

图解

全方位图解 **白话版**

儿童经络刮痧

父母用自己的双手提高孩子的健康指数

● 小孩不喜药，刮痧最相宜。

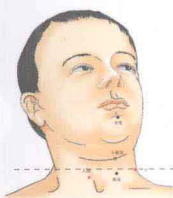
● 通过疏通经络来治病保健，是中国医学史上的一门绝学。



手到病自除！

谭小春 **编著**

儿童脏腑娇嫩，行气不足，药物容易损害患儿机体，形成药物依赖性，因此小病尽量顺应自然，不靠打针吃药，不靠医院医生，而是靠疏通孩子的经络去治疗疾病，不必花钱吃苦药，只需坚持刮穴位。



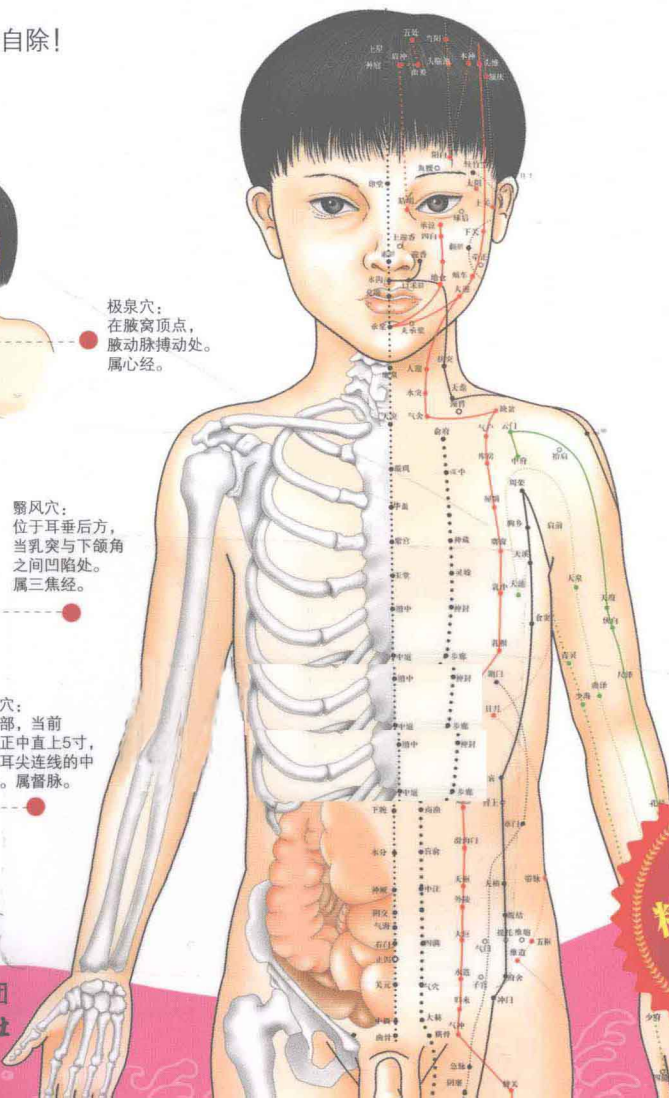
极泉穴：
在腋窝顶点，
腋动脉搏动处。
属心经。



翳风穴：
位于耳垂后方，
当乳突与下颌角
之间凹陷处。
属三焦经。



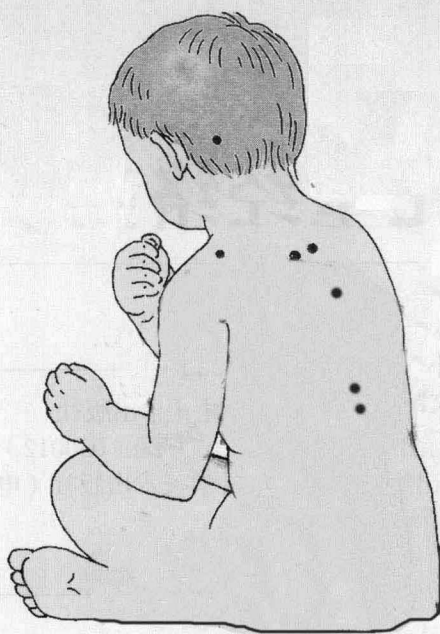
百会穴：
在头部，当前
发际正中直上5寸，
或两耳尖连线的中
点处。属督脉。



珍藏一生
精编家庭版
天人合一养生之道
一卷在手如有神助

图解儿童经络刮痧

谭小春◎编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解儿童经络刮痧 / 谭小春编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.10(2011.12重印)

ISBN 978-7-5377-4009-8

I. ①图… II. ①谭… III. ①小儿疾病—刮痧疗法—图解 IV. ①R244.4—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202813号

图解 儿童经络刮痧



作 者 谭小春
策 划 阎文凯

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 北京通州富达印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张: 22
字 数 360千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年12月北京第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4009-8
定 价 38.90元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

俗话说，“十年树木，百年树人”“教育要从娃娃抓起”。这些话都倡导家长要从小注重对孩子的教育，孩子长大才能成为栋梁之材。从健康的角度来讲，也是一样的道理，提高孩子的身体素质也要从小抓起，只有给孩子一个健康的体魄，方能保证“小树苗”茁壮成长成为“参天大树”，成为有用之才。那如何给孩子一个健康的“好底子”？这里给家长们推荐一个好方法——刮痧保健疗法。

《黄帝内经》中说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”经脉是指人体运行气血、联络脏腑、沟通内外的经路。经脉畅通，百病消除。刮痧疗法的作用原理是什么呢？就是通过刺激经脉和穴位来调节和激发经络和脏腑的功能，以达到疏通经络、调和气血、促使人体恢复健康，从而达到防病、治疗和保健的目的。现代医学认为，刮痧疗法可以调节内脏功能，改善人体呼吸、消化、循环、神经、内分泌等系统功能。可通过刺激表皮末梢神经，增强其传导和敏感反应，从而加强人体防御机能和抗病能力。另外它可以刺激皮部经络和穴位，还可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌、排泄毒素，促进血液、淋巴液、组织间液的循环，增加组织细胞供氧，解除肌肉痉挛和疼痛，促进细胞再生和活化，加强新陈代谢。

儿童正处在生长发育的关键期，生长迅速，新陈代谢旺盛，满足他们生长发育和生命活动所需要的营养物质较多。然而他们的身体尚未发育完闭，适应环境的能力和对疾病的抵抗能力不强，容易患上各种疾病，如小儿感冒、厌食症、肥胖症、贫血等。有很多家长看孩子一生病就急忙带去看医生、打针、吃药。可往往病好了没几天，又有别的毛病，又给孩子买药吃。这种做法对孩子身体是一个很大的伤害。光吃药往往是治标不治本，而且药吃多了，副作用就会产生，根本的解决方法还是要从提高他们自己的抗病能力着手。

刮痧疗法属于自然疗法，适用于各个年龄段的人群，包括新生儿。它的特点是无需吃药打针，只需准备简单的工具，简便易行；方法简单易学，而且没有毒副作用。父母们常给孩子刮刮痧，可以增强孩子自身的免疫力，

提高孩子对疾病的抵抗能力。孩子们的抵抗力增强了，患病的机会减少了，不光有益于孩子的身体，对孩子形成健康、快乐、积极向上的心态也有着极大的帮助。

很多父母出于爱子之心，总担心刮痧对孩子皮肤有损害。其实刮痧对皮肤是没有伤害的，因为刮痧之前涂有刮痧油，此油能润滑皮肤、活血化瘀，有渗透、镇痛作用，即使手法重点，也不会伤害皮肤。保健刮痧，虽然不涂刮痧油，但只要手法适当，不会伤害皮肤，所以父母们不必有此顾虑。

为什么刮痧后皮肤会变红，甚至是紫红色的呢？这是因为经穴皮部，经过刮拭和药物刺激及温热效应等作用，血流量增加，毛细血管充血、扩张而破裂，痧毒溢至皮下导致的。“出痧”的皮肤红红的，甚至有的略微发紫，看上去有点可怕。其实，不管怎么红，多么紫，都不必担心，因为这对皮肤是没有损害的。红斑颜色的深浅通常是病症轻重的反映。较重的病，“痧”就出得多，颜色也深，如果病情较轻，“痧”出得少些，颜色也较浅。一般情况下，皮肤上的“瘀血”会在3~5天逐渐消退，最长时间不会超过1周，不仅不会损害皮肤，而且由于这种方法活血化瘀，加强了局部的血液循环，会使皮肤变得比原来还要健康、美丽。

刮痧作为中医学伟大宝库中的重要非药物疗法，正在受到更多人的肯定和欢迎。为了使更多的孩子受益，个个健康成长，并让这一传统中医疗法在更多的儿童身上发扬光大，特写此书。本书广泛听取专家、学者和同道的意见，结合实践经验，全面系统地总结刮痧的基础理论知识，列举了一百三十余种婴幼儿及青少年时期常见病症的相应的刮痧治疗方法，详细讲述了儿童日常保健刮痧方法。笔者力求通过简洁生动的文字，图文并茂的形式，方便更多的家长和孩子来学习和掌握具体的操作要领及方法。

由于编者本身水平有限，此书中难免会出现一些纰漏，我们在此诚恳地希望读者能够提出宝贵意见，以便我们在以后的工作中改正。

编 者



目 录

儿童标准经络穴位图 /1-8

总 论

经络系统概论

1. 经络系统表 /1

2. 十二经络流注规律图 /2

3. 十二经脉循行线路、病候表现及刮痧方向 /3

手太阴肺经	3
手厥阴心包经	3
手少阴心经	4
手阳明大肠经	4
手少阳三焦经	5
手太阳小肠经	5
足阳明胃经	6
足少阳胆经	7
足太阳膀胱经	8
足少阴肾经	9
足太阴脾经	10
足厥阴肝经	11

4. 奇经八脉循行线路、病理特征及交会腧穴 /12

督脉	12
任脉	13
冲脉	14
带脉	14
阴维脉	15
阳维脉	15
阴跷脉	16
阳跷脉	16

第一章

儿童刮痧基本常识

刮痧疗法的源流 /18

刮痧理论和作用原理 /22

阴阳学说	22
气、血、津液学说	26
脏腑学说	28
经络学说	34
痧的含义及临床意义	40

刮痧方法和注意事项 /42

给孩子刮痧的益处	42
刮痧常用取穴方法	44
取穴规律及配穴原则	46



刮痧工具	49
刮痧要领与诀窍	51
儿童刮痧操作步骤	59
刮痧正常反应及不良情况的 处理	61

第二章

儿童常见病症刮痧疗法

呼吸系统 /64

感冒	64
发热	66
咳嗽	68
百日咳	70
支气管肺炎	72
扁桃体炎	74
鼻炎	76
急性咽炎	78
急性喉阻塞	80
急性喉炎	82
慢性喉炎	84
急性支气管炎	86
慢性支气管炎	88
支气管哮喘	90

消化系统 /92

食欲不振	92
------------	----

厌食症	94
消化不良	96
反流性食管炎	98
急性肠胃炎	100
胃下垂	102
腹痛	104
腹胀	106
腹泻	108
呕吐	110
呃逆	112
噎膈	114
便秘	116
痔疮	118
阑尾炎	120
疝气	122
脱肛	124
痢疾	126
肠道蛔虫病	128
婴幼儿营养不良	130
缺铁性贫血	132
甲状腺肿大	134

内分泌及泌尿系统 /136

多汗	136
盗汗	138
婴儿脚气病	140
遗尿	142
尿失禁	144
尿路感染	146
急性肾小球肾炎	148



肥胖症 150

神经系统 / 152

神经衰弱 152
头痛 154
失眠 156
多梦 158
嗜睡 160
夜啼 162
癔病 164
癫痫 166
化脓性脑膜炎 168
急性神经根炎 170
面部神经麻痹 172
失语症 174
佝偻病 176
肝豆状核变性 178
扭转痉挛 180
感染性舞蹈病 182
脑震荡 184
智能发育不全 186
夜惊及梦游症 188
周围神经炎 190
遗传性共济失调 192
脑脓肿 194
面偏侧萎缩症 196

循环及运动系统 / 198

白血病 198

贫血 200

风湿性心脏病 202

心悸 204

惊风 206

小儿麻痹 208

风湿性关节炎 210

感染性心内膜炎 212

病毒性心肌炎 214

腿肚痉挛 216

舞蹈病 218

落枕 220

风湿性心瓣膜病 222

心肌炎 224

心律失常 226

皮肤系统 / 228

破伤风 228

新生儿黄疸 230

湿疹 232

小儿荨麻疹 234

带状疱疹 236

丹毒 238

遗传过敏性皮炎 240

接触性皮炎 242

玫瑰糠疹 244

过敏性紫癜 246

五官系统 / 248

青光眼 248



近视	250
视疲劳	252
视力模糊	254
麦粒肿	256
目赤肿痛	258
视神经炎	260
角膜炎	262
沙眼	264
原发性视网膜色素变性	266
夜盲症	268
牙痛	270
耳鸣	272
外耳道炎	274
外耳湿疹	276
急性化脓性中耳炎	278
鼻疖	280
慢性鼻炎	282
急性鼻炎	284
鼻窦炎	286
流鼻血	288
疱疹性口炎	290
鹅口疮	292
口腔溃疡	294

急性病 / 296

咯血	296
----------	-----

晕厥	298
休克	300
惊厥	302
溺水	304
食物中毒	306

第三章 儿童日常保健 刮痧

身体各部位保健 / 310

头部保健刮痧	310
面部保健刮痧	312
颈部保健刮痧	314
背部保健刮痧	316
胸部保健刮痧	318
腹部保健刮痧	320
四肢保健刮痧	322
膝关节保健刮痧	324

不同体质的孩子如何保健 / 326

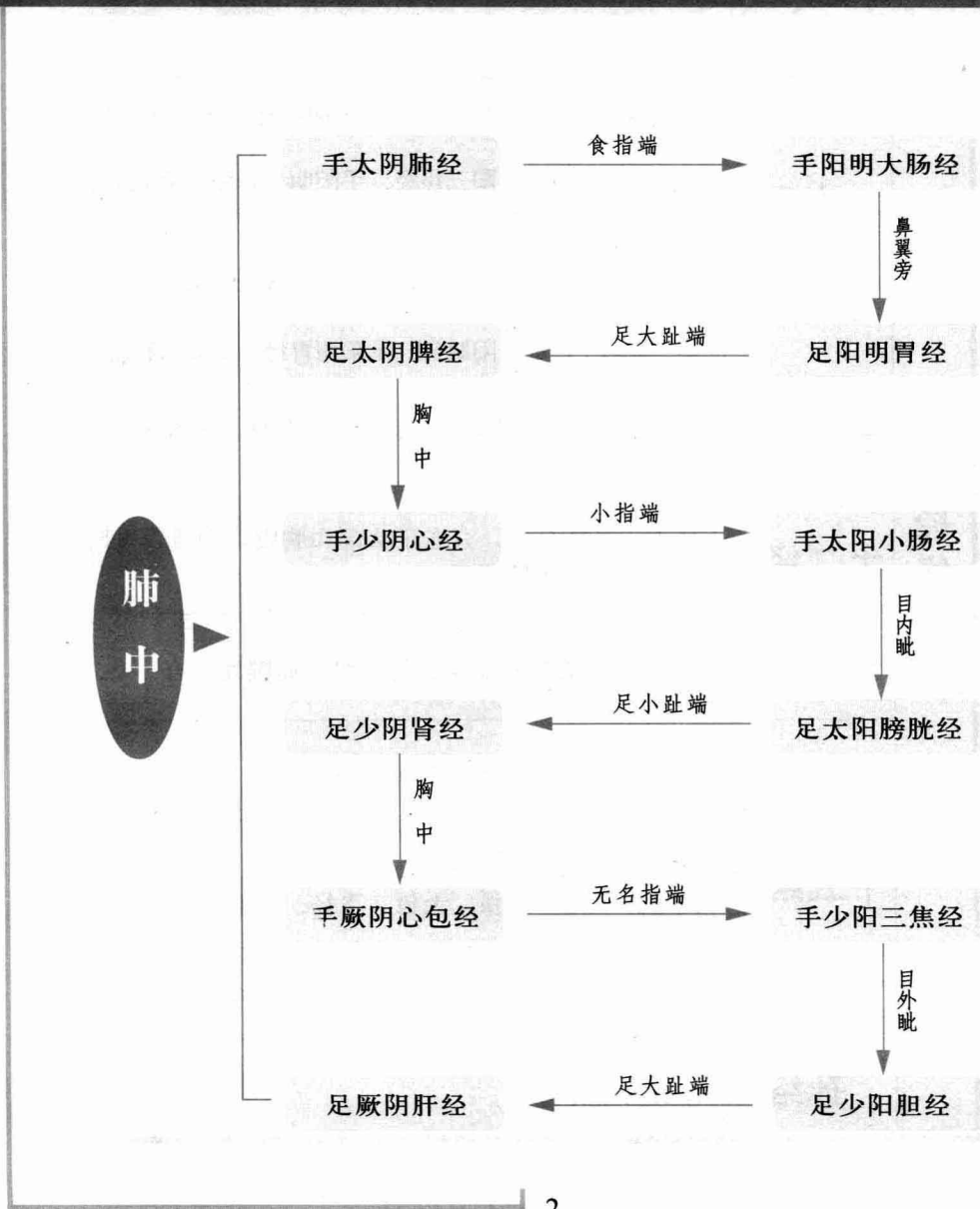
健康型儿童保健刮痧	326
虚型体质儿童保健刮痧	328
痰湿体质儿童保健刮痧	330
寒型体质儿童保健刮痧	332
热型体质儿童保健刮痧	334

经络系统表

经络系统	十二经脉	手三阴经	手少阴心经、手太阴肺经、手厥阴心包经
		手三阳经	手少阳三焦经、手阳明大肠经、手太阳小肠经
		足三阴经	足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经
		足三阳经	足少阳胆经、足阳明胃经、足太阳膀胱经
	奇经八脉	任脉、督脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉、冲脉、带脉	
	十二经别	从十二经脉分出，分布于头部和胸腹，沟通表里两经并加强与脏腑联系	
	十二经筋	十二经脉的气血在所循行的肌肉筋腱处会合	
	十二皮部	十二经脉在体表皮肤部位的分区	
	十五络脉	列缺、通里、丰隆、公孙、大钟、内关、外关、支正、偏历、鸠尾、长强、大包、飞扬、光明、蠡沟	
	浮络	自经脉分支而出，数以万计，遍布周身	
	孙络	体表的络脉	



十二经络流注规律图

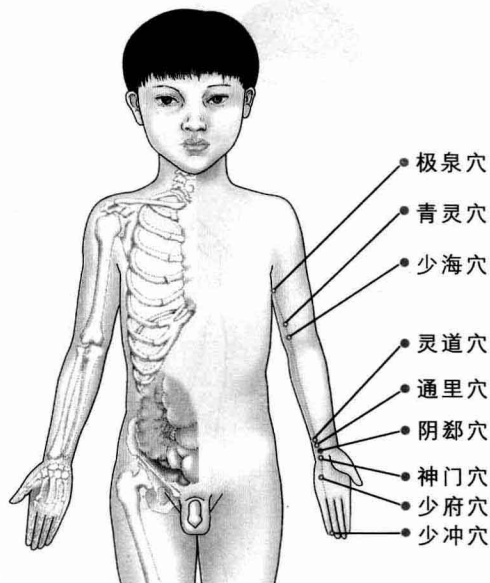


3



十二经脉循行线路、病候表现及刮痧方向

手少阴心经

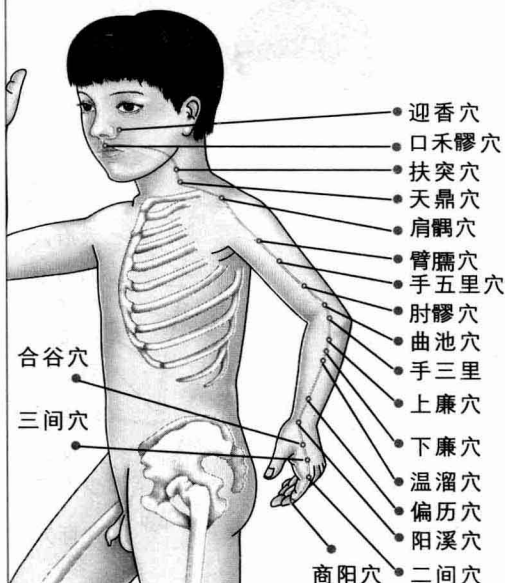


循行线路：起于心中，出属心系（心与其他脏器相联系的地方），内行主干向下穿过膈肌，联络小肠；外行主干，从心系上肺，斜出腋下（极泉），沿上臂内侧后缘，过肘中，经掌后锐骨端，进入掌中，沿小指桡侧至末端，至少冲穴处与手太阳小肠经相接。支脉从心系向上，挟着咽喉两旁上行，连系于目系，即眼球内连于脑的脉络。

主要病候：心痛、心烦、心悸、胸闷、咽干、口渴、眼昏黄、胸肋疼痛、上臂厥冷、掌心发热等。

刮痧方向：自手指指端少冲穴向神门穴方向刮，慢慢经过肘部刮向腋窝，以经络两侧出现红肿为宜。

手阳明大肠经



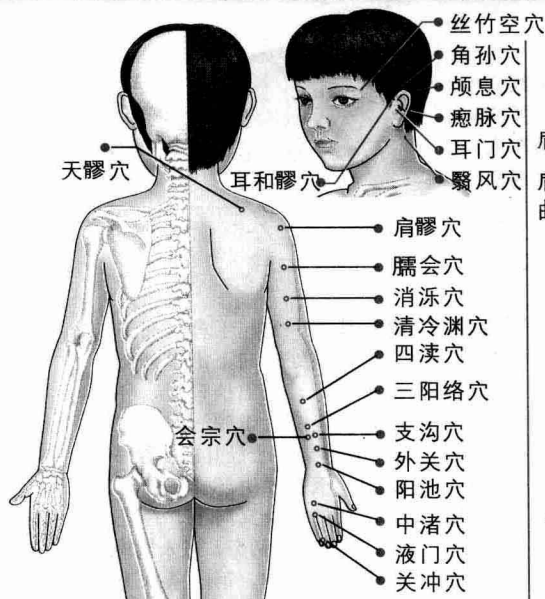
循行线路：起于食指桡侧端（商阳穴），循食指内侧向上，出合谷两骨（第一、第二掌骨）之间，上入两筋之中，循前臂上行，至肘外侧，上至肩，出肩髃骨前缘，上出于柱骨，下入缺盆，联络肺脏，向下能通过横膈，属大肠。其支脉，从缺盆向上至颈部再贯通面颊，进入下齿根处，回绕至上唇，交叉于人中，左脉向右，右脉向左，至鼻孔两侧（迎香穴），与足阳明胃经相连。

主要病候：腹痛、腹泻、肠鸣、便秘、牙齿疼痛、口干、鼻塞、流涕、鼻出血、咽喉痛、目黄、胁痛、上臂内侧及食指酸痛、手心发热等。

刮痧方向：从手指端商阳穴起，经手臂、颈部，向上至鼻迎香穴方向刮，以经络两侧有紫红色痧点为度。

十二经脉循行线路、病候表现及刮痧方向

手少阳三焦经

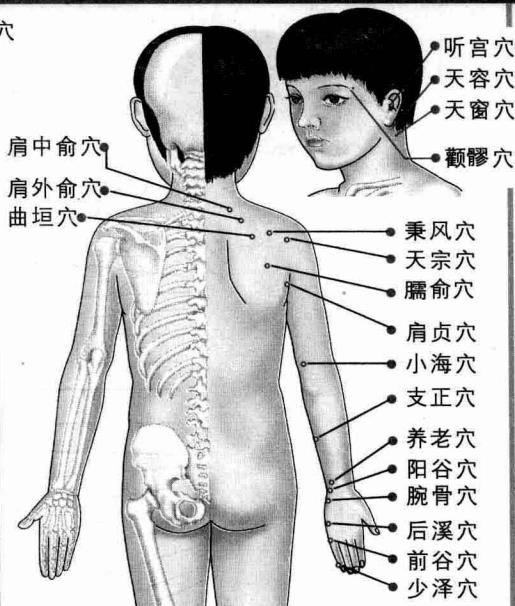


循行线路：起于手无名指尺侧末端的关冲穴，沿着无名指尺侧缘，往上经过手背中渚、阳池穴，上沿前臂伸侧两骨（尺骨、桡骨）之间，直上穿过肘部，到达上臂外侧，上至肩部，交于足少阳经后面，进入缺盆，于任脉的膻中穴处散络于心包，向下通过横膈，从胸至腹，属上、中、下三焦。其支脉，从胸中向上，从缺盆出来，向上经过项部，沿着耳后直上，抵于额角，再屈而下行面颊部，到眼眶下。另一支脉，从耳后进入耳中，出来后走耳前，和前脉在面颊部相交，到达外眼角，与足少阳胆经相接。

主要病候：耳聋、咽喉肿痛、眼角痛、自汗、腮肿，耳后和肩肘、臂部本经经脉过处疼痛。

刮痧方向：从手指端关冲穴起向上经手臂至颈向头部丝竹空穴方向刮，以经络沿线出现紫红色痧点为度。

手太阳小肠经



循行线路：起始于小指尖外侧的少泽穴，上接前谷穴、后溪穴，沿着手背尺侧，过腕部、上肢外侧后缘，至肘部，到肩关节后面，绕过肩胛部，左右交会并与督脉在大椎穴处相会，前行入缺盆，进入体腔，与心相连，经食道，穿过膈肌，到达胃部，向下行，属小肠。其分支从面颊部分出，向上行于眼下，斜向眼眶下缘，经过鼻根进入内眼角（睛明穴）与足太阳膀胱经相接。

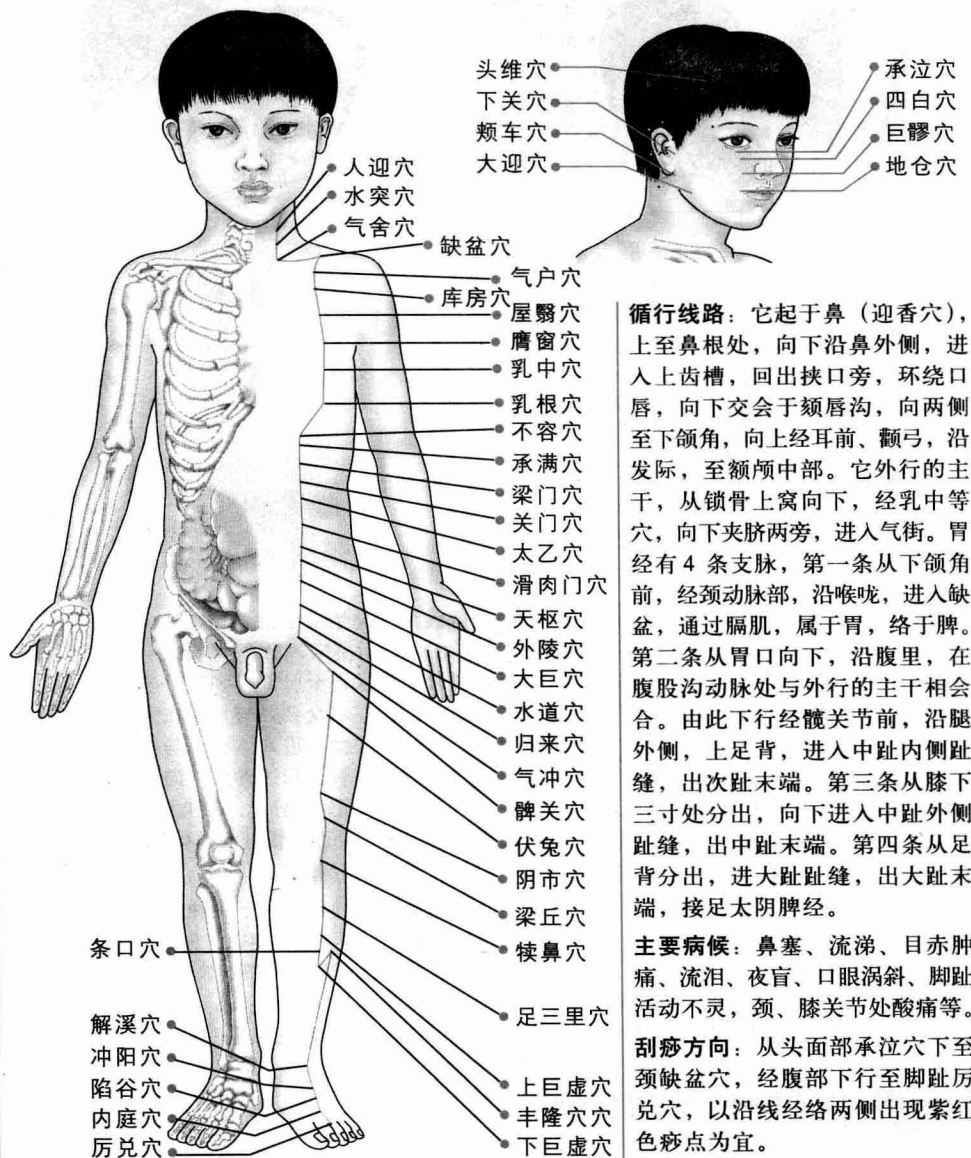
主要病候：咽喉肿痛、下颌肿、耳聋、中耳炎、眼痛、头痛、扁桃炎、失眠、落枕、肩痛、腰扭伤、目黄、肩和上肢后内侧疼痛等。

刮痧方向：从手指少泽穴向上至手臂，经肩部，上行头部至耳前听宫穴，以经络沿线出现紫红色痧点为度。



十二经脉循行线路、病候表现及刮痧方向

足阳明胃经



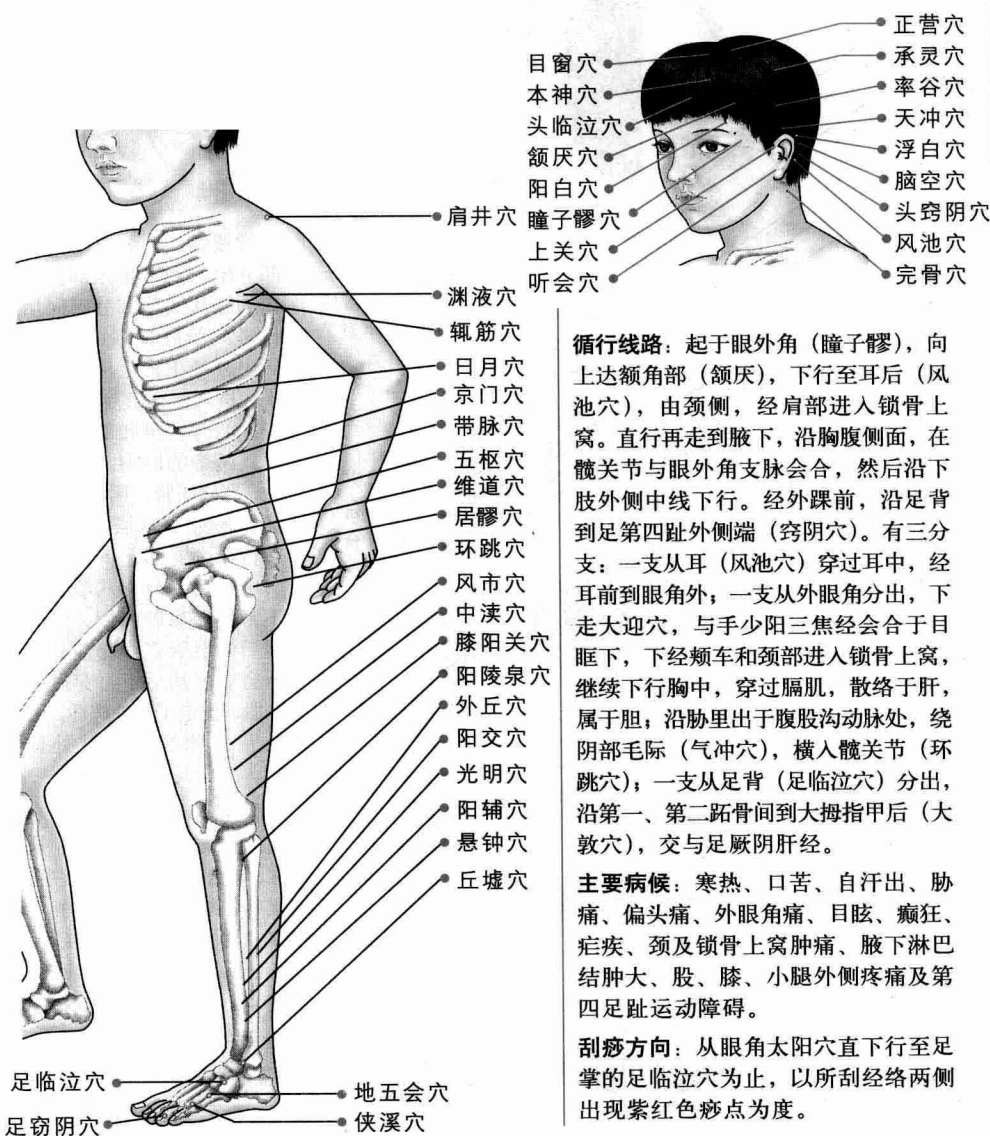
循行线路：它起于鼻（迎香穴），上至鼻根处，向下沿鼻外侧，进入上齿槽，回出挟口旁，环绕口唇，向下交会于颈唇沟，向两侧至下颌角，向上经耳前、颧弓，沿发际，至额颅中部。它外行的主干，从锁骨上窝向下，经乳中等穴，向下挟脐两旁，进入气街。胃经有4条支脉，第一条从下颌角前，经颈动脉部，沿喉咙，进入缺盆，通过膈肌，属于胃，络于脾。第二条从胃口向下，沿腹里，在腹股沟动脉处与外行的主干相会合。由此下行经髋关节前，沿腿外侧，上足背，进入中趾内侧趾缝，出次趾末端。第三条从膝下三寸处分出，向下进入中趾外侧趾缝，出中趾末端。第四条从足背分出，进大趾趾缝，出大趾末端，接足太阴脾经。

主要病候：鼻塞、流涕、目赤肿痛、流泪、夜盲、口眼歪斜、脚趾活动不灵、颈、膝关节处酸痛等。

刮痧方向：从头面部承泣穴下至颈缺盆穴，经腹部下行至脚趾厉兑穴，以沿线经络两侧出现紫红色痧点为宜。

十二经脉循行线路、病候表现及刮痧方向

足少阳胆经



循行线路：起于眼角（瞳子髎），向上达额角部（颌厌），下行至耳后（风池穴），由颈侧，经肩部进入锁骨上窝。直行再走到腋下，沿胸腹侧面，在髋关节与眼外角支脉会合，然后沿下肢外侧中线下行。经外踝前，沿足背到足第四趾外侧端（窍阴穴）。有三支：一支从耳（风池穴）穿过耳中，经耳前到眼角外；一支从外眼角分出，下走大迎穴，与手少阳三焦经会合于目眶下，下经颊车和颈部进入锁骨上窝，继续下行胸中，穿过膈肌，散络于肝，属于胆，沿胁里出于腹股沟动脉处，绕阴部毛际（气冲穴），横入髋关节（环跳穴）；一支从足背（足临泣穴）分出，沿第一、第二跖骨间到大拇指甲后（大敦穴），交与足厥阴肝经。

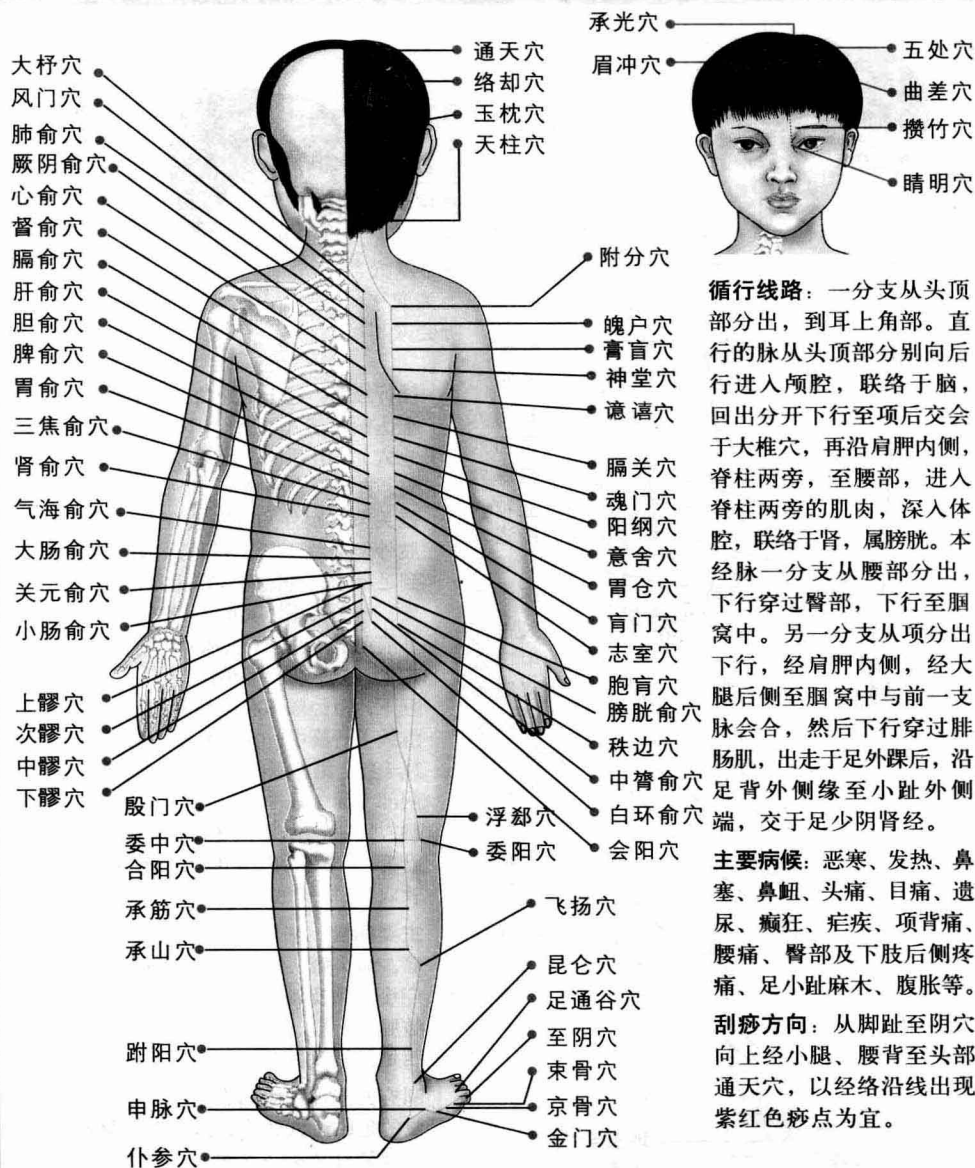
主要病候：寒热、口苦、自汗出、胁痛、偏头痛、外眼角痛、目眩、癫狂、疟疾、颈及锁骨上窝肿痛、腋下淋巴结肿大、股、膝、小腿外侧疼痛及第四足趾运动障碍。

刮痧方向：从眼角太阳穴直下行至足掌的足临泣穴为止，以所刮经络两侧出现紫红色痧点为度。



十二经脉循行线路、病候表现及刮痧方向

足太阳膀胱经



循行线路：一分支从头顶部分出，到耳上角部。直行的脉从头顶部分别向后行进入颅腔，联络于脑，回出分开下行至项后交会于大椎穴，再沿肩胛内侧，脊柱两旁，至腰部，进入脊柱两旁的肌肉，深入体腔，联络于肾，属膀胱。本经脉一分支从腰部分出，下行穿过臀部，下行至腘窝中。另一分支从项分出行，经肩胛内侧，经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合，然后下行穿过腓肠肌，出走于足外踝后，沿足背外侧缘至小趾外侧端，交于足少阴肾经。

主要病候：恶寒、发热、鼻塞、鼻衄、头痛、目痛、遗尿、癫狂、疟疾、项背痛、腰痛、臀部及下肢后侧疼痛、足小趾麻木、腹胀等。

刮痧方向：从脚趾至阴穴向上经小腿、腰背至头部通天穴，以经络沿线出现紫红色痧点为宜。