

中医保健绝学

开启孩子体内天然药库 做孩子最贴心的保健医师



儿童经络

实用手册

黄海涛 © 编著

小儿感冒、百日咳、呕吐、麻疹……

40种儿童常见病经络护理方法，

帮助孩子远离疾病困扰！

开胃健脾、益智增聪、增高壮骨、缓解生长痛……

14种儿童经络日常保健法，

让孩子赢在起跑线！

三好系列

学起来好轻松、好简易、好有用

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络实用手册/黄海涛编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 3

(中医保健绝学)

ISBN 978-7-5381-6334-6

I. ①儿… II. ①黄… III. ①儿童—经络—按摩疗法 (中医)—手册 IV. ①R244. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第033569号

儿童经络实用手册

黄海涛◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

插 页: 5

字 数: 130千字

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版 (香港) 有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

总 策 划: 唐志妙 蒋雪梅

责任编辑: 名 实

文字编辑: 李文媚 黄 彦 李 伽

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6334-6

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6334

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



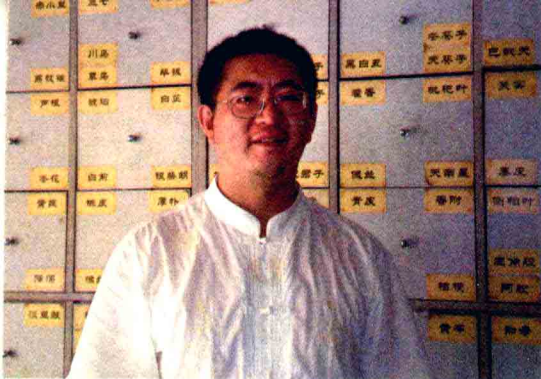
名师文化出版 (香港) 有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

<http://www.mswbook.com>



儿童经络

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



黄海涛

北京中医药大学针灸推拿系
医学学士

广州中医药大学针灸推拿学院
医学硕士

国家劳动和社会保障部
按摩师考评员

深圳市黄海涛中医针灸推拿诊所
负责人

多家培训机构、养生机构
技术顾问

从事中医诊疗工作近20年，
擅长用中医针灸推拿等自然疗法
治疗各种杂病。为深圳首家专业
按摩师培训机构的创办者之一，
十年来为社会培训专业按摩师数
千名，以“弘扬传统医学，推广
自然疗法”为己任，倡导“上医
不治已病治未病”，创办了海涛
传统医学网和海涛传统医学培训
中心，致力于传统养生的推广和
服务。

已编著出版《足部按摩1001
对症图典》《特效穴位按摩使用手
册》《小儿经络健康手册》等书。

网址: www.huanghaitao.com

邮件: 13714311666@139.com

电话: 0755-86109120

前言

儿童经络按摩， 用双手Show出父母的爱

生活中我们常常会看到这样一幅画面：怀抱宝宝的妈妈一边唱着摇篮曲，一边轻拍着宝宝的后背，有时还会抚摸宝宝的小脚丫。静静地看着宝宝小憩的模样，这是身为妈妈感受到的最幸福的时光之一！

每一位妈妈都想时刻拥有这些幸福的时光，并且期待着孩子健康快乐地成长。可是由于孩子年龄小，机体抗病能力低下，总会受大大小小疾病的困扰。感冒、发热、咳嗽、呕吐、便秘、腹泻等疾病已然成为看望孩子的“常客”，让孩子痛苦不堪。孩子一生病往往会使家长手足无措、六神无主，一些初为人母者甚至会担心得哭起来，恨不得自己成为医生，赶快让孩子恢复健康。

事实上，父母不仅是孩子的第一任老师，也可以成为孩子的第一任医生。当你轻轻拍孩子的后背或者抚摸孩子的小脚丫时，就是在帮孩子驱赶疾病。因为孩子身上有着与生俱来的天然药库——经络，它对抗病能力低下的孩子而言简直就是灵丹妙药，可以让孩子远离疾病。

儿童经络按摩是父母与孩子之间情感交流的渠道。父母对孩子的抚摸实际上也是一种按

PREFACE

摩，这看似小小的一个动作却是一种不容忽视的爱的传递。抚摸可以通过经络传送到孩子的脏腑，让孩子的生理和心理同时得到滋养，促进孩子的身心健康，增进父母与孩子间的情感。虽然孩子不会说话、不会走路，但也可以真实地感受到父母的抚摸带给他的爱，有利于孩子健康成长。

儿童经络按摩具有一种不可思议的力量，父母可以亲手将健康和爱传递给孩子。它是一种科学的保健疗法，既安全又无毒副作用，因而受到越来越多父母的推崇。

儿童经络的最大特点是“小儿百脉，汇于两掌”，也就是说一旦孩子生病，五个手指头上会体现出心、肝、脾、肺、肾的状况，孩子哪个脏腑出现问题父母就可以相应地按摩哪个手指头，既简单方便又快速有效，举手之间疾病即消。按摩孩子的手指头之所以有如此神奇的功效，是因为手指头上汇集了许多重要的经络，如果配以相应的按摩手法就能够治百病，疗效如同魔术般令人惊奇！与其在孩子生病的时候慌慌张张手忙脚乱带孩子去医院打针吃药，让孩子遭受治疗的痛苦，不如尽快学习和掌握儿童经络按摩的方法，这样父母在家中就可以为孩子防治疾病，时刻为孩子的健康积分！

对孩子来说，预防疾病才是最重要的。儿童经络按摩还可以做到未病先防，具有很好的保健作用。“上医不治已病治未病”，不要只是考虑孩子生病了该如何治病，身为父母，更应该懂得如何帮助孩子预防疾病。孩子健康的时候，父母可以在家里帮孩子做简单的按摩，既可以预防疾病，又可以沟通父母跟孩子之间的感情，一举两得。

《儿童经络实用手册》以图文并茂的形式向父母介绍了儿童经络按摩的相关知识，并列举了40种小儿常见疾病的经络按摩治疗方法，根据不同的疾病使用不同的按摩方法，能达到治疗疾病的目的。除此之外，这本书还介绍了14种小儿日常保健法，让孩子轻松远离疾病，为将来拥有一个强健的身体打下坚实的基础！

为了孩子的健康，请用双手Show出你们的爱吧！



目录

第一章 经络是孩子体内的天然药库/8

- 了解孩子的身心特点·····10
- 小儿疾病简易诊察·····12
- 五脏、五行与儿童经络·····17
- 儿童经络推拿功效及特点·····24
- 儿童经络推拿注意事项·····26

第二章 家长必知穴位和推拿方法/32

- 儿童标准经络穴位图·····34
- 儿童经络推拿常用穴位·····37
- 儿童经络推拿基本手法·····58
- 儿童经络推拿复式手法·····66

第三章 “手”护经络，让孩子赢在起跑线/74

- 开胃健脾法·····76
- 清肺祛痰法·····79
- 通窍聪耳法·····82
- 清睛明目法·····85

通鼻止塞法	89
活肠暖胃法	92
宁神养心法	96
益智增聪法	99
增高壮骨法	102
强身舒筋法	105
缓解生长痛	109
瘦身减肥法	114
预防感冒法	117
脊柱保健法	120

第四章 巧用经络，做孩子最好的医师/124

感冒	126
咳嗽	129
发热	132
哮喘	136
百日咳	140
腹痛	143
腹胀	146
呕吐	149



厌食·····	152
便秘·····	156
腹泻·····	160
尿床·····	163
夜啼·····	166
自汗·····	170
盗汗·····	173
呃逆·····	176
口疮·····	179
流口水·····	182
牙痛·····	184
牙龈炎·····	187
咽炎·····	190
疳积·····	193
湿疹·····	197
荨麻疹·····	200
慢性唇炎·····	203



多动症·····206

夏季热·····209

近视·····212

弱视、斜视、远视·····215

中耳炎·····219

惊风·····222

营养性缺铁性贫血·····225

水痘·····229

麻疹·····232

作腮·····235

佝偻病·····238

肺炎·····241

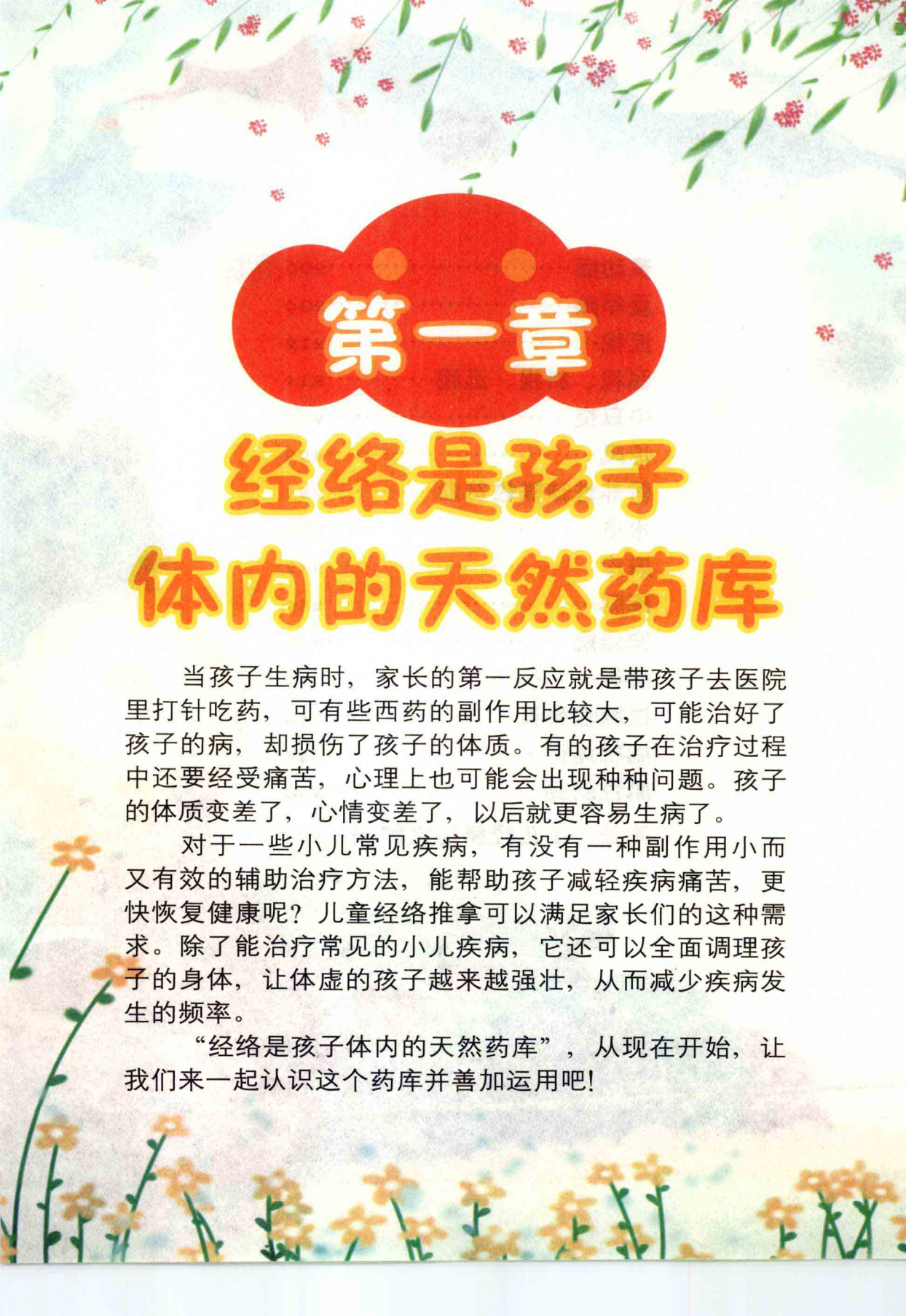
过敏性鼻炎·····244

扁桃体炎·····247

肌性斜颈·····250

附录：小儿经络传世歌诀·····253





第一章

经络是孩子 体内的天然药库

当孩子生病时，家长的第一反应就是带孩子去医院里打针吃药，可有些西药的副作用比较大，可能治好了孩子的病，却损伤了孩子的体质。有的孩子在治疗过程中还要经受痛苦，心理上也可能会出现种种问题。孩子的体质变差了，心情变差了，以后就更容易生病了。

对于一些小儿常见疾病，有没有一种副作用小而又有效的辅助治疗方法，能帮助孩子减轻疾病痛苦，更快恢复健康呢？儿童经络推拿可以满足家长们的这种需求。除了能治疗常见的小儿疾病，它还可以全面调理孩子的身体，让体虚的孩子越来越强壮，从而减少疾病发生的频率。

“经络是孩子体内的天然药库”，从现在开始，让我们来一起认识这个药库并善加运用吧！



了解孩子的身心特点

孩子生病了，诊断和治疗时能使用和大人一样的方法吗？

不能！孩子出生之后到成年，有十几年的生长发育过程。在这个过程中，他们的身心一直处于不断的变化中，身体器官幼嫩、机体不够强壮、生长发育快、易生病也易恢复，一旦生病，病情变化很快。所以，诊断小儿疾病的方法肯定和大人会有所不同。

同时，孩子的心理特点决定了他们需要获得比成年人更细心、更温情的关怀，在治疗时也不宜使用刺激性过强的方法。总体而言，孩子的身心存在以下几个特点：

✿ 生理特点

中医将孩子的生理特点概括为“稚阴稚阳，纯阳之体”，前者是指孩子机体柔弱，阴阳二气均不足；后者是指孩子在生长发育过程中，既表现出生机蓬勃、发育迅速的特点，又相对地会产生阴的不足。

孩子是生机勃勃的，特别是发育非常快，中医学上将这一特点称之为“纯阳”。孩子生长发育最为旺盛，代谢快、循环快、吸收快、排泄快，于是生长过程中对各种营养物质——水、谷等精微物质的需求也特别多。从另一方面来看，孩子的一切都是幼小和柔弱的。孩子的身躯，如肌肤、皮毛、脏腑、筋骨、经络、血脉等都没发育成熟。相对于成年人来说，孩子的体型小、体质弱，肌肤毛发稀疏、脏腑娇嫩、筋骨不强壮、血气津液都不够。相应地，建立在这些身体基础上的生理功能也不如成年人完善，脏腑器官的防御能力、基本功能也比较弱。孩子的身体整体平衡和调节能力相对不足，表现为对环境的适应性差，当外界温度、湿度等出现变化时，身体就会出现不适或生病。

综合以上情况，孩子的身体总是处于一个非常不稳定的状态，阴阳不平衡，很容易受外界环境影响。孩子的这些特点决定了他们对外界是被动的，而且依赖性特别强，所需的保健治疗方法自然和成人不同。

❁ 病理特点

孩子的病理特点表现为：易于发病，易于变化，易于康复。

孩子因为幼弱，抗病能力差，又易受外界环境影响，调节恢复能力有限，加上不懂得自我保护，很容易生病。受寒受热，或是吃了不合适食物，都会造成疾病。

孩子一旦生病，病情变化很快。如果患病之后不能及时治疗，或治疗方法不合适，非常容易轻病变重，重病转危。

好在孩子的身体反应很灵敏，生机旺盛，脏腑的恢复能力强，所以只要调护得当，一般恢复都较快。

鉴于孩子的病理特点，家长们一定要细心关注孩子的身体状况，特别要注意选择合适的日常保健治疗方法。

❁ 心理特点

小孩子很难用语言表达自己的不适，加上孩子的病情变化特别快，对家长来说，了解孩子的身体状况就更要依赖于日常观察。

孩子还不太明白“保健和治疗”是什么意思，更加不明白为何要配合治疗。在治疗过程中，如果刺激性大、过程痛苦，孩子会很容易产生逃避、畏惧的心理。家长要理解孩子的这种心情，耐心加以安慰。

孩子身体不舒服，自己说不清，又出于害怕无法好好配合医生进行治疗。这个时候，家长纵使再着急，也一定要考虑到孩子的心理特点，先稳定自己的情绪，千万不能对孩子口出恶言，引起孩子厌恶恐慌甚至恐惧的心理。

了解了孩子的生理、病理、心理特点，我们就更容易得出结论：经络推拿是最适合孩子的治疗保健方法。如果家长能学一些中医的知识，就可以通过“察言观色”了解孩子的健康状况，用推拿这种温柔的身体接触表达爱心，给病中的孩子带来舒适、安全的感觉，缓解不适症状，从而促进康复。



小儿疾病简易诊察

中医诊断的方法为“望、闻、问、切”，但孩子无法自行陈述病情，切脉治疗时又不能稳坐，于是中医又把儿科称为“哑科”，需要更多地依靠观察小病人的身体表现来诊断病情。

如何能够一眼就看出小孩子是否健康呢？如果生病，怎么判断是哪个器官功能出了毛病，又如何决定用哪种按摩方法呢？这就需要家长学习一些观察的本领。

中医诊法中的“望”法强调通过观察患者的外表看出内在脏腑的状况。中医经络学说中明确提出：每个人的内在状况能通过经络表现在外部可见的躯体部分。孩子的身体未成形，因此用“望”诊判断病情，最重要的就是观察面色和指纹。看看孩子的脸色、表情，再结合身体上明显的病症，如上厕所的状况、吃饭时的饭量、胃口等，父母就能对孩子的身体情况做个初步判断了。



❁ 观面色，知五脏

正常情况下，我国孩子的面色应该微黄、红润而有光泽。受遗传因素和成长环境的影响，孩子的面色会稍有差异，有的小孩子肤色白净，有的小孩子肤色比较黄，有的小孩子皮肤会黑一些。但总体上以微黄而润泽为孩子的正常面色。当家长发现孩子的面色不正常时，就应该怀疑孩子是不是生病了。观察孩子的面色，家长可以大致知道孩子脏腑的状况，下面我们一起来学习一下。

五色对应的五脏

红、青、黄、白、黑
心、肝、脾、肺、肾

面色红：属心，主热、主惊。孩子面红耳赤且伴有咽痛，一般为外感风热；孩子午后颧骨附近发红，为阴虚内热；颧骨红得如同化过妆一样，说明病情危重。新生儿婴儿面色红嫩是正常的。

面色青：属肝，主寒、主痛、主瘀、主惊。孩子面色青黯，神志不清，抽搐，为惊风和癫痫发作；孩子面色青白，多数是里寒腹痛；孩子嘴唇显紫色，脸色发青，呼吸

急促，是肺气闭塞，气血瘀阻。

面色黄：属脾，主伤食、湿滞或体虚。孩子身体和眼睛同时为黄色可能是胎黄或黄疸；面色呈黄色且颜色鲜明为湿热，面色呈黄色但颜色晦黯为寒湿；面色黄中带白斑可能是蛔虫病；面色泛黄并且发黑说明脾肾衰；面黄并且萎白则可能是疳积。

面色白：属肺，主虚、主寒。孩子脸色晄白，大多是因为肺气虚；脸色黄白，多见于吐泻后；脸色苍白，四肢厥冷，为阳气暴脱之象。

五色对应的五脏

心



脾



肺



肝



肾

面色黑：属肾，主寒、主痛、主水湿停饮，主恶候。孩子脸色青黑，多为阴寒证候；脸色黑得像煤炭一样，有可能是药物或食物中毒；孩子脸色青黑晦黯，为肾气衰竭，不论病情刚刚发作还是生病时间很长，都非常危险，家长要高度重视。

❀ 审苗窍，知疾患

苗窍也就是我们常说的眼、耳、口、鼻、舌和前阴（生殖器和尿道口）、后阴（肛门）。中医认为，苗窍与脏腑有着密切的联系，“舌为心之苗，肝开窍于目，肺开窍于鼻，脾开窍于口，肾开窍于耳及前后二阴”。苗窍出现异常，通常说明其所对应的脏腑发生了病变。

眼：观察孩子眼睛时，主要是注意孩子的眼神和眼皮、眼白、瞳仁。孩子目光有神，眼珠黑白分明，光亮灵活，说明肝肾精气充足，身体健康。孩子眼皮稍稍肿胀，多数是刚刚开始发生水肿。孩子眼白红赤，为感受风热。发热咳嗽且眼泪汪汪，可能是要出麻疹，或者是重感冒。孩子眼白发黄，一般是有黄疸。孩子睡觉的时候上下眼皮合不拢，多为脾虚，慢惊风的孩子也可能出现。孩子眼睛凹陷，啼哭无泪，一般是呕吐、腹泻后脱水所致。

耳：主要是注意观察孩子耳朵的外形、颜色、有没有分泌物等。如果耳朵以耳垂为中心弥漫肿胀，一般是疳腮；如果孩子耳朵内疼痛，并且有脓液流出，一般是中耳炎。

口：主要是看嘴唇、牙齿、牙龈、咽喉、扁桃体、口腔黏膜的情况。如果孩子嘴唇颜色淡白，为气血亏虚；牙齿逾期不出，多半是肾气不足；牙龈红肿，一般是胃火上冲所致。如果孩子咽喉肿痛、发热，是外感风热；扁桃体红肿，是外感风热或者肺胃之火上炎；咽痛微红，有灰白色假膜但又擦不掉，是患有白喉。如果两颊黏膜有白色的小点，且周围有红晕，是麻疹黏膜斑；孩子嘴里出现很多像雪花一样的白屑，是鹅口疮。



鼻：注意观察鼻子的外形、颜色及有没有鼻涕、鼻涕的性状（色、质、味）如何。如果孩子鼻塞、流清鼻涕，是风寒感冒；鼻涕为黄色且浓稠，为风热感冒；鼻衄多为肺经有热；鼻翼扇动，一般是肺气闭塞所致。

舌：主要是注意察看孩子的舌体、舌质、舌苔的变化。小孩舌体柔软，颜色淡红润泽，活动自如，舌面上有干湿适中的薄薄的舌苔，为健康之相。新生儿舌头呈红色且没有舌苔、吃奶的婴儿舌上有乳白色舌苔也为正常现象。如果舌体肿大，呈青紫色，可能是中毒。如果舌质淡白，则为气血亏虚；舌苔黄腻，为湿热内蕴或乳食内停等。有些小孩吃进一些带颜色的食品，也可能让舌苔的颜色产生变化，要注意加以区别。

二阴：主要是看前后二阴（生殖器与肛门）的外观和颜色。男孩阴囊不紧不松，稍有色素沉着是正常；阴囊松弛，多为体虚或者发热；阴囊和阴茎一起肿胀，可能是肾炎水肿。女孩前阴发痒，一般是湿热下注，或是患有直肠阴道痿及蛲虫病。

看指纹，知百脉

孩子的手是经络循行的重点部位，再加上他们的皮肤很薄，只要仔细观察他们的手指就可以看出他们的身体状况。

看指纹是古代医家诊察两三岁的孩子所患疾病的一种方法。指纹的部位是从虎口沿食指外侧所显现的脉络（浅表静脉），可以分为风、气、命三关。食指从根部（连掌）起的第一指节是风关，第二指节是气关，第三指节是命关。看指纹时，家长可以记住这一歌诀：浮沉分表里，红紫辨寒热，淡滞定虚实，三关测轻重。

