩：三阴交穴、气海穴、肾俞穴 - 刮痧：关元穴、肾俞穴、尺泽穴
	新生儿黄疸(86页)	- 按摩：阴陵泉穴、育俞穴、胆俞穴 - 刮痧：至阳穴、劳宫穴、中脘穴
	小儿湿疹(124页)	- 按摩：血海穴、阴陵泉穴、三阴交穴 - 刮痧：肩髃穴、肝俞穴、合谷穴

第一章



DIYIZHANG

解开孩子的身体密码

——从头到脚判断孩子身体健康

生理结构都是密不可分的重要组成部分，并组成一个复杂、精密的整个体，支撑着孩子的未来。

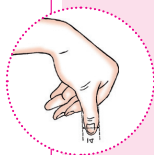
奥地利教育家赛弥·莫尔肖在他的《读懂孩子的身体语言》中说：『儿童需要被理解，而不仅仅是被照料。理解是爱的第一步。』父母对孩子的爱是深厚的，是宽广的，更应该是理性的。了解孩子的身体结构非常必要，它不仅有利于孩子未来的健康，对于孩子成长过程中的疾病治疗更是有很大的帮助。

人体是由肌肉、骨骼、组织、器官以及系统构成，其中人体有

运动系统、血液循环系统、消化系统、生殖系统、泌尿系统、呼吸系

统、神经系统、内分泌系统这八大系统。在儿童的成长发育期，每一





本章看点



- 小儿的年龄分期
孩子成长的每一步 /16
- 儿童生理病理特点
独具特色的生理与病理 /18
- 中医四诊观察孩子
望、闻、问、切 /20

