

一看就会的穴位保健法

图解

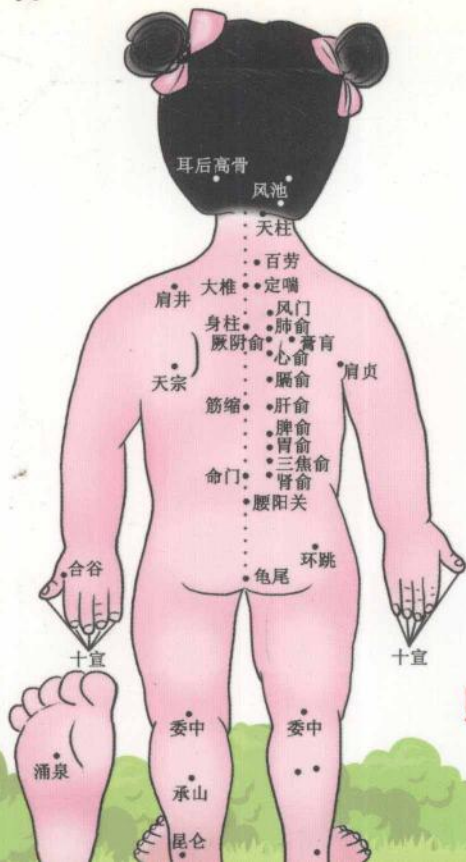
儿童

穴位保健

著 王启才 王伟佳

好父母胜过好医生

孩子身上有防病治病的穴位，父母不会用就是浪费



赠电视讲座光盘



人民军医出版社

一看就会的穴位保健法

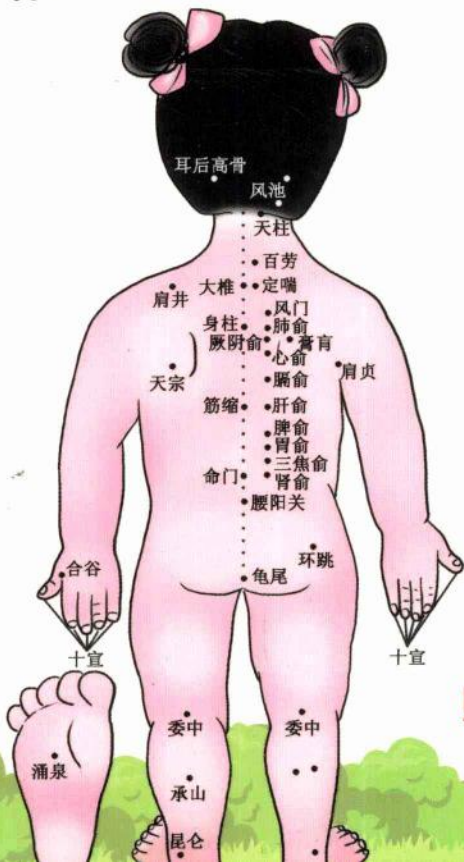
图解 儿童

穴位 保健

著 王启才 王伟佳

好父母胜过好医生

孩子身上有防病治病的穴位，父母不会用就是浪费



赠电视讲座光盘



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童穴位保健 / 王启才, 王伟佳编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5091-5084-9

I. ①图… II. ①王… ②王… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法—图解
IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 165887 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 吴 然
出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.25 彩页2面 字数: 186千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价 (含光盘): 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



我们长大了，穴位自己找



家长和小朋友们积极要求参加节目互动



呵呵，这一老一小都在认真地做笔记呢！



聪明而有希望的后一代学有所获



2010年11月荣获全国首届中医药科普讲座
“金话筒奖”



王启才教授现场教孩子家长拔火罐



瞧，小朋友在家长的帮助下认真学习点穴呢！



王教授在讲座现场与孩子们愉快互动



看，小朋友听王爷爷的讲座多入神



编辑的话

一根“皮筋”让你轻松找准全身穴位

提起“皮筋”，稍年长的朋友都很熟悉，它总是和儿时的欢声笑语联系在一起。但现代都市里的年轻人，多半感觉很陌生，如何用它来找准全身穴位？让人匪夷所思！

这个疑惑，如果不是亲眼看了江苏卫视《万家灯火》栏目王启才教授的《实用穴位保健》讲座，我也回答不上来。

那天，我偶尔在电视上看到南京中医药大学王启才教授的讲座：只见老先生讲着讲着就从西服口袋里掏出一根皮筋，在示范者身上比比划划。他在干什么？出于好奇，我坐下来看个究竟，那根皮筋叫“松紧带取穴尺”，是王教授为帮助没有系统学习过医学知识的观众朋友解决取穴不准确、取穴难的问题特制的。借助这个自制的“取穴尺”，我们就能轻松、准确地找到穴位。这位教授太用心了！太有创意了！我还从来没有见过哪位专家把经络讲解得如此简便易学呢。

多年来，因为工作关系，我很关注中医养生。说实在的，穴位保健的书也看了不少，但取穴方法总是学不会，记不住。比如足三里穴我一直取不好，手边的中医书查了好几遍，也总是记不住。但听了王教授的这个讲座，我轻松地记住了足三里的四种取穴方法。而且，那根自制的“取穴尺”把生活中极为普通的松紧带变成了那么实用的“取穴尺”，王教授这种着眼于百姓生活需要、扎根于社会深处的治学精神，让我心中油然而生敬意！

后来，跟王教授取得了联系，了解到比我更有收获的是那些学以致用、坚持不懈的观众。他们带着这根皮筋，尝试着给自己和家人做起了穴位保健：有妈妈现学现用帮助女儿快速退热；有奶奶用穴位治好小孙子遗尿的；有儿子徒手救治哮喘妈妈的；有贤淑妻子帮助脑卒中丈夫奇迹般康复的；还有孝顺女儿为身患绝症的爸爸减轻痛苦的……

于是，我萌生了出版一套书：一套介绍王教授的实用穴位保健方法的书；一套讲述这些观众有情义、有担当，为自己和家人的健康学以致用、手到病除的“故事书”；一套饱含亲情、爱情的“情书”；一套充满浓浓爱意



的“家书”。

《一看就会的穴位保健法》丛书有三种，分《图解中老年穴位保健》《图解女性穴位保健》《图解儿童穴位保健》，并配以精美高清取穴示范光盘，使初学穴位保健者一看就会，一用就灵！

读者朋友，此时，您应该也感觉到了这套书的“温度”吧，感受到了那份用“皮筋”丈量出来的大爱了吧！

谨以此书献给那些为亲人的健康无私奉献、默默付出的朋友们！并以此书向你们致以最崇高的敬意！

王久红

2011年6月



前 言

2010年1月19日，笔者在江苏电视台《万家灯火》栏目主讲的《实用穴位保健法》正式开播，在广大电视观众中引起了强烈的反响。电视台和笔者先后收到大量热心观众的来电或来信，不少观众要求电视台也能为儿童开办一个穴位保健专题讲座，以便为他（她）们的儿女或孙子女们提供一些简便易行、行之有效的保健方法。为此，栏目组又邀我录制了一组《儿童实用穴位保健》系列节目，2010年的“六一”儿童节正式播出，同样也受到全国各地电视观众的欢迎和好评。

浙江湖州的周燕女士来信说：“王教授，您好！偶然看到您的电视讲座，深深被吸引，每集都做了笔记。起初记是记了，没有真正懂，后来通过电脑视频重新看了好多遍您的讲座，受益匪浅。我有一个三岁不到的孩子，2008年出生时可能是母乳不足的缘故，一周岁半之前几乎是医院的常客，起初是消化不良、腹泻，反反复复三四个月；然后是经常感冒，感冒又引起支气管炎，甚至支气管哮喘；再后来又患了小儿疳积。为了孩子，我几乎是心力憔悴，忧虑万分。所幸看了您的讲座，学着为孩子做穴位保健，孩子抵抗力有所提高，再也不用总是上医院，您讲的儿童穴位保健法太管用了！尤其是2010年下半年，孩子有三次低热，我都没有带他去看医生，也没有吃药，我按照您教的做法给孩子做穴位按摩，清天河水、清心经、掐揉小天心，三次发热都是次日就退了。疳积以前看过医生，效果不明显，后来我每天趁孩子睡觉的时候，每天给他掐四缝穴。以前孩子的大便不好，次数多，量也多，现在孩子胃口好了，大便通畅了。孩子的健康，使我对中医、针灸，特别是穴位保健产生了浓厚的兴趣，迫切希望能有机会进一步学习，并希望通过自己的努力能帮助曾经跟我一样痛苦和困惑的母亲们……”

是这些家长的爱心打动了我，我便在电视讲座内容基础上，增加了小儿贫血、呕吐、性早熟、风湿性关节痛、小儿夜啼、头痛、牙痛、健脑益智等家长们关心的儿童健康问题，以图解的形式编著了这本《一看就会的穴位保健





法——图解儿童穴位保健》。

为了让读者能够更好地理解和掌握穴位的定位、取法，灵活运用穴位保健的操作方法，同时也为了避免不必要的重复，笔者在本书开篇集中介绍了“穴位的定位、取法和应用”“家庭穴位保健简易疗法手技”，以后各讲不再赘述。

本书从儿童家庭保健的实用性、安全性两个角度出发，只向大家介绍一些既简单易学、又安全有效的穴位医疗保健方法，比如指压、按摩、艾灸、拔罐、皮肤针叩刺、耳穴按压等。这些方法都比较简单、便于操作，而且还非常安全、有效，不需要复杂的器具，也不受环境、条件的限制，很容易掌握。

本书一册在手，防病保健无忧！愿此书成为孩子家长和幼儿园、中小学校老师的良师益友，为中华儿童的身心健康做出贡献！

王启才

2011年阳春三月于南京



基础篇

- 手到穴来——简便、准确取穴绝招 1
- 手到健康到——家庭穴位保健技法 5

呼吸篇

- 治感冒——不打针不吃药，穴位保健效果好 22
- 附：反复感冒——穴位帮你提高抵抗力 28
- 退高热——快用“四大主穴” 29
- “咳”不容缓——身柱、肺俞宣肺化痰 36
- 平哮喘——天突、膻中、定喘、肺俞、孔最来管 39
- 祛湿化痰——必选丰隆、中脘 44

消化与营养发育篇

- 不挑食——常按足三里、脾俞、胃俞和中脘 47
- 消疳积——四缝最给力 50
- 治贫血——穴位保健是一绝 54
- 促发育，增身高——身柱、关元、脾俞配合好 57
- 附1：抓住孩子增高契机 61
- 附2：纠正影响孩子身高的不利因素 62
- 不贪吃——内庭、饥点“三法治” 63
- 排毒减肥——找准四组穴位 67
- 呕吐和呃逆——四大穴位来平息 72
- 解腹痛——八大穴位最好用 76
- 止腹泻——小儿推拿加敷贴 78
- 不便秘——中脘、内庭通腑气 82



泌尿生殖篇

- 不尿床——关元、三阴交最帮忙 87
- 治肾炎——穴位操作“简”“便”“廉” 91
- 防早熟——清泻肝肾，控饮食 95

五官篇

- 保视力——穴位让孩子终身受益 99
- 护听力——耳前三穴容易记 104
- 附1：按摩耳朵全身健康 106
- 附2：先有好听力，后有好智力 108
- 治鼻炎——迎香、印堂、风池加通天 112
- 去疔腮——翳风、下关、颊车、角孙起效快 115
- 消咽喉肿痛——天突、合谷、列缺、照海四穴为主 117
- 治牙痛——颊车、合谷、内庭有奇功 121

健脑益智篇

- 增智商——指压、按摩“五金刚” 125
- 缓头痛——百会、印堂、太阳最有功 130
- 制多动——百会、人中和大椎数穴共控 134
- 家有“夜啼郎”——穴位保安康 137
- 压惊风——百会、印堂、人中，个个都是“急先锋” 141
- 镇癫痫——督脉联合丰隆、劳宫和涌泉 146
- 康复脑瘫——头部、腰背、四肢多穴合办 150

其他篇

- 消除风湿痛——打开“四关”经脉通 155
- 家长育儿——必会十招 161

基础篇

手到穴来



简便、准确取穴绝招

体表标志取穴法

简便取穴法

手指测量法

骨度分寸法



穴位保健，取穴是否准确，将直接影响到保健效果。为了将穴位取准，首先要学习和掌握常用的定位取穴方法。

一、体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲以及骨性标志等，如鼻旁5分取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的褶皱，肌肉的隆起或凹陷，肌腱的显露以及某些关节凹陷等，如咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；屈曲肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中定肩髃；握拳，第5指掌关节后方纹头取后溪；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉等。

二、简便取穴法

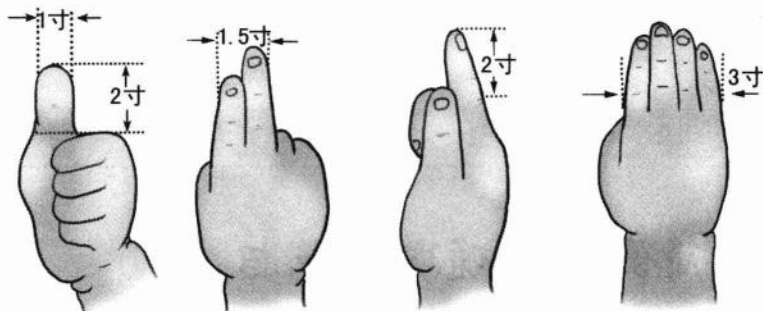
利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中中线交点取百会穴；拇



指向食指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，食指指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（食指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指尖所达之处取足三里等。

三、手指测量法

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“手指同身寸法”。其中，以大拇指指间关节的宽度为1寸；食、中二指并拢后经过中指第2指间关节的宽度为1.5寸；食指上两节的长度或拇指端到1、2掌骨指蹼连接处为2寸；食指、中指、无名指、小指并拢后经过中指第2指节的宽度为3寸（古代简称“一夫法”）。



手指同身寸法

这样，我们取穴的标准1寸、1.5寸、2寸、3寸都有了。如果哪个距离是2.5寸，就1.5寸再加1寸；如果是4寸，我们就来个“一夫法”加1寸；如果是5寸，我们就来个“一夫法”加2寸；要是6寸呢？我们来2个“一夫法”不就可以了吗？

很多人（包括有些医生）习惯将食指、中指、无名指并拢的宽度视为2寸来定穴，这是不准确的。很明显，因为四指并拢（一夫法）是3寸，如果食指、中指、无名指这三根较粗的指头并拢才2寸的话，那么，细细的一根小指头的宽度怎么可能有1寸呢？其实，食指、中指、无名指并拢的宽度已经不止2寸，接近2.5寸了。

四、骨度分寸法

将正常成年人身体各部位按一定的比例折算，规定为一定的尺寸。如头部前后发际之间为12寸，肚脐正中至胸剑结合部为8寸，小腿外膝眼至外踝尖高点为16寸。不论男女老幼、高矮胖瘦一律如此。



常用骨度分寸

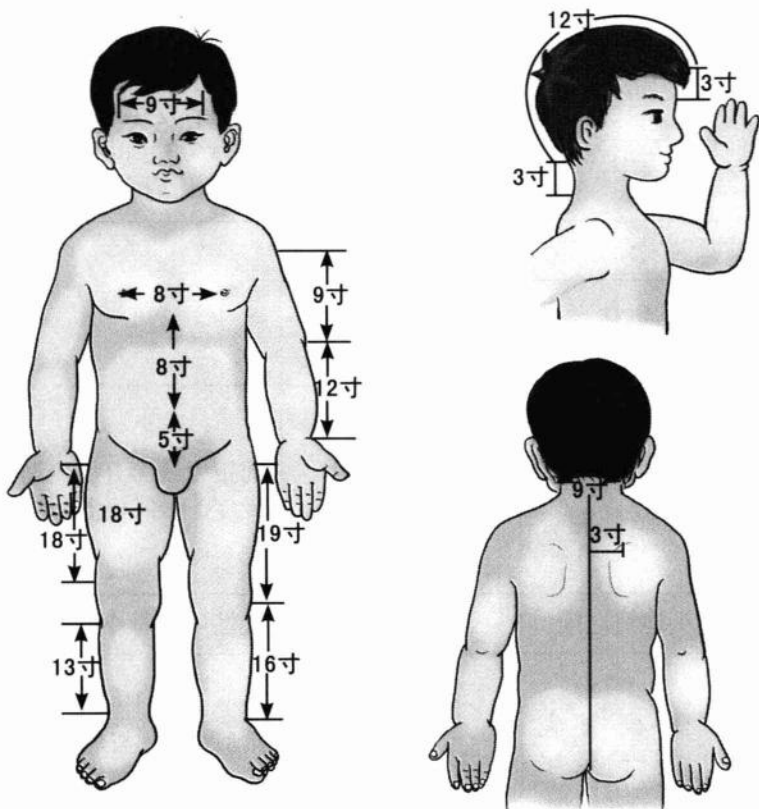
部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际为3寸；大椎至后发际为3寸；眉心至大椎为18寸
	前额两发角之间	9寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8寸	直寸	前正中线旁开的胸肋部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5寸	直寸	
	两乳头连线之间	8寸	横寸	
背腰部	第7颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21椎	直寸	第3胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第7胸椎下与肩胛下角平齐；第2腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第4腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3寸	横寸	
上肢	腋前纹头至肘横纹	9寸	直寸	
	肘横纹至腕横纹	12寸		
下肢	股骨大转子至膝中	19寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘；后平膝弯横纹；屈膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14寸		
	膝中至外踝尖	16寸		
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13寸		





解

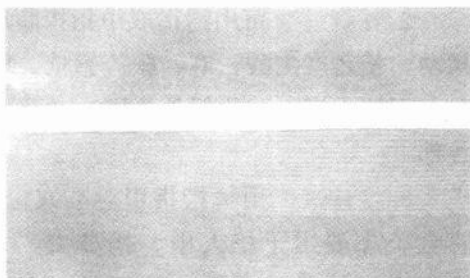
儿童穴位保健



全身骨度分寸

为了帮助初学者能够运用骨度分寸法准确地取穴，我们不妨用一根弹性很好、长20厘米（以上）、宽约1厘米的新松紧带，自制一个“简易测穴尺”：上面按每1厘米画1个小格，总共画20个格子就可以了（因为我们人体的骨度分寸最长的是19寸，有20个格子足够了）。这样，就可以根据某个穴位的实际分寸，利用松紧带测穴尺可长可短的伸缩性，比较准确地确定这个穴位的具体位置。比如治疗胸痛、胸闷、心绞痛的郄门穴在掌面腕横纹中点上5寸，而腕横纹到肘横纹是12寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定于掌面腕横纹中点处，另一手找到“12”厘米处，拉直，置于肘横纹处，然后找到“5”厘米所在的地方，此处就是郄门穴；同样，治疗消化系统病症以及强身保健要穴足三里位于外膝眼直下3寸、距小腿胫骨前嵴外缘一中指宽，外膝眼至踝关节为16寸，你就可以一手将松紧带上的“0”固定在外膝眼正中央，另一手找到“16”厘米处，拉直，置于踝关节横纹处，然后找到“3”厘米所在的地方，再向胫骨前嵴外缘外移一中指宽的地方就是足三里穴；人体化痰降脂第一要穴丰隆位于足外

踝高点上8寸、距小腿胫骨前嵴外缘两中指宽，外膝眼至外踝高点同样是16寸，你同样可以一手将松紧带上的“0”固定在外膝眼正中央，另一手找到“16”厘米处，拉直，置于足外踝高点处，然后找到“8”厘米所在的地方，距胫骨前嵴外缘两中指宽的地方就是丰隆穴，因为是8寸，所以也可以直接在外膝眼与足外踝连线（16寸）的中点取穴。



松紧带测穴尺

手到健康到



家庭穴位保健技法

指压、按摩手法

灸法操作技能

拔罐疗法基本技能

安全有效的皮肤针法



从家庭保健的实用性、安全性出发，普通百姓主要是学习和掌握指压、按摩、艾灸、拔罐、皮肤针叩刺、耳穴按压等简易疗法的操作技能。儿童穴位保健，一般是由家长代为实施操作。

一、指压、按摩手法

指压、按摩疗法又称“点穴疗法”，是以手指代替针具点按穴位或压痛点，用以强身保健或治疗疾病的方法。除了强身保健作用之外，此法还可以用于中暑、休克、癍症、晕厥、小儿脑瘫、头痛、失眠、胃痛、腹痛、腹泻、遗尿、尿失禁、尿潴留、牙痛、咽喉痛、颈肩腰腿等全身大小关节疼痛等病症的治疗。

最简单、最主要的操作手法有点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打等。此外，还有一些特定的小儿推拿手法。

1. 点压法 可用拇指或中指指端对准穴位，适当用力点压，使之产生酸、麻、胀等感觉，点压的时间及用力轻重，视患者的体质状况和病情而定。适宜于全身各部。



2. 按揉法 可用拇指或中指指腹对准穴位，适当用力按压，同时有节律地揉动，使之产生酸、麻、胀等感觉。按揉的时间及用力轻重，视患儿的体质状况和病情而定，一般每处少则2~3分钟，多则5~6分钟（下同）。适宜于全身各部。

3. 掐按法 用拇指指甲对准穴位，用力掐按，使之产生胀、痛等较重的感觉。主要用于掐人中、掐鼻尖、掐耳穴、掐手足末端。掐压的时间及用力轻重，视患儿的体质状况和病情而定。

4. 拿捏法 用拇指与中指、食指对捏穴位，可伴随一定的揉动或提拉，使之产生酸、麻、胀等感觉，拿捏的时间及用力轻重，视患儿的体质状况和病情而定。一般情况下，此法用于拿颈后风池穴、拿捏肩部、小儿捏脊、对捏穴位（如对捏内关、外关）等。



拿风池

5. 搓擦法 用手掌对着某一部位或穴位来回搓揉、擦抹，使局部发热。适合于全身各部位，例如面部指抹除皱、胸部擦膻中、腹部摩腹、背腰部直擦脊椎两侧、搓脚心涌泉等。

6. 叩击法 分单指叩击法和多指叩击法两种。单指叩击法是将一手中指自然弯曲，用指端对准穴位上快速点击；多指叩击法是将一只手或双手五指自然弯曲成爪状，在穴位或一定部位上不停地叩击。一般用于叩击头部，每穴每次叩击100~200次为宜。

7. 捶打法 单手或双手握拳，小指侧第5指掌关节对准穴位或一定部位，适当用力捶打，使局部产生热、胀、振动等感觉。捶打的时间及用力轻重，视患儿的体质状况和病情而定。主要适宜于四肢和头部。

8. 小儿推拿特色手法

(1) 开天门：施术者用双手拇指指腹自小儿眉心（印堂穴）交替上推至前发际正中50~100次。适用于感冒发热、头痛、咳嗽、鼻炎等。



开天门