

小孩不喜药  按摩最相宜

利用小孩的经络来治病保健，
是中国医学史上的一门绝学。

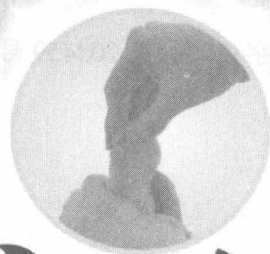


儿童经络 养生经

萧言生  著

刺激经络最能激发孩子**天然的自愈潜能**，小孩这种自愈的能量无比的巨大。

经络养生法是一种神奇的自然疗法，只依靠**家长的双手**在小孩体表部位施行手法，
就可以达到**防治疾病**的目的，令家长随时随地都可以给小孩**保健经络**。



儿童经络 养生经

萧言生 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童经络养生经/萧言生著. —北京:中国妇女出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80203-684-0

I. 儿… II. 萧… III. 儿童-经络-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203459 号

儿童经络养生经

作 者:萧言生 著

责任编辑:宋 昱

责任印制:王卫东

封面设计:白立冰

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市君旺印装厂

开 本:170×240 1/16

印 张:15

字 数:150 千字

版 次:2009 年 2 月第 1 版

印 次:2009 年 2 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-684-0

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)



【目 录】

第一章 了解孩子的身体——保健的前提

儿童的经络养生乃世界绝学 /1

明白孩子成长过程中的特点,有助于经络养生 /5

◇孩子生长发育的特点/5

◇孩子的生理特点/6

◇孩子的病理特点/7

经络养生的第一步——从穴位开始 /8

孩子的耳朵藏有巨大的财富 /34

孩子的脚丫也是一块宝 /38

教你一眼就能望出孩子的病 /44

第二章 给孩子推拿前需要知道的常识

亲手把健康送给孩子是最大的幸福 /50

儿童经络养生的基本理论常识 /54

父母需要留神的地方 /56

按摩前的准备工作 /56

运用养生大法激发孩子体内的能量 /57

第三章 与孩子的亲密接触

常用穴位 /61

常用的基本手法 /67

五行推拿法——维护孩子健康的绝招 /73

推拿三字经 /88

学会了复式手法,其效如神 /99

刺激经络穴位的次序——先祖的智慧所在 /109

敲经络——最简单的经络保健 /111

第四章 父母是孩子最好的医生(常见病篇)

熄灭孩子体内的火邪——发热的治疗 /114

驱除外邪——感冒的治疗 /118

治肺兼固脾胃——咳嗽的治疗 /121

调肺胃——咽喉肿痛的治疗 /124

健脾胃——厌食的治疗 /126

使脾胃运化——食积的治疗 /128

宽胸顺气——呃逆的治疗 /131

健脾疏肝——腹胀的治疗 /132

以通为顺——跟小孩腹痛说再见 /134

强壮小孩的脾胃——呕吐和吐奶的治疗 /136

增强小孩正气——泄泻就此止住 /138

清热通便——便秘不再是问题 /142

补肾气——小孩尿床不再是问题 /144

祛除小孩体内的脾热——流口水的治疗 /147
安神益脑——夜啼郎也乖乖睡觉了 /149
补齐小孩体内的肾阴——解决小孩睡着后出汗的问题 /152
补起小孩体内的气——轻松对付无缘无故出汗的小孩 /153
赶走暑邪——暑热证的治疗 /154

第五章 父母是孩子最好的医生(疑难病篇)

降气平喘化痰——哮喘的治疗 /157
强壮小孩的肺和脾——过敏性鼻炎的治疗 /159
健脾补肺——肺炎的治疗 /162
调理小孩的肺和肝——百日咳的治疗 /163
驱除小孩体内的火毒——疳腮的治疗 /167
排除毒素——中耳炎的治疗 /168
缓解视疲劳——近视眼的治疗 /170
驱走心脏的邪气——病毒性心肌炎的治疗 /172
去热定惊——小孩惊风的治疗 /175
益志强身——小孩脑瘫的治疗 /177
健脾平肝补肾——佝偻病的治疗 /182
健康地减去赘肉——肥胖症的治疗 /183
改善局部血液循环——冻疮的治疗 /188
增强抗病能力——白血病的康复 /190
清心脾积热——口疮的治疗 /193
祛风强身——荨麻疹的治疗 /196
调理小孩的肺和脾——湿疹的治疗 /198
促进麻疹外透——麻疹的治疗 /200
清解心脾积热——鹅口疮的治疗 /202

按压足底三叉神经区——眨眼病的治疗 /203

健脾滋阴——地图舌的治疗 /205

小孩斜颈早治疗 /206

小儿疳积与厌食——小儿厌食与便秘——小儿厌食与便秘——小儿厌食与便秘

小儿厌食与便秘——小儿厌食与便秘——小儿厌食与便秘

第六章 孩子的保健医生我来当

肚脐保健法 /210

眼保健法 /212

耳保健法 /212

鼻保健法 /213

脾胃保健法 /214

预防感冒保健法 /215

增强体质保健法 /216

小孩长高法 /217

最佳的人生开端——婴儿经络按摩操 /218

第七章 经络养生也要顺应四时

春天养“生”的经络养生法 /222

夏天养“长”的经络养生法 /223

秋天养“收”的经络养生法 /225

冬天养“藏”的经络养生法 /225

后 记

第一章

了解孩子的身体——保健的前提

儿童的经络养生乃世界绝学

很多初为父母者,对于孩子的身体不适、哭闹不休,常常感到心疼不已、无所适从,甚至焦虑不安。作为一名医生,我很明白父母的感受,孩子是父母心头的一块肉,只要孩子一生病,苦在孩子的身体上,痛在父母的心上。如果父母学会了儿童经络养生法,就可以用自己的双手为孩子解除病痛,增强他们抵御病邪的能力。所谓儿童经络养生,就是根据小儿的形体、生理、病理以及特定穴位的形态位置等特点,专用于小儿保健以及防治疾病的经络锻炼方法,可以通过刺激人体的经脉和穴位来实现。

我在我的上一本书《儿童经络使用手册》里,已经详细地介绍了小儿经络的分布状态和使用方法,告诉大家许多小儿常见病的治疗方法。在



这本书里,我将增加一些常见病种,进一步完善小儿保健和治疗的方法,特别是提出了“经络养生也要顺应四时”的理念,详细介绍了不同季节的推拿要领。

行医多年,研究了很多中医古籍,并在临床上加以实践,发现那些通过刺激经络穴位进行保健治疗的方法非常灵验。利用经络给孩子治病的效果就像变魔术一样,有时候连我也感叹中医的经络养生是如此的神奇!历代大医都深知孩子的习性,认为:“小孩不喜药,(按摩)于小孩最宜。”按摩就是刺激孩子的经络。现在很多医生都不知道孩子经络的妙处,而盲目地给孩子使用大量的抗生素等药物,令其由小病变成大病,真是令人痛心。中医古籍里所记载的许多方法不但操作简单,而且更重要的是效果好,没有副作用,孩子不用受打针吃药的苦,有些连西医都措手无策的孩子,到我这里进行经络锻炼,就神奇般地好了起来。可见,儿童经络养生,乃是中华民族历史上的一门绝学!只要你看了这本书,学会几招,就再也不用愁眉苦脸地面对孩子的病痛了。

那么,经络到底是什么?它是否真的存在?我在这里打个比方,经络就像电,看不见,摸不着,电能让灯发亮,电量足,灯会明亮;电量不足,灯就会暗淡。健康的经络让人活力十足,有问题的经络让人倦怠无力。

早在2500年前的《黄帝内经》中就记载了人体的经络系统,指出经络具有“行血气,营阴阳,决死生,处百病”的重大作用。意思是说,人体的健康是由经络系统维持的,经络正常运转,气血顺畅,阴阳平衡,人体就健康;经络失控,疾病就会发生。孩子的经络比成年人敏感,只要轻轻按摩,手法正确,治疗效果就会很好。

经络系统就像一棵大树的树干和树枝,外接四肢,内联脏腑,纵横交错,通过多种途径将全身各个部分紧密地联系在一起。经络对于人体就像树干供给树叶营养,使树叶翠绿茂盛。人体有五脏(心、肝、脾、肺、肾)六腑(胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦),再加心包络,每个脏腑都连接着一条经络,一共12条经络,每条经络都有神奇的作用。当孩子正气充足时,经脉之气就能首当其冲,奋起抵御外邪的入侵;而当孩子正气不足,抵抗



力下降时,经络便会成为疾病的传入通路。在孩子生病的状态下,经络很敏感,有时候在体表的某些部位出现压痛、结节、隆起、凹陷、充血等反应,即体表反应点,一般均为穴位,也是正气所停留和邪气所侵犯的部位。如果在疾病刚开始的时候就刺激孩子的经络和穴位,那么很容易就能把疾病扼杀在萌芽之中。

一般来说,经络气血阻滞而不通畅,就会造成有关部位的疼痛或肿胀;气血郁积而化热,则出现红、肿、热、痛,这些都属经络的实证。如果气血运行不足,就会出现病变部位麻木不仁、肌肤萎软及功能减退等,这些都属经络的虚证。根据这些现象可以判断疾病的虚实。如果是实证,就要用泻的方法来刺激孩子的经络;如果是虚证,就要用补的方法来刺激孩子的经络。

我前段时间就碰到一个很典型的病例。一个7岁的小女孩,咳嗽了3天,我检查了她相关的经络穴位,当按压到其膀胱经上的肺俞穴时,她就开始要躲开我,我就知道她的肺俞穴有压痛,肺俞穴在第3胸椎旁开2指宽(孩子并拢的小手4指宽,即3寸)(图1-01)。我还沿着肺经的经络线按压,也有痛点,而且肺经的手感温度明显比别的地方高,肺经就在手臂

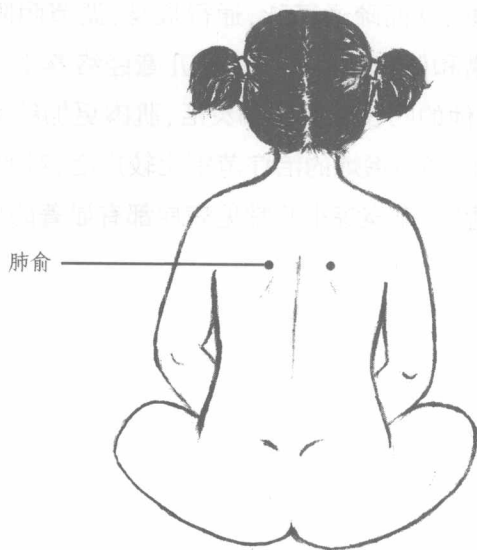


图 1-01



阴面靠拇指的那一条线。由于这个女孩的经络有热、痛的现象,我判断她的咳嗽是肺热咳嗽。所以,我用泻法来刺激她的经络,泻肺经穴 300 次,肺经穴位于无名指的末节螺纹面上(图 1-02),向手掌方向直推,果然取得了很好的效果。

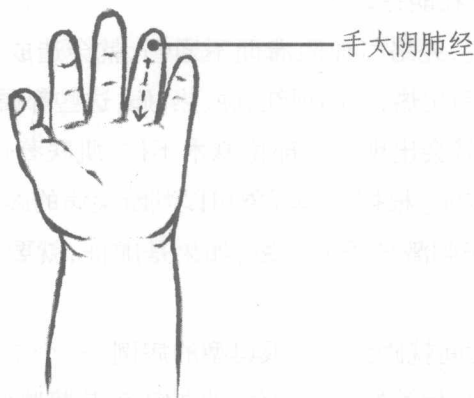


图 1-02

由此家长们应该可以理解,本书推荐运用推拿、艾灸、药敷等方法来治病或者保健为什么会如此有效。因为这些方法激发了孩子的经气和经络本身抗御病邪的功能,从而疏通经脉,通行周身,调节阴阳平衡,促使人体的功能活动向正常和健康的状态恢复。儿童经络养生,有助于孩子身体的伸展,可以帮助他的四肢变得更加灵活,肌肉更加结实,胳膊舞动得更加自如。不仅如此,经络锻炼的治疗范围比较广泛,对泄泻、呕吐、便秘、疳积、发热、咳嗽、遗尿、瘫痪等小儿常见病症都有显著的疗效。



明白孩子成长过程中的特点,有助于经络养生

孩子一直处于生长发育的过程中,无论是在健康的时候,还是生病的时候,都与成人不同,所以,了解孩子的生长发育规律、生理特点和病理特点,可以有助于经络养生,给予孩子最好的照顾,让孩子健康地成长。

◇孩子生长发育的特点

新生儿期:从出生到28天。这一时期孩子各系统的组织结构和生理功能尚未完善,所以应该加强护理,合理喂养,注意保暖和预防感染等。这时候容易患肺炎、败血症、硬肿症、颅内出血、产伤等。

婴幼儿期:从28天到1周岁。这一时期孩子生长发育迅速,新陈代谢旺盛,营养的需求量也相对增加,而消化功能尚未完善,所以容易患腹泻、营养缺乏症等,应注意合理喂养。与此同时,孩子的抵抗力还很低下,容易患急性传染病,所以要及时进行各种免疫接种。

幼儿期:从1周岁到3周岁。这一时期孩子生长发育相对减慢,由母乳改为软食,并逐渐过渡到成人饮食。这时候容易患营养缺乏症、上呼吸道感染、肺炎、腹泻等,要注意培养良好的生活习惯。

学龄前期:从3周岁到7周岁。这一时期孩子体格发育减慢,而智力发育增快,所以要加强营养和锻炼,培养良好的生活习惯。由于活动范围进一步扩大了,感染疾病的几率也随之增加,所以应注意增强孩子的抵抗力。

学龄期:从7周岁到14周岁。这一时期孩子各系统器官发育日趋完善,智力加速发展,肌肉发育也逐渐加快,生殖系统开始发育,女孩从11~



12岁,男孩从13~16岁开始进入青春期,男女性别有了明显的区别。疾病性质和表现逐渐接近成年人,肾炎、风湿病相对增多,所以要注意预防免疫性疾病,并注意牙齿和视力的保护。

◇孩子的生理特点

脏腑娇嫩:孩子的脏腑娇嫩,血气未充。脏腑娇嫩,以肺、脾、肾三脏的血气不足尤为突出。肺主一身之气,孩子在生长发育的过程中对肺气的需求非常迫切,所以平时要注意给孩子补肺经。我的理论将人的五指与五脏进行了对应,肺经穴在孩子无名指的末节螺纹面上,顺时针方向旋推为补。孩子在不断地生长发育,对脾胃运化食物的要求则非常迫切,所以平时要注意给孩子补脾经,脾经穴在孩子大拇指的末节螺纹面上,

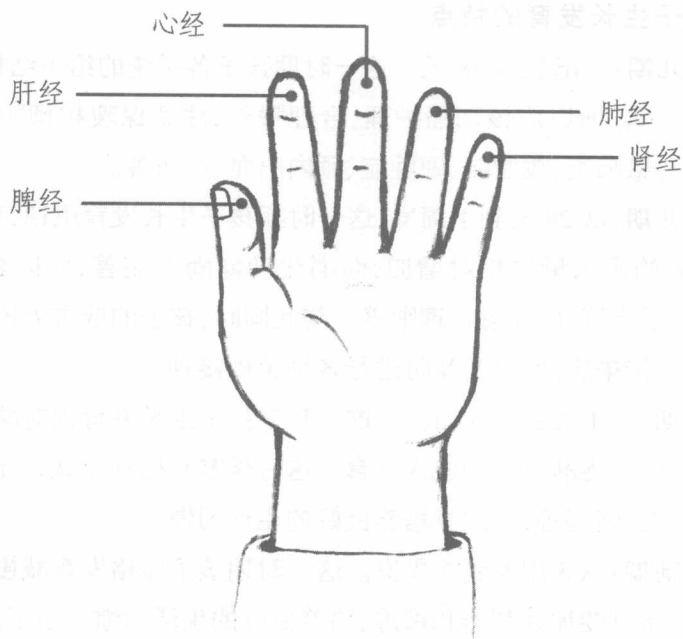


图 1-03

顺时针方向旋推为补(图 1-03)。肾为孩子的先天和根本,依赖脾胃的充养,才能逐渐强壮,儿童时期迅速成长的需求非常迫切,所以平时需注意



给孩子补肾经,肾经穴在孩子小指的末节螺纹面上,顺时针方向旋推为补(图 1-03)。

发育迅速:孩子出生后,就好像刚刚萌生的幼芽,很脆弱,但生机勃勃,一天一个样儿,生长得非常快。孩子生长发育迅速,年龄越小,生长越快,营养的需求量相对越大。有一种说法,叫“变蒸”,是指孩子出生后 32 日为一变,64 日为一蒸,再加三大蒸,共 576 日变蒸完毕。变蒸的临床表现为身微热,耳及臀部冷,此外无其他症状。历代医家都认为,这种发热症候是孩子发育过程中的正常生理现象。在我所看过的古籍中,有一本名为《诸病源候论》的中医名著提到:“(孩子)自初生起,变蒸周期在 320 日内为 32 日,以后延长为 64 日、128 日。”说明孩子的生长发育经历着一个逐步减慢的过程。

◇ 孩子的病理特点

发病容易,变化迅速:孩子的身体器官和机能没有发育完全,抵抗力弱,很容易感染疾病。隋唐时期的中医名著《千金要方》记载,孩子新生肌肤幼弱,容易被风邪所侵犯,出现发高热或手足抽动的现象。孩子就像一棵幼苗,不好好看护,很容易发生问题。例如,孩子抗病能力差,加上寒暖时不会增减衣服,容易被外邪侵犯;饮食不能自己节制,容易被饮食所伤。我在临床观察到的也是这个结果,孩子患的病多与肺、脾两脏气血不足有关。所以我主张:平时没事就给孩子补肺经穴和脾经穴来保健,肺经穴和脾经穴分别位于无名指和大拇指的末节螺纹面上,顺时针方向旋推为补。同时,孩子对于突然发生的强烈刺激很敏感,容易出现惊恐状态,如惊风等,平时可以给孩子泻肝经穴,肝经穴位于食指的末节螺纹面上,向手掌方向直推为泻。孩子不仅容易发病,而且变化迅速,不像成人那样固定,具有动态的特点。寒热虚实的变化比成人更为迅速,更显复杂,更容易受到环境的干扰。原本只是轻微的病症,如果治疗不当,很容易转变为危重症候。

脏气清灵,容易康复。孩子的机体生机蓬勃,精力充沛,即使是在患



病的时候,其组织再生和修补能力也非常旺盛,所以在生病之后,如能及时刺激经络,就很容易把身体调养好。这里介绍一种可称为“万金油”的保健方法:用拇指从孩子额头的中间分别往两侧推,擦孩子的手心和足心,以发热为度,经常这样做可以给孩子带来无限的健康和财富。

经络养生的第一步——从穴位开始

我一直醉心于研究小儿推拿,是因为我深刻感受到小儿推拿的神奇疗效。孩子对穴位的刺激非常敏感,这种刺激能很快激发孩子自身的调节能力,纠正经络的偏差,调整脏腑功能。给孩子治病,按摩经络就像拨动一个钟摆,很快能自己摆动起来,不像大人,受太多因素的影响,生病了还抽烟、喝酒、应酬,有太多的不利因素阻塞经络。

每一位父母都希望能全面了解孩子的健康状况,都希望孩子有一个健康的体魄。每一位父母都宠爱子女,但怎样宠爱才对孩子最好呢?就是给孩子健康的经络。我有一条保持健康经络的黄金法则:就是睡眠充足,合理饮食,适当运动,经常做经络保健,按摩穴位。以下给家长们介绍一些常用的保健穴位:

(图 1-04)

当阳

定位:在头前部,当瞳孔直上,前发际上 1 寸。

主治:头痛,眩晕,目赤肿痛,感冒。

印堂

定位:在额部,当两眉头之中间。

主治:三叉神经痛,头痛,眩晕,鼻塞,小孩惊风,失眠。

鱼腰



定位:在额部,瞳孔直上,眉毛中。

主治:偏头痛,眼睑下垂,眼红肿疼痛,近视,面神经麻痹,前额痛。

太阳

定位:在颞部,当眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。

主治:一切目疾,头痛,头晕,牙痛,三叉神经痛,神经衰弱,面神经麻痹。

球后

定位:在面部,当眶下缘外四分之一与内四分之三交点处。

主治:目疾,如视神经炎,视神经萎缩,视网膜色素变性,青光眼,近视。

翳明

定位:在颈项部,当翳风后1寸。

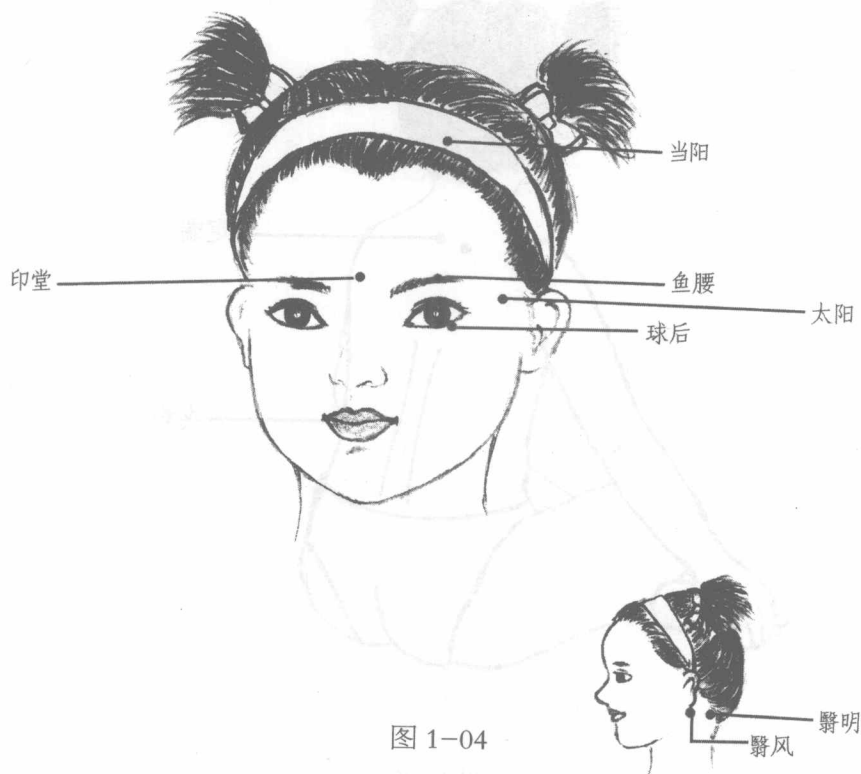


图 1-04



主治:近视,远视,早期白内障,精神分裂症,耳鸣,失语,头痛,眩晕。

(图 1-05)

定喘

定位:在背部,当第 7 颈椎棘突下,旁开 0.5 寸。

主治:哮喘,咳嗽,落枕,肩背痛,上肢疼痛不举,荨麻疹。

夹脊

定位:在背腰部,当第 1 胸椎至第 5 腰椎棘突下两侧,后正中线旁开 0.5 寸,一侧 17 穴。

主治:上胸部:心肺、上肢疾病;下胸部:胃肠疾病;腰部:泌尿、生殖系统疾病,下肢疾病。

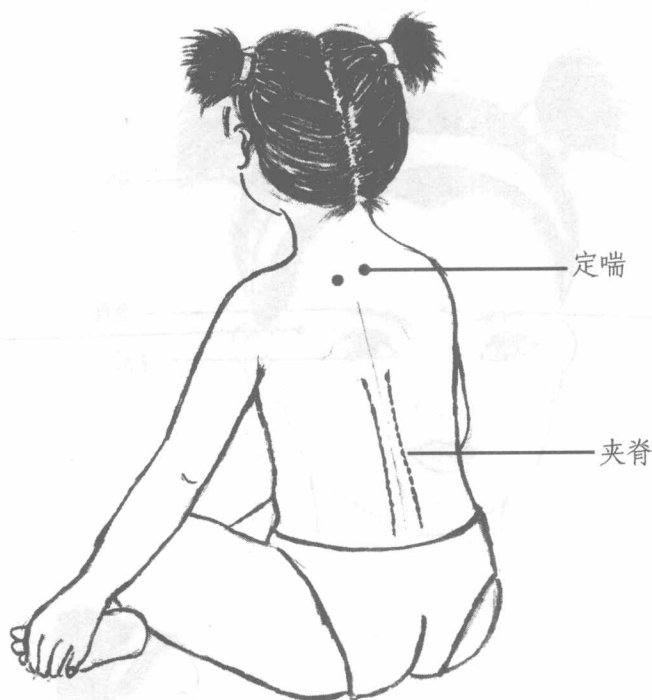


图 1-05