

名医教你 做孩子最好的按摩师

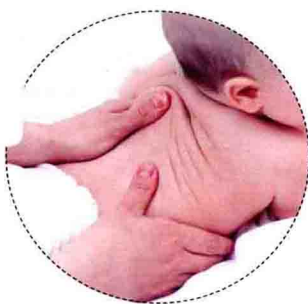
编著 健康养生堂编委会
主编 温玉波 成泽东

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 做孩子最好的按摩师

温玉波 成泽东 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

名医教你做孩子最好的按摩师 / 温玉波, 成泽东主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4

(含章·名医话健康系列)

ISBN 978-7-5537-2711-0

I. ①名… II. ①温… ②成… ③健… III. ①小儿疾病—按摩疗法 (中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321249 号

名医教你做孩子最好的按摩师

主 编	温玉波	成泽东
编 著	健康养生堂编委会	
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
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	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	280 千字	
版 次	2014 年 4 月第 1 版	
印 次	2014 年 4 月第 1 次印刷	

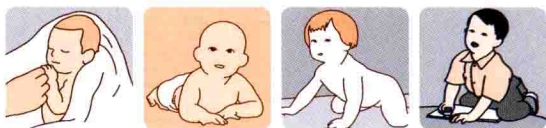
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2711-0
定 价	45.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授, 北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授, 医学博士, 辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚小青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



孩子一旦生病了，大多数父母会选择马上带他们去医院就诊。那么小的孩子，整天打针吃药，饱受疾病的折磨，该有多受罪啊。父母都恨不得能替孩子生病、吃药，甚至打针输液。而且，很多父母可能都有过这种经历，孩子小病小痛，去儿童医院看病，人太多不说，去过几次就会发现医生的处方也很相似，而且大家也都很清楚，药物治疗一来可能产生副作用，二来产生疗效也需要一定的时间。看着自己的心肝宝贝受罪，哪个父母能不心疼呢？

其实，如果把中国传统医学宝库中最弥足珍贵的“小儿经络按摩”推广到千家万户，让孩子们从生下来起就个个健康强壮，那么父母就不用眼看着孩子受罪了。在小儿经络按摩的理论和实践经验中，蕴涵了中国几千年来传统医术的精髓，可以说是一种绿色无副作用的辅助治疗方法。而且十分易懂易学。小儿推拿不仅可以让您的心肝宝贝卧在床上，舒舒服服地接受治疗，而且，不会产生任何后遗症。

为了让每位父母都能成为孩子的按摩师，本书从父母的需求出发，在阐述儿童生理分期及其特点的基础上，主要介绍了小儿常见病、五官科疾病、皮肤疾病、运动系统疾病、神经系统疾病，并运用简洁清晰的图解形式为您提供了针对病症的按摩手法，让广大父母一看就懂，一学就会。同时，本书还介绍了针对各种疾病的日常护理法与食疗法，以辅助父母对孩子进行日常护理。最后，本书根据孩子的生活、学习特点，为孩子们制定了专门的中医日常保健养生法和体质保健养生法，以帮助孩子改善体质、增强免疫力。

另外，在掌握基本按摩常识的基础上，父母通过按摩还可以了解孩子的身体

健康状况，对孩子日常生活中所得的一些小病加以医治，不但能让孩子在父母温暖、舒服的抚摩中感受到爱，从而增进彼此的感情，而且还能最大限度地避免在医疗上的“过度消费”，实现用最少的投入获得最大的健康收益。

我们相信，广大父母如果掌握了这些按摩手法，不仅可以帮助孩子摆脱日常疾病的困扰，还能让孩子经络畅通、气血旺盛，吃得好、睡得着、长得快、身体棒，让孩子们健健康康、快快乐乐地成长发育。

本书实用性、操作性强，使读者能够轻松读、简单学，很值得作为家庭健康的必备书籍。



温玉波

贵州省兴仁县中医院院长
北京亚健康防治协会常务理事
中医针灸专家
中医世家的第四代传人

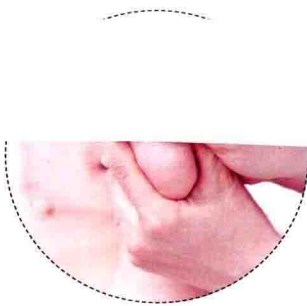


名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

名医教你 做孩子最好的按摩师

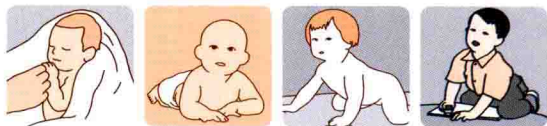
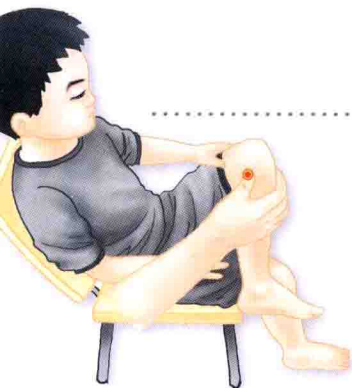
温玉波 成泽东 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师



孩子一旦生病了，大多数父母会选择马上带他们去医院就诊。那么小的孩子，整天打针吃药，饱受疾病的折磨，该有多受罪啊。父母都恨不得能替孩子生病、吃药，甚至打针输液。而且，很多父母可能都有过这种经历，孩子小病小痛，去儿童医院看病，人太多不说，去过几次就会发现医生的处方也很相似，而且大家也都很清楚，药物治疗一来可能产生副作用，二来产生疗效也需要一定的时间。看着自己的心肝宝贝受罪，哪个父母能不心疼呢？

其实，如果把中国传统医学宝库中最弥足珍贵的“小儿经络按摩”推广到千家万户，让孩子们从生下来起就个个健康强壮，那么父母就不用眼看着孩子受罪了。在小儿经络按摩的理论和实践经验中，蕴涵了中国几千年来传统医术的精髓，可以说是一种绿色无副作用的辅助治疗方法。而且十分易懂易学。小儿推拿不仅可以让您的心肝宝贝卧在床上，舒舒服服地接受治疗，而且，不会产生任何后遗症。

为了让每位父母都能成为孩子的按摩师，本书从父母的需求出发，在阐述儿童生理分期及其特点的基础上，主要介绍了小儿常见病、五官科疾病、皮肤疾病、运动系统疾病、神经系统疾病，并运用简洁清晰的图解形式为您提供了针对病症的按摩手法，让广大父母一看就懂，一学就会。同时，本书还介绍了针对各种疾病的日常护理法与食疗法，以辅助父母对孩子进行日常护理。最后，本书根据孩子的生活、学习特点，为孩子们制定了专门的中医日常保健养生法和体质保健养生法，以帮助孩子改善体质、增强免疫力。

另外，在掌握基本按摩常识的基础上，父母通过按摩还可以了解孩子的身体

健康状况，对孩子日常生活中所得的一些小病加以医治，不但能让孩子在父母温暖、舒服的抚摩中感受到爱，从而增进彼此的感情，而且还能最大限度地避免在医疗上的“过度消费”，实现用最少的投入获得最大的健康收益。

我们相信，广大父母如果掌握了这些按摩手法，不仅可以帮助孩子摆脱日常疾病的困扰，还能让孩子经络畅通、气血旺盛，吃得好、睡得着、长得快、身体棒，让孩子们健健康康、快快乐乐地成长发育。

本书实用性、操作性强，使读者能够轻松读、简单学，很值得作为家庭健康的必备书籍。



温玉波

贵州省兴仁县中医院院长
北京亚健康防治协会常务理事
中医针灸专家
中医世家的第四代传人



阅读导航 … 10

儿童十二经脉图解展示 … 12



Chapter

1

解开孩子的身体密码

- | | | | |
|----|----------|-------------------|----|
| 01 | 儿童的年龄分期 | 儿童生长发育过程的阶段划分 | 24 |
| 02 | 儿童生理病理特点 | 儿童生长发育特征详述 | 26 |
| 03 | 中医与儿童疾病 | 中国传统医学对于儿童疾病防治的应用 | 28 |

Column 儿童按摩常用穴位（一）… 34

Chapter

2

人体经络与儿童按摩

- | | | | |
|----|-----------|-------------------|----|
| 01 | 经络与穴位 | 运行人体气血的功能系统 | 36 |
| 02 | 按摩疗法与儿童疾病 | | 38 |
| | | 按摩疗法对于儿童疾病防治的优势剖析 | |
| 03 | 儿童按摩基本常识 | 儿童按摩各种事项详细解读与分析 | 40 |

Column 儿童按摩常用穴位（二）… 42

Chapter

3

儿童经络按摩实用奇穴

- | | | | |
|----|------|-----------|----|
| 01 | 百会穴 | 通络止痛、彻夜安眠 | 44 |
| 02 | 攒竹穴 | 消除疲劳、治疗近视 | 46 |
| 03 | 睛明穴 | 发育泪腺、降低眼压 | 48 |
| 04 | 瞳子髎穴 | 改善循环、提高视力 | 50 |
| 05 | 迎香穴 | 健旺脾胃、扶正固本 | 52 |
| 06 | 肩井穴 | 疏导水液、治病养生 | 54 |
| 07 | 膻中穴 | 理气止痛、生津增液 | 56 |
| 08 | 滑肉门穴 | 瘦身理气、调和中气 | 58 |

09	内关穴	止呕防晕、治疗落枕	60
10	合谷穴	呼吸舒畅、缓解牙痛	62
11	劳宫穴	安神散热、预防火气	64
12	足三里穴	强身健体、调理脾胃	66
13	三阴交穴	调理脏腑、骨骼强健	68
14	大敦穴	疏肝行气、预防疾病	70
15	涌泉穴	引火归元、百病不生	72

Column 儿童按摩常用穴位（三）... 74

Chapter 4

调节儿童日常健康的按摩保健法

01	消除疲劳	有效缓解儿童疲劳	76
02	考前保健	及时消除考前综合征	77
03	改善睡眠	让孩子睡得香精神好	78
04	益智健脑	让孩子越来越聪明	79
05	开胃消食	改善肠胃虚弱的妙方	80
06	减肥瘦身	不节食、不吃药的按摩法	81

Column 儿童按摩常用穴位（四）... 82

Chapter 5

儿童常见病症的按摩治疗法

01	小儿头痛	轻松缓解头痛症状	84
02	小儿感冒	散热退热、不吃苦药	86
03	小儿腹泻	温中止泻、疏调胃肠	88
04	小儿鼻出血	快速止血、疏风清热	90
05	小儿呕吐	轻松止呕、缓解症状	92
06	小儿咳嗽	平喘止咳、滋补肺气	94
07	小儿遗尿	睡觉不再“画地图”	96
08	新生儿黄疸	清热利湿、祛除“胎黄”	98
09	小儿消化不良	增强孩子胃动力	100

10 冻疮 消炎去肿、加速气血运行

102

Column 儿童按摩常用穴位（五）… 104

Chapter
6

儿童五官科疾病的按摩治疗法

- | | | | |
|----|------|--------------|-----|
| 01 | 鼻炎 | 帮助孩子轻松呼吸 | 106 |
| 02 | 口疮 | 消灭孩子口中的“邪火” | 108 |
| 03 | 斜视 | 及时矫正、改善视功能 | 110 |
| 04 | 近视 | 让孩子摘掉“酒瓶底” | 112 |
| 05 | 视力模糊 | 还孩子一双明亮的眼睛 | 114 |
| 06 | 眼疲劳 | 让孩子的眼睛拥有一汪活水 | 116 |
| 07 | 目赤肿痛 | 不再得“红眼病” | 118 |
| 08 | 角膜炎 | 治愈炎症、恢复视力 | 120 |
| 09 | 夜盲症 | 为孩子的黑夜寻找光明 | 122 |
| 10 | 牙痛 | 速效止痛、一按就灵 | 124 |
| 11 | 咽喉炎 | 保护孩子的“咽喉要道” | 126 |
| 12 | 扁桃体炎 | 消炎退热、增强免疫力 | 128 |

Column 儿童按摩常用穴位（六）… 130

Chapter
7

儿童皮肤、运动系统疾病的按摩治疗法

- | | | | |
|----|--------|--------------|-----|
| 01 | 落枕 | 安全便捷的护理法 | 132 |
| 02 | 颈椎病 | 疏通经络、运行气血 | 134 |
| 03 | 荨麻疹 | 疏风凉血、邪去疹退 | 136 |
| 04 | 小儿湿疹 | 清热利湿治疮毒 | 138 |
| 05 | 小儿丹毒 | 让“火云邪神”远离孩子 | 140 |
| 06 | 坐骨神经痛 | 舒筋活血的治疗手法 | 142 |
| 07 | 小腿抽筋 | 理筋整复、缓解痉挛 | 144 |
| 08 | 风湿性关节炎 | 活血化淤，让关节不再僵硬 | 146 |

Column 儿童按摩常用穴位（七）… 148

Chapter 8

儿童脏腑疾病的按摩治疗法

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 01 | 贫血 补血养气的按摩法 | 150 |
| 02 | 小儿吐乳 让宝宝尽情享受乳汁的滋养 | 152 |
| 03 | 小儿气喘 别让孩子喘气大如牛 | 154 |
| 04 | 小儿呃逆 止呃降逆，让孩子不打嗝 | 156 |
| 05 | 小儿便秘 便便通畅、心情舒畅 | 158 |
| 06 | 小儿疝气 温经散寒、行气止痛 | 160 |
| 07 | 小儿厌食症 益气健脾、吃嘛嘛香 | 162 |
| 08 | 心悸 安神定气心不慌 | 164 |
| 09 | 支气管炎 杜绝孩子成为“老慢支” | 166 |
| 10 | 支气管肺炎 呵护孩子的肺，畅快呼吸 | 168 |
| 11 | 腹痛 多管齐下、缓解疼痛 | 170 |
| 12 | 腹胀 消食积、顺气顺心 | 172 |
| 13 | 急性肠胃炎 消炎止痛、暖胃暖心 | 174 |
| 14 | 肠道蛔虫病 晚上不磨牙，睡得香 | 176 |
| 15 | 痢疾 保护孩子肠胃不受病毒侵袭 | 178 |
| 16 | 脱肛 控制好宝宝排便的关卡 | 180 |

Column 儿童按摩常用穴位（八）… 182

Chapter 9

儿童神经系统疾病的按摩治疗法

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 01 | 失眠 让孩子一觉睡天明 | 184 |
| 02 | 多梦 安享宁静夜晚，远离噩梦侵扰 | 186 |
| 03 | 嗜睡 科学睡眠、正常作息 | 188 |
| 04 | 小儿夜啼 不做“夜啼郎” | 190 |
| 05 | 小儿流涎 不让流口水成为小尴尬 | 192 |
| 06 | 小儿自汗 静身静心，让孩子不再大汗淋漓 | 194 |
| 07 | 小儿盗汗 舒心睡眠、自然出汗 | 196 |
| 08 | 脑震荡 保护脑功能正常运作 | 198 |
| 09 | 脑炎后遗症 消除顽疾，还孩子聪明大脑 | 200 |

10	神经衰弱 为孩子创造和谐的环境	202
11	儿童失语症 帮助孩子开口说话、表达自我	204
12	小儿惊风 从源头上治疗惊风	206
13	小儿瘰病 让孩子与未来和谐相处	208
14	癫痫 熄风定痫, 保护孩子智力发育	210
15	神经性尿频 帮孩子解除生活小尴尬	212
16	脚气 杜绝交叉感染, 补充维生素B ₁	214

Column 儿童按摩常用穴位(九) ... 216

Chapter 10

儿童急症的救命稻草

01	晕厥 让孩子大脑意识不再空白	218
02	食物中毒 意外中毒的解毒救命法	220
03	休克昏迷 紧急时刻掐人中	222
04	咯血 保护孩子呼吸道	224
05	百日咳 提高抵抗力, 扼杀嗜血杆菌	226
06	婴幼儿疟疾 赶走可怕的疟原虫	228
07	流行性腮腺炎 倒春寒时防痒腮	230
08	新生儿破伤风 挽救新生命的紧急措施	232

Column 儿童按摩常用穴位(十) ... 234

Chapter 11

儿童体质养生按摩保健法

01	正常体质 科学养生、保持健康	236
02	阴虚体质 补其不足、壮水制火	237
03	痰湿体质 调补肺脾肾、化痰除湿	238
04	阳盛体质 清热泻火、适当补阴	239
05	气血两虚体质 补气养气、补血养血	240
06	阳虚体质 温补阳气、着重脾肾	241

Column 儿童按摩常用穴位(十一) ... 242

阅读导航

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一作出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

1 基础知识

关于对治疾病最基本的知识，都浓缩在短短的一小节之内，使您快速掌握想要学习的内容。

序号与标题

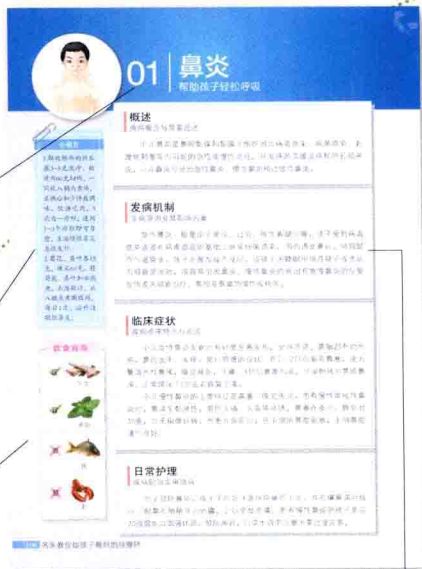
清晰地标示出本小节在本书中的位置，以及为您提示本节的主要内容。

经典偏方

针对本疾病的偏方推荐，助您进行健康食疗。

饮食须知

用图片展示出患病时宜忌的食物，清楚、明了，一看便知。



浓缩内文

通过各版块内容的阐述，快速掌握对治疾病的来龙去脉。

2 彩色图解

通过经典的彩色图解展示，可以更清楚直观地认识针对本疾病的特效穴位。



牵线说明

以牵线文字的形式更直观、精确地标示特效穴的位置。

标准挂图

每次取穴都配以人体标准穴位图。

