护佑孩子成长靠双手　父母就是最好的医生

从头到脚 速效按摩家用手册

双色
超值白金版
29.80
专家修订 权威实用

图解 儿童经络穴位

无痛无毒不花钱 让孩子赢在健康起跑线

- 80个神奇特效穴位，全面激发孩子身体最优抵抗力
- 120种常见疾病疗法，让家长轻松应对，让孩子远离病痛困扰
- 15种基本手法，8种复式手法，以最严谨的流程步骤指导您操作

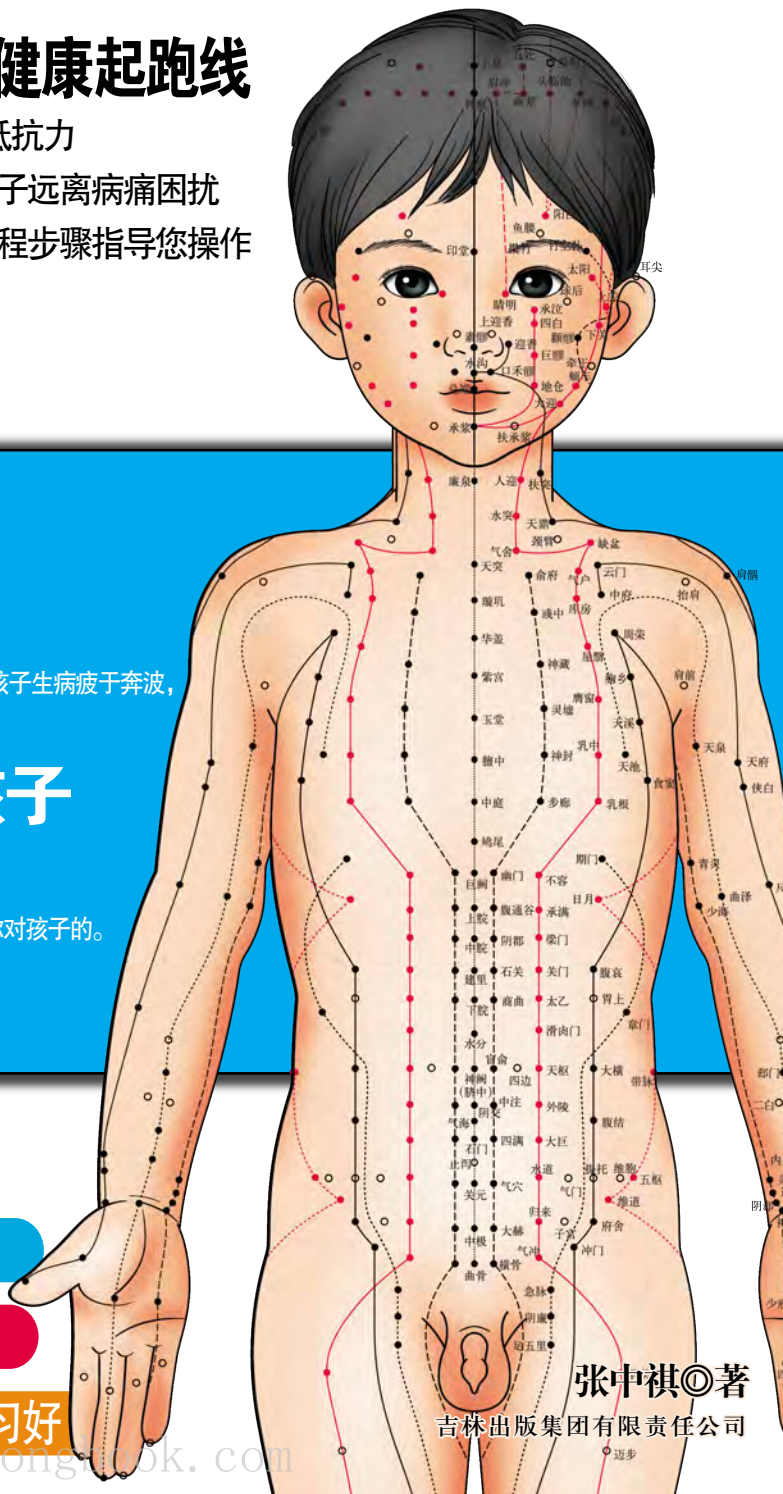
2010年最新版

家长省钱省心 孩子受益一生

穴位按摩，大大降低了药物对孩子的伤害，让家长不必再为孩子生病疲于奔波，省下精力和时间，换来孩子大健康。

健康，是父母送给孩子最好的礼物！

用最亲密的接触搭建起你和孩子沟通的桥梁，用按摩来传递你对孩子的。浓浓爱意。每日按摩一次，是亲子互动的最佳途径。



特别收录

挑食：上脘穴，增强孩子胃动力

肥胖：消泺穴，有效控制孩子的体重

斜视：睛明穴，让您的孩子神采奕奕

注意力不集中：少海穴，凝神静气学习好

张中祺◎著

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

小儿经络穴位疗法是中医瑰宝之一。一千多年来的临床实践早已证明了其科学性和权威性，随着时代的发展和生活环境的变化，经络穴位疗法的保健和防治作用发挥出越来越巨大的力量，这种自然疗法以其独特的优势和魅力为我们的健康生活保驾护航。

《图解从头到脚儿童经络穴位速效按摩家用手册》根据儿童生理特点，在吸收传统中医理论精华的基础上，结合时代特点对儿童经络穴位疗法进行深入浅出的解读，是家长学习按摩的速成宝典，是孩子身体健康的万能手册。本书针对性强，条理清晰，书中专对现代儿童的体质特点以及发病规律，总结出上百种常见病的按摩疗法，并配以简单易懂的图解说明，图文并茂地向家长介绍了儿童按摩经常用到的穴位、手法和常见疾病的推拿方法，具有很强的实用性和可操作性。

小儿常见症按摩疗法



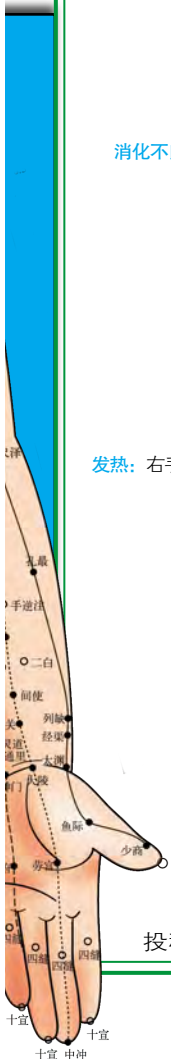
消化不良：用手掌大鱼际处摩擦孩子手臂内关穴一带。



发热：右手食指和中指顶端向天河水一起一落敲打至洪池。

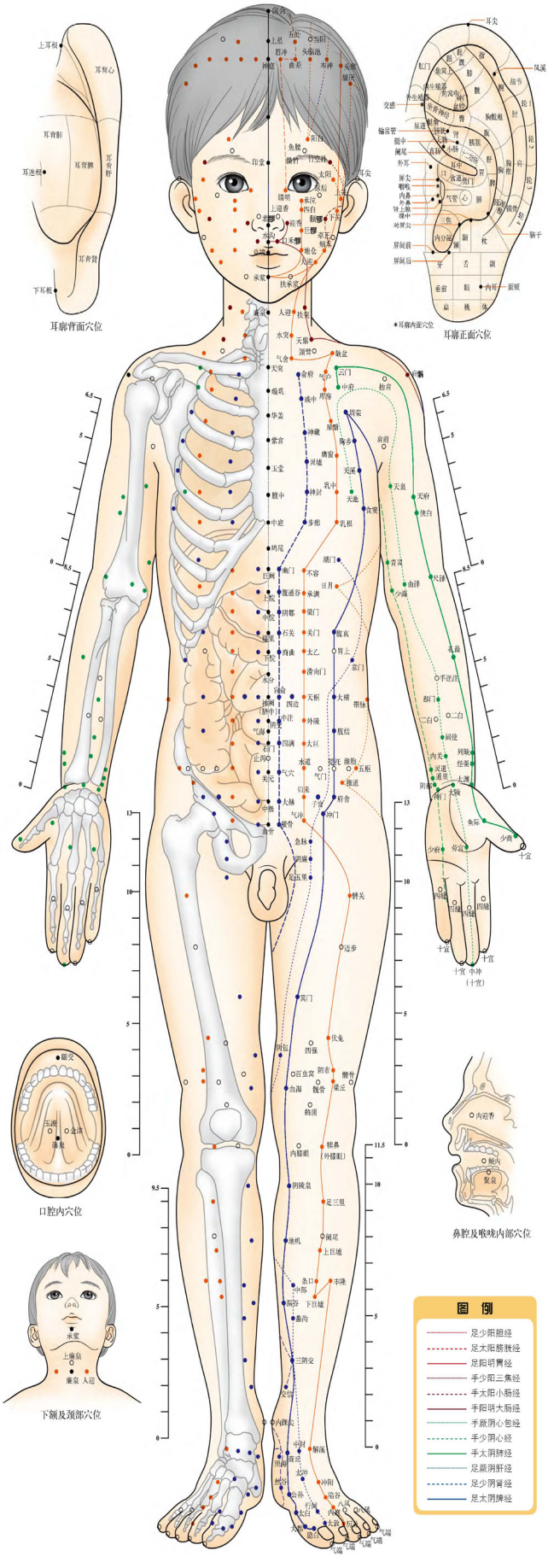


小儿疳积：以两掌从腋下搓摩至天枢处。

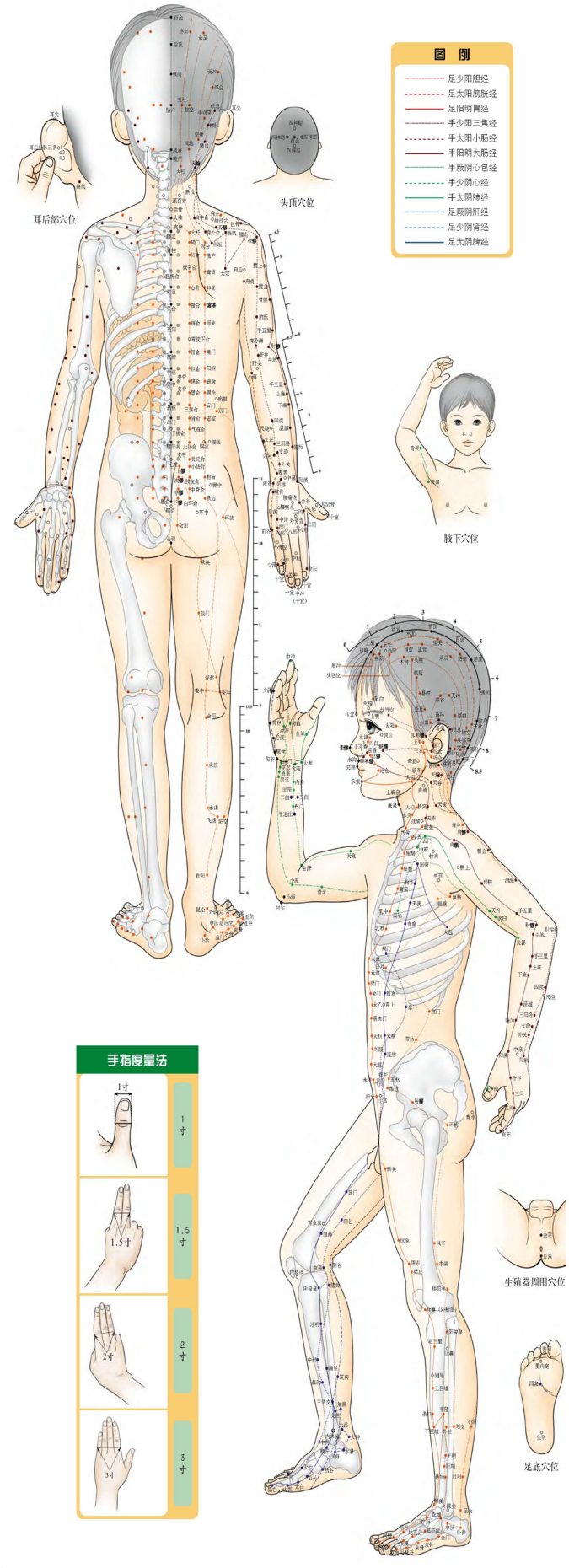


项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com
投稿邮箱：tougao@readroad.com

儿童标准经络穴位图（一）



儿童标准经络穴位图（二）



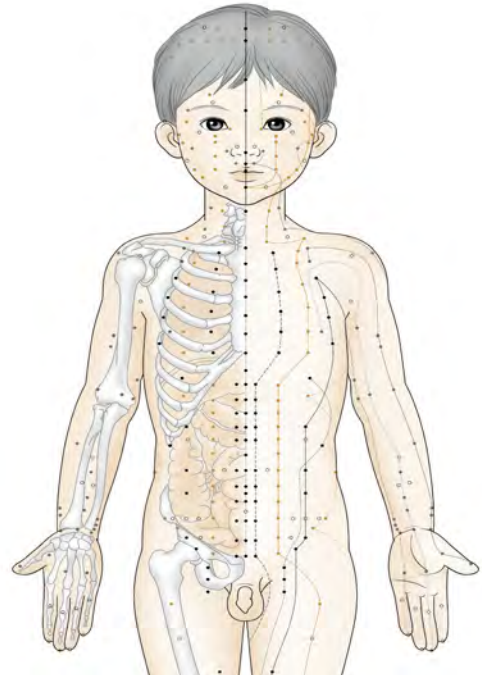
養生堂06

无痛无毒不花钱　让孩子赢在健康起跑线

图解
从头到脚儿童经络穴位

速效按摩家用手册

张中祺/著



吉林出版集团有限责任公司

编者序

孩子的健康，从您的双手开始



孩子生病，恐怕是家长最头疼的事情之一。当昔日活泼乱跳的孩子因为疾病的侵袭而变得无精打采，作为父母，只能眼睁睁地看着孩子一边饱受疾病的折磨一边还要忍受打针、吃药等治疗上的痛苦，这真是疼在孩子身，痛在父母心。

孩子健康茁壮成长，是每个父母最基本的心愿。为了这个心愿，古往今来许多医学名家付出了毕生精力，试图寻找一种针对儿童疾病的有效疗法，小儿经络穴位疗法就是在此基础上成长起来的一朵奇葩。

我们对经络这一概念并不陌生，中医以其独特的魅力和神奇的疗效，在人们的生活中发挥着越来越强大的作用，随着中医理论中许多精髓的东西被广泛推广，人们对经络的认识也越来越清楚。

经脉是中医理论的重要依据，也是古人治病救人的关键。《黄帝内经·灵枢》曰："经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。"认为经络是人生命存在的根本。《黄帝内经》作为我国第一部专门讲经络、经络原理以及通过对经络进行针刺来治疗病症的医学著作，赋予了经络极端重要的地位，也奠定了几千年来中医理论的基石。在此基础上发展成熟的儿童经脉穴位疗法，其科学性是不容置疑的。

中医理论认为人体主要有十二经脉构成，这十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。从而构成了周而复始、循环不休的流注系统，将气血周流全身，从而生命才得以濡养。在这些经脉上分布着许多奇特的"点"，早在两千多年以前，我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感觉"点"，通过触压这些"点"，能够驱走身体上的疼痛。这些神奇的"点"，就是现在我们所说的"穴位"。事实上，这些穴位形状不仅有"点"，还有"线"和"面"。人体周身共 409 个穴位，如果把人体比作一个电路图，这些穴位就相当于开关，经络相当于线路，五脏六腑相当于灯泡，血气就是电流，如果开关出了问题，电流自然会被阻断，五脏六腑肯定要出毛病。

在当今诸多的养生学说中，无一例外地都提到人体的阴阳平衡问题，其实所谓的阴阳平衡，就是电流在线路中的畅通无阻，电流一旦受到阻塞，很容易导致阴阳失衡的情况出现，经络穴位疗法的基本原理就是通过不断的疏通，让线路保持畅通无阻，疾病自然不会来侵袭。

小儿按摩学形成于明朝，是按摩推拿学重要组成部分。通过大量的临床实践证明，儿童经络穴位按摩在防治疾病方面有以下三个主要优势：

增强孩子抵抗力。孩子新生肌肤幼弱，容易被风邪所侵犯。再加上血气不足，对某些

需要全本请访问 www.ertongbook.com

疾病的抗病力比较差。因此，非常易感染疾病。家长也常常被这些反复发作的疾病困扰。中医实践证明，儿童穴位按摩疗法对于一些常见疾病和一些疑难病症，有非常好的疗效。同时，还能增强孩子肌体天然的抗病能力。

《黄帝内经》中有一句名言："正气存内，邪不可干。邪之所凑，其气必虚。"意思是强壮的正气存于体内，任何邪气是不可能冒犯的；而邪气之所以能够侵犯人体，一定是正气虚弱的原因造成的。简单地说，就是抵抗力增强了，患病的几率也会随之降低；抵抗力弱，疾病就会趁虚而入。大量临床告诉我们，按摩穴位疗法是增强孩子身体抵抗力最有效的方法。

安全可靠的自然疗法。备受当今医学界推崇的"自然疗法"，是以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病，儿童按摩穴位疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠，适应范围广泛，疗效奇特，无副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需依靠家长的双手在孩子的体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。

减少孩子痛苦。由于目前生存环境的变化，导致孩子的免疫功能整体下降，越来越多的孩子易患上慢性疾病，比如哮喘、咳嗽等呼吸系统疾病。这些疾病不但损害孩子的身体，而且导致大人小孩都无法正常休息，家长经常帮助孩子按摩穴位，能够大大减少这种痛。这种疗法因为不用服药和打针，不会给孩子带来心理上的恐惧感，因而更易于被他们所接受。

《图解从头到脚儿童经络穴位速效按摩家用手册》是在传统中医理论的基础，结合时代特点而成的一本简单易懂的家庭读物，是家长学习按摩的速成宝典。本书针对性强，条理清晰，具有很强的实用性和可操作性，书中针对现代儿童的体质特点以及发病规律，给出上百种常见病的按摩疗法，并配以简单易懂的图解说明，图文并茂地向家长介绍了儿童按摩经常用到的穴位、手法和常见疾病的推拿方法。为了更方便于阅读，书中还配备了《儿童常见疾病穴位疗法速查表》，几乎囊括了所有儿童常见病症，让家长一目了然，快速对症施治。

我们本着方便家长、助益孩子的原则出版该书，愿天下所有的孩子都健康幸福！

编者谨识

2010 年 1 月

儿童按摩疾病部位速查表



头面部

- **头痛**
  - 列缺穴 P 160
  - 鱼际穴 P 212
- **鼻炎**
  - 合谷穴 P 182
  - 迎香穴 P 128
- **近视**
  - 太阳穴 P 122
  - 承泣穴 P 132
  - 睛明穴 P 126
- **耳炎**
  - 曲池穴 P 188
  - 合谷穴 P 182
  - 听宫穴 P 130
- **扁桃体炎**
  - 少商穴 P 214
  - 三间穴 P 180
- **牙疼**
  - 经渠穴 P 162
  - 阳谷穴 P 194

- 痄腮
  - 风池穴 P 142
  - 合谷穴 P 182
- 脑辚
  - 风池穴 P 142
  - 合谷穴 P 182
  - 大椎穴 P 154
  - 命门穴 P 152
- 咳嗽
  - 扶突穴 P 138
  - 足三里穴 P 204
  - 太渊穴 P 164
- 失声
  - 鱼际穴 P 212
- 麦粒肿
  - 天井穴 P 200
- 流口水
  - 地仓穴 P 134

手足部

- 胳膊疼
  - 阳溪穴 P 184
  - 肩贞穴 P 198



- 冻疮
  - 足三里穴 P 204
  - 迎香穴 P 128

肩颈部

- 肩膀疼
  - 青灵穴 P 168
  - 肩髃穴 P 190
- 肩背疼
  - 中府穴 P 140
  - 三间穴 P 180

胸部

- 心脏病
  - 极泉穴 P 166
  - 少府穴 P 216
  - 曲泽穴 P 176
  - 小海穴 P 196
- 胸闷
  - 商阳穴 P 178

腰腹部

- 急性肠胃炎
  - 上脘穴 P 148
  - 盲俞穴 P 150

- 腹疼
  - 下廉穴 P 186
  - 曲池穴 P 188
- 便秘
  - 三间穴 P 180
  - 盲俞穴 P 150
  - 足三里穴 P 204
- 蛔虫
  - 扶突穴 P 138

全身

- 流感
  - 少商穴 P 214
  - 太渊穴 P 164
- 小儿癫痫
  - 神门穴 P 172
  - 内关穴 P 174
- 小儿中风
  - 少冲穴 P 218
- 晕车
  - 内关穴 P 174
- 小儿肥胖
  - 消泺穴 P 202
- 小儿湿疹
  - 血海穴 P 208
  - 足三里穴 P 204
  - 曲池穴 P 188

目录

儿童标准经络穴位图（一）/1-4
儿童标准经络穴位图（二）/5-8
编者序：孩子的健康，从您的双手开始/10
儿童按摩疾病部位速查表/12
本书内容导航/22



第1章 熟悉孩子的身体：成为最好的家长医生

1.经络：身体机能自我修复的原动力.....26
2.《黄帝内经》：中医理论的瑰宝.....28
3.十二经脉：守护身体的忠实哨兵.....30
4.经络的意义：河床之于流水.....32
5.经络临床：诊断与治疗.....34
6.经络与穴位：开关良好，线路才通畅.....36
7.耳朵：穴位密集的大宝藏.....38
8.脚：人体的第二个心脏.....40
9.生长发育：您的孩子处于哪个阶段.....42
10.生理：了解孩子身体的秘密.....44
11.病理：掌握孩子的发病规律.....46
12.体质：体质不同，病症表现也不同.....48
13.望诊：教你一眼望出孩子的病.....50

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第2章 按摩：用双手打造孩子的健康

1.按摩的好处：有病医病，无病保健……54
2.最大的优势：减少孩子的痛苦……56
3. 适用范围：您的孩子是否适合按摩……58
4. 准备工作：不可忽略的小细节……60
5. 五不要：家长一定要牢记……62
6. 介质：提高按摩效果……64
7. 三大定位法：快速找到孩子的穴位……66

第3章 按摩第一步：从认识穴位开始

1.头面部：让孩子的大脑更发达……72
2.胸腹部：精英汇集的宝地……76
3.肩背腰骶部：阳经汇聚之处……78
4.上肢部：让孩子的肢体更灵活……80
5.下肢部：锻造孩子健壮的双腿……84

第4章 按摩手法：手指到位，事半功倍

1.按法 摩法：最基础的按摩手法……88
2.推法 拿法：家长必须掌握的手法……90
3.揉法 搓法：孩子最喜欢的按摩法……92
4.掐法 捏法：最有效的血液畅通法……94
5.打法 拍法：轻重要适当……96
6.擦法 刮法：掌握力度是关键……98
7.摇法 扯法 运法：通经活络三要法……100

8.复式手法：治疗效果更佳 102
9.黄蜂入洞 水底捞月：最常用复式手法 104
10.打马过天河 猿猴摘果：并用二指 106
11.运水入土 运土入水：方向不同效果大不同 108
12.按弦走搓摩 开璇玑：胸腹部最常用的按摩手法 110
13.二龙戏珠 飞经走气：同名异法的典型 112
14.苍龙摆尾 赤凤点头：小儿感冒必用手法 114



第5章 打通十四经脉：全面提高孩子身体素质

1.十四经脉与腧穴：概说 118

头面部

2.太阳穴：让您的孩子神采奕奕 122
3.风池穴：清热醒脑防中暑 124
4.睛明穴：有效缓解孩子视疲劳 126
5.迎香穴：驱走蛔虫保肠道 128
6.听宫穴：助听力，耳聪灵 130
7.承泣穴：给孩子最明亮的双眼 132
8.地仓穴：简易治疗孩子流口水 134
9.神庭穴：让多动的孩子静下来 136

颈部

10.扶突穴：润肺化痰畅呼吸 138

胸部

11.中府穴：让肺呼吸更畅快 140
12.天池穴：促循环，助发育 142
13.期门穴：消积化淤一身轻 144

腹部

14.章门穴：五脏六腑之要门 146
15.上脘穴：增强孩子胃动力 148

16.盲俞穴：告别便秘，修护孩子肠道功能 150

背部

17.命门穴：固本培元，后天补足先天 152

18.大椎穴：提高孩子机体免疫力 154

上肢内侧

19.尺泽穴：治疗腹痛的奇效穴 156

20.孔最穴：神奇治肺病 158

21.列缺穴：止头痛，最有效 160

22.经渠穴：巧治孩子牙疼 162

23.太渊穴：让孩子远离百日咳 164

24.极泉穴：补血气，强心脏 166

25.青灵穴：祛除孩子肩膀疼痛的烦恼 168

26.少海穴：让孩子注意力更集中 170

27.神门穴：降低孩子癫痫发作的风险 172

28.内关穴：给晕车的孩子一个舒服旅程 174

上肢外侧

29.曲泽穴：维护孩子好心气 176

30.商阳穴：化解孩子胸中闷气 178

31.三间穴：泻火气通肠道 180

32.合谷穴：孩子头面疾病的克星 182

33.阳溪穴：呵护孩子经常写字的手 184

34.下廉穴：调节孩子肠胃保健康 186

35.曲池穴：赶走湿热和腹痛 188

36.肩髃穴：让孩子拥有强壮的肩膀 190

37.少泽穴：起死回生急救穴 192

38.阳谷穴：预防孩子口腔疾病 194

39.小海穴：增强孩子心脏的力量 196

40.肩贞穴：快速缓解孩子胳膊疼 198

41.天井穴：麦粒肿反复发作不用怕 200

42.消泺穴：有效控制孩子体重 202

下肢

43.足三里穴：强壮孩子的四肢 204

44.太白穴：孩子健脾第一穴 206

45.血海穴：生血活血祛湿疹 208

46.阴交穴：解决孩子小便疼痛的困扰 210

手部

47.鱼际穴：孩子失声它来帮 212

48.少商穴：开窍通郁驱流感 214

49.少府穴：心脏病患儿的保健穴 216

50.少冲穴：孩子中风急救穴 218

51.劳宫穴：手心瘙痒掐劳宫 220

52.液门穴：身体最好的消炎药 222

第6章 儿童常见疾病治疗：安全快速解除孩子的痛苦

1.感冒：赶走最讨厌的多发病 226

2.发热：还孩子正常体温 228

3.咳嗽：别让病变继续扩散 230

4.哮喘：扼杀呼吸系统的强敌 232

5.呕吐：万万不可忽视的常见症 234

6.便秘：让孩子的肠道畅通无忧 236

7.腹泻：平息孩子紊乱的肠道 238

8.厌食：孩子好胃口，妈妈好心情 240

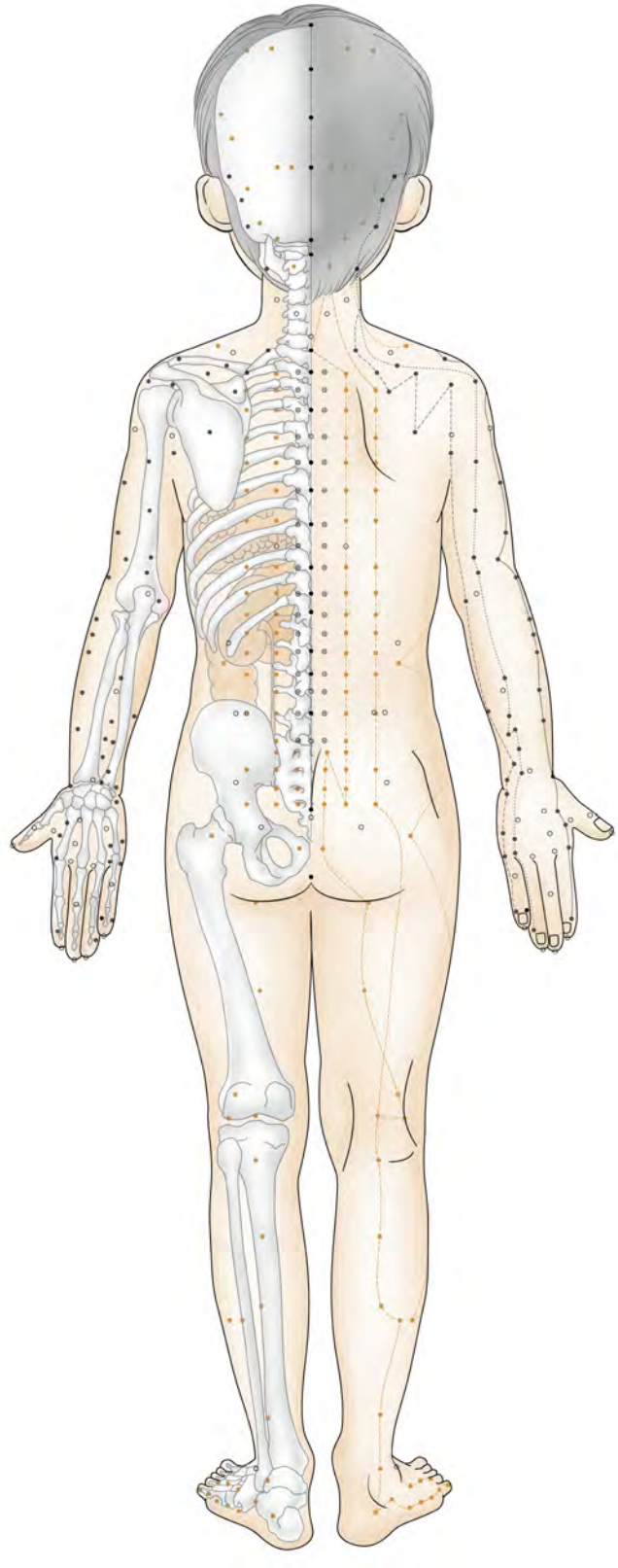
9.疳积：孩子营养不良的罪魁祸首 242

10.尿潴留：帮助孩子排尽小便 244

11.夜尿症：给孩子最舒服的夜晚 246

12.夜啼症：让你和孩子一觉到天亮 248

13.脑瘫：给孩子一个美好的未来 250



本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。



正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

需要全本请访问 www.ertongbook.com