



健康好生活，幸福你我他

图说健康系列



图解

儿童经穴按摩



杨中元 刘万爽◎主编

快乐养生

用精彩诠释生活
用图文解释健康



MASSAGE

江西科学技术出版社

图书馆
章



Massage

图·说·健·康·系·列



图解儿童经穴按摩

杨中元 刘万爽 主编

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解儿童经穴按摩/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4021-9

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法(中医)—图解

IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181015号

国际互联网(Internet)地址:

http://www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2010513

图书代码: D10116-101

图解儿童经穴按摩

杨中元 刘万爽 主编

出版 江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 787mm×1092mm 1/24

字数 50千字

印张 3

版次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4021-9

定价 12.00元

赣版权登字-03-2010-316

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录 Contents

图解儿童经穴按摩

一、小儿推拿按摩的优点 /1

二、小儿推拿注意事项 /3

三、小儿经络穴位释义 /5

- 头面颈部穴位 /5
- 上肢穴位 /6
- 下肢穴位 /8
- 胸腹部穴位 /9
- 背部穴位 /10



四、小儿按摩常用取穴法 /12

五、小儿按摩常用介质 /14

六、小儿按摩常用手法 /16

- 推法 /16
- 揉法 /17
- 按法 /17
- 摩法 /17
- 掐法 /18
- 拿法 /18
- 捏法 /18
- 搓法 /19



● 擦法 /19

● 抹法 /19

● 捻法 /19

七、小儿疾病诊断方法 /20

- 望诊 /20
- 闻诊 /21
- 问诊 /22
- 切诊 /23



八、小儿常见病推拿疗法 /24

- 感冒 /24
- 咳嗽 /25
- 哮喘 /25
- 支气管肺炎 /26
- 呕吐 /27
- 呃逆 /28
- 厌食 /28
- 腹胀 /29
- 腹痛 /30
- 小儿腹泻 /30

- 
- 便秘 /31
 - 疳积 /32
 - 佝偻病 /32
 - 维生素 A 缺乏症 /33
 - 病毒性心肌炎 /34
 - 小便频数 /34
 - 遗尿 /35
 - 尿潴留 /36
 - 肾盂肾炎 /37
 - 肾病综合征 /37
 - 惊风 /38
 - 营养性贫血 /39
 - 夜啼 /40
 - 小儿梦呓 /41
 - 凶陷 /42
 - 进行性肌营养不良 /43
 - 轻微脑功能障碍综合征 /44
 - 癫痫 /45
 - 脑性瘫痪 /46
 - 婴儿手足搐搦症 /47
 - 湿疹 /48
 - 麻疹 /49
 - 风疹 /50
 - 水痘 /51
 - 百日咳 /52
 - 流行性腮腺炎 /53
 - 病毒性肝炎 /54
 - 痢疾 /55
 - 盗汗 /56
 - 过敏性鼻炎 /57
 - 小儿肌性斜颈 /58
 - 化脓性中耳炎 /59
 - 神经性耳聋 /60
 - 小儿麻痹后遗症 /61
 - 鼻出血 /62
 - 斜视 /63
 - 急性球菌性口炎 /64
 - 扁桃体炎 /65
 - 喉炎 /66
 - 流涎 /67
 - 口疮 /68



一、小儿推拿按摩的优点

1 简单易学，方便易行

小儿推拿操作简单，易学易懂，只要按照要求，遵循它的规律，几次操作练习就可以掌握基本的方法。

小儿推拿是一种自然疗法，不需要任何器械、药品及医疗设备，只是依靠家长的双手在小儿体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。它不受医疗条件的限制，随时随地都可以实施。这样不仅应用方便，而且节省费用。

2 见效快，疗效高

临床证明，小儿推拿对小儿常见病、多发病都有较好的疗效，尤其对于消化道疾病效果更佳。对许多慢性病、疑难病也有比较好的疗效。

3 安全稳当，不易反弹

只要对疾病诊断正确，依照小儿推拿的操作方法合理进行施治，一般不会出现危险或不安全问题。应用推拿疗法治疗疾病，不会出现反弹及任何并发症。

4 没有毒副作用，利于疾病康复

推拿是一种单纯的手工理疗手法，治疗中避免了某些药物中的不良反应或毒性反应，同时也纠正了药物中因剂量不适而对患者身体所引起的不良反应或危害，是一种有利无害的治疗方法，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

5 治病去根，不易复发

慢性病复发的根本原因在于疾病所涉及脏腑或气血功能下降。推拿疗法根据中



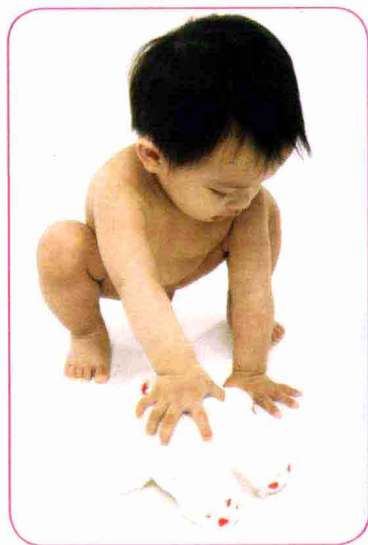
医基本理论，对于易反复发作的慢性病，都可以针对病因，通过手法施术，加强气血循环，恢复其脏腑功能，所以能达到治病去根的目的；对于急性病，本来其机体功能就没有多大损失，又加之按摩过程注意了功能的调治，更不会遗留病根；反复发作病症，可因人体素质的调补减少再发机会。对于身体虚弱者，不仅可以治愈已发疾病，同时也提高了免疫功能及健康素质。

6 小儿不受痛苦，易于接受

其他疗法小儿都要遭受痛苦，就是服药，小儿也难以接受，经常给疾病治疗带来麻烦；同时，常因小儿不能和医生配合而影响疗效。应用小儿推拿疗法，小儿不会有任何痛苦感，甚至感到是一种享受，能够消除小儿在疾病治疗过程中的恐惧心理。

7 预防保健，适于家庭

小儿推拿除了有良好的治疗效果外，还有非常好的保健功能。经常运用小儿保健按摩，可以增强小儿体质、提高小儿的抗病能力，非常适用于家庭。





二、小儿推拿注意事项

由于小儿机体娇嫩，发育迅速；多外感六淫邪气，少七情内伤，且发病迅速，变化较快。所以，在手法操作和穴位选择方面，都有与成人不相同的地方。

其手法特别强调补泻，在操作上，一般分补、泻和平补平泻三种。而手法的补泻主要与手法的轻重、操作的速度、方向有关。一般用力轻、速度慢、顺经方向为补；反之，用力重、速度快、逆经方向为泻；用力大小和手法的速度介于补泻之间，往返方向操作为平补平泻。另有旋推为补，直推为清、为泻之说。而且，手法要求轻快柔和，平稳着实。在穴位的选择方面，除选用与成人相同的常用经穴，除经外奇穴之外，还有许多特定穴位。这些穴位呈点、线、面状，多分布在头面和两肘以下。这给手法治疗带来很多方便，乐于为小儿所接受。比如在严寒的冬天，可在患儿头面及两手部穴位进行操作，避免脱衣的不便和感受寒凉的刺激。在按摩时，为减轻摩擦，避免皮肤损伤，提高治疗效果，常采用一些介质如滑石粉、姜汁、葱汁、红花油等。操作的顺序，一般是先头面，次上肢，再胸→腹→腰→背，最后是下肢。当然，在治疗时可根据患儿的具体病情，灵活掌握。

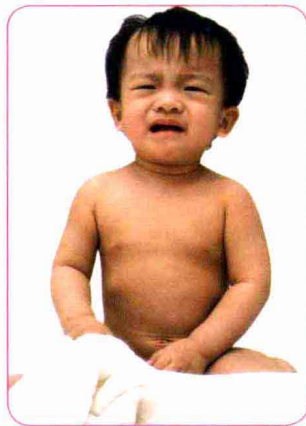
另外，根据病情的轻重和患儿年龄的大小，在按摩次数（或时间）上有明显的区别。一般说，年龄大、病情重的，按摩次数多，时间长；年龄小、病情轻的，操作次数少，时间短。而且，对于每个具体手法的操作时间或次数，也有区别。一般以揉、摩、推等法为长而次数多；以按、拿、掐、捏等法为短而次数少。

① 小儿推拿适用对象为 9 周岁以内的小儿。

② 给小儿推拿时，应选择避风、避强光、噪音小的地方；室内应保持清静、整洁，空气清新、温度适宜。推拿后注意避风，忌食生冷。

③ 推拿时家长要保持双手清洁，摘去戒指、手镯等饰物。





指甲要常修剪，刚剪过的指甲，一定要用指甲锉锉平。冬季推拿时双手宜暖。

④ 小儿过饥或过饱，均不利于按摩疗效的发挥。在小儿哭闹之时，要先安抚好小儿的情绪，再进行推拿。

⑤ 小儿皮肤娇嫩，按摩时切勿抓破小儿皮肤。家庭推拿一般可使用按摩油或爽身粉等介质，以防推拿时皮肤破损。

⑥ 小儿推拿手法的操作顺序：一般先头面，次上肢，再胸腹腰背，最后是下肢；也可先重点，后一般；或先主穴，后配穴。“拿、掐、捏、捣”等强刺激手法，除急救以外，一般放在最后操作，以免小儿哭闹不安，影响治疗的进行。

小儿推拿手法操作时间的长短，应根据病情、体质而定，因病因人而异。在临床实践中推法、揉法运用较多，做摩法用的时间较长。运用掐法、按法时，手法要重、少、快。如果仅按摩一侧手部穴位，可不论男女，均按摩左手。

⑦ 一般情况下，小儿推拿一次总的时间为 10 ~ 20 分钟。但是由于病情和小儿年龄的不同，在推拿次数和时间上也有一定的差别。年龄大、病情重，推拿次数多，时间相对长。反之，次数少，时间短。一般每日 1 次，重症每日 2 次。需长时间治疗的慢性病 7 天至 10 天为一个疗程。一个疗程结束后，可休息数日，然后进行下一个疗程的治疗。做保健性按摩，针对不同的系统，可以进行每日 1 次或隔日 1 次的规律性按摩。推拿时穴位可以相对治疗时少取，刺激程度应略低，时间可以保持在 15 分钟左右。

⑧ 小儿推拿手法的基本要求是：均匀、柔和、轻快、持久。

⑨ 在施行手法时要注意小儿的体位姿势，原则上以使小儿舒适为宜，并能消除其恐惧感，同时还要便于操作。

⑩ 小儿推拿的禁忌证有：骨折、创伤性出血；皮肤破损、皮肤溃疡；烧伤、烫伤；急性、烈性传染病；癌症及危重病症等。

⑪ 每次给孩子推拿最好只针对一个毛病，如果保健和治疗目的太多、推拿的穴位太杂，会影响最终效果。

⑫ 最后一点，也是最重要的一点，小儿推拿治疗前，必须有明确的诊断。如果不能肯定，请先送医院就诊！小儿疾病，瞬息万变、刻不容缓，请家长不要疏忽大意。



三、小儿经络穴位释义

● 头面颈部穴位

1. 四白

“四”，为广阔的意思；“白”，指光明清澈。本穴可治疗眼病，具有增强视力的作用，所以称为“四白”。“四白”穴在眼睛正视时，瞳孔直下、眼眶下眶凹陷中。（图1）

2. 睛明

“睛”，指眼睛；“明”，意为明亮。本穴有使眼睛明亮的作用，故名。“睛明”穴在内眼角直上0.1寸凹陷中。（图1）

3. 瞳子髎(liáo)

“瞳子”，指眼；“髎”，意为孔穴。该穴在小儿外眼角旁开0.5寸、眼眶骨外缘凹陷中，所以称“瞳子髎”。（图1）

4. 球后

“球”，这里指眼球；“后”，前后的后。本穴位置较深，在眼球的后部，位于下眼眶外侧缘1/4处，所以叫“球后”。（图1）

5. 迎香

“迎”，意为迎接；“香”，指香味，这里泛指各种气味。因为本穴主治不闻香臭的病症，所以称此穴名。“迎香”穴在鼻翼外缘旁开0.5寸，也就是在鼻唇沟中点凹陷处。（图1）

6. 攒(cuán)竹

“攒”，聚集；“竹”，竹叶，形容眉行。穴位在两眉头凹陷中，皱眉时此处好像竹叶聚集，所以称为“攒竹”。（图1）

7. 鱼腰

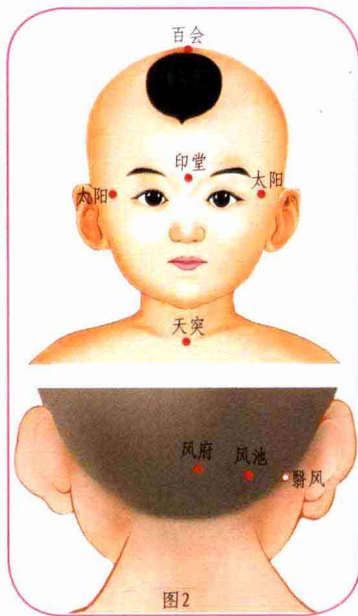
形容眉毛如鱼，穴在鱼之正中部，故名。“鱼腰”穴在眉毛中点凹陷处。（图1）



图1

8. 印堂

“印”，原意指图章；“堂”，庭堂。古代星相家把前额部两眉头之间叫做印堂，此穴位在前正中线上，两眉头连线的中点处，所以也称“印堂”。(图2)



9. 太阳

“太”，高、极的意思；“阳”，阴阳的阳。头颞(niè)部的微凹处，俗称为太阳穴，穴在它的上面，所以叫“太阳”。(图2)

10. 百会

“百”，表示数量多；“会”，意为会聚。本穴在头顶，是各条经脉会聚的地方，所以称“百会”。具体位置在后发际(头发与颈部交界处)正中直上7寸，两耳尖连线中点。(图2)

11. 风池

“风”，指风邪；“池”，意为池塘，这里指凹陷。本穴位于颈后，在“胸锁乳突肌”与“斜方肌”之间的凹陷中，是风邪易于侵犯的地方，所以称“风池”。(图2)

12. 风府

“风”，指风邪；“府”，这里指聚集的部位。因为是指风邪集结的部位，所以称“风府”。“风府”穴位于两“风池”穴之间中点凹陷处。(图2)

13. 天突

“天”，这里指天气，即自然界的气；“突”，意为烟囱，这里指通道。该穴位在咽喉上(胸骨柄上窝凹陷处)，即是与天气相通的通道，所以称为“天突”。(图2)

14. 翳(yì)风

“翳”，遮掩的意思；“风”，指致病的风邪。因为本穴可以治疗风邪引起的疾病，又被耳垂所遮掩，所以称“翳风”。翳风穴在耳垂后下缘凹陷中。(图2)

● 上肢穴位

1. 合谷

“合”，意为会合；“谷”，意为山谷。因该穴在拇、食指相合处，形如山谷之中间，故称“合谷”。(图3)

2. 十宣(十王)

“十”，这里指本穴在双手有十个穴点；“宣”，宣泄，意为有宣泄消除病邪的功能。所以称为“十宣”，又名“十王”，位于十个手指指甲的赤白肉际处。(图3)

3. 劳宫

“劳”，意为劳动；“宫”，指宫殿，这里指掌心为心神之居地。当手劳动屈指，中指尖所指即“内劳宫”。“外劳宫”在手背、与“内劳宫”相对应的位置。(图3)

4. 神门

“神”，意为神明，心藏神；“门”，意为门户。本穴为心经之原穴，乃神所出入之门户，故名。“神门”在小儿腕横纹“尺侧”(近小指的一侧)纹头处。(图3)

5. 内关

“内”，指内侧，因为穴位居于臂屈侧面，即内侧面，与外关穴相对，所以称为内；“关”，指出入要地。因本穴擅长治疗内脏病，所以称为“内关”。“内关”在小儿前臂掌侧、腕横纹直上2寸、两大筋之间。(图3)

6. 曲池

“曲”，屈曲；“池”，水池。屈曲肘部，横纹端处出现凹陷，形似浅浅的水池，所以称为“曲池”。池，尚有另外一个涵义，因本穴为系气血汇合之处，似水流汇入池中。“曲池”位于肘关节外侧，屈肘时，肘横纹纹头的尽头。(图3)

7. 臂臑(nào)

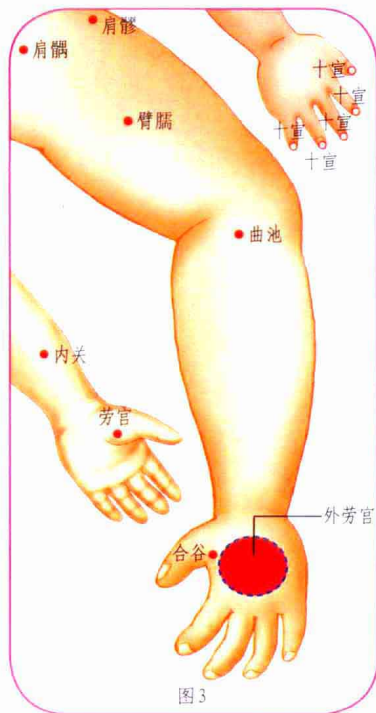
“臑”，原指牲畜的前肢，此指上臂内侧处。因穴位于上臂正中线与三角肌下缘相交处，故名“臂臑”。(图3)

8. 肩髃(yú)

“肩”，指肩部；“髃”，指髀骨，肩胛骨肩峰端。此穴位于三角肌上部，肩峰与肱(gōng)骨大结节之间，也就是上臂外展平举时呈现的凹陷处，所以名为“肩髃”。(图3)

9. 肩髃(liáo)

“肩”，指肩部；“髃”，意为孔穴。本穴位于肩峰后凹陷中，故名“肩髃”。(图3)



● 下肢穴位

1. 足三里

“足”，指足部；“里”，意为寸。因本穴位于“外膝眼”下3寸、胫(jìng)骨外侧约一横指处，所以称“足三里”。(图4)

2. 丰隆

“丰”，意为丰满；“隆”，指隆起。该穴所在的部位，肌肉丰满而又隆起。“丰隆”穴位于膝关节下8寸，也就是“外膝眼”与“外踝尖”连线的中点。(图4)

3. 解溪

“解”，指骨解(骺)，即骨与骨之间的连接处；“溪”，溪流，此指凹陷处。该穴位于踝(huái)关节正中、两条大筋间凹陷处，故称“解溪”。(图4)

4. 承扶

“承”，意为承受；“扶”，意为扶持，指本穴有承受上身扶持下肢的作用，所以命名“承扶”。“承扶”穴位于臀横纹中点。(图4)

5. 委中

“委”，意为弯曲，这里指膝弯部；“中”，指中央。“委中”位于膝关节后方、腘(guó)横纹之中点处，所以称为“委中”。(图4)

6. 居髌(liáo)

“居”，与“踞”的意思相通，即蹲下；“髌”，这里指空隙。在蹲下时，股部出现凹陷处就是本穴，所以称“居髌”。(图4)

7. 环跳

“环”，为圆形，指臀部；“跳”，跳

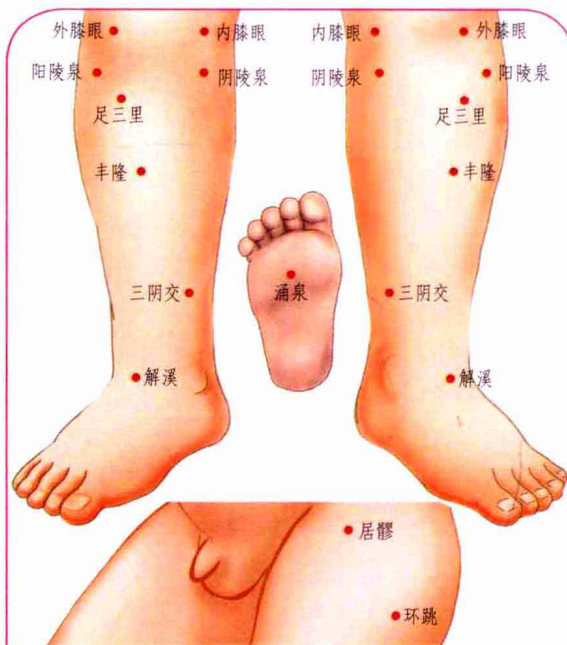


图4

跃。因为本穴在臀部（在“股骨大转子”高点与骶(dǐ)管裂孔连线的外1/3处），又治疗下肢活动方向的疾病，所以称为“环跳”。（图4）

8. 阳陵泉

“阳”，指外，这里指小腿外侧面；“陵”，指高突处，这里指腓(fēi)骨小头；“泉”，指凹陷部。本穴在位于膝关节外侧向下、腓骨小头（膝关节外侧一个小的突起）前下方凹陷处，所以叫“阳陵泉”。（图4）

9. 三阴交

“三阴”，指足部三条阴经（肝经、脾经、肾经）；“交”，交会。该穴是足部三条阴经交会的地方，所以称“三阴交”。“三阴交”位于小腿内侧、内踝高点上3寸。（图4）

10. 涌泉

“涌”，指水向上冒；“泉”，泉水。本穴为肾经的井穴，比喻脉气从足底出来的情况，故名“涌泉”。“涌泉”穴位于足底、前1/3脚掌正中凹陷处，也就是“人”字凹陷处。（图4）

11. 膝眼

“膝”，指膝部；“眼”，此指凹陷处。该穴在膝部两侧凹陷处，所以称为“膝眼”。髌(bìn)骨（膝关节前方）正下方是髌韧带，其外侧凹陷处是“外膝眼”，内侧凹陷处是“内膝眼”。（图4）

● 胸腹部穴位

1. 天枢

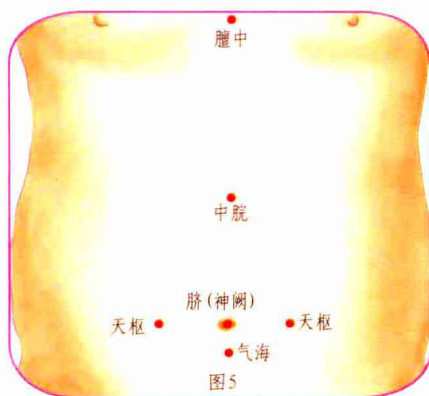
“枢”，意为枢纽。本穴在上下腹的中间（肚脐旁开2寸处），具有转运中下焦气机的功能，恰如枢纽一样，所以称为“天枢”。（图5）

2. 气海

“气”，指元气；“海”，意为汇聚之处。该穴位于脐下1.5寸，为元气汇聚的地方，所以称“气海”。（图5）

3. 神阙(què)

“神”，指神气；“阙”，指门楼，牌楼。神阙是指神气通行的门户。（图5）



4. 中脘

“中”，中部；“脘”，指胃腑。古人认为该穴在胃腑的中部，所以称为“中脘”。中脘穴在肚脐上4寸。(图5)

5. 膻中(tán zhōng)

“膻”，指胸部；“中”，意为中央、中点。该穴在前胸正中线上，两乳头连线的中点处，所以称为“膻中”。(图5)

● 背部穴位

1. 肺俞(shù)

“肺”，指肺脏；“俞”指脏气转输之处。本穴为肺脏之气转输之处，所以称“肺俞”。肺俞穴位于背部“第3胸椎棘突下”、旁开1.5寸处。(图6)

2. 厥阴俞

“厥阴”，指手厥阴心包，意为本穴和心包相对应(心包是心脏的外围部分)，是心包气血输注的地方，所以称为“厥阴俞”。厥阴俞在背部“第4胸椎棘突下”、旁开1.5寸处。(图6)

3. 心俞

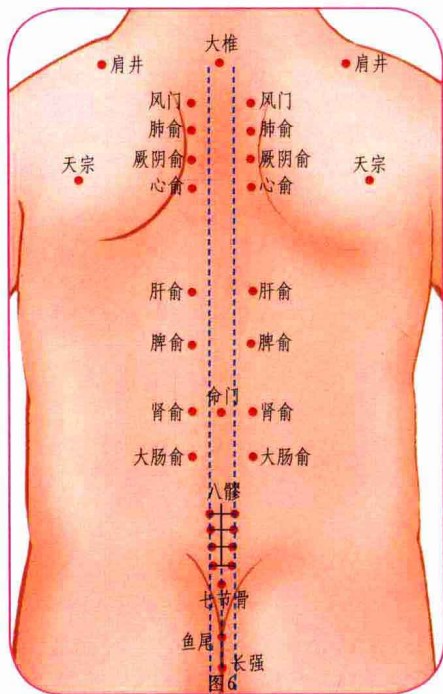
“心”，指心脏，“俞”指脏气转输之处。本穴为心脏之气转输的地方，所以称作“心俞”。心俞穴位于背部“第5胸椎棘突下”、旁开1.5寸处。(图6)

4. 肝俞

“肝”，指肝脏，“俞”指脏气转输之处。本穴为肝脏气血转输之处，所以称为“肝俞”。肝俞穴位于背部“第9胸椎棘突下”、旁开1.5寸处。(图6)

5. 脾俞

“脾”，指脾脏，“俞”指脏气转输之处。本穴为脾脏气血转输之处，所以称为脾俞。脾俞穴位于背部“第11胸椎棘突下”、旁开1.5寸处。(图6)



6. 肾俞

“肾”，指肾脏，“俞”指脏气转输之处。本穴为肾脏之气转输之处，故名“肾俞”。肾俞穴位于背部“第2腰椎棘突下”、旁开1.5寸处。（图6）

7. 大肠俞

“大肠”，指大肠腑，“俞”指转输之处。本穴为大肠之气转输之处，所以称“大肠俞”。大肠俞位于“第4腰椎棘突下”、旁开1.5寸处。（图6）

8. 长强

“长”，这里含位置高、统率的意思；“强”，强盛，盛大。本穴为督脉的第一穴，督脉统率所有的阳经，是阳经之长，气血强盛，所以称它为“长强”。（图6）

9. 夹脊（华佗夹脊）

“夹”，从两相对的方向固定不动；“脊”，指脊柱。此穴在脊柱两旁，自第一胸椎至第五腰椎均有，好像在两旁将脊柱夹于其中，所以称“夹脊”。传说本穴是东汉名医华佗发现的，所以又名“华佗夹脊”。具体位置在背部正中线第1胸椎至第5腰椎、旁开0.5寸处。（图6）

10. 肩井

“肩”，指肩部；“井”，意为凹陷。该穴在肩部的凹陷处，所以称“肩井”。（图6）

11. 风门

“风”，指风邪；“门”，意为门户，古人认为此处是风邪出入不敷出门户，所以称为风门。“风门”穴位于背部“第2胸椎棘突下”、旁开1.5寸处。（图6）

12. 命门

“命”，意为生命；“门”，意为门户。因为该穴在左右肾俞穴的中间（即“第2腰椎棘突下”，脊柱正中线上），肾气是一身的根本，所以称它为“命门”。（图6）



四、小儿按摩常用取穴法

1 骨度分寸法

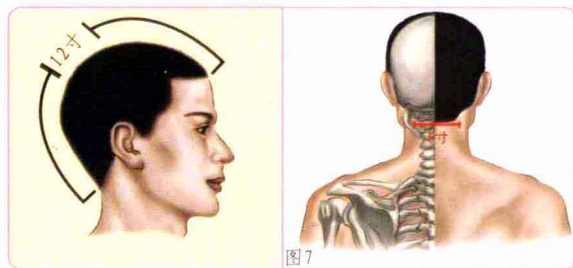


图7

骨度分寸法，古称“骨度法”，是以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。如额前发际至头后发际12寸，也就是把这段长度分成12等份，取穴就以它作为折算的标准。（图7）

2 体表标志法

体表标志可分固定标志和活动标志两类。固定标志是指利用五官、毛发、爪甲、乳头以及骨节凸起和凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志而言。如两眉中间取印堂，两乳中间取膻中，腓骨小头前下缘取阳陵泉等。活动标志是指利用关节、肌肉、皮肤，随活动而出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴标志而言。如曲池必屈肘于横纹头处取之，取阳溪穴时应将拇指翘起，与拇长、短伸肌腱之间的凹陷中是穴，取耳门、听宫、听会等应张口，取下关应当闭口等。（图8）



图8

3 手指比量法

手指比量法是在分部折寸的基础上，用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。因人的手指与身体其他部分有一定的比例，所以可用小儿的手指宽度来测量定穴。