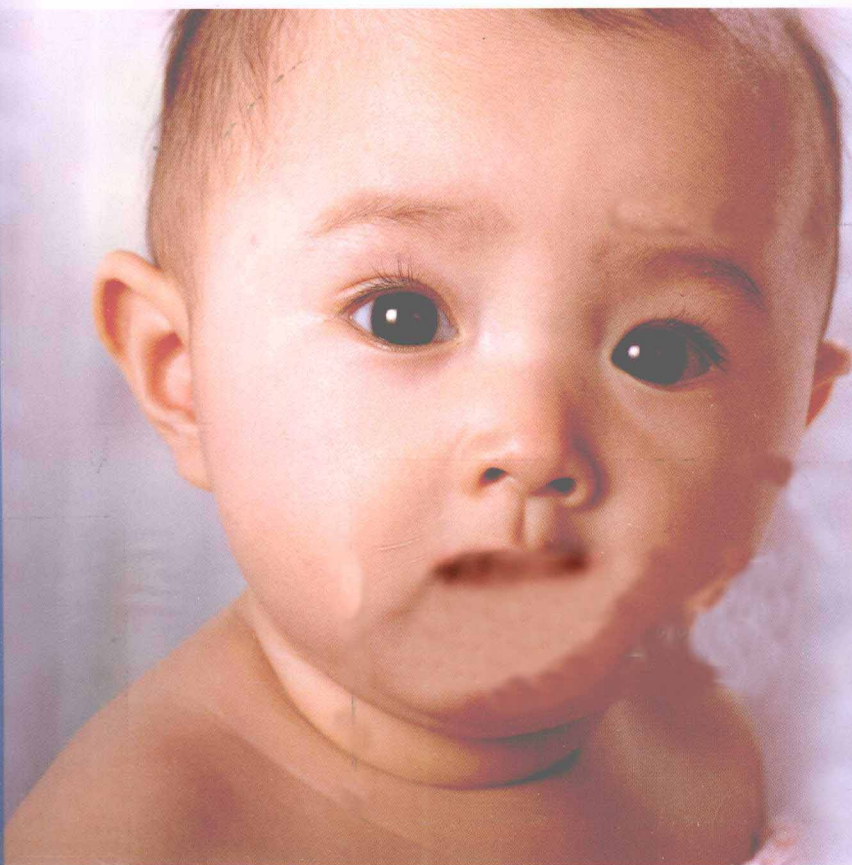


常见病症简易疗法

儿童篇

针灸、拔罐、刮痧、敷贴等多种实用中医特色疗法
配合人体穴位按摩操作图片，结合安全有效的饮食治疗
让传统中医理论通俗易懂，便于学以致用

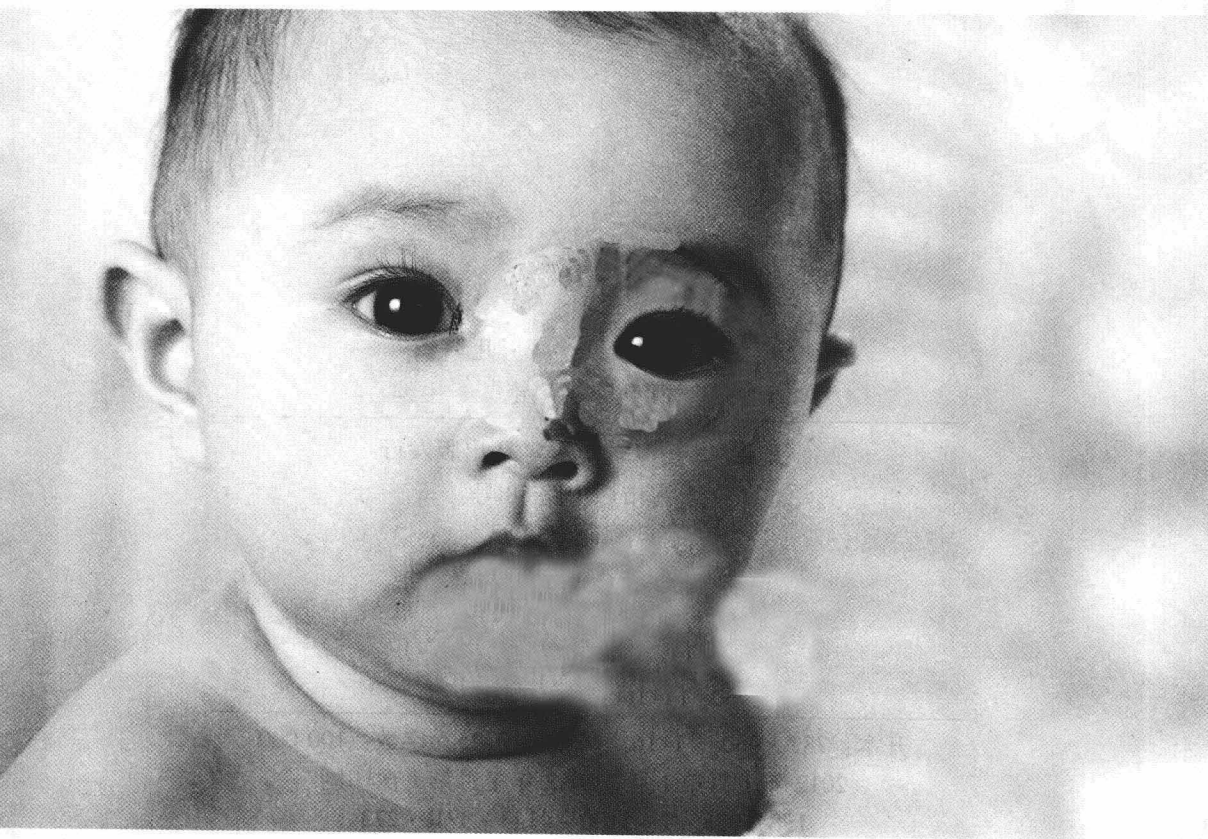


主编 于竹力 回克义 杜艳芳

世界图书出版公司

常见病症简易疗法

儿童篇



主编 于竹力 回克义 杜艳芳

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

常见病症简易疗法. 儿童篇 / 王启才, 回克义主编; 于竹力, 回克义, 杜艳芳分册主编. —上海: 上海世界图书出版公司, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4143 - 3

I. ①常… II. ①王… ②回… ③于… ④杜… III. ①小儿疾病:
常见病 - 治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 276451 号

常见病症简易疗法·儿童篇

于竹力 回克义 杜艳芳 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021 - 59110729)

各地新华书店经销

开本: 787 × 960 1/16 印张: 10.25 字数: 100 000

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4143 - 3/R · 273

定价: 18.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

《常见病症简易疗法丛书》编审委员会

总 主 编 王启才 回克义

副总主编 王 华 刘 兵 陈 波

邵素菊 汪鲁莎 杜艳芳

编 委 丁让银 于竹力 王伟佳 冯 罡

刘 宏 回 坤 华金双 李渡江

任志欣 陈 晟 金 瑛 金红姝

周建萍 柯 芳 章丽云 彭 鹏

主 审 王玲玲 李万瑶

《常见病症简易疗法·儿童篇》编写人员

主	编	于竹力	回克义	杜艳芳
编	委	回 坤	刘 宏	杜国如
		何联民	金 瑛	柯 芳
		袁 华	章丽云	章金宝

《常见病症简易疗法丛书》总主编简介

王启才

男，1947年4月生，湖北省南漳县人。1969年毕业于湖北中医学院，即留校从事针灸的教学、医疗和科研工作。1987年调南京中医学院针灸系，现为南京中医药大学国际教育学院教授，兼任中国针灸学会临床分会秘书长，中国针灸学会科普工作委员会副主任委员，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医药学院客座教授，加



拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院特邀教授，香港中医药研究院顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。

先后赴中国香港、中国台湾、法国、美国、加拿大、阿尔及利亚和贝宁共和国等国家和地区讲学、医疗。善于思考，勤于笔耕，在国内外医学刊物上发表学术论文近200篇，医学科普文章200余篇；主编和参编著作50余部（科普书籍10余本，其中《针灸健身常识速览》一书2009年荣获建国60周年优秀中医药科普图书三等奖）。2001年主编新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》，2002年主审全国高等中医药院校成人教育教材《针灸学》。2010年被江苏电视台中医养生栏目聘为金牌主讲专家，主讲《中老年穴位保健》（系列）、《儿童穴位保健》（系列）、

《耳朵穴位保健》（系列），山东卫视《养生》栏目主讲《常见病穴位保健》（系列），受到江苏省及全国观众的欢迎和好评。

1989年获南京中医学院优秀教学质量奖，2003年获南京中医药大学优秀教师奖教金，2006年被中国科协评为全国先进科技工作者，2010年荣获中国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。其事迹和医、教、研成就被诸多报刊杂志所刊载。

回克义



男，汉族，1959年生，河北省人。内蒙古中蒙医医院针灸科副主任，主任医师。中国针灸学会理事，中国针灸学会临床分会常务理事、副秘书长兼科普学术委员会主任委员，中国针灸学会脑病科学专业委员会常务委员，中国针灸学会科普工作委员会委员，中国针灸学会针灸康复学专业委员会委员，内蒙古针灸学会副主任委员，内蒙古中医药学会理事，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》编委。

从事针灸临床工作30余年，擅长治疗痛证、神经系统疾病及疑难杂症。近年来围绕火针的临床应用，开展了火针在治疗常见疾病及疑难病方面的研究，并于2009年撰写出版了《火针临床应用》一书。共获内蒙古自治区及呼和浩特市两级政府科技进步奖5项。主编和参编著作14部。先后在国家级及省级刊物上发表学术论文70余篇，其中有两篇论文获内蒙古自治区及呼和浩特市科技优秀论文奖。在省级报刊上发表中医科普文章50余篇，其中1篇获内蒙古科普创作三等奖。在国际性、全国性及地区性学术大会上宣读或交流学术论文30余篇。

本书主编简介

杜艳芳

女，1962年10月生，1981年7月毕业于湖北中医学院。现任湖北省仙桃市第一人民医院副主任医师、副院长，湖北省医师协会理事、湖北省女医师协会常务理事。从事中医临床工作近30年，对儿科

常见疾病的诊断治疗有独到之处。从事行政管理后，仍然继续参与临床坐诊、查房、科研、教学等工作，对中医内、儿科诊疗有丰富的实践经验。多次参加全国性专业学术会议，发表专业学术论文近30篇。参与主编《基层医院内科常见疾病诊疗与护理》（中医古籍出版社）一书。





于竹力

女，1965年6月生，1988年毕业于黑龙江中医药大学针灸专业，获医学学士学位。现为青岛市崂山区妇幼保健院副主任医师，中国针灸学会临床分会消化系

统疾病学术委员会副主任委员、青岛市中医药学会养生保健专业委员会委员。

从事针灸临床与研究22年，擅长中西医结合治疗儿科及妇产科疾病。在国家级专业期刊公开发表“针灸治疗小儿腹泻32例”、“针灸治疗原发性痛经30例”等学术论文20余篇，参编《特定穴的临床应用》、《孕产保健巧按摩》等5部著作。“药用口罩治疗过敏性鼻炎”课题获得莱西市科技成果三等奖，研制的“药用口罩”，获国家实用新型专利。多次被评为中国针灸学会临床分会优秀委员。

序

2010年8月，本人有幸被中国针灸学会临床分会邀请参加在美丽的哈尔滨举办的大型中医、针灸科普活动。学会秘书长、南京中医药大学王启才教授告诉我：他们学会应上海世界图书出版公司之约，组织了部分专家正在写一套《常见病症简易疗法丛书》，由他和学会副秘书长兼针灸科普学术委员会主任委员、内蒙古中蒙医医院回克义主任医师领衔担任总编，学会会长、南京中医药大学王玲玲教授和副会长、广州中医药大学李万瑶教授担任主审。希望我能为这套丛书写一个序，并在哈尔滨科普活动结束后给我发来了部分电子版书稿。收到书稿我真是高兴至极！连夜阅读，拍案叫好！《丛书》实实在在地展现了中医药、针灸在治疗常见病症中的基本知识、操作技能，给人启迪，供人借鉴。读完书稿我最想说的就是八个字：简易、实用、符合国情。

首先，我们看到的《丛书》是一套由中医针灸专业学术团体集体构思、众人编写的医学科普图书，是一本真正把疾病防治的知识、技能、方法手把手交给普通百姓的书。一个在国内颇有影响的针灸专业学术团体，两位临床及写作经验都十分丰富的秘书长亲任总主编，两位认真负责、治学严谨的会长亲自主审，也足以证明他们对此书编写工作的高度重视和本套丛书的技术含量。

第二，中医养生保健，是当今国人崇尚、追逐的话题。日益火爆



的养生保健图书市场，也时不时冒出一些新的养生理念。然而，在这些鱼龙混杂、泥沙俱下的养生书中，许多都是将一些乱七八糟的东西东拼西凑合为一书，有的作者甚至连医生资格都不具备。“专家讲座多，不知听哪家”、“保健书籍多，不知读哪家”、“健康知识多，不知信哪家”、“养生产品多，不知买哪家”的问题，成为国人心中普遍的困惑。

《丛书》的出版无疑对目前医学科普图书市场这种杂乱无章的局面起到了正本清源的作用，成为人民群众困惑心理的清醒剂。

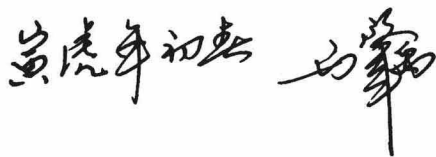
第三，《丛书》共分中老年、女性、儿童、学生以及职场5个分册，这都是当今社会的重点人群。每一个病症下面都设有穴位指压、按摩、艾灸、拔罐、刮痧、皮肤针叩刺以及饮食疗法、常用中成药等板块。除了文字通俗易懂、方法简便易行的基本特点外，在指压、按摩等简易处理中，对第一次出现的穴位都以图文的形式标明其详细的部位；第一次涉及到的治疗方法也都以图、文的形式展现出来。让人们一看就懂，一学就会。打开本书，读者可以有针对性地选择自己最为关心的实际问题 and 所需要解决的问题进行阅读和实践。《丛书》以鲜明的科学性、知识性为纲，以简易的、实用的中医针灸方法为目，来解决这些不同性别、不同年龄、不同职业群体的疾苦，完整地体现了让医学归于大众、把知识教给百姓的服务宗旨。在“看病难、看病贵”的今天，老百姓能够掌握《丛书》中的保健治病小窍门，无疑能在一些慢性病症的治疗方面节约很多宝贵时间和不少经济开支，为呵护你的身体健康发挥作用。

第四，《丛书》是专家们临床经验的总结和集体智慧的结晶，作者们本着实事求是的指导思想，不把一家之言当作真理去传播，对一些简

易疗法、食物和药物的作用也不夸大宣传。以中医固有的科学理念宣传中医，让中医在文化复兴的大潮中适时回归，让大家了解中医针灸的基本理念，感悟中医针灸的无穷奥妙，进而更好地认识中医文化，亲近中医文化，享用中医文化。

中医针灸科普是让老百姓走近中医、了解中医的有效途径和方法，任重而道远。眼下，我们还要为大力加强养生保健的科普宣传，让中医针灸防治疾病的科普知识深入农村、深入社区、深入亿万家庭。我深信：在所有中医药科技工作者以及广大热爱中医、相信中医的人民大众的共同努力下，这个目标在不久的将来一定能得以实现！

愿读者朋友们能从书中的字里行间获取知识！换得健康！！



（全国首届百名中医科普专家）

CONTENTS

目 录

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 发热 / 001 | 16. 积滞 / 052 |
| 2. 感冒 / 004 | 17. 疳证 / 056 |
| 3. 咳嗽 / 008 | 18. 便秘 / 059 |
| 4. 百日咳 / 012 | 19. 脱肛 / 063 |
| 5. 哮喘 / 015 | 20. 肥胖症 / 067 |
| 6. 肺炎 / 019 | 21. 神经性尿频 / 071 |
| 7. 幼儿急疹 / 023 | 22. 遗尿 / 075 |
| 8. 麻疹 / 026 | 23. 急性肾炎 / 078 |
| 9. 水痘 / 029 | 24. 夜啼 / 082 |
| 10. 流行性腮腺炎 / 032 | 25. 惊风 / 085 |
| 11. 新生儿黄疸 / 035 | 26. 癫痫 / 089 |
| 12. 厌食 / 038 | 27. 面瘫 / 092 |
| 13. 呕吐 / 042 | 28. 小儿脑瘫 / 095 |
| 14. 腹痛 / 045 | 29. 荨麻疹 / 100 |
| 15. 腹泻 / 048 | 30. 桡骨小头半脱位 / 104 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 31. 踝关节扭伤 / 106 | 36. 口疮 / 128 |
| 32. 疝气 / 109 | 39. 鹅口疮 / 131 |
| 33. 近视 / 112 | 40. 急性扁桃体炎 / 134 |
| 34. 斜视 / 115 | 41. 汗证 / 137 |
| 35. 中耳炎 / 118 | 42. 解颅 / 141 |
| 36. 过敏性鼻炎 / 121 | 43. 小儿多动症 / 145 |
| 37. 流涎 / 125 | |

发热

小儿发热是指体温高的病症，为许多疾病的伴随症状。外感发于正常标准热常伴鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等症。

风寒证者怕冷、无汗、流清涕；风热证者发热重、怕风、有汗、流黄涕、咽痛。食积发热则见呕吐酸腐、不思饮食、腹痛、便秘等症。阴虚发热则见午后低热、手足心热、心烦、盗汗等症。

简易疗法

【穴位按摩】

1. 外感发热

① 开天门：施术者用双手拇指指腹自眉心（印堂穴）交替推至前发际正中约50次（图1）。

② 推坎宫：施术者用双手拇指指腹自眉心（印堂）向两旁分推至眉梢（丝竹空穴）约50次。

2. 食积发热

① 清胃经：施术者用拇指指腹自患儿掌根大鱼际边缘推至拇指指甲边缘约300次（图2）。

② 清大肠：施术者用拇指指腹自患儿虎口处沿示指桡侧缘推至指甲边缘约100次。

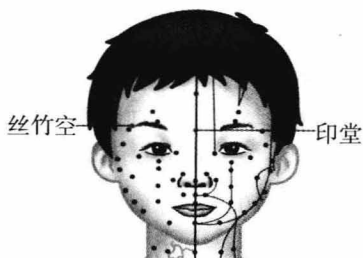


图 1



图 2

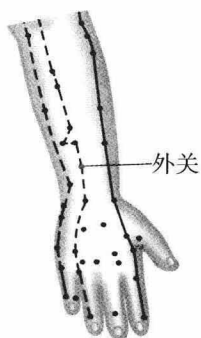


图 3



图 4

③ 运内八卦：施术者用拇指指腹以小儿手掌中心为圆心，以圆心至中指根横纹约2/3处为半径，顺时针方向运揉划圈旋揉约100次（图3）。

3. 阴虚发热 推涌泉（足底，前1/3处的凹陷中）：用拇指向大趾方向推约100次。

【皮肤针叩刺】

用无菌皮肤针在大椎（第7颈椎下）、曲池（屈肘，肘横纹外端）、合谷（手虎口）、外关（腕背横纹中点上2寸）等穴叩刺，每穴1~2分钟，或敲到局部皮肤发红为止。

【拔罐】

风寒发热，在大椎穴用闪火吸附法拔罐（图4）5~10分钟，每日1次；风热外感，在大椎穴处用皮肤针叩刺，至局部皮肤潮红为度，拔罐5分钟。每日1次。

【敷贴疗法】

吴茱萸、山栀子各20克。共研细末，用食醋调成糊状，敷于足心涌泉穴（足底，前1/3处的凹陷中），纱布包扎固定。每4小时换药1次，连用2~3日。

【单方验方】

1. 石膏15克，金银花10克，防风、荆芥、杏仁、僵蚕、蝉蜕、生甘草各6克，麻黄3克。石膏先煎20分钟后，再放入余药同煎，煮沸15分钟，取汁分2~3次温服（适用于风寒证）。
2. 生石膏（先煎）15克，板蓝根、大青叶各10克，柴胡、僵蚕各6克。水煎，每日分3次服（适用于风热证）。
3. 谷芽、麦芽、山楂、白术、枳壳、槟榔各等份。共研细末，每次用红糖水或米汤冲服1.5克，每日2次（适用于食积发热证）。
4. 青蒿、银柴胡、丹皮、白薇、大青叶各10克，野菊花15克。水煎，每日分2~3次服（适用于阴虚发热证）。