



按摩促进儿童生长发育



父母是孩子 最好的按摩师

于富荣 鹿萌 主编

- 按摩是增强孩子体质和智力的最佳方法
- 按摩是激发孩子抗病能力最有效的方法



Fumu shi Haizi
Zuihao de Anmoshi



只要掌握基本的手法和相应的穴位，就能成为孩子最好的按摩师，轻松养育出健康、聪明的宝宝。

带给孩子
最贴心的
礼物



化学工业出版社
生物·医药出版分社



父母是孩子 最好的按摩师



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·



母亲是孩子最好的按摩师

本书针对儿童经常出现的各种健康问题，对父母如何为儿童正确按摩进行指导，从而解决儿童成长发育中出现的各种问题，使儿童更加茁壮地成长。本书以轻松生动、图文并茂的形式介绍了大量简单易学的按摩术，即使是没有按摩经验的人，只要掌握基本的手法、了解相应的穴位，就能成为孩子最好的按摩师，轻松养育出健康、聪明的孩子。

图书在版编目(CIP)数据

母亲是孩子最好的按摩师 / 于富荣, 鹿萌主编. —北京:
化学工业出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-122-04678-9

I. 父… II. ①于…②鹿… III. 儿童—保健—按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第010081号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 晴朗设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 字数117千字 2009年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

前言

许多人都认为，成人才需要接受保健按摩，与儿童没有一点关系，要让自己的孩子健康成长，只要从饮食方面和生活起居进行调理就行了。的确，饮食以及生活起居的调理对于儿童的健康有着非常重要的作用，但其只是获得健康的一种途径，其实，孩子获得健康还有另一条“捷径”，它就是按摩！

根据中医学理论，通过穴位按摩，能够起到让孩子恢复体力、减轻疲劳、增强血液循环、提高抗病能力以及调节脏腑功能的作用，还可以起到辅助治病的作用，可减轻孩子吃药打针之苦，让孩子能够更加茁壮地成长。

对于儿童来说，按摩的手法不宜太过复杂，在日常生活中只需要利用简易的指压按摩法经常刺激特定的穴位，就会自然而然地使身体保持健康的状态，远离病痛的困扰。根据孩子的生理和病理特点，本书介绍的按摩方法以保健为主、治病为辅，每一个标题即解决一个问题，便于家长查找相关内容。

由于按摩术博大精深，家长在给孩子进行按摩时，特别是按摩治疗疾病时，一定要咨询相关的医生，让医生根据孩子的身体状况决定是否可以使用按摩治疗疾病。此外，在开始按摩时，如果孩子出现不适反应或者症状



加重，应当及时到医院检查治疗，以免耽误治疗。只有做到以上几点，才能够使本书所介绍的按摩方法发挥更大的作用，使孩子从按摩中获得最大的好处。

本书的编写难免有错误、不足、遗漏之处，望广大专家、同行及读者朋友们多提宝贵意见，以便再版时加以改进。

编 者
2009年1月





母亲是孩子最好的按摩师



目 录

按摩对促进儿童生长发育的重要作用	1
儿童按摩常用的穴位	3
儿童简易按摩的手法	16
增进亲子关系的抚触按摩	20
促进眼睛健康发育的按摩	22
促进鼻子健康发育的按摩	26
促进耳健康发育的按摩	29
促进头发生长的按摩	31
洁净头皮的按摩	34
保护牙齿的按摩	36
促进骨骼发育的按摩	38
增强皮肤抵抗力的按摩	41
提高手部灵活度的按摩	43
增强双足抓攀能力的按摩	46
提高身体平衡与协调能力的按摩	48
增强肢体肌肉耐受力的按摩	51



增加眼部肌力的按摩	54
促进逻辑思维发育的按摩	57
唤醒儿童触觉感的按摩	59
吸引儿童注意力的按摩	60
增强儿童体力的按摩	63
促进食欲的按摩	66
增强咀嚼与吞咽能力的按摩	69
增强消化吸收功能的按摩	71
帮助儿童排便的按摩	74
提高御寒能力的按摩	77
提高肺活量的按摩	80
帮助身体“造血”的按摩	83
增强心肌收缩力的按摩	85
消除儿童大脑疲劳的按摩	87
放松身心的屁股按摩	90
提高睡眠质量的按摩	91





妈妈是孩子最好的按摩师

缓解多动烦躁的按摩	94
增长体重的按摩	96
缓解生长痛的按摩	98
提高免疫力的按摩	102
唤醒儿童时的按摩	104
游泳时的水中按摩	106
鼓励进食的按摩	109
防治感冒的按摩	111
改善厌食的按摩	115
防治咳嗽的按摩	119
消除暑热的按摩	123
缓解腹泻的按摩	125
防治流口水的按摩	130
防治肥胖症的按摩	134



按摩对促进儿童生长发育的重要作用

科学家认为，按摩能够帮助儿童将出生后的抓取、学语、啼哭、嬉笑等无意识的条件反射活动变成有意识的行为，并通过揉捏、按压、推摩等动作的刺激帮助他不断加深这种印象，使大脑的发育逐渐趋于完善，同时还带动了身体发育，为日后智力与潜能的开发奠定深厚的基础。研究表明，按摩之所以能够促进大脑和身体的发育，主要原因有以下几点。

① 通过特定穴位的刺激能够使大脑细胞一直处于活跃的状态。

② 脑科学家研究表明，一般人只用了大脑智力潜能的 10%，还有 90% 的智力潜在童年没有得到开发，特别是右脑智力的开发更是少得可怜。按摩能够促进神经细胞的发育，经常按摩左半身对右脑的开发大有裨益。

③ 经常按摩能够改善身心状况，使儿童经常保持良好的情绪，并促使脑神经分泌出一种多巴胺的激素，这种激素能够增强大脑活力，调动儿童脑力，并促进左右大脑平衡发展。

④ 经常对儿童的身体特别是手脚进行揉捏、按压，能够提高手脚的灵活性，促进小脑发育和平衡功能。

⑤ 经常按摩能够提高儿童大脑对外界的反应力，并可促进语言、应激能力的发育。

⑥ 除了促进大脑发育之外，按摩对于促进身体发育也具有重要的作用。长期临床实践证明，经常对儿童进行按摩能够促进体内器官的发育。例如，经常按摩腹部、脚部等可以刺激儿童胃肠，充分释放胃肠道的激素（如胃泌素、胰岛素），使食欲以及对食物的消





化吸收功能都得到提升，同时还能提高体内生长激素水平，使儿童的生长速度和身体发育明显加快。

⑦ 经常按摩还能够有效刺激儿童骨骼、关节、韧带、肌肉的发育。按摩是全身性“运动”，通过对身体各部位进行按摩，有利于骨骼系统灵活性和柔韧性的发育，提高肌肉的新陈代谢和耐受力，同时还能够纠正不良的姿势，让儿童在拥有健壮身体的同时保持健美的体态。

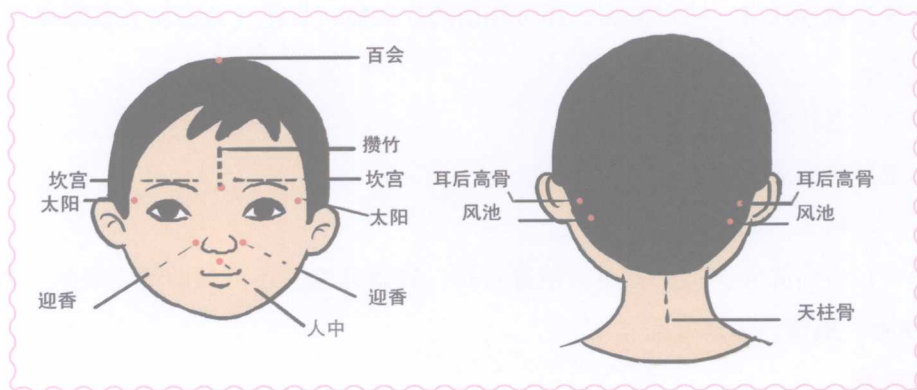
⑧ 此外，按摩还能够使儿童远离疾病，通过对固定穴位的刺激，能够调节脏腑功能，起到清心泻火、补肝益肾、宣肺平喘、健脾和胃、疏肝理气的作用，可以防治各种常见病，如感冒、便秘、咳嗽、夜啼、遗尿、发热，预防或者改善因疾病造成的身体生长停滞、大脑发育不良等问题。



儿童按摩常用的穴位

儿童身体除了十四经穴及经外奇穴外，还有很多特定的穴位，其中既有“点”状，又有“线”状及“面”状。

😊 一.头面部穴位



1. 攒竹

【穴状】线状穴。

【位置】面部眉毛内侧边缘凹陷处。

【次数】推 30 ~ 50 次。

【功效】疏肝明目、解热镇痛、宽胸理气，还可辅助治疗头痛、感冒、发热、精神疲倦、惊风、目赤肿痛等症。





2. 坎宫

【穴状】线状穴。

【位置】从眉心沿眉毛向两侧眉梢的一条横线。

【次数】推 24 ~ 50 次。

【功效】发汗解表、开窍醒目，还可辅助治疗头痛、目赤、感冒、发热、头晕等症。

3. 太阳

【穴状】点、线结合穴。

【位置】头侧眉梢与外眼角中间后一横指凹陷处。

【次数】推或揉 30 ~ 50 次。

【功效】疏经通络、明目镇痛，还可辅助治疗头痛、目花、耳鸣、失眠等症。

4. 人中

【穴状】点状穴。

【位置】鼻唇沟的中部。

【次数】掐 3 ~ 5 次。

【功效】清热降火、消瘀凉血、镇静安神、醒脑开窍，还可辅助治疗暑热、鼻塞、鼻出血、昏厥、抽搐、惊风等症。

5. 迎香

【穴状】点状穴。

【位置】鼻翼外缘中点旁开 1 厘米的皱褶处。

【次数】揉 20 ~ 30 次。

【功效】疏风通窍、解痉止痛、清脑理肺，还可辅助治疗感冒、鼻炎等疾病。

6. 百会

【穴状】点状穴。



【位置】头顶正中心，两耳尖之上连线的中点。

【次数】按 30 ~ 50 次；揉 100 ~ 200 次。

【功效】健脑宁神、调节气血，还可辅助治疗头晕、头痛、遗尿、焦躁等症。

7. 耳后高骨

【穴状】点状穴。

【位置】双耳后高骨（入发际）的凹陷处。

【次数】揉 30 ~ 50 次。

【功效】疏风解表、镇静除烦，还可辅助治疗头痛、惊风、感冒、烦躁不安等症。

8. 风池

【穴状】点状穴。

【位置】后头骨下，两条大筋外缘与耳垂齐平的凹陷处。

【次数】拿 5 ~ 10 次。

【功效】安眠宁神、护眼健骨、清热降火、通畅气血，还可辅助治疗失眠、落枕、颈部酸痛、眼睛疲劳等症。

9. 天柱骨

【穴状】线状穴。

【位置】颈后发际正中点与大椎穴之间的一条竖线。

【次数】推 100 ~ 500 次。

【功效】醒脑开窍、畅通血脉、利肾强肺，还可辅助治疗颈部酸痛、呕吐、发热、惊风等症。



二. 上肢穴位

1. 脾经

【穴状】面、线结合穴。





【位置】拇指末节螺纹面；拇指的指端到指根的一条纵向连线。

【次数】推或揉 100 ~ 500 次。

【功效】健脾和胃、补益气血，还可辅助治疗腹泻、食欲不振、消化不良等症。



2. 肝经

【穴状】面、线结合穴。

【位置】示指（食指）末节螺纹面；食指的指端到指根的一条纵向连线。

【次数】推 100 ~ 500 次。

【功效】清肝泻火、静心息风，还可辅助治疗惊风、烦躁不安、目赤、烦热、口苦、咽干等症。

3. 心经

【穴状】面、线结合穴。

【位置】中指末节螺纹面；中指的指端到指根的一条纵向连线。

【次数】推 100 ~ 500 次。

【功效】消除疲劳、安神宁心、清热凉血，还可辅助治疗发热、烦热、口舌生疮、小便赤涩、不安等症。

4. 肺经

【穴状】面、线结合穴。

【位置】环指（无名指）末节螺纹面；无名指的指端到指根的一条纵向连线。

【次数】揉或推 100 ~ 500 次。

【功效】补肺经可补益肺气，清肺经能清热宣肺，还可辅助治疗感冒、发热、胸闷、咳喘、盗汗等症。



5.肾经

【穴状】面、线结合穴。

【位置】小指末节螺纹面；小指的指端到指根的一条纵向连线。

【次数】揉或推 100 ~ 500 次。

【功效】增强体质、补肾健脑，还可辅助治疗先天性不足、久病体虚造成的虚喘、腹泻、遗尿等症。

6.大肠经

【穴状】线状穴位。

【位置】食指桡侧缘，从食指端到虎口的一条纵向连线。

【次数】推 100 ~ 300 次。

【功效】补大肠能温中止泻，清大肠能清利肠腑，还可辅助治疗腹泻、便秘等症。

7.四横纹

【穴状】短线状穴。

【位置】掌面食指、中指、无名指、小指第一指间关节横纹处。

【次数】掐 5 次，推 100 ~ 300 次。

【功效】调中行气、调和气血，还可辅助治疗疳积、腹胀、消化不良、呕吐等症。

8.板门

【穴状】面、线结合穴。

【位置】手掌大鱼际处；从拇指的指根到腕横纹的一条纵向连线。

【次数】揉或推 100 ~ 300 次。

【功效】调中行气，调和气血，还可辅助治疗疳积、腹胀、消化不良、呕吐等症。

9.三关

【穴状】线状穴。





【位置】前臂桡侧，从手腕突起处到肘关节的一条纵向连线。

【次数】推 100 ~ 300 次。

【功效】补虚培元、解表发汗，还可辅助治疗各种原因造成的虚证、寒证。

10. 六腑

【穴状】线状穴。

【位置】前臂尺侧，从手腕到肘关节的一条纵向连线。

【次数】推 100 ~ 300 次。

【功效】有退热、清凉的功效，对实热病证有辅助治疗的作用。

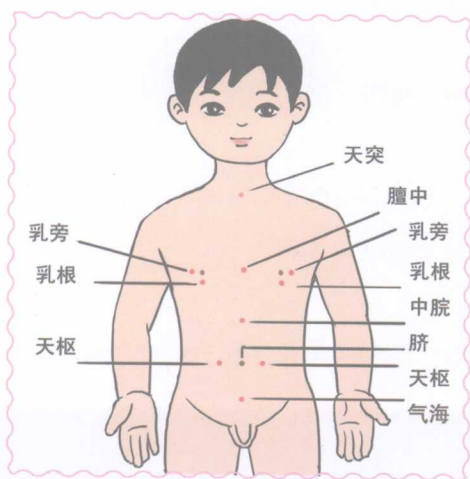
11. 天河水

【穴状】线状穴。

【位置】前臂内侧正中，自腕横纹至肘部横纹的一条纵向连线。

【次数】推或打 100 ~ 300 次。

【功效】有退热、清凉的功效，对实热病证有辅助治疗的作用。



三. 胸腹部穴位

1. 天突

【穴状】点状穴。

【位置】喉结下方 2 寸处，胸骨上凹窝的中央。

【次数】按或揉 10 ~ 15 次。

【功效】平衡气血、护嗓养声、宽膈利气，还可辅助治疗神经性呕吐、咳嗽、胸闷、打嗝等症。

2. 膻中

【穴状】点、线结合穴。

【位置】胸部当前正中线上，两乳头连线的中点。

【次数】推或揉 50 ~ 100 次。

【功效】调节神经、强脾健胃、畅通气血，还可辅助治疗胸闷、便秘、消化不良、气喘等症。

3. 乳旁、乳根

【穴状】点状穴。

【位置】乳旁位于乳头向外旁开 0.2 寸，乳根位于乳头向下 0.2 寸。

【次数】揉 20 ~ 50 次。

【功效】宽胸理气、止咳化痰、行滞消食，还可辅助治疗胸闷、咳喘、乳食内伤等症。

4. 胁肋

【穴状】面状穴。

【位置】腋部以下至脐平（天枢）部分。

【次数】搓摩 50 ~ 100 次。

【功效】强健脾胃、开胸利膈，还可辅助治疗胁肋疼痛、疳积、气喘、胸闷等症。

5. 中脘

【穴状】点、线、面结合穴。

【位置】上腹部的胸骨下端与脐直线连线的 1/2 处。

【次数】揉 100 ~ 300 次，摩 5 分钟，推 100 ~ 300 次。

【功效】健脾和胃、补中益气，还可辅助治疗消化不良、腹胀、食欲不振、呕吐、泄泻等症。

6. 腹

【穴状】面、线结合穴。

【位置】中腹。

