掌握最实用的儿童祛病强体疗法 你可以比医生做得更好

速效刮痧家用手册

双色
超值白金版
29.80
专家修订 权威实用

图解儿童经络刮痧

刮去病痛健康来，不花钱受益一生

- 30种最正确的运板方法，安全有效治疗100种儿童常见疾病
- 最简单的说明指导加最详细的操作步骤，筑起孩子身体健康安全网
- 配以完美食疗方案，发挥每一个健康细节从里到外的调养功效

2010年最新版



无需准确找穴 一样疗效非凡

刮痧作用于人体最大的器官——皮肤，是最安全有效的自然疗法，它操作方便，疗效显著，无任何副作用，是每个家长都应该掌握的自疗方法。

省时省力又安全 给孩子终生受用的身体好底子

让孩子拥有健康的体魄并不难，小小刮痧板，轻轻刮走妨碍孩子健康的毒素，孩子有了好身体，家长再也不会手忙脚乱。

特别收录

- 厌食：心包经、胃经，击退生长发育的大敌
- 牙疼：胃经、大肠经，疼痛少，胃口好
- 疝气：脾经、肝经，小肠串气不能等
- 高热：督脉、肺经，还孩子正常体温

黄中全◎著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

关于本书

儿童经络刮痧是中国民间疗法的一朵奇葩。它是以中医皮部理论为基础，用牛角、石块等器具在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。这种传统自然疗法能快速提高人体新陈代谢，全面激发机体抵抗力。刮痧疗法以其独特的优势在预防和治疗人体疾病方面发挥出了巨大的功效。

《图解儿童经络速效刮痧家用手册》在吸收传统刮痧理论精华的基础上，结合儿童生理特点，从呼吸系统到循环系统等数十个儿童系统常见病、疑难病症进行了有针对性的刮痧治疗指导，全书条理清晰，简单易懂，具有很强的实用性和可操作性，并配以完美的食疗方案，真正达到对孩子身体从里到外的调养，是家庭必备的保健书籍。

最基本的刮痧手法

平面按揉法：刮痧板的角度小于20度按压在孩子的穴位上，并做柔和、缓慢的旋转运动。



垂直按揉法：将刮痧板的边缘以90度角按压在穴区上，做柔和的慢速按揉。

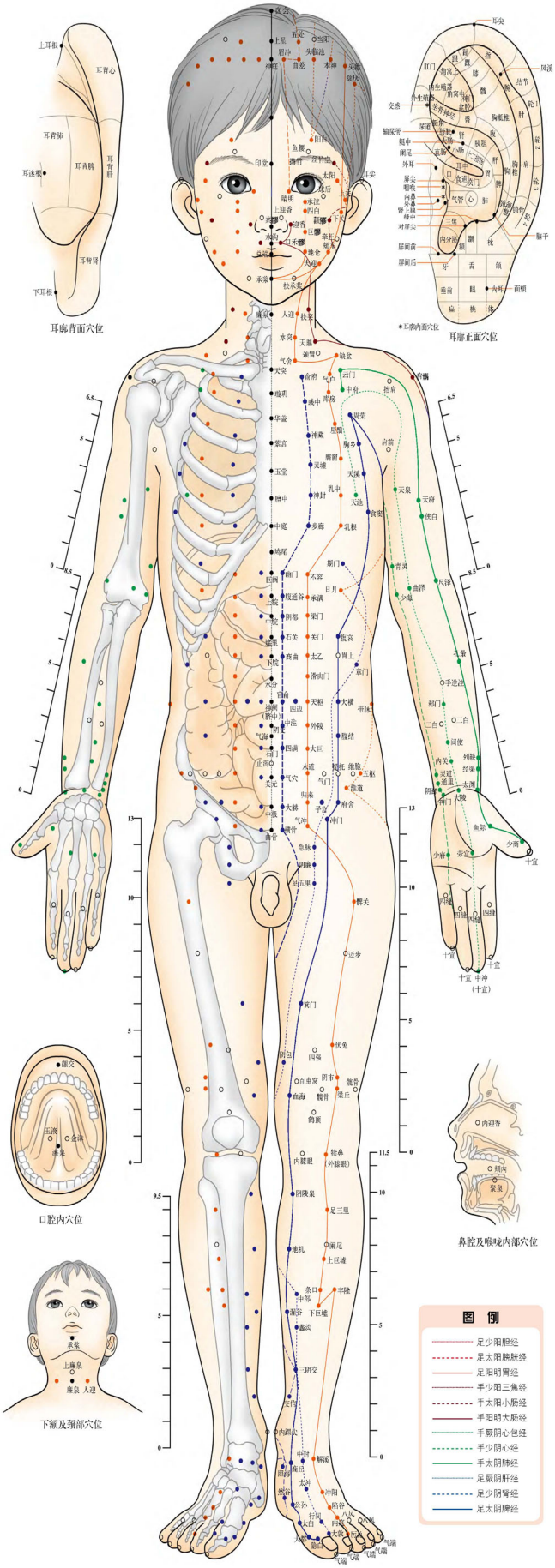


面刮法：用刮板的1/3边缘接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜45度，多次向同一方向刮。

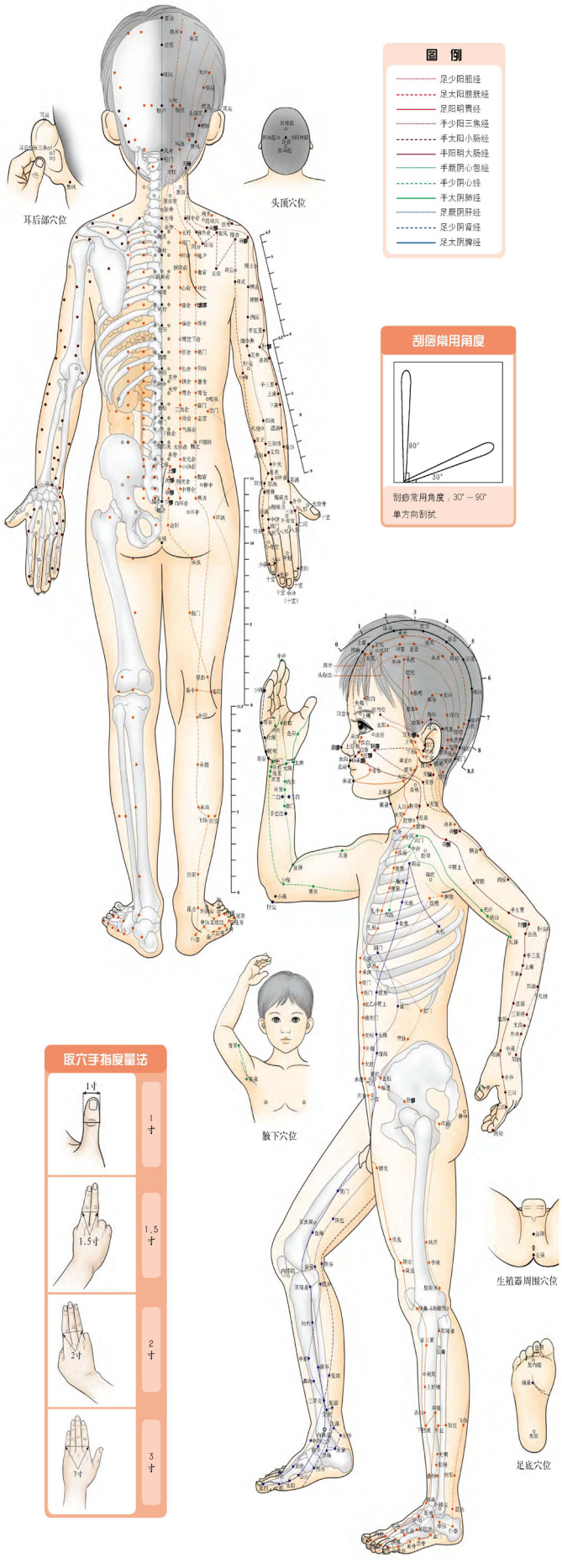


项目策划／紫圖圖書
www.readroad.com
投稿邮箱：tougao@readroad.com

儿童标准经络穴位图（一）



儿童标准经络穴位图（二）



養生堂08

刮去病痛健康来　不花钱受益一生

图解儿童经络速效刮痧家用手册

黄中全/著



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

编者序

刮来孩子身体好底子



家长常常因为教育孩子的问题而头痛，而现在，与教育孩子相比，许多家长认识到养育孩子变得越来越困难，孩子的身体并没有随着生活水平的提高、物质的完善而变得更强，反而抵抗能力越来越差，外界的一点风吹草动都会波及到孩子的健康。各类或大或小的疾病成为困扰家长的难题，从运动到食疗，从西医到中医，做父母的竭尽所能，却还是防不胜防。究其原因，多是在于孩子娇弱的机体抵抗力太差。当疾病来袭，滥用药物的危害甚至比疾病本身更为可怕，相当于给孩子的身体雪上加霜。那么有没有一种疗法，既能治疗疾病同时又能增强孩子身体的抵抗力？

经过一千多年的理论实践证明，刮痧无疑是增强机体抵抗力、提升生命整体能量最优秀的一种民间疗法。刮痧在中国民间源远流长，沿用不废。虽然许多家长对于这一疗法并不陌生，但由于缺乏系统的认识和专业的操作引导而不敢轻易为孩子尝试，从而使这种疗效最好、伤害最小的治疗方法并没有在孩子的成长中起到应有的作用。

归纳起来，运用刮痧疗法防治儿童疾病，有以下几个显著优势：

孩子身体健康状况的晴雨表

刮痧，就是在光滑细腻的皮肤上用器具刮拭或用手揪、捏、挑出一道道红线、红斑，粟粒状紫黑色瘀点。中医认为这些像点点泥沙般的的红点，是在向我们传达身体内症候疾患的信息，是人体内部疾患在肌肤上的一种毒性反应，简单地说“痧”就是一种病邪的排泄产物，而“出痧”意味着“给邪以出路”，从而改善气血平衡。从西医上来讲，“痧”其实就是破裂的红细胞，一般情况下，体内的红细胞大多处于正常状态，当刮痧板对皮肤和肌肉组织施压的时候，正常的红细胞会被挤压变形，但不会破裂，而只有缺少活力的红细胞才会破裂。所以，通过刮出来的痧的颜色和面积，家长可以直接判断出孩子身体健康状况，随时掌握病情发展。

锻造孩子抵抗疾病的天然屏障

中医名著《千金要方》记载，孩子新生肌肤幼弱，容易被风邪所侵犯。再加上血气不足，对某些疾病的抗病力比较差，非常易感染疾病。通过刮痧的手段使那些没有活力的红细胞破裂，促使新的细胞生成。在出过痧之后，孩子的免疫系统往往被充分调动起来，新陈代谢加快了，新的健康的红细胞不断生成，肌体自然就充满活力。中医讲究治未病，几千年的临床实践证明，刮痧疗法正是促生人体正气，提高免疫力最有效的方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

拒绝药物伤害，给孩子今后健康不留隐患

孩子常常被一些反复发作的疾病伤害，如日益增多的呼吸系统疾病，像哮喘、咳嗽、肺炎等，家长一方面害怕这些疾病会引发孩子体内的其他病变，同时又担心过多用药会为孩子以后的健康埋下隐患。事实上，药物的伤害的确不容小觑。而能够一举多得维护孩子健康体魄的，只有备受当今医学界推崇的“自然疗法”。刮痧是自然疗法的一个典型代表，它安全可靠，适用范围广泛。刮痧适合于任何年龄层次的人用于疾病治疗，在做好皮肤保护措施的基础上，完全可以用于刚出生的婴儿，且没有任何副作用，不受外部条件的限制，随时随地都可以进行。家长只需依靠简单的工具在孩子的体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。这也是刮痧备受家长青睐的一个重要因素。

操作简单，一学就会，即使不懂穴位也能操作

在最早期人们刮痧所用的工具是砭石，只要用这种石头刮拭身体的某些部位即可起到治疗的作用。后来人们开始用别的工具代替，比如勺子、铜钱等，现在流行用的是专业刮痧板，物美价廉。从刮痧使用的工具上来看，都是非常普通，易于找到的，这种便于操作的优势，是许多医疗手法所不及的。

并且刮痧疗法不需要准确选穴，即使不懂穴位，找不准穴位，也一样有神奇的疗效。

增加父母与孩子的交流，利于孩子心灵成长

父母们爱孩子的心之切，巴不得一天二十四小时和他们在一起，但往往由于工作繁忙而缺少与孩子交流的机会，或者不知道该怎样与孩子交流。刮痧的过程，是父母与孩子之间一个最好的交流契机，通过与孩子皮肤的碰触，让孩子感受到父母的爱，从而使亲情更加紧密，孩子的身心在这种互动中同时被呵护。

《图解儿童经络速效刮痧使用手册》基于刮痧疗法的以上优势，在吸取传统中医刮痧疗法的基础上，结合儿童的生理特点，从手法到部位，详尽地介绍了近百种儿童疾病的刮痧疗法。病症涉及呼吸系统、循环系统、消化系统等十个部分，通过专家修订，对各类疾病的病理及表现做了详细说明，并配以清晰准确的图解，准确定位，分步骤指导家长实际操作。无论之前有没有接触过刮痧，在本书的指导下，都能够一看就懂，一学就会，是家长学习刮痧的速成宝典！是孩子身体健康的万能手册！

谨以此书献给天下所有家长孩子，祝愿所有的家庭幸福，所有的孩子快乐成长！

编者谨识

2010 年 2 月

儿童疾病刮痧部位速查表



常见病

感冒	任脉 督脉 肺经 胆经 胃经 大肠经 膀胱经	P 62
头痛	督脉 胃经 胆经 膀胱经 大肠经 经外	P 64
发烧	督脉 肾经 胆经 膀胱经 大肠经	P 66
腹泻	督脉 膀胱经 胃经	P 68
流涎	任脉 膀胱经 大肠经	P 70
流鼻血	督脉 胃经 大肠经	P 72
夜啼	任脉 督脉 胃经	P 74
百日咳	督脉 肺经 膀胱经	P 76

呼吸系统疾病

咳嗽	任脉 肺经 胃经 膀胱经	P 80
支气管炎	肺经 膀胱经	P 82
支气管肺炎	任脉 督脉 肺经 胃经 胆经 膀胱经 大肠经	P 84
扁桃体炎	任脉 肺经 肾经 膀胱经 大肠经	P 86
鼻炎（鼻窦炎）	督脉 胆经 大肠经 膀胱经	P 88
咽喉炎	督脉 膀胱经 胃经 肺经 三焦经	P 90

消化系统疾病

食欲不振	任脉 督脉 胃经 脾经 膀胱经	P 94
厌食	心包经 胃经 脾经	P 96
消化不良	任脉 胃经 脾经 膀胱经	P 98
急性肠胃炎	任脉 胃经 心包经 大肠经 膀胱经	P 100
腹痛	任脉 胃经 膀胱经	P 102
腹胀	任脉 督脉 胃经 肝经 膀胱经	P 104
呕吐	任脉 胃经 脾经 心包经	P 106
呃逆	肾经 膀胱经 经外	P 108
便秘	任脉 胃经 脾经 膀胱经	P 110
痔疮	督脉 肺经 胃经 脾经 膀胱经	P 112
疝气	肝经 脾经	P 114
脱肛	督脉 膀胱经 大肠经	P 116
痢疾	任脉 胃经 脾经 大肠经	P 118
腹泻	任脉 胃经 膀胱经	P 120
胃下垂	任脉 督脉 胃经 脾经 膀胱经	P 122
阑尾炎	任脉 胃经 大肠经 膀胱经	P 124
肠道蛔虫	胆经 肝经 膀胱经	P 126

内分泌系统疾病

- 甲状腺肿大　大肠经 膀胱经 胃经 胆经　P 130
- 多汗　任脉 肾经 大肠经 小肠经 膀胱经 经外　P 132
- 盗汗　督脉 心经 大肠经 小肠经　P 134
- 脚气　胃经 脾经 胆经 经外　P 136

泌尿系统疾病

- 遗尿　任脉 肺经 胃经 脾经 膀胱经　P 138
- 夜尿　任脉 督脉 膀胱经　P 140
- 尿失禁　任脉 膀胱经 肾经 肺经 肝经 脾经　P 142

神经系统疾病

- 神经衰弱　督脉 胃经 膀胱经 胆经　P 146
- 失眠　督脉 胆经 胃经 肝经　P 148
- 多梦　心经 胃经 脾经 肝经 膀胱经　P 150
- 嗜睡　督脉 肝经 心经 胃经 胆经　P 152
- 癔病　任脉 胃经 心包经 肝经 心经　P 154
- 癫痫　任脉 督脉 肝经 胃经 膀胱经 小肠经　P 156
- 脑膜炎后遗症　督脉 肝经 胆经 大肠经　P 158
- 神经根炎　三焦经 胃经 胆经 大肠经 经外　P 160



神经系统疾病

- 面部神经麻痹　胆经 胃经 三焦经 膀胱经 大肠经 经外　P 162
- 失语症　任脉 督脉 心经 心包经 大肠经　P 164
- 佝偻病　任脉 督脉 胃经 胆经 膀胱经　P 166
- 脑震荡　任脉 督脉 胆经 肝经 大肠经 经外　P 168

循环系统疾病

- 白血病　任脉 督脉 胃经 胆经 脾经 膀胱经　P 172
- 贫血　督脉 胆经 脾经 肾经 膀胱经　P 174
- 过敏性紫癜　督脉 胆经 胃经 膀胱经　P 176
- 风湿性心脏病　任脉 督脉 心包经 心经 肝经 胃经 小肠经 膀胱经　P 178
- 心悸　任脉 心经 心包经　P 180
- 惊风　督脉 大肠经 心包经 胆经 肝经　P 182

运动系统疾病

- 小儿麻痹　督脉 大肠经 膀胱经　P 184
- 风湿性关节炎　膀胱经 脾经 胃经 胆经　P 186
- 腿肚痉挛　膀胱经 胆经 经外　P 188
- 舞蹈病　督脉 胆经 肝经 胃经 大肠经　P 190
- 落枕　胆经 三焦经　P 192



皮肤病

破伤风	任脉 肾经	P 196
新生儿黄疸	任脉 督脉 心包经 胃经 膀胱经小肠经	P 198
湿疹	任脉 膀胱经 大肠经 胃经	P 200
荨麻疹	督脉 脾经 膀胱经	P 202
带状疱疹	三焦经 脾经 肝经 大肠经	P 204
丹毒	脾经 大肠经 膀胱经	P 206
冻疮	胃经 大肠经	P 208

五官疾病

近视	三焦经 胆经 膀胱经 大肠经 经外	P 212
斜视	大肠经 经外	P 214
视疲劳	督脉 三焦经 胆经 膀胱经 经外	P 216
视力模糊	胆经 胃经 小肠经 大肠经 膀胱经 经外	P 218
目赤肿痛	督脉 胆经 肺经 肝经 膀胱经 经外	P 220

需要全本请访问 www.ertongbook.com

五官疾病

- 角膜炎　胃经 胆经 膀胱经　P 222
- 夜盲症　胃经 胆经 大肠经 膀胱经　P 224
- 色盲　胃经 三焦经 大肠经 膀胱经 经外　P 226
- 牙疼　胃经 大肠经　P 228

急性疾病

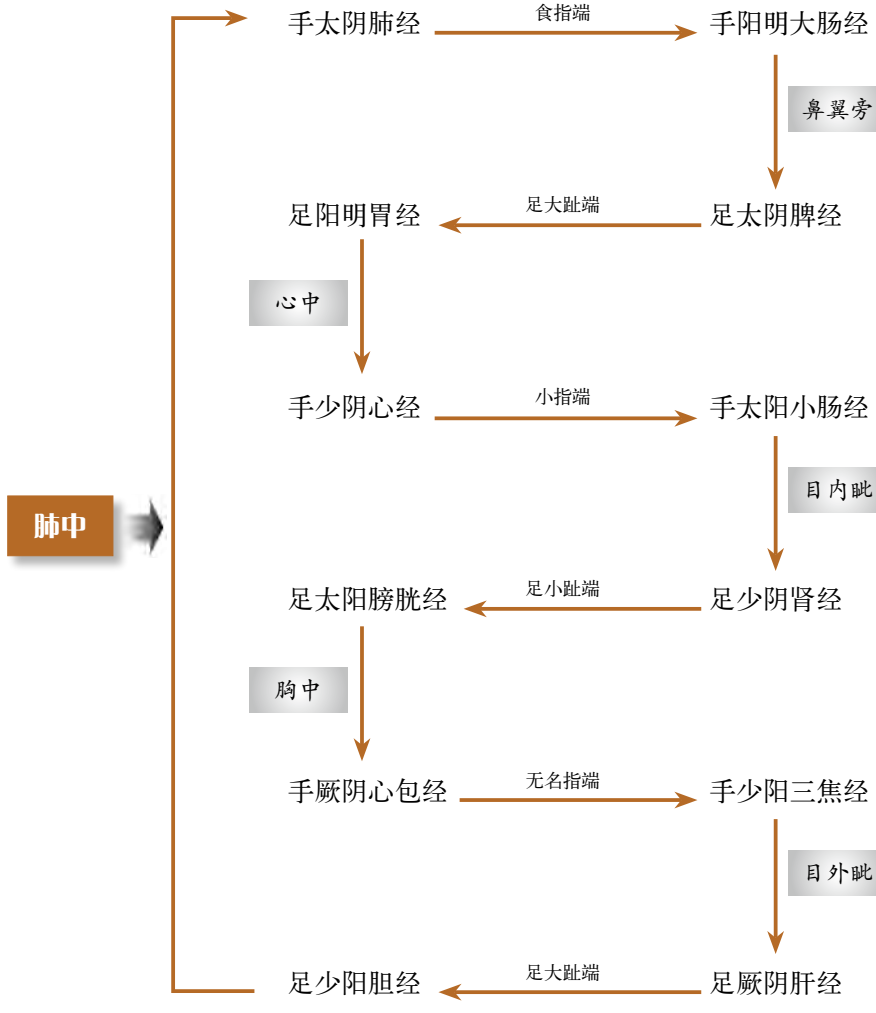
- 疟腮　三焦经 胃经 大肠经　P 232
- 高热　督脉 肺经 大肠经　P 234
- 咯血　肺经 三焦经 心包经 大肠经 脾经 膀胱经　P 236
- 晕厥　督脉 胃经 心包经 大肠经　P 238
- 休克　任脉 督脉 肾经 胃经 大肠经　P 240
- 惊厥　督脉 胆经 胃经 肝经 大肠经　P 242
- 溺水　任脉 督脉 心包经 肝经 肾经　P 244
- 食物中毒　肾经 膀胱经　P 246
- 煤气中毒　督脉 胆经 心包经 大肠经　P 248
- 急性喉炎　任脉 膀胱经 肺经 大肠经　P 250



经络系统表

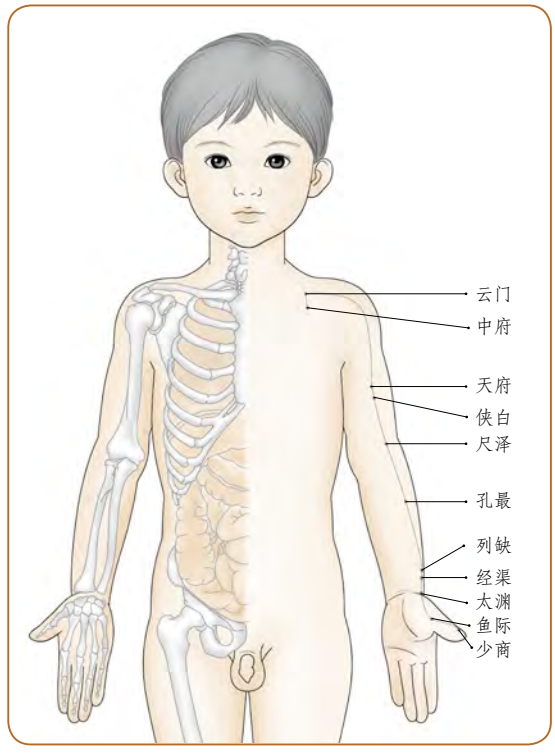
- 经脉
  - 十二经脉
    - 手三阴经
      - 手太阴肺经（共11穴，如尺泽、孔最）
      - 手少阴心经（共9穴，如神门、少府）
      - 手厥阴心包经（共9穴，如曲泽、内关）
    - 手三阳经
      - 手阳明大肠经（共20穴，如合谷、阳溪）
      - 手太阳小肠经（共19穴，如小海、肩贞）
      - 手少阳三焦经（共23穴，如关冲、阳池）
    - 足三阳经
      - 足阳明胃经（共45穴，如下关、人迎）
      - 足太阳膀胱经（共67穴，如心俞、肝俞）
      - 足少阳胆经（共44穴，如上关、太阳）
    - 足三阴经
      - 足太阴脾经（共21穴，如太白、公孙）
      - 足少阴肾经（共27穴，如涌泉、复溜）
      - 足厥阴肝经（共14穴，如大敦、太冲）
  - 十二经别
  - 十二经筋
  - 十二皮部
  - 奇经八脉
    - 任脉（共24穴，如关元、石门）
    - 督脉（共28穴，如上星、百会）
    - 冲脉
    - 带脉
    - 阳维脉
    - 阴维脉
    - 阳跷脉
    - 阴跷脉
    - 附属于十二经脉之间
- 络脉
  - 十五络——从经络分出的横斜分支
  - 孙络——自络脉分支而出，数以万计，遍布周身
  - 浮络——体表的络脉

十二经脉循环流注图


肺中
手太阴肺经
食指端
手阳明大肠经
鼻翼旁
足阳明胃经
足大趾端
足太阴脾经
心中
手少阴心经
小指端
手太阳小肠经
目内眦
足太阳膀胱经
足小趾端
足少阴肾经
胸中
手厥阴心包经
无名指端
手少阳三焦经
目外眦
足少阳胆经
足大趾端
足厥阴肝经

十二经脉病候表现与循行规律

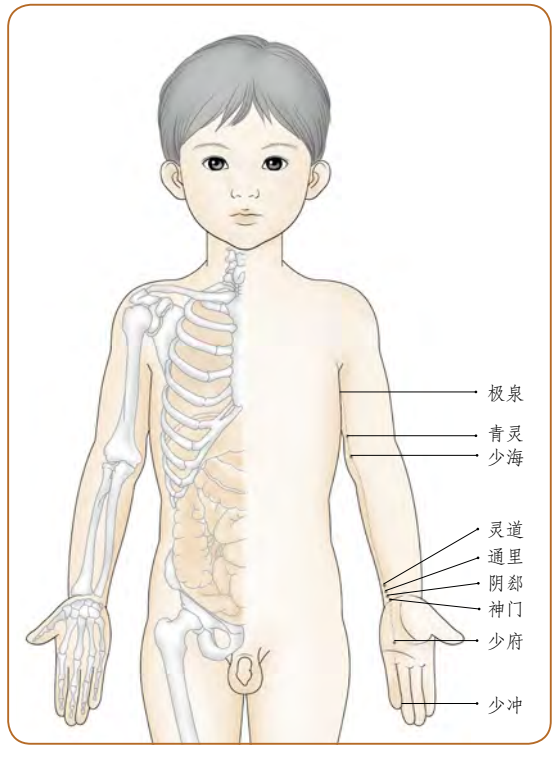




一、手太阴肺经

病症特征： 本经异常变动会表现为咳嗽、气上逆、喘息气粗、心烦、胸闷，重时交捧着两手，感到胸部烦闷，视觉模糊；上臂、前臂的内侧前边酸痛或厥冷，或掌心发热。

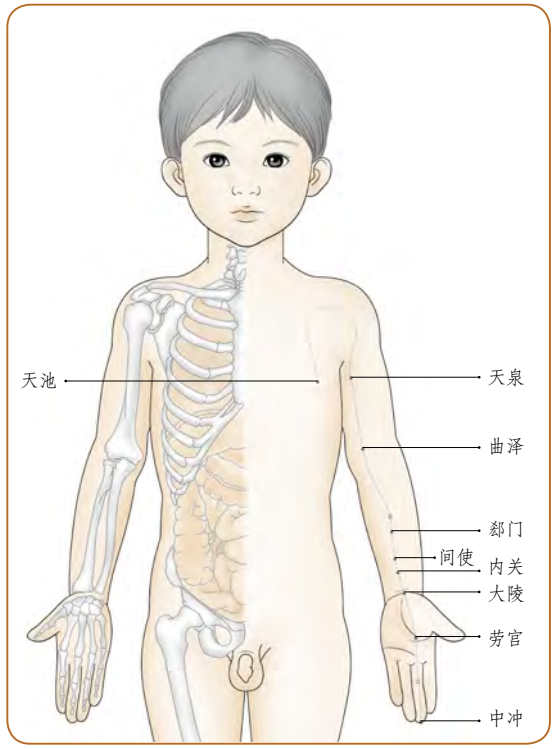
刮痧顺序： 由中府穴、云门穴向少商穴方向划动，即由臂走手。以沿线侧出现红紫色痧点为度。



二、手少阴心经

病症特征： 本经异常变动会表现为咽喉干燥、心口痛、口渴、眼睛昏黄、胸胁疼痛、上臂内侧后边痛或厥冷，手掌心热。

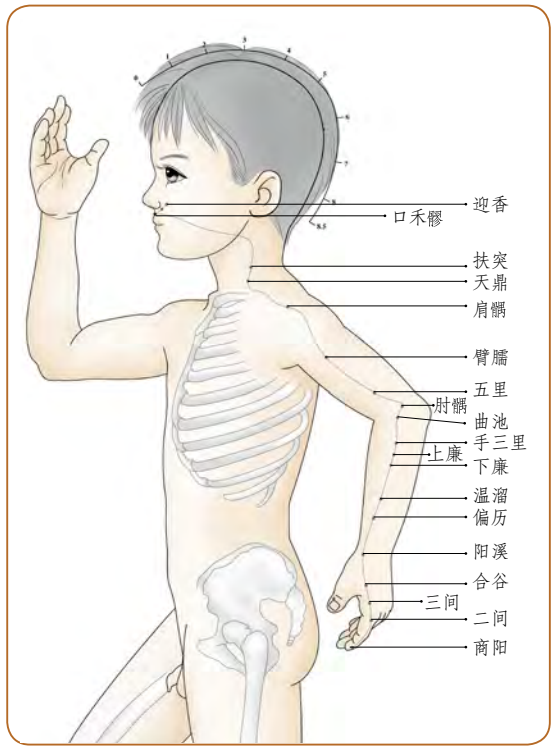
刮痧顺序： 由手指末端的少冲穴刮至神门穴，渐次经肘入腋窝，以刮至循经两侧出现红肿为度。



三、手厥阴心包经

病症特征： 本经异常变动会表现为手心热、前臂和肘弯掣强拘急、腋窝部肿胀，甚至胸胁满闷，心怦怦跳动、心胸烦闷、心痛、面赤、眼睛昏黄、掌中发热。

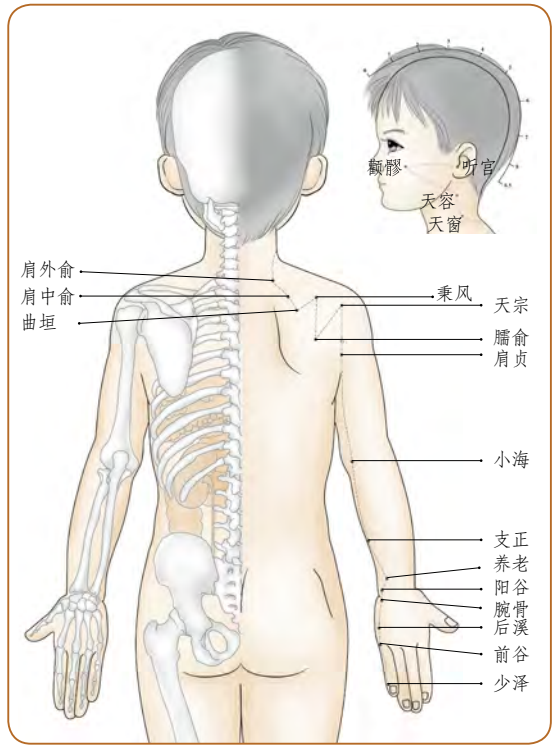
刮痧顺序： 由手指末端的中冲穴经上手臂入腋下，以循经两侧出现紫红色痧斑为度。



四、手阳明大肠经

病症特征： 本经异常变动会表现为牙齿痛、颈部肿胀、眼睛昏黄、口干、鼻塞、流清涕或出血、喉咙痛，肩前、上臂部痛，食指痛而不好运用。凡属于气盛有余的症状，则当经脉所过的部分发热和肿胀；属于气虚不足的症状，则发冷战栗而不容易回暖。

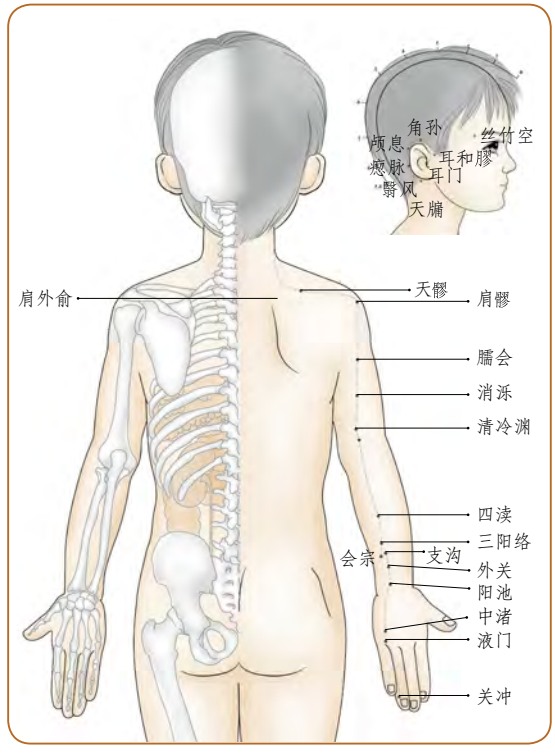
刮痧顺序： 由手指商阳穴向上臂、上颈走迎香穴、口禾髎穴，以沿线侧出现红紫色痧点为度。



五、手太阳小肠经

病症特征： 本经异常变动会表现耳聋、眼睛昏黄，面颊肿，颈部、颔下、肩胛、上臂、前臂的外侧后边痛，肠中热和尿痛。

刮痧顺序： 从手指少泽穴开始逐渐刮上手臂、走肩上头止于耳前的听宫穴、颧髎穴，以沿线侧出现红紫色痧点为度。



六、手少阳三焦经

病症特征： 本经异常变动会表现为自出汗，耳聋、耳鸣，喉咙痛，眼外眦痛，面颊肿，耳后、肩部、上臂、肘弯、前臂外侧均可发生病痛，无名指活动不利。

刮痧顺序： 从手指关冲穴上行手臂至颈头部眼角处丝竹空穴。以沿线侧出现红紫色痧点为度。

需要全本请访问 www.ertongbook.com