



荣获 2010 年度生活图书出版商大奖
汉竹 ● 健康爱家系列

小病按摩 5 分钟，父母也能当良医

儿童经络

按摩全书

超值附赠

婴幼儿抚触操视频

专家编委
常务编委

查炜 主编 | 汉竹 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络按摩全书 / 查炜主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.3
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5345-8885-3

I. ①儿… II. ①查… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第247567号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

儿童经络按摩全书

主 编 查 炜
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 邓子娟 尤竞爽 段亚珍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 16
字 数 100千字
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8885-3
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

儿童经络 按摩全书

查 炜 主编
汉 竹 编著



短信发送 919626 至 15811008811,
获取附赠婴幼儿抚触操视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

图书编委会

主编：查 炜

编委：沈 甜 邵永红 丁志刚

推荐序

作为父母，最头疼的恐怕就是孩子生病了。看着以往活泼的孩子，一患病就变得无精打采，尤其是在看到孩子吃药时的不合作和打针时的“哇哇”大哭，父母们的心里是既着急又难过。

每一个孩子从出生后就开始面临着各种疾病的威胁。如果有一种方法既操作简便、易学易用，又能防病治病，还可以免除家人奔波医院的辛劳，大大减少孩子在治病过程中的恐惧和痛苦，我想，这样的方法一定是父母们求之不得的！

《儿童经络按摩全书》就是这样一本既能符合父母的要求，又能给孩子带来福音的好书。该书是权威医学专家查炜博士编著的，在内容上不仅详细介绍了儿童经络按摩的常用穴位和常见疾病及其分型治疗方法，还包含了小儿日常保健和四季保健的按摩方法，真正做到既能治病又能防病；在形式上还配有大量精准真人示范图，为父母展现精确的取穴方法。

其实，小儿按摩产生的过程，也正好体现了父母对孩子的关切和爱。当孩子身体感到不舒服的时候，父母的手就会很自然地去按摩孩子不舒服的地方，如肚子痛时就会去揉揉肚子，颈痛时就会去按按颈部，头疼时就会去揉按头部。时间一长，人们逐渐发现了有效治疗病痛穴位和反射区，并形成了系统的小儿按摩的疗法。在按摩中父母可以把自己对孩子的关爱融入当中，慢慢地这种习惯也就会变成孩子长久的健康。

这些年的工作经历，让我深切的感受到父母对孩子健康的热切期盼，所以在这里我向广大的父母隆重推荐这本《儿童经络按摩全书》，希望父母们在学习和操作中给予孩子健康的体魄！

中华医学会成员
北京大学第一医院预防保健科医师
中央电视台少儿频道特约主讲
中国教育台“优优宝贝”栏目特聘专家

南亚华 教授



前

言

不用打针吃药，孩子的病就能好。这听起来好像是天方夜谭，但是儿童经络按摩却能够实现这个美好愿望。儿童经络按摩既是一种安全、无副作用的良好治病方式，也是一种预防保健方式，更是保护孩子健康最有价值的灵丹妙药。

我们将以简单明了的方式，向您介绍儿童经络按摩的具体操作方法。即使您对穴位一窍不通，也能轻松、快速掌握儿童按摩疗法，亲手把健康送给孩子。

本书最大的特点是：每个步骤都配有定位图和真人图，让您学习起来更方便；内容全面，涵盖了小儿按摩的各个方面，让您全面掌握小儿按摩知识。

具体内容包括：81 个小儿常用特效穴位的具体位置和操作方法，并配以一对一真人示范，帮您快速取穴；35 种小儿常见病逐一分型，对症按摩，让您也能辨证施治；10 大小儿日常保健经络按摩法，让您保护孩子不生病；小儿四季保健经络按摩法，顺应四时变化，让您的孩子拥有健康的身体。

常用小儿经络，尽可能避免打针吃药。作为父母，一定要用好上天赐予您的天然大药——小儿经络。要知道，经络按摩是增强孩子抗病能力科学有效的方法。

从宝宝来到这个世界的那天起，就给予他最温柔、最体贴的按摩。每天只需几分钟，您的孩子就能远离同龄孩子易得的常见病；而那些让许多父母都心急如焚的疾病也可以通过儿童经络按摩治好。

当您真正给孩子按摩的时候，您会发现：动动手指动动脚，孩子的健康就这么简单。



天天按摩经络 10 分钟, 宝宝开心少生病

..... 14

- 1. 退六腑 14
- 2. 推三关 14
- 3. 推大横纹 15
- 4. 推大肠经 15
- 5. 补肾经 16
- 6. 清心经 16
- 7. 推肝经 17
- 8. 揉板门 17

PART1

儿童经络按摩是最有价值的灵丹妙药

..... 19

- 很多父母都不知道如何处理孩子的疾病 20
- 让孩子告别“有病说不出” 21
- 经络按摩带给孩子的是健康和平安 21
- 孩子的经络和大人不同 22
- 帮孩子取穴的基本技巧 23
- 给孩子按摩千万要注意 23
- 为孩子按摩的基本手法 24
- 了解孩子的体质, 才能对症下药 26

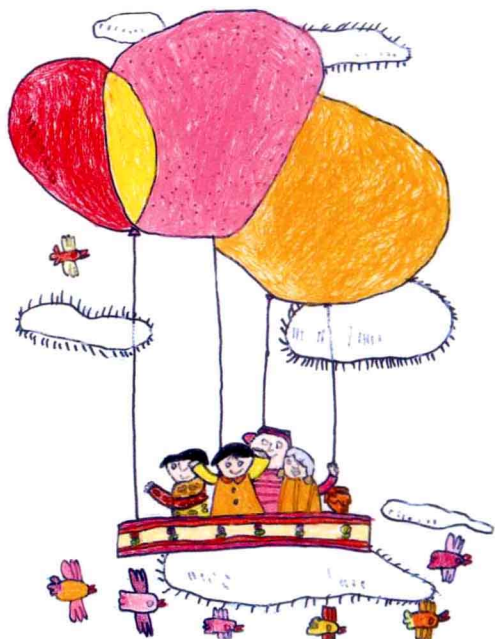
PART2

详解常用的 81 个小儿特效穴位.. 29

- 头面颈项部特效穴位 30
 - 1. 开天门: 精神不振的克星 30
 - 2. 揉印堂: 外感发烧好得快 30
 - 3. 揉天心(额中): 安神醒脑离不了 30
 - 4. 推坎宫: 让孩子的眼睛亮起来 31
 - 5. 运太阳: 赶走感冒有神效 31
 - 6. 按揉睛明: 眼睛肿痛不再来 31
 - 7. 掐准头(鼻准、素髎): 帮孩子摆脱慢惊风... 32



8. 按揉迎香: 让孩子远离鼻炎、鼻塞.....	32
9. 掐人中: 开窍止痉有特效.....	32
10. 按揉四白: 揉出好视力.....	33
11. 按揉耳门(风门): 保护耳朵需要它.....	33
12. 按揉听会: 耳部疾病不再来.....	33
13. 按揉丝竹空: 保护眼睛不近视.....	34
14. 按揉瞳子髎: 迎风流泪这样治.....	34
15. 按牙关: 矫正口眼喎斜.....	34
16. 掐承浆: 让孩子不再“流口水”.....	35
17. 揉天突: 让孩子快速止咳.....	35
18. 按揉百会: 让孩子摆脱遗尿.....	35
19. 按揉四神聪: 给孩子好睡眠.....	36
20. 拿风池: 孩子感冒好得快.....	36
21. 推运耳后高骨: 孩子头痛不用怕.....	36
22. 推天柱骨: 治疗呕吐有方法.....	37
23. 按揉百劳: 轻松对付小儿盗汗.....	37
24. 按揉翳风: 牙痛、耳聋它全管.....	37
头面颈项部经络保健按摩法.....	38
胸腹部特效穴位.....	39
25. 揉乳根: 解除胸闷困扰.....	39
26. 揉乳旁: 降逆止呕最有效.....	39
27. 按揉膻中: 快速止咳平喘.....	39
28. 搓摩胁肋: 有效顺气化痰.....	40
29. 摩中脘: 消食止胀的良方.....	40
30. 揉脐: 便秘、腹泻不再愁.....	40
31. 摩腹: 健脾助运好消化.....	41
32. 摩丹田: 让孩子告别尿床.....	41
33. 拿肚角: 让孩子远离腹痛.....	41
胸腹部经络保健按摩法.....	42



腰背部特效穴位.....	43
34. 揉风门: 不要气喘碍健康.....	43
35. 揉肺俞: 补肺益气身体棒.....	43
36. 揉定喘: 定喘止咳有疗效.....	43
37. 揉心俞: 安神益智更聪明.....	44
38. 揉肝俞: 疏肝理气不烦躁.....	44
39. 揉胆俞: 治疗黄疸保健康.....	44
40. 揉脾俞: 健脾和胃助消化.....	45
41. 揉胃俞: 轻松克服肠鸣、腹胀.....	45
42. 揉肾俞: 补益肾气治遗尿.....	45
43. 揉命门: 温肾壮阳消水肿.....	46
44. 揉大肠俞: 肠道顺畅便秘.....	46
45. 擦八髎: 温补下元矫佝偻.....	46
46. 捏脊: 小儿疳积不再来.....	47
47. 推七节骨: 久痢体虚恢复快.....	47
48. 揉龟尾: 治疗脱肛有效用.....	47
腰背部经络保健按摩法.....	48



上肢部特效穴位	49	下肢部特效穴位	58
49. 推脾经: 健脾利胃吃饭香	49	73. 推箕门: 改善小便不利	58
50. 推肝经: 烦躁不安平复快	49	74. 拿百虫: 消除下肢痿软无力	58
51. 推心经: 口舌生疮好得快	49	75. 按揉足三里: 健脾和胃吃饭香	58
52. 推肺经: 宣肺清热治感冒	50	76. 按揉阳陵泉: 快速解除胸肋疼痛	59
53. 推肾经: 久病体虚补元气	50	77. 按揉委中: 有效改善小儿脑瘫	59
54. 推大肠: 肠道疾病不再来	50	78. 按揉前承山: 治疗小儿惊风效果好	59
55. 推小肠: 利尿通淋治遗尿	51	79. 按揉丰隆: 化痰除湿不咳嗽	60
56. 揉肾顶: 帮助止汗固元气	51	80. 按揉三阴交: 活血通络治疼痛	60
57. 揉肾纹: 化瘀解毒少生疮	51	81. 按揉涌泉: 摆脱呕吐腹泻有良方	60
58. 推四横纹: 预防口唇破裂的好方法	52	下肢部经络保健按摩法	61
59. 推胃经: 和胃降逆泻胃火	52		
60. 揉板门: 消食化积	52		
61. 运内劳宫: 消除齿龈糜烂有效果	53		
62. 揉小天心: 疹痘欲出不透需要揉	53		
63. 揉总筋: 治疗夜啼睡眠好	53		
64. 推大横纹: 小儿食积不用慌	54		
65. 掐十宣: 急救穴位治昏厥	54		
66. 掐端正: 鼻子出血这样止	54		
67. 掐五指节: 孩子惊惕不安掐五指	55		
68. 掐揉二扇门: 孩子身热无汗就用它	55		
69. 按揉一窝风: 改善孩子关节痹痛	55		
70. 推三关: 虚寒病症都找它	56		
71. 退六腑: 清热解毒来找它	56		
72. 清天河水: 热性病症全都管	56		
上肢部经络保健按摩法	57		



PART3

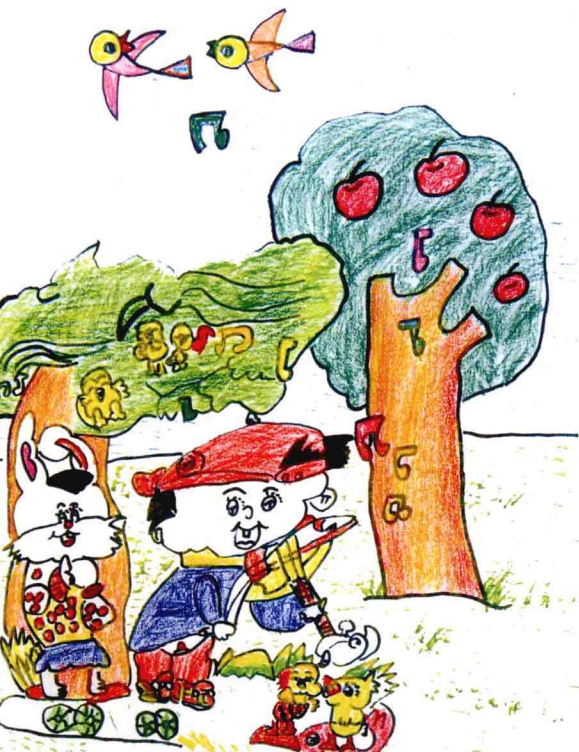
35种小儿常见病对症按摩法 63

发热	64
小儿发热的基本按摩方法	65
四种不同发热类型的按摩疗法	66
养护与饮食宜忌	67
感冒	68
小儿感冒的基本按摩方法	69
五种不同感冒类型的按摩疗法	70
养护与饮食宜忌	71
咳嗽	72
小儿咳嗽的基本按摩方法	73
两种不同咳嗽类型的按摩疗法	74
养护与饮食宜忌	74
呕吐	75
呕吐的基本按摩方法	76
四种不同呕吐类型的按摩疗法	77
小儿惊风	78
小儿惊风的基本按摩方法	79
两种不同惊风类型的按摩疗法	80
婴幼儿腹泻	81
婴幼儿腹泻的基本按摩方法	82
四种不同腹泻类型的按摩疗法	83
养护与饮食宜忌	84
暑热症	85
暑热症的基本按摩方法	86
两种不同暑热症类型的按摩疗法	87
养护与饮食宜忌	87

疳积（营养不良）	88
疳积的基本按摩方法	89
两种不同疳积类型的按摩疗法	90
养护与饮食宜忌	90
厌食	91
厌食的基本按摩方法	92
两种不同厌食类型的按摩疗法	93
养护与饮食宜忌	93
便秘	94
便秘的基本按摩方法	95
两种不同便秘类型的按摩疗法	96
养护与饮食宜忌	96
鹅口疮	97
鹅口疮的按摩方法	98
养护与饮食宜忌	98



婴幼儿肺炎.....	99	夜啼.....	113
婴幼儿肺炎的基本按摩方法.....	100	夜啼的基本按摩方法.....	114
三种不同婴幼儿肺炎类型的按摩疗法.....	101	三种不同夜啼类型的按摩疗法.....	115
养护与饮食宜忌.....	102	养护与饮食宜忌.....	115
支气管哮喘.....	103	百日咳.....	116
支气管哮喘的基本按摩方法.....	104	百日咳的基本按摩方法.....	117
四种不同支气管哮喘类型的按摩疗法.....	105	四种不同百日咳类型的按摩疗法.....	118
养护与饮食宜忌.....	106	养护与饮食宜忌.....	119
盗汗.....	107	呃逆.....	120
盗汗的基本按摩方法.....	108	呃逆的按摩方法.....	121
两种不同盗汗类型的按摩疗法.....	109	养护与饮食宜忌.....	121
养护与饮食宜忌.....	109	小儿支气管炎.....	122
遗尿.....	110	小儿支气管炎的基本按摩方法.....	123
遗尿的基本按摩方法.....	111	三种不同小儿支气管炎类型的按摩疗法.....	124
三种不同遗尿类型的按摩疗法.....	112	养护与饮食宜忌.....	124
养护与饮食宜忌.....	112	细菌性痢疾.....	125
		细菌性痢疾的基本按摩方法.....	126
		四种不同细菌性痢疾类型的按摩疗法.....	127
		养护与饮食宜忌.....	127
		扁桃体炎.....	128
		扁桃体炎的基本按摩方法.....	129
		两种不同扁桃体炎类型的按摩疗法.....	130
		养护与饮食宜忌.....	130
		鼻出血.....	131
		鼻出血的基本按摩方法.....	132
		三种不同鼻出血类型的按摩疗法.....	133
		养护与饮食宜忌.....	133
		过敏性鼻炎.....	134
		过敏性鼻炎的基本按摩方法.....	135
		三种不同过敏性鼻炎类型的按摩疗法.....	136
		养护与饮食宜忌.....	136



牙痛	137
牙痛的基本按摩方法	138
两种不同牙痛类型的按摩疗法	139
养护与饮食宜忌	139
滞颐（流口水）	140
滞颐的基本按摩方法	141
脾胃虚寒型滞颐的按摩疗法	141
养护与饮食宜忌	141
腮腺炎（疔腮）	142
腮腺炎的基本按摩方法	143
三种不同腮腺炎类型的按摩疗法	144
养护与饮食宜忌	144
近视	145
近视的基本按摩方法	146
两种不同近视类型的按摩疗法	147
养护与饮食宜忌	147
斜视	148
斜视的按摩方法	149
养护与饮食宜忌	149
佝偻病	150
佝偻病的按摩方法	151
养护与饮食宜忌	152
水痘	153
水痘的基本按摩方法	154
两种不同水痘类型的按摩疗法	155
养护与饮食宜忌	155
小儿麻痹症后遗症	156
小儿麻痹症的基本按摩方法	157
两种不同小儿麻痹症类型的按摩疗法	158
养护与饮食宜忌	158



小儿脑性瘫痪	159
小儿脑性瘫痪的基本按摩方法	160
养护与饮食宜忌	161
小儿肌性斜颈	162
小儿肌性斜颈的按摩方法	163
养护与饮食宜忌	163
髋关节滑囊炎	164
髋关节滑囊炎的按摩方法	165
养护与饮食宜忌	165
新生儿臂丛神经损伤	166
新生儿臂丛神经损伤的按摩方法	167
养护与饮食宜忌	167

PART 4

10 大小儿日常保健经络按摩法 · 169

健脾和胃按摩法	170
健脾保肺按摩法	171
益智保健按摩法	172
眼保健按摩法	173
防感冒保健按摩法	174
强身保健按摩法	174
安神保健按摩法	175
长牙不适按摩法	175
小儿生长痛按摩法	176
小儿脊柱保健按摩法	177

PART 5

小儿四季保健经络按摩法 ····· 179

春季以养肝为主	180
按摩法	180
饮食方	181
夏季以养心为主	182
按摩法	182
饮食方	183
秋季以养肺为主	184
按摩法	184
饮食方	185
冬季以养肾为主	186
按摩法	186
饮食方	187

附录 ····· 188

小儿复式按摩手法	188
----------------	-----





天天按摩经络 10 分钟，宝宝开心少生病

大人被按摩的时候，常痛得哇哇叫。儿童的保健按摩则简单得多，完全没成人按摩那么复杂费力。就像下面的 8 个动作，只要每天按摩一遍，每次 10 多分钟，就能有效增强孩子的抵抗力，促进消化吸收。年轻的父母们不妨把这当成日常的游戏，在玩的过程中帮孩子增强抵抗力。



1 退六腑

功效主治：清热，凉血，解毒。主治一切实热病症，如高热、烦渴、惊风、咽痛、大便秘结干燥等。

定 位：前臂尺侧，阴池至肘成一直线。

特效按摩：用拇指指腹从孩子的肘推向腕，推 100 次。

2 推三关

功效主治：补气行气，温阳散寒，发汗解表。主治气血虚弱、病后体弱、阳虚肢冷、腹痛、腹泻、斑疹、疹出不透以及感冒风寒等一切虚寒病症。

定 位：前臂桡侧，阳池至曲池成一直线。

特效按摩：用拇指桡侧面(外侧)或食、中指指腹从孩子的腕推向肘，推 300 次。





①



②

3 推大横纹

功效主治：平衡阴阳，调和气血，消食导滞，化痰散结。主治寒热往来、腹泻、腹胀、痢疾、呕吐、食积、烦躁不安、痰涎壅盛。

定 位：仰掌，掌后横纹。近拇指端称阳池，近小指端称阴池。

特效按摩：两拇指自孩子掌后横纹中（总筋）向两旁分推大横纹 50~100 次，叫做分阴阳；自两旁（阴池、阳池）向总筋合推大横纹 50~100 次，叫做合阴阳。



4 推大肠经

功效主治：补大肠能温中止泻，涩肠固脱。清大肠能清利湿热，通腑导滞。主治腹泻、脱肛、痢疾、便秘等。

定 位：食指桡侧缘，自食指指尖至虎口成一直线。

特效按摩：从食指指尖直推向虎口 100~300 次，叫做补大肠；从虎口直推向食指指尖 100~300 次，称清大肠。补大肠和清大肠，合称推大肠。