

★ ★ ★ ★
轻松刮痧保畅通
美味食疗养气血
快乐按摩去病痛
精准取穴识经络

一站式家庭保健直通车



刘令仪
编著

完全
图解

儿童 经络按摩 刮痧



为人父母者，不知医为不慈！

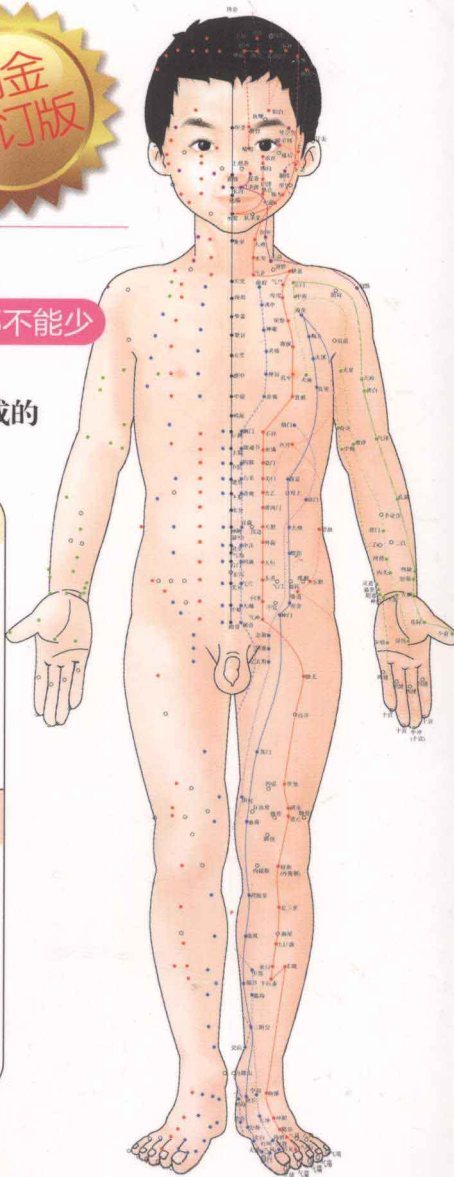
为孩子做保健，按摩、刮痧、食疗，一个都不能少

孩子小病不用急 按摩刮痧病痛离

病症概述+按摩刮痧+食疗保健，打造国内权威的家庭式健康读本



● 面部按摩 迎香穴取穴：患儿正坐，父母双手轻握拳，食指与中指并拢，食指指尖贴鼻梁两侧，食指指尖所在的位置即是。	● 头部按摩 头维穴取穴：患儿正坐或仰卧，仰卧，父母将食指与中指并拢，中指指腹位于头侧部发际里发际点处，食指指腹所在处即是。
● 背部刮痧 面刮法：用刮板的1/3边缘，接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜45°，用腕力多次向同一方向刮，适用于身体较平坦部位。	● 手部刮痧 建理经气法：沿经络的循行部位，用刮板自上而下刮拭，一次刮拭距离宜长。



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童经络按摩刮痧:白金修订版/刘令仪编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5308-6683-2

I. ①图… II. ①刘… III. ①儿童-经络-按摩疗法
(中医)-图解②儿童-经络-刮搓疗法-图解
IV. ①R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第205934号

责任编辑:郑东红

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话:(022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 360 000

2011年12月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

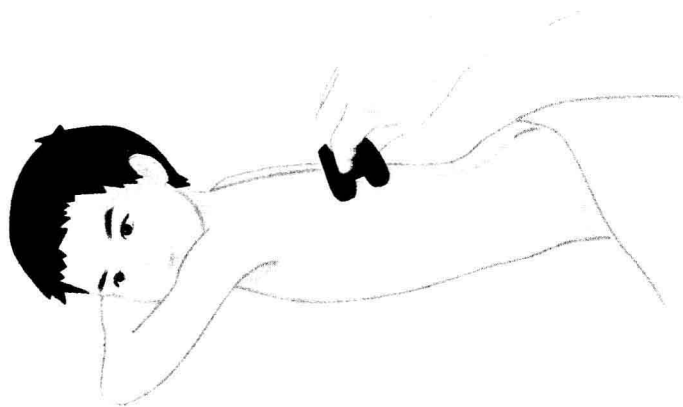
一站式家庭保健直通车



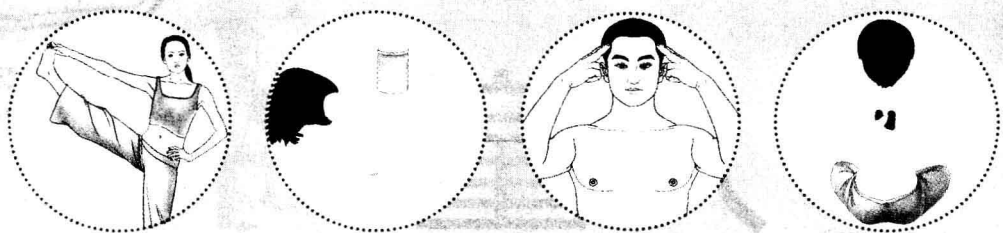
刘令仪
编著

儿童 经络按摩 刮痧

完全图解



天津科学技术出版社



打响健康保卫战，呵护孩子一生幸福

赠给孩子长命百岁锁

孩子出生时，父母都希望孩子能健健康康，长命百岁。当你的孩子身体感到不适时，父母的手很自然地就会去按摩孩子不舒服的地方，如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，人们就发现了有效的治疗病痛的穴道和反射区，从而形成了自成系统的特效穴位按摩和刮痧手法。中医学说渊源流长而又博大精深，几千年来自成体系，在小儿医疗诊治方面积累了大量的临床经验，通过推拿、刮痧、针灸、拔罐、中药等不同手法的运用，通经络，平阴阳，和营卫，理气血，调脏腑，治疗疾病和养生保健。

人体是以五脏（心、肺、肝、脾、肾的总称）为中心，通过经络联络全身的有机整体。按摩、刮痧等手法通过改善孩子身体经络、血液循环，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，“痛则不通，通则不痛”，血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要孩子吃得下，睡得着，拉得净，才能放得开，长得快，身体好。

与西医打针、输液、吃西药相比，中医经络疗法不会给孩子造成新的伤口，杜绝了伤口感染的可能性，减轻了孩子的疼痛，同时帮助父母解决孩子不喜欢吃苦药的问题，轻轻松松为孩子治病，再也没有药物毒副作用的担心。

同时，中医疗法入门简单，不须理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器材，父母只要找到正确的穴位及反射区，只需学会简单的穴位按摩、刮痧手

法，熟练之后很快就能掌握，在家轻轻松松为孩子治病，随时随地，效果显著，每个父母都可以成为按摩师、刮痧师，一看就懂，一学就会。

如果父母拥有一些基本的按摩常识，对孩子日常生活中的一些小病就能够通过按摩解决，孩子能在爸爸妈妈温暖、舒服的抚摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情，同时可以最大限度地避免在医疗上“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

小小年纪话养生

人体本身存在较大的差异，而在人的一生中，小儿的生长发育变化是最为显著，最具特点的。有人认为，养生只是老年人的事情，对于小孩而言，只要吃饱穿暖，不必刻意讲究养生的问题。其实，这是一个大大的错误。小儿养生不仅非常重要，内容丰富，而且相当必要，它决定着孩子未来一生的健康。

小儿养生主要从几个方面来进行：精神调养、饮食调养、起居调养以及教育培养等方面。首先，父母对孩子要给予全身心的关爱，对于孩子表现出的喜、怒、哀、乐等表情和心情状态要给予及时的回应，这样有助于孩子与周围的环境形成互动的和谐关系，同时让孩子感到满足，有安全感，各方面的能力也会很快提高。其次，父母要注重孩子的饮食，孩子的身体处于不断成熟完善阶段，对各种营养物质的需求较多，尽量做到多样化，粗细搭配，均衡化，同时要保护孩子的肠胃，避免孩子养成偏食和挑食的不良习惯，从每天一日三餐做起。第三，适当的体格锻炼可以增强孩子各个系统器官的功能，使孩子的体格和神经系统得到发展，动作更加协调、灵敏，增强身体抗病能力和免疫力，同时培养孩子乐观、坚强的优良品质。教育培养是指为孩子提供有目的、有计划的教育，开发孩子智力，同时对孩子的生理、心理健康进行必要的指导，使其树立正确的人生观和价值观。

关于本书

本书从父母的需求出发，为家长们重点介绍中医疗法中简单易操作的穴位按摩、刮痧手法，分析儿童身体不同发展阶段的生理病理特点，以脉络学说作为主导理论，辅助日常食物疗养，并运用简洁清晰的图解形式为家长提供各种疾病的中医疗法。同时，根据孩子生活、学习特点，为孩子制定专门的中医日常保健养生法和体质保健养生法，让孩子一生健康。

Contents 目录

第1章 孩子的身心和经络受上天庇佑

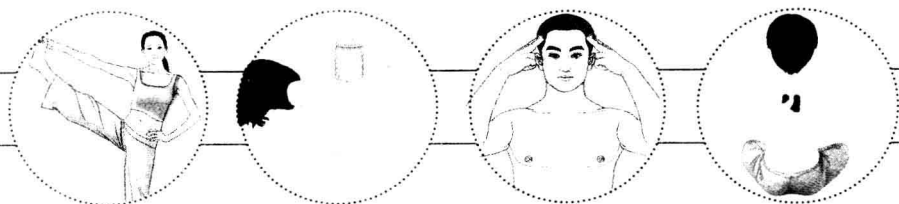
- 儿童生长发育各阶段 / 14
- 儿童生理与病理特征 / 16
- 中医诊断儿科疾病 / 18
- 通晓儿童经络与穴位 / 24

第2章 给孩子按摩刮痧不可不知的常识

- 做亲手给孩子治疗的父母 / 28
- 为儿童按摩的法则和手法 / 30
- 为儿童刮痧的步骤流程 / 32

第3章 和孩子心灵沟通的穴位密码（一）

- 百会穴 / 36
- 大敦穴 / 38
- 合谷穴 / 40
- 滑肉门穴 / 42



- 肩井穴 / 44
- 劳宫穴 / 46
- 内关穴 / 48
- 睛明穴 / 50
- 三阴交穴 / 52
- 瞳子髎穴 / 54
- 涌泉穴 / 56
- 迎香穴 / 58
- 攒竹穴 / 60

第4章 和孩子心灵沟通的穴位密码（二）

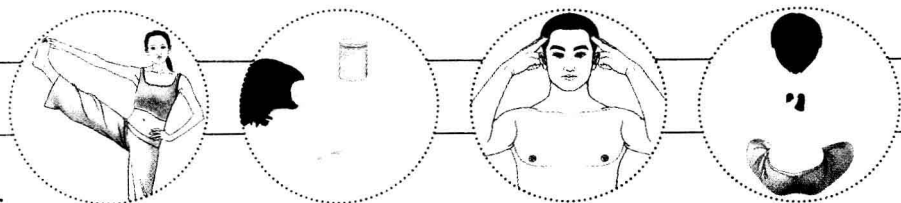
- 承泣穴 / 64
- 四白穴 / 66
- 周荣穴 / 68
- 后溪穴 / 70
- 听宫穴 / 72
- 承山穴 / 74
- 耳门穴 / 76
- 长强穴 / 78
- 悬颅穴 / 80
- 天冲穴 / 82

第5章 做孩子常见病的家长医生

- 头疼 / 86
- 感冒 / 88
- 咳嗽 / 90
- 腹泻 / 92
- 呕吐 / 94
- 消化不良 / 96
- 流鼻血 / 98
- 婴幼儿黄疸 / 100
- 冻疮 / 102
- 小儿遗尿症 / 104

第6章 做孩子最好的“急症”师

- 晕厥 / 108
- 疟疾 / 110
- 咯血 / 112
- 百日咳 / 114
- 腮腺炎 / 116
- 食物中毒 / 118
- 溺水急救 / 120
- 休克昏迷 / 122
- 新生儿破伤风 / 124



第7章 “亲手”呵护孩子的健康成长

- 健胃消食 / 128
- 宁心安神 / 130
- 缓解疲劳 / 132
- 健脑益智 / 134
- 稳定情绪 / 136
- 睡眠无忧 / 138
- 瘦身减肥 / 140

第8章 悉心调理孩子的先天体质

- 正常体质的调理 / 144
- 阳虚体质的调理 / 146
- 阴虚体质的调理 / 148
- 气血两虚体质的调理 / 150
- 阳盛体质的调理 / 152
- 痰湿体质的调理 / 154

第9章 呼吸系统按摩刮痧

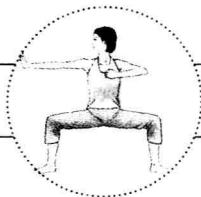
- 支气管炎 / 158
- 小儿气喘 / 160
- 支气管肺炎 / 162

第10章 消化系统按摩刮痧

- 腹痛 / 166
- 腹胀 / 168
- 小儿便秘 / 170
- 小儿呃逆 / 172
- 急性肠胃炎 / 174
- 脱肛 / 176
- 痢疾 / 178
- 肠道蛔虫病 / 180
- 小儿厌食症 / 182
- 小儿疝气 / 184
- 阑尾炎 / 186

第11章 神经系统按摩刮痧

- 多汗 / 190
- 多梦 / 192
- 癫痫 / 194
- 儿童失语症 / 196
- 脚气 / 198
- 脑震荡 / 200



- 脑炎后遗症 / 202
- 失眠 / 204
- 嗜睡 / 206
- 神经衰弱 / 208
- 神经性尿频 / 210
- 小儿盗汗 / 212
- 小儿流涎 / 214
- 小儿瘰病 / 216
- 小儿夜啼 / 218
- 小儿惊风 / 220

第12章 循环及运动系统按摩刮痧

- 贫血 / 224
- 心悸 / 226
- 落枕 / 228
- 颈椎病 / 230
- 坐骨神经痛 / 232
- 腓肠肌痉挛 / 234
- 风湿性关节炎 / 236

第13章 皮肤病按摩刮痧

- 荨麻疹 / 240
- 小儿湿疹 / 242
- 小儿丹毒 / 244

第14章 五官按摩刮痧

- 扁桃体炎 / 248
- 鼻炎 / 250
- 口疮 / 252
- 角膜炎 / 254
- 近视 / 256
- 斜视 / 258
- 咽喉炎 / 260
- 夜盲症 / 262
- 眼疲劳 / 264
- 视力模糊 / 266
- 目赤肿痛 / 268
- 牙痛 / 270

附 录

- 附录一 经络系统表 / 272
- 附录二 十二经脉循行与脏腑病候分类 / 274
- 附录三 儿童经络穴位图 / 284



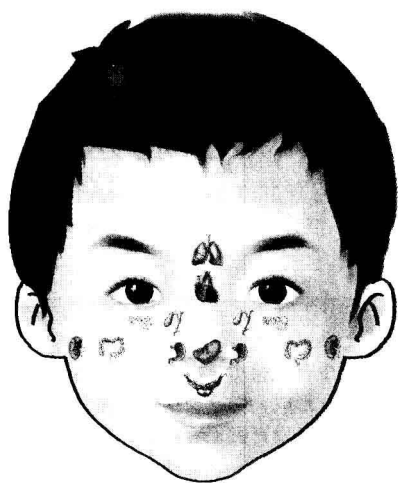
小長田千夏
市川天士監修

第1章

孩子的身心 和经络受上天庇佑

奥地利教育家赛弥·莫尔肖在他的《读懂孩子的身体语言》中说道：“儿童需要被理解，而不仅仅是被照料。理解是爱的第一步。”父母对孩子的爱是深厚的，是宽广的，更应该是理性的。了解孩子的身体结构非常必要，不仅有利于孩子未来的健康，对于孩子成长过程中的疾病治疗更是有很大帮助。

人体是由肌肉、骨骼、组织、器官以及系统构成，其中人体有八大系统，即运动系统、血液循环系统、消化系统、生殖系统、泌尿系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统。在儿童的成长发育期，每一生理结构都是密不可分的重要组成部分，并组成一个复杂、精密的整体，支撑着孩子的未来。



本章看点

- 儿童生长发育各阶段
- 儿童生理与病理特征
- 中医诊断儿科疾病
- 通晓儿童经络与穴位

儿童生长发育各阶段

根据小儿时期生长发育过程变化规律所作的阶段划分, 4年龄分期

● 七犬时期

阶段名称	时间	发育状况	健康影响因素
胎儿期	从受孕到分娩共40周。	胎儿完全依靠母体生存, 胎儿的各个系统逐步分化形成, 妈妈的健康对胎儿的生长发育影响巨大。	妈妈的身体若是受到物理或药物损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响, 会直接影响胎儿发育, 严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。
新生儿期	从出生到满28天为新生儿期。	新生儿开始呼吸和调整血液循环, 依靠自己的消化系统和泌尿系统, 摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速, 大脑皮层主要处于抑制状态, 兴奋度低。	新生儿患病死亡率高, 如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等, 多与分娩以及护理不当有关系。
婴儿期	从出生28天后到满1周岁。	婴儿生长发育非常快, 对营养的要求非常高, 多为母乳或牛乳喂养, 辅助食品可适当增加。	此时的婴儿脏腑娇嫩, 行气未充, 抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作。
幼儿期	从1周岁到3周岁。	幼儿体格增长较前一段时间缓慢, 生理功能日趋完善, 乳牙逐渐出齐, 语言能力发展迅速。	饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症, 且急性传染病的患病概率增加。
幼童期	从3周岁到7周岁。	幼童体格生长减缓, 而神经系统发育迅速, 语言能力进一步提高, 理解和模仿能力增强。	此时的幼童活泼好动, 但又对未知危险没有防范能力, 常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。
儿童期	从6~7周岁到12~13周岁。	体重增长加快, 更换乳牙, 除生殖系统外, 身体其他器官发育接近成人水平, 身体营养需求旺盛。	对疾病的抵抗能力进一步增强, 学龄儿童的近视发病率大大增加, 同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病发病率提高。
青春期	女孩一般从11~12周岁到17~18周岁, 男孩一般从12~14周岁到18~20周岁。	生殖系统发育迅速, 体格增长快, 身高增长明显, 第二性征显现, 心理和生理变化明显。	生长旺盛带来痤疮、第二性征发育异常等疾病。

孩子成长全图解

