

家庭保健丛书

随 手 查 系 列

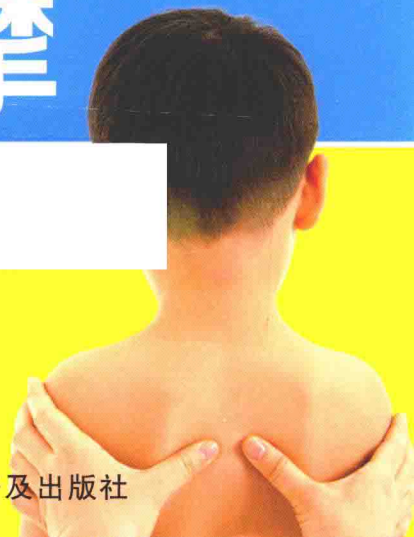
实用新加一盒就会

▼时素华◎编著

轻松掌握儿童经络，为孩子健康保驾护航

儿童 经络按摩 及饮食调养

随手查



上海科学普及出版社

衣食住行养身养心

随 手 查 系 列

实用新知一查就会

儿童

经络按摩

及饮食调养

ERTONG JINGLUO ANMO JI
YINSHITIAOYANG
SUSHIYAOYANG

随手查

时素华◎编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络按摩及饮食调养随手查 / 时素华编著. --
上海: 上海科学普及出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5427-6271-9

I. ①儿… II. ①时… III. ①小儿疾病-经络-按摩
疗法(中医)-基本知识②小儿疾病-食物疗法-基本知
识 IV. ①R244.1②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第235212号

责任编辑 张 帆

儿童经络按摩及饮食调养随手查

时素华 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京鑫富华彩色印刷有限公司

开本 787×1092 1/32 印张 10 字数 140千字

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6271-9 定价: 24.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135



目录 CONTENTS

- 1 宝宝常按摩，健康不生病
 - 1 儿童经络与成人经络的区别
 - 2 宝宝做经络按摩的好处
 - 4 最基本的按摩手法
 - 9 取穴常用法
 - 11 儿童经络按摩的适应证与禁忌证
 - 12 儿童经络按摩需掌握的基本知识
 - 14 五脏补泻之道需了解
 - 15 体质不同按摩方法亦不同
 - 17 儿童复式按摩法
 - 25 按摩前的准备工作
 - 28 妈妈的准备工作
 - 31 按摩前请征求宝宝的意见

67个儿童按摩特效穴

34 头颈及面部特效穴位

34 百会

35 太阳

36 睛明

37 牙关

38 高骨

39 天心

40 迎香

41 天柱骨

42 攒竹

43 眉心

44 人中

45 坎宫

46 准头

47 风池

48 上肢部特效穴位

48 心经

49 肝经

50 肺经

51 胃经

52 脾经

53 肾经

54 大肠

55 小肠

56 四横纹

57 小天心

58 天河水

59 上马

60 肾顶

61 大横纹

62 六腑

63 外劳宫

64 板门

65 小横纹

66 十宣

67 合谷

68 内劳宫

69 总筋

70 五指节

71 一窝风

72 内八卦

73 三关

74 二扇门

75 下肢部特效穴位

75 百虫

76 足三里

77 后承山

78 箕门

79 前承山

80 涌泉

81 仆参

82 三阴交

83 解溪

84 委中

85 胸腹部特效穴位

85 天突

86 胁肋

87 脐

88 膻中

89 乳旁

90 天枢

91 乳根

92 腹

93 腰背部特效穴位

93 肩井

94 肺俞

95 七节骨

96 大椎

97 脾俞

98 脊柱

99 风门

100 肾俞



儿童常见病的对应按摩法

102 感冒经络按摩法

- 103 对图找穴
- 104 感冒基本按摩法
- 105 风寒型感冒按摩法
- 105 风热型感冒按摩法
- 106 夹惊型感冒按摩法
- 107 夹食型感冒按摩法

108 发热经络按摩法

- 109 对图找穴
- 110 发热基本按摩法
- 111 风寒型发热按摩法
- 112 风热型发热按摩法
- 112 肺胃实热型发热按摩法
- 114 阴虚内热型发热按摩法

115 咳嗽经络按摩法

- 116 对图找穴
- 117 咳嗽基本按摩法
- 118 风寒袭肺型咳嗽按摩法

- 119 风热犯肺型咳嗽按摩法

120 积食经络按摩法

- 121 对图找穴
- 122 积食基本按摩法
- 123 脾虚夹积型积食
- 123 乳食内积型积食

124 呕吐经络按摩法

- 125 对图找穴
- 126 呕吐基本按摩法
- 126 伤食型呕吐按摩法



127 胃有积热型呕吐按摩法

128 脾胃虚寒型呕吐按摩法

129 便秘经络按摩法

130 对图找穴

131 便秘基本按摩法

132 肠胃积热型便秘按摩法

133 气机郁滞型便秘按摩法

134 气血亏虚型便秘按摩法

136 腹泻经络按摩法

137 对图找穴

138 腹泻基本按摩法

139 伤食型腹泻按摩法

141 风寒型腹泻按摩法

141 湿热型腹泻按摩法

142 脾虚型腹泻按摩法

144 遗尿经络按摩法

145 对图找穴

146 遗尿基本按摩法

146 下元虚冷型遗尿按摩法

147 脾肺气虚型遗尿按摩法

148 肝经湿热型遗尿按摩法



第三章

通过按摩来提高儿童的身体素质

150 激发抵抗力的捏脊法

151 预防近视按摩保健法

152 健脾胃按摩保健法

154 快速止嗝按摩保健法

156 增高按摩保健法



第四章

儿童常见病与饮食调养

158 乙脑

160 流行性腮腺炎

161 沙眼

162 手足口病

164 麻疹

166 风疹

168 水痘

170 红眼病

172 百日咳



- | | |
|------------|-------------|
| 174 猩红热 | 224 反复发作性腹痛 |
| 176 细菌性痢疾 | 226 腹股沟疝气 |
| 178 传染性肝炎 | 228 肠套叠 |
| 180 流行性感冒 | 230 肠梗阻 |
| 182 普通感冒 | 232 口腔溃疡 |
| 185 咳嗽 | 234 消化性溃疡 |
| 188 哮喘 | 237 肛裂 |
| 190 急性支气管炎 | 239 脱肛 |
| 192 肺结核 | 241 湿疹 |
| 194 急性喉炎 | 244 荨麻疹 |
| 196 扁桃体炎 | 247 过敏性紫癜 |
| 199 蛔虫病 | 249 玫瑰疹 |
| 202 厌食 | 251 脂溢性皮炎 |
| 206 积食 | 253 痄子 |
| 208 秋季腹泻 | 255 冻疮 |
| 210 肠炎 | 256 传染性红斑 |
| 212 便秘 | 258 弱视 |
| 215 急性阑尾炎 | 260 麦粒肿 |
| 218 胃炎 | 262 泪囊炎 |
| 221 急性肠胃炎 | 263 龋病 |

266 口角炎

267 中耳炎

269 鼻出血

270 过敏性鼻炎

272 佝偻病

275 夜盲症

277 缺铁性贫血

280 儿童高铅血症

282 婴幼儿肥胖

285 营养不良

288 冰箱综合征

290 电视病

292 专题一 儿科疾病的特殊饮食

295 专题二 儿科疾病护理原则及补水方法

298 专题三 宝宝生病用药小问答

300 专题四 减轻宝宝对药物抵触的窍门

303 专题五 宝宝的金牌食材

编者
公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的基本知识，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者树立自我保健的信心，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己的孩子身患疾病，建议您及时带孩子去医院接受必要的治疗。

✿ 儿童经络与成人经络的区别

儿童穴位、成人穴位有不同

儿童的穴位遍布全身，这些穴位有的与成人相同，如太阳穴、足三里穴等。有的穴位名称相同但位置不同，如儿童的攒竹穴是眉头经眉毛到眉梢的一条直线，而成人的攒竹穴则位于眉毛内侧边缘凹陷处。有的位置相同而名称不同，如儿童的二人上马穴，就相当于成人的中渚穴。

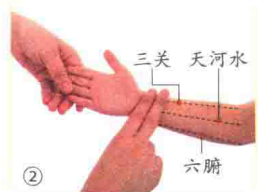
儿童除了拥有点状穴位外，还拥有线状穴位和面状穴位。举例来说，精宁、威灵、一窝风、小天心等为点状穴位，天河水、三关、六腑为线状穴，腹、脐、八卦等均为面状穴。

儿童手上的特定经穴

儿童最关键的5条经络全都在五指上，具体来说，拇指对应脾经，食指对应肝经，中指对应心经，无名指对应肺经，小指对应肾经（图①）。这5个关键的经络是上天赐给孩子最宝贵的健康财富，经常按摩5个手



指头就可以起到调理五脏的作用。另外，孩子的手臂上有几条线状穴也有很好的保健作用。首先，在孩子前臂掌侧正中那条线称天河水，推天河水可以清理体内的热毒；手臂的外侧靠拇指那条线是三关，推三关可以补充气血，改善孩子多病的体质，让孩子身体强壮起来；手臂内侧靠小指那条线是六腑，推六腑能够清除孩子体内的实热，对于热毒侵犯咽喉部具有立竿见影的效果（图②）。



❀ 宝宝做经络按摩的好处

按摩又称“推拿”，它是以中医的经络及脏腑理论为基础，用特定的手法刺激人体表面特定部位，达到调节生理功能、改善疾病目的的一种传统治疗方法。儿童经络按摩在我国已有非常悠久的历史，其功效已经过了长期的实践验证，而且十分易懂易学，父母如果学会了经络按摩，就可以用自己的双手来保护孩子，让孩子少受疾病的折磨。具体来讲，儿童经络按摩可以带来以下几个方面的好处。

常按摩，身体棒

孩子处于生长发育阶段，与成人相比，他们皮肤娇嫩，脏腑功能较弱，抗病能力特差，这些生理特点使得孩子较容易被外邪侵袭，从而导致感冒、哮喘、

腹泻等疾病。

相对于打针、吃药、输液来说，儿童经络按摩显然更加安全，也更容易被孩子接受。如果平时坚持给孩子进行经络按摩，可以调理脏腑、经络、气血功能，从而达到防治疾病的目的。

此外，长期按摩有助于增加孩子的食欲，促进胃酸分泌，增强消化功能。孩子吃得好，消化好，身体自然会越来越棒。

常按摩，睡眠好

按摩可以放松孩子的全身肌肉，缓解精神上的压力，降低身体上的某些不适感。经常做按摩的孩子，睡眠质量比较高，很少有夜间啼哭的现象，普遍能够顺利入眠，成长发育情况也相对较好。



经常做按摩的孩子睡眠质量更好，夜间不易哭闹，身体抵抗力也更强。

按摩，爱的体验

按摩时父母的双手直接与孩子的皮肤接触，能增加孩子的安全感，孩子也能感知到父母的爱心，父母耐心、细致的动作，会让孩子觉得自己被重视，这对于养成孩子自信、开朗的性格是很有好处的。

按摩可反映健康问题

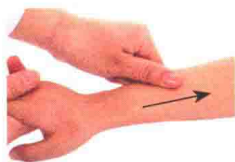
按摩时，通过观察孩子的反应可以了解孩子的健康状况。正常情况下，按摩时穴位处会有酸麻甚至胀痛的感觉。但如果一碰就痛，父母就要引起注意了。举例来说，垂直按压孩子的迎香穴时，孩子感到酸麻是正常现象。但是如果轻轻一碰孩子就疼痛难忍，那就说明鼻子很可能有毛病，需要及时就医。

✿ 最基本的按摩手法

推 法

直推法

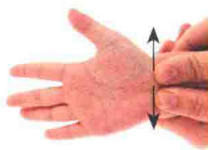
用一只手的拇指桡侧缘或螺纹面，或者用食指、中指的螺纹面，在相应的穴位上作单方向直线推动。频率为每分钟250次左右。



直推法

分推法

以双手拇指螺纹面或其桡侧缘，或用双掌附着在相应的穴位或身体部位上，用腕部或前臂发力，带动着力处从穴位或身体部位的中心分别向两旁做直线或弧线推动。连续推动20~50次即可。



分推法

旋推法

以拇指螺纹面在穴位上作顺时针旋转推动。频率为每分钟200次左右。



旋推法

揉法

指揉法

用拇指或中指的螺纹面或指端，或用食指、中指两指的螺纹面或指端，或用食指、中指、无名指三指的螺纹面或指端，着力于相应的穴位或身体部位，沿着一个方向作小幅度的、轻柔的旋转揉动。



指揉法

鱼际揉法

以大鱼际着力于相应部位，稍用力下压，放松腕部，前臂发力，通过腕部带动着力部位沿着一个方向作和缓的、小幅度的旋转揉动。



鱼际揉法

掌揉法

以掌心或掌根着力于相应身体部位上，稍用力下压，腕部放松，以前臂发力，以肘关节为支点，带动掌根部分沿一个方向作和缓的、小幅度旋转揉动。

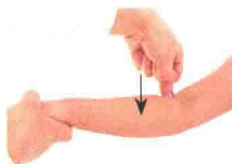


掌揉法

按 法

拇指按法

拇指伸直，其余4指握拳，食指中节桡侧轻贴拇指指间关节掌侧，起到支撑作用。将拇指螺纹面或指端附着于相应穴位上，垂直发力，向下按压，持续一定时间，然后逐渐放松，再用力向下按压，如此一按一放反复操作。



拇指按法

中指按法

稍悬腕，用中指指端或螺纹面附着在穴位上，垂直用力，向下按压，持续一定时间，然后放松，再用力向下按压，如此一按一放反复操作即可。



中指按法

掌按法

五指放松伸直，掌面或掌根部附着在穴位上，垂直用力，向下按压，并停留一段时间。



掌按法

摩 法

指摩法

五指自然伸直，腕部微悬，以食指、中指、无名指、小指的



指摩法