

汉竹·健康·爱家系列

小病按摩5分钟，父母也能当良医

儿童经络

按摩全书

超值附赠

婴幼儿抚触操视频

《中华推拿疗法杂志》专家编委

《中华实用医药杂志》常务编委

查炜 主编 | 汉竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹健康爱家系列

儿童经络 按摩全书

查 炜 主编
汉 竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



短信发送 **919626** 至 **15811008811**,
获取附赠婴幼儿抚触操视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络按摩全书 / 查炜主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.3
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5345-8885-3

I. ①儿… II. ①查… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247567号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年度
中国民营书业实力品牌



2010 年度
中国生活图书出版商

儿童经络按摩全书

主 编 查 炜
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋
特 邀 编 辑 邓子娟 尤竞爽 段亚珍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 100千字
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8885-3
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

图书编委会

主编：查 炜

编委：沈 甜 邵永红 丁志刚

推荐序

作为父母，最头疼的恐怕就是孩子生病了。看着以往活泼的孩子，一患病就变得无精打采，尤其是在看到孩子吃药时的不合作和打针时的“哇哇”大哭，父母们的心里是既着急又难过。

每一个孩子从出生后就开始面临着各种疾病的威胁。如果有一种方法既操作简便、易学易用，又能防病治病，还可以免除家人奔波医院的辛劳，大大减少孩子在治病过程中的恐惧和痛苦，我想，这样的方法一定是父母们求之不得的！

《儿童经络按摩全书》就是这样一本既能符合父母的要求，又能给孩子带来福音的好书。该书是权威医学专家查炜博士编著的，在内容上不仅详细介绍了儿童经络按摩的常用穴位和常见疾病及其分型治疗方法，还包含了小儿日常保健和四季保健的按摩方法，真正做到既能治病又能防病；在形式上还配有大量精准真人示范图，为父母展现精确的取穴方法。

其实，小儿按摩产生的过程，也正好体现了父母对孩子的关切和爱。当孩子身体感到不舒服的时候，父母的手就会很自然地去按摩孩子不舒服的地方，如肚子痛时就会去揉揉肚子，颈痛时就会去按按颈部，头疼时就会去揉按头部。时间一长，人们逐渐发现了有效治疗病痛穴位和反射区，并形成了系统的小儿按摩的疗法。在按摩中父母可以把自己对孩子的关爱融入当中，慢慢地这种习惯也就会变成孩子长久的健康。

这些年的工作经历，让我深切地感受到父母对孩子健康的热切期盼，所以在这里我向广大的父母隆重推荐这本《儿童经络按摩全书》，希望父母们在学习和操作中给予孩子健康的体魄！

中华医学会成员
北京大学第一医院预防保健科医师
中央电视台少儿频道特约主讲
中国教育台“优优宝贝”栏目特聘专家
南亚华 教授



前

言

不用打针吃药，孩子的病就能好。这听起来好像是天方夜谭，但是儿童经络按摩却能够实现这个美好愿望。儿童经络按摩既是一种安全、无副作用的良好治病方式，也是一种预防保健方式，更是保护孩子健康最有价值的灵丹妙药。

我们将以简单明了的方式，向您介绍儿童经络按摩的具体操作方法。即使您对穴位一窍不通，也能轻松、快速掌握儿童按摩疗法，亲手把健康送给孩子。

本书最大的特点是：每个步骤都配有定位图和真人图，让您学习起来更方便；内容全面，涵盖了小儿按摩的各个方面，让您全面掌握小儿按摩知识。

具体内容包括：81 个小儿常用特效穴位的具体位置和操作方法，并配以一对一真人示范，帮您快速取穴；35 种小儿常见病逐一分型，对症按摩，让您也能辨证施治；10 大小儿日常保健经络按摩法，让您保护孩子不生病；小儿四季保健经络按摩法，顺应四时变化，让您的孩子拥有健康的身体。

常用小儿经络，尽可能避免打针吃药。作为父母，一定要用好上天赐予您的天然大药——小儿经络。要知道，经络按摩是增强孩子抗病能力科学有效的方法。

从宝宝来到这个世界的那天起，就给予他最温柔、最体贴的按摩。每天只需几分钟，您的孩子就能远离同龄孩子易得的常见病；而那些让许多父母都心急如焚的疾病也可以通过儿童经络按摩治好。

当您真正给孩子按摩的时候，您会发现：动动手指动动脚，孩子的健康就这么简单。

目录



天天按摩经络 10 分钟, 宝宝开心少生病 14

1. 退六腑	14
2. 推三关	14
3. 推大横纹	15
4. 推大肠经	15
5. 补肾经	16
6. 清心经	16
7. 推肝经	17
8. 揉板门	17

PART1 儿童经络按摩是最有价值的灵丹妙药 19

很多父母都不知道如何处理孩子的疾病	20
让孩子告别“有病说不出”	21
经络按摩带给孩子的是健康和平安	21
孩子的经络和大人不同	22
帮孩子取穴的基本技巧	23
给孩子按摩千万要注意	23
为孩子按摩的基本手法	24
了解孩子的体质, 才能对症下药	26

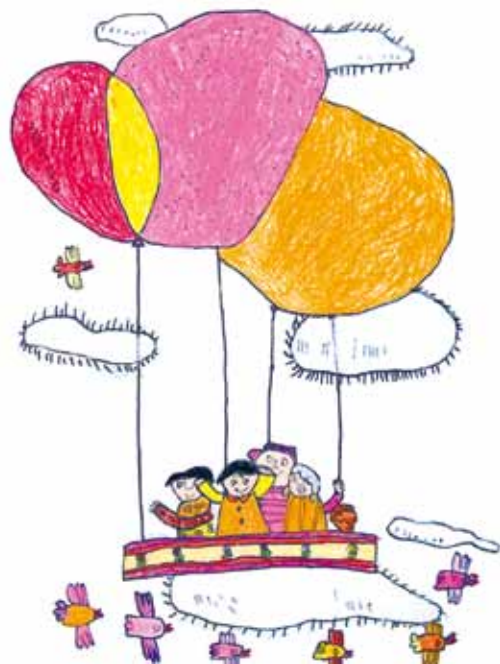
PART2

详解常用的 81 个小儿特效穴位.. 29

头面颈项部特效穴位	30
1. 开天门: 精神不振的克星	30
2. 揉印堂: 外感发烧好得快	30
3. 揉天心(额中): 安神醒脑离不了	30
4. 推坎宫: 让孩子的眼睛亮起来	31
5. 运太阳: 赶走感冒有神效	31
6. 按揉睛明: 眼睛肿痛不再来	31
7. 掐准头(鼻准、素髻): 帮孩子摆脱慢惊风 ...	32



8. 按揉迎香：让孩子远离鼻炎、鼻塞.....	32
9. 掐人中：开窍止痉有特效	32
10. 按揉四白：揉出好视力	33
11. 按揉耳门（风门）：保护耳朵需要它	33
12. 按揉听会：耳部疾病不再来.....	33
13. 按揉丝竹空：保护眼睛不近视.....	34
14. 按揉瞳子髎：迎风流泪这样治	34
15. 按牙关：矫正口眼喎斜.....	34
16. 掐承浆：让孩子不再“流口水”	35
17. 揉天突：让孩子快速止咳	35
18. 按揉百会：让孩子摆脱遗尿	35
19. 按揉四神聪：给孩子好睡眠	36
20. 拿风池：孩子感冒好得快.....	36
21. 推运耳后高骨：孩子头痛不用怕.....	36
22. 推天柱骨：治疗呕吐有方法	37
23. 按揉百劳：轻松对付小儿盗汗	37
24. 按揉翳风：牙痛、耳聋它全管	37
头面颈项部经络保健按摩法	38
胸腹部特效穴位	39
25. 揉乳根：解除胸闷困扰	39
26. 揉乳旁：降逆止呕最有效.....	39
27. 按揉膻中：快速止咳平喘.....	39
28. 搓摩胁肋：有效顺气化痰	40
29. 摩中脘：消食止胀的良方	40
30. 揉脐：便秘、腹泻不再愁	40
31. 摩腹：健脾助运好消化.....	41
32. 摩丹田：让孩子告别尿床.....	41
33. 拿肚角：让孩子远离腹痛.....	41
胸腹部经络保健按摩法	42



腰背部特效穴位	43
34. 揉风门：不要气喘碍健康	43
35. 揉肺俞：补肺益气身体棒.....	43
36. 揉定喘：定喘止咳有疗效.....	43
37. 揉心俞：安神益智更聪明	44
38. 揉肝俞：疏肝理气不烦躁.....	44
39. 揉胆俞：治疗黄疸保健康	44
40. 揉脾俞：健脾和胃助消化.....	45
41. 揉胃俞：轻松克服肠鸣、腹胀.....	45
42. 揉肾俞：补益肾气治遗尿.....	45
43. 揉命门：温肾壮阳消水肿	46
44. 揉大肠俞：肠道顺畅不便秘	46
45. 擦八髎：温补下元矫佝偻	46
46. 捏脊：小儿疳积不再来.....	47
47. 推七节骨：久痢体虚恢复快.....	47
48. 揉龟尾：治疗脱肛有效用	47
腰背部经络保健按摩法	48



上肢部特效穴位 49

- 49. 推脾经: 健脾利胃吃饭香 49
- 50. 推肝经: 烦躁不安平复快 49
- 51. 推心经: 口舌生疮好得快 49
- 52. 推肺经: 宣肺清热治感冒 50
- 53. 推肾经: 久病体虚补元气 50
- 54. 推大肠: 肠道疾病不再来 50
- 55. 推小肠: 利尿通淋治遗尿 51
- 56. 揉肾顶: 帮助止汗固元气 51
- 57. 揉肾纹: 化瘀解毒少生疮 51
- 58. 推四横纹: 预防口唇破裂的好方法 52
- 59. 推胃经: 和胃降逆泻胃火 52
- 60. 揉板门: 消食化积 52
- 61. 运内劳宫: 消除齿龈糜烂有效果 53
- 62. 揉小天心: 疹痘欲出不透需要揉 53
- 63. 揉总筋: 治疗夜啼睡眠好 53
- 64. 推大横纹: 小儿食积不用慌 54
- 65. 掐十宣: 急救穴位治昏厥 54
- 66. 掐端正: 鼻子出血这样止 54
- 67. 掐五指节: 孩子惊惕不安掐五指 55
- 68. 掐揉二扇门: 孩子身热无汗就用它 55
- 69. 按揉一窝风: 改善孩子关节痹痛 55
- 70. 推三关: 虚寒病症都找它 56
- 71. 退六腑: 清热解毒来找它 56
- 72. 清天河水: 热性病症全都管 56

上肢部经络保健按摩法 57

下肢部特效穴位 58

- 73. 推箕门: 改善小便不利 58
- 74. 拿百虫: 消除下肢痿软无力 58
- 75. 按揉足三里: 健脾和胃吃饭香 58
- 76. 按揉阳陵泉: 快速解除胸胁疼痛 59
- 77. 按揉委中: 有效改善小儿脑瘫 59
- 78. 按揉前承山: 治疗小儿惊风效果好 59
- 79. 按揉丰隆: 化痰除湿不咳嗽 60
- 80. 按揉三阴交: 活血通络治疼痛 60
- 81. 按揉涌泉: 摆脱呕吐腹泻有良方 60

下肢部经络保健按摩法 61



PART3

35 种小儿常见病对症按摩法 63

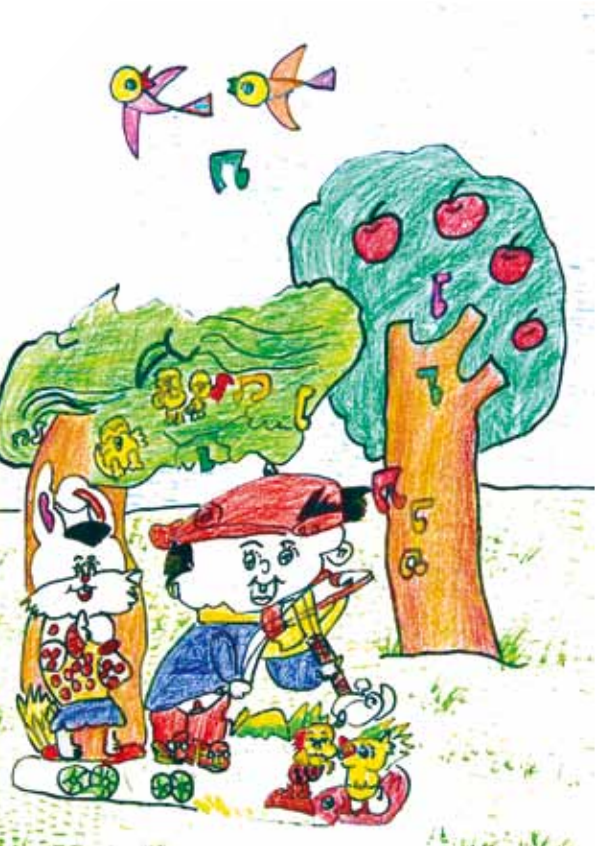
发热	64
小儿发热的基本按摩方法	65
四种不同发热类型的按摩疗法	66
养护与饮食宜忌	67
感冒	68
小儿感冒的基本按摩方法	69
五种不同感冒类型的按摩疗法	70
养护与饮食宜忌	71
咳嗽	72
小儿咳嗽的基本按摩方法	73
两种不同咳嗽类型的按摩疗法	74
养护与饮食宜忌	74
呕吐	75
呕吐的基本按摩方法	76
四种不同呕吐类型的按摩疗法	77
小儿惊风	78
小儿惊风的基本按摩方法	79
两种不同惊风类型的按摩疗法	80
婴幼儿腹泻	81
婴幼儿腹泻的基本按摩方法	82
四种不同腹泻类型的按摩疗法	83
养护与饮食宜忌	84
暑热症	85
暑热症的基本按摩方法	86
两种不同暑热症类型的按摩疗法	87
养护与饮食宜忌	87

疳积（营养不良）	88
疳积的基本按摩方法	89
两种不同疳积类型的按摩疗法	90
养护与饮食宜忌	90
厌食	91
厌食的基本按摩方法	92
两种不同厌食类型的按摩疗法	93
养护与饮食宜忌	93
便秘	94
便秘的基本按摩方法	95
两种不同便秘类型的按摩疗法	96
养护与饮食宜忌	96
鹅口疮	97
鹅口疮的按摩方法	98
养护与饮食宜忌	98



婴幼儿肺炎	99
婴幼儿肺炎的基本按摩方法	100
三种不同婴幼儿肺炎类型的按摩疗法	101
养护与饮食宜忌	102
支气管哮喘	103
支气管哮喘的基本按摩方法	104
四种不同支气管哮喘类型的按摩疗法	105
养护与饮食宜忌	106
盗汗	107
盗汗的基本按摩方法	108
两种不同盗汗类型的按摩疗法	109
养护与饮食宜忌	109
遗尿	110
遗尿的基本按摩方法	111
三种不同遗尿类型的按摩疗法	112
养护与饮食宜忌	112

夜啼	113
夜啼的基本按摩方法	114
三种不同夜啼类型的按摩疗法	115
养护与饮食宜忌	115
百日咳	116
百日咳的基本按摩方法	117
四种不同百日咳类型的按摩疗法	118
养护与饮食宜忌	119
呃逆	120
呃逆的按摩方法	121
养护与饮食宜忌	121
小儿支气管炎	122
小儿支气管炎的基本按摩方法	123
三种不同小儿支气管炎类型的按摩疗法	124
养护与饮食宜忌	124
细菌性痢疾	125
细菌性痢疾的基本按摩方法	126
四种不同细菌性痢疾类型的按摩疗法	127
养护与饮食宜忌	127
扁桃体炎	128
扁桃体炎的基本按摩方法	129
两种不同扁桃体炎类型的按摩疗法	130
养护与饮食宜忌	130
鼻出血	131
鼻出血的基本按摩方法	132
三种不同鼻出血类型的按摩疗法	133
养护与饮食宜忌	133
过敏性鼻炎	134
过敏性鼻炎的基本按摩方法	135
三种不同过敏性鼻炎类型的按摩疗法	136
养护与饮食宜忌	136



牙痛 137

 牙痛的基本按摩方法 138

 两种不同牙痛类型的按摩疗法 139

 养护与饮食宜忌 139

滞颐（流口水） 140

 滞颐的基本按摩方法 141

 脾胃虚寒型滞颐的按摩疗法 141

 养护与饮食宜忌 141

腮腺炎（疳腮） 142

 腮腺炎的基本按摩方法 143

 三种不同腮腺炎类型的按摩疗法 144

 养护与饮食宜忌 144

近视 145

 近视的基本按摩方法 146

 两种不同近视类型的按摩疗法 147

 养护与饮食宜忌 147

斜视 148

 斜视的按摩方法 149

 养护与饮食宜忌 149

佝偻病 150

 佝偻病的按摩方法 151

 养护与饮食宜忌 152

水痘 153

 水痘的基本按摩方法 154

 两种不同水痘类型的按摩疗法 155

 养护与饮食宜忌 155

小儿麻痹症后遗症 156

 小儿麻痹症的基本按摩方法 157

 两种不同小儿麻痹症类型的按摩疗法 158

 养护与饮食宜忌 158



小儿脑性瘫痪 159

 小儿脑性瘫痪的基本按摩方法 160

 养护与饮食宜忌 161

小儿肌性斜颈 162

 小儿肌性斜颈的按摩方法 163

 养护与饮食宜忌 163

髋关节滑囊炎 164

 髋关节滑囊炎的按摩方法 165

 养护与饮食宜忌 165

新生儿臂丛神经损伤 166

 新生儿臂丛神经损伤的按摩方法 167

 养护与饮食宜忌 167

PART4

10 大小儿日常保健经络按摩法 . 169

健脾和胃按摩法 170

健脾保肺按摩法 171

益智保健按摩法 172

眼保健按摩法 173

防感冒保健按摩法 174

强身保健按摩法 174

安神保健按摩法 175

长牙不适按摩法 175

小儿生长痛按摩法 176

小儿脊柱保健按摩法 177

PART5

小儿四季保健经络按摩法 179

春季以养肝为主 180

按摩法 180

饮食方 181

夏季以养心为主 182

按摩法 182

饮食方 183

秋季以养肺为主 184

按摩法 184

饮食方 185

冬季以养肾为主 186

按摩法 186

饮食方 187

附录..... 188

小儿复式按摩手法 188





天天按摩经络 10 分钟，宝宝开心少生病

大人被按摩的时候，常痛得哇哇叫。儿童的保健按摩则简单得多，完全没成人按摩那么复杂费力。就像下面的 8 个动作，只要每天按摩一遍，每次 10 多分钟，就能有效增强孩子的抵抗力，促进消化吸收。年轻的父母们不妨把这当成日常的游戏，在玩的过程中帮孩子增强抵抗力。



1 退六腑

功效主治：清热，凉血，解毒。主治一切实热病症，如高热、烦渴、惊风、咽痛、大便秘结干燥等。

定 位：前臂尺侧，阴池至肘成一直线。

特效按摩：用拇指指腹从孩子的肘推向腕，推 100 次。

2 推三关

功效主治：补气行气，温阳散寒，发汗解表。主治气血虚弱、病后体弱、阳虚肢冷、腹痛、腹泻、斑疹、疹出不透以及感冒风寒等一切虚寒病症。

定 位：前臂桡侧，阳池至曲池成一直线。

特效按摩：用拇指桡侧面(外侧)或食、中指指腹从孩子的腕推向肘，推 300 次。





3 推大横纹

功效主治：平衡阴阳，调和气血，消食导滞，化痰散结。主治寒热往来、腹泻、腹胀、痢疾、呕吐、食积、烦躁不安、痰涎壅盛。

定 位：仰掌，掌后横纹。近拇指端称阳池，近小指端称阴池。

特效按摩：两拇指自孩子掌后横纹中(总筋)向两旁分推大横纹 50~100 次，叫做分阴阳；自两旁(阴池、阳池)向总筋合推大横纹 50~100 次，叫做合阴阳。



4 推大肠经

功效主治：补大肠能温中止泻，涩肠固脱。清大肠能清利湿热，通腑导滞。主治腹泻、脱肛、痢疾、便秘等。

定 位：食指桡侧缘，自食指尖至虎口成一直线。

特效按摩：从食指尖直推向虎口 100~300 次，叫做补大肠；从虎口直推向食指尖 100~300 次，称清大肠。补大肠和清大肠，合称推大肠。