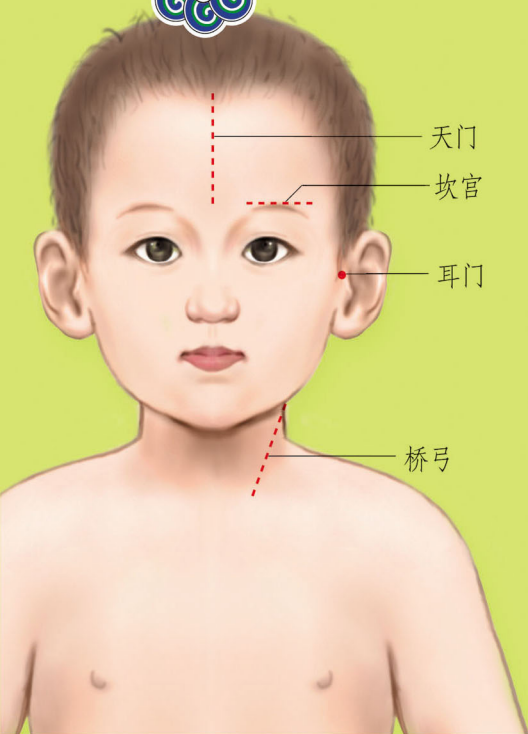


养生馆

第2辑



天门

坎官

耳门

桥弓

好妈妈必备

儿童经络保健入门



2000年的中国式育儿智慧，历久弥新。

从一出生开始，用双手为宝宝补内养外、强身健体。养好经络，宝宝不生病，妈妈更轻松。

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

儿童经络保健入门



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络保健入门 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①儿… II. ①书… 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 (2013) 第036212号

书立方·养生馆·第2辑



儿童经络保健入门

责任编辑: 徐丽萍

特约编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

目录

第一章 ▶ 养好经络，宝宝不生病，妈妈更轻松

- 好妈妈必知的儿童生理、病理特点 6
- 好妈妈必知的儿童体质类型 9
- 经络按摩，老祖宗传下来的育儿妙方 12
- 儿童经络按摩前的基本功课 22

第二章 ▶ 有益身心的经络按摩，从0岁就开始吧

- 育儿专家推荐的全身抚触按摩 34
- 育儿专家推荐的全身被动操 42
- 特定时刻的特别按摩 46
- 喂奶前后按摩 46
- 更换尿布时按摩 51
- 洗澡前后按摩 53
- 睡觉前后按摩 58
- 出牙期按摩 64
- 爬行与走路期按摩 66

第三章 ▶ 关节按摩，促进宝宝健康发育

- 指腕关节保健 68

● 肩关节保健	73
● 脊柱保健	75
● 膝关节保健	80
● 踝关节保健	82

第四章 ▶ 调理按摩，保健养生从娃娃抓起

● 强身健体	84
● 健脑益智	88
● 养肝明目	92
● 强健脾胃	96
● 补肾益气	101
● 宁心安神	106

第五章 ▶ 儿童按摩经络穴位速查

● 手太阴肺经	110
● 手少阴心经	114
● 手太阳小肠经	117
● 手太阳小肠经	120
● 手厥阴心包经	122
● 手少阳三焦经	125
● 足太阴脾经	130

• 足少阴肾经	132
• 足阳明胃经	135
• 足太阳膀胱经	140
• 足厥阴肝经	147
• 足少阳胆经	150
• 督脉	154
• 任脉	158

第六章 ▶ 儿童按摩特定穴速查

• 头面颈项部	162
• 上肢部	166
• 胸腹部	184
• 腰背躯干部	187
• 下肢部	189
附录 小儿特效保健组合手法	191

好妈妈必知的儿童生理、病理特点

儿童的身体特点在生长发育方面与成人有很大的不同。生长表示形体的增长，发育表示功能活动的进展，是机体质和量的发展变化。生长与发育两个方面密切相关，不可分割。掌握相关的小儿生长发育常识，对于小儿日常保健和疾病防治具有重要意义。

【儿童的生理特点】

小儿具有脏腑娇嫩、形气未充和生机蓬勃、发育迅速的生理特点。小儿出生后，犹如萌土之芽，脏腑柔弱，血气未充，经脉未盛，内脏精气未足，卫外功能未固，阴阳二气均属不足。无论在物质基础和生理功能方面都是幼稚和不完全的，正处在不断生长发育过程之中。另外，小儿肌体生长发育迅速，年龄越小，生长越快，营养的需要量相对越大。

脏腑娇嫩，形气未充

小儿肌肤柔嫩，肠胃柔弱，筋骨不强，血气



未充，经脉未盛，内脏精气未足，卫外功能未固，阴阳二气均属不足，中医学提出了“稚阴稚阳”、“稚阳未充，稚阴未长”的观点，即认为小儿无论在物质基础还是在生理功能方面都是幼稚和不完全的，尤其是肺、脾、肾更为突出。具体表现：肌肤柔嫩，腠理疏松，气血不充，神气怯弱，肺脾娇弱，肾气未固，筋骨未坚，筋脉如丝，脉息如毫等。如在《灵枢·逆顺肥瘦篇》记载：“婴儿者，其肉脆血少气弱。”《小儿病源方论·养子十诀》云“小儿一周之内，皮毛、肌肉、筋骨、脑髓、五脏六腑、营卫、气血皆未坚固”等。

生机蓬勃，发育迅速

中医学认为小儿生机旺盛，发育迅速。年龄越小，生长越快，对水谷精气需要越迫切，即营养的需要量相对越大。如，1周岁内的小儿在体重、身高、头围、胸围、出牙、囟门关闭等方面，每个月都会有很大的增长与变化。研究发现，体重至1周岁与初生时比可增长2倍，身高增长0.5倍，头围增长0.25倍，动作能力及语言智力、脏腑功能活动均快速发育，不断地完善而逐渐成熟。古代医家则用“纯阳”说对此特点进行了概括。



【儿童的病理特点】

发病容易，病情转变迅速

由于小儿脏腑娇嫩、形气未充的生理特点决定了其对外界环境的被动适应性和依赖性，然而小儿寒暖不能自调，饮食不能自节，故易为外邪风、寒、暑、湿、燥、火六淫所侵，或内由乳食不节所伤，故容易发病。同时，小儿生理功能的不完善，易导致病情变化迅速，具体表现为易虚、易实、易寒、易热，若调治不当，容易轻病变重，重病转危。小儿病情的变化，比成人更为迅速而错综复杂。因此，要根据小儿病理特点，正确取穴，及时治疗，手法轻重适宜，才能达到很好的祛病效果。

脏气清灵，易趋康复

小儿生机蓬勃，发育迅速，活力充沛，患病后机体恢复快，修复能力强；并且小儿病因相对单纯，多为外感六淫、时行疾病和乳食内伤；又少七情干扰，神气安静，少痼疾久病；小儿脏腑清灵，对手法和药物反应比较敏捷。在病情发展转归过程中，虽有转变迅速，病情易恶化的一面，但经过及时恰当的治疗与护理，要比成人好转更快。



好妈妈必知的儿童体质类型

不同的年龄阶段，人的体质会有不同的特点和外在表现，这与各年龄段的生理特点有密切的关系。小儿处在生长发育过程中，各种生理功能尚未完善，与成人有许多不同。中医认为，小儿阴阳生理平衡处于动态变化中，昼夜消长，发育不停，在变化中求平衡，所以有“脏腑娇嫩”、“易虚易实”的特点。《颅凶经》记载，“三岁以下，呼为纯阳”；《温病条辨》有“稚阴稚阳”的论点，就是对小儿整个群体的体质概括。

根据小儿的身体特点，中医传统将小儿体质分为：正常、阴虚、阳虚、湿重、气虚、热重等多型。以下为小儿体质常见分型。

正常质：外观体壮力强，面色润泽，胃口好，可耐寒热，口微干，二便正常。

阴虚质：外观体形消瘦，唇色红，口干咽燥，饮水仍不易解渴，习惯性便秘，小便色黄量少，睡眠少，容易焦虑、烦躁不安，身热，尤其是手掌心及脚掌心热等。



阳虚质：形体白胖，面色淡无光泽，极怕冷，四肢也寒冷不温，唇色淡，口淡无味觉感，容易流汗甚至汗出如珠形颗粒，大便稀溏，夜尿频繁，色淡量多，毛发易脱落，喜欢热饮。

湿重质：形体肥胖，脘腹闷满感，口中黏腻感且觉甜味，身体重浊头晕感，大便不成形且松散，口干却不喜欢饮水。

气虚质：面白，气短不喜欢言语，身倦乏力感，眩晕，容易心悸、健忘，甚至易发生肛口外突或身体下坠感，四肢易麻木不敏感。

热重质：肤色红热，唇色红，易汗出，口干喜欢饮水而且饮后不解，大便味臭或便秘，小便色黄味臭。

另外，根据中医临床经验，还可将小儿体质分为健康、寒、热、虚、湿五型。

健康型：这类小儿身体壮实、面色红润、精神饱满、胃纳佳、二便调，饮食调养的原则是平补阴阳，食谱广泛，营养均衡。

寒型：形寒肢冷、面色苍白、不爱活动、胃纳欠佳，食生冷物易腹泻，大便溏稀。此类小儿饮食调养的原则是温养胃脾，宜多食辛甘温之品，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、核桃、龙眼等，忌食寒凉



之品，如冰冻饮料，西瓜、冬瓜等。

热型：形体壮实、面赤唇红、畏热喜凉、口渴多饮、烦躁易怒、胃纳佳、大便秘结。此类小儿易患咽喉炎，外感后易高热，饮食调养的原则是清热为主，宜多食甘淡寒凉的食物，如苦瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、芹菜、鸭肉、梨、西瓜等。

虚型：面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、不爱活动、汗多、胃纳差、大便溏或软，此类小儿易患贫血和反复呼吸道感染，饮食调养的原则是：气血双补，宜多食羊肉、鸡肉、牛肉、海参、虾蟹、木耳、核桃、桂圆等。忌食苦寒生冷食品，如苦瓜、绿豆等。

湿型：此类小儿嗜食肥甘厚腻之品，形体多肥胖、动作迟缓、大便溏烂。保健原则以健脾祛湿化痰为主，宜多食高粱、薏苡仁、扁豆、海带、白萝卜、鲫鱼、冬瓜、橙子等。忌食甜腻酸涩之品，如石榴、蜂蜜、大枣、糯米、冷冻饮料等。



经络按摩，老祖宗传下来的育儿妙方

在中国，儿童按摩至今已有2000多年的历史。儿童按摩学是研究小儿生长发育、保健以及疾病防治的一门科学。它属中医学的重要组成部分，其历史悠久，源远流长。通过特定有序的手法作用于小儿形体，可以匡正阴阳，扶正祛邪，从而使气机畅达，既能为小儿接受，又容易被内脏或形质感知，这是小儿按摩治疗疾病的生理基础。

【 经络的功能 】

小儿的经络和成人的经络循行路线和保健作用并无区别。对于小儿来说，经络同样起着运行气血、联系脏腑、体表及全身各部的作用，调控着小儿全身各部的功能运作，使整个机体保持协调和相对平衡。但是，小儿时期毕竟处于特殊生理时期，有其自身的发育特点，也因此，儿童经络保健祛病方法上会与成人存在一定的差异。这种差异表现在按摩的穴位和手法上，小儿的穴位除了经络穴位外还有很多特定穴。刺激经络最能激发孩子的自愈潜



能，而且这种自愈的能量巨大。健康的经络对小儿的成长有以下几个主要功能。

沟通全身，联络脏腑

机体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，各自都有不同的生理功能，它们之间互相联系，互相配合，成为一个有机的整体，保持着协调和统一。这种整体联系和整体活动主要是依靠经络系统的联络和沟通而实现的。另外，络脉、孙络、浮络遍布全身，将人体各部位紧密地联系在一起，使其各部位的活动保持着完整和统一。

运行气血，调节阴阳

中医学认为，机体在饮食水谷精微后，化生气血津液，其身体的各个脏腑组织器官在气血的温养濡润后才能正常地发挥生理作用。而经络是气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利，从而使身体的各部位功能息息相通，协调一致。

抵御外邪，反映症候

当病邪侵犯身体时，孙络和体表的卫气首当其冲，发挥其重要的抵御作用。如果正不抵邪，疾病发展，则可由表及里，从孙络、络脉、经脉、腑、脏逐步深入，出现相应的症候表现。



经络的阴阳气血盛衰可以出现寒热虚实等多种症候表现，疾病由表及里，由三阳经传入到三阴经的发展变化过程，体现了经络与经络之间、经络与脏腑之间存在着相互联系。如经络的阴气不足也会出现五心烦热、盗汗等阴虚内热的表现。

传导感应，调整虚实

经络在按摩的刺激下，可起到双向的调节作用，使身体向着有利于机体恢复的方向转化。经络对身体各个系统和器官都能发挥多方面、多环节、多途径的调整作用。

总之，经络就像体内的四通八达的网络一样，在正常情况下，能够运行气血、协调阴阳、传递信息到身体各部位。在异常情况下，则起到反映疾病和治疗疾病的作用。通过按摩等治疗方法激发经络本身的功能，能够使身体恢复到阴阳平衡的状态。

【 经络按摩对小儿成长的重要作用 】

有益于增强皮肤抵抗力

皮肤是直接接受按摩治疗的人体组织，小儿皮肤和全身的比重较成人大，加之小儿皮肤血管丰富，血管网接近表皮，对外界刺激反应敏感。按摩能加强皮脂腺及汗腺的分泌，清除衰亡脱落的上皮



细胞，改善皮肤新陈代谢。摩法、揉法、擦法、拍打法等手法都很容易使皮肤毛细血管扩张、皮肤温度升高，增强皮肤的防御功能。

有益于肌肉组织功能恢复

小儿的肌肉处于发育过程中，较成年人柔软，含水分多，蛋白质、脂肪、糖类（碳水化合物）及无机物少，各肌肉群的肌肉发育较晚，8岁的孩子肌肉重量占体重的27.2%（17~18岁时肌肉重量占体重42.2%）。在高强度的运动后，由于代谢的中间产物乳酸的大量产生，沉积在肌肉组织中，出现肌肉痉挛疼痛和疲劳现象。小儿的肌肉处于发育中，容易感到疲乏。按摩可以加快新陈代谢，促进乳酸的消散和排出，使疼痛缓解，减轻肌肉紧张，消除疲劳。按摩能活动宝宝全身的肌肉，使肢体长得更健壮，身体更健康。

另外，按摩又能增强肌肉的张力和弹性，使其收缩功能增强和增加肌力，常用于失用性肌萎缩和小儿麻痹后遗症等肌肉萎缩的治疗；亦能提高肌肉和肌腱的弹性，松解肌肉、肌腱与周围组织的粘连。

提高小儿免疫力

小儿的脏腑娇嫩，各器官功能发育不完善。因此，宝宝对各种疾病的抵抗、防御能力较弱，易患



各种疾病。中医学认为按摩表现为作用于体表某一局部，通过人体经络、气血起着疏经通络、行气活血、濡润筋骨、滑利关节，进而影响到五脏六腑及至全身各部，故又有全面调整阴阳平衡的作用。现代医学证实：按摩通过“力”、“能”、“信息”的转化和传递，促使机体向良性方向转化。按摩可以提高宝宝自身免疫力和抵抗力、增强孩子体质、减少生病，让小儿健康成长。

坚持给宝宝做保健按摩，可进一步增强体质；一旦有外邪侵袭人体时，可以不生病，或者即使生病了也病情轻浅、好得快。

对于体质较弱的小儿来说，日常保健按摩就显得尤为重要。如果妈妈每天坚持为宝宝进行保健按摩，可以让宝宝更好地发育和生长，大大降低生病几率。

增进食欲，促进消化

通过对小儿进行抚触按摩能刺激身体产生更多的激素，促进胰岛素及胰高血糖素的分泌，可以提高小儿进食量；促进胃酸分泌，加强胃窦收缩和消化道功能，促进食物消化和排泄。实验证明，对背部脾俞、胃俞穴按摩1~2分钟后大多引起胃蠕动增强；足三里穴按摩后则大多引起胃蠕动减弱。值得