



太阳穴

足三里穴

三阴交穴

涌泉穴

合谷穴

天津科学技术出版社

图解

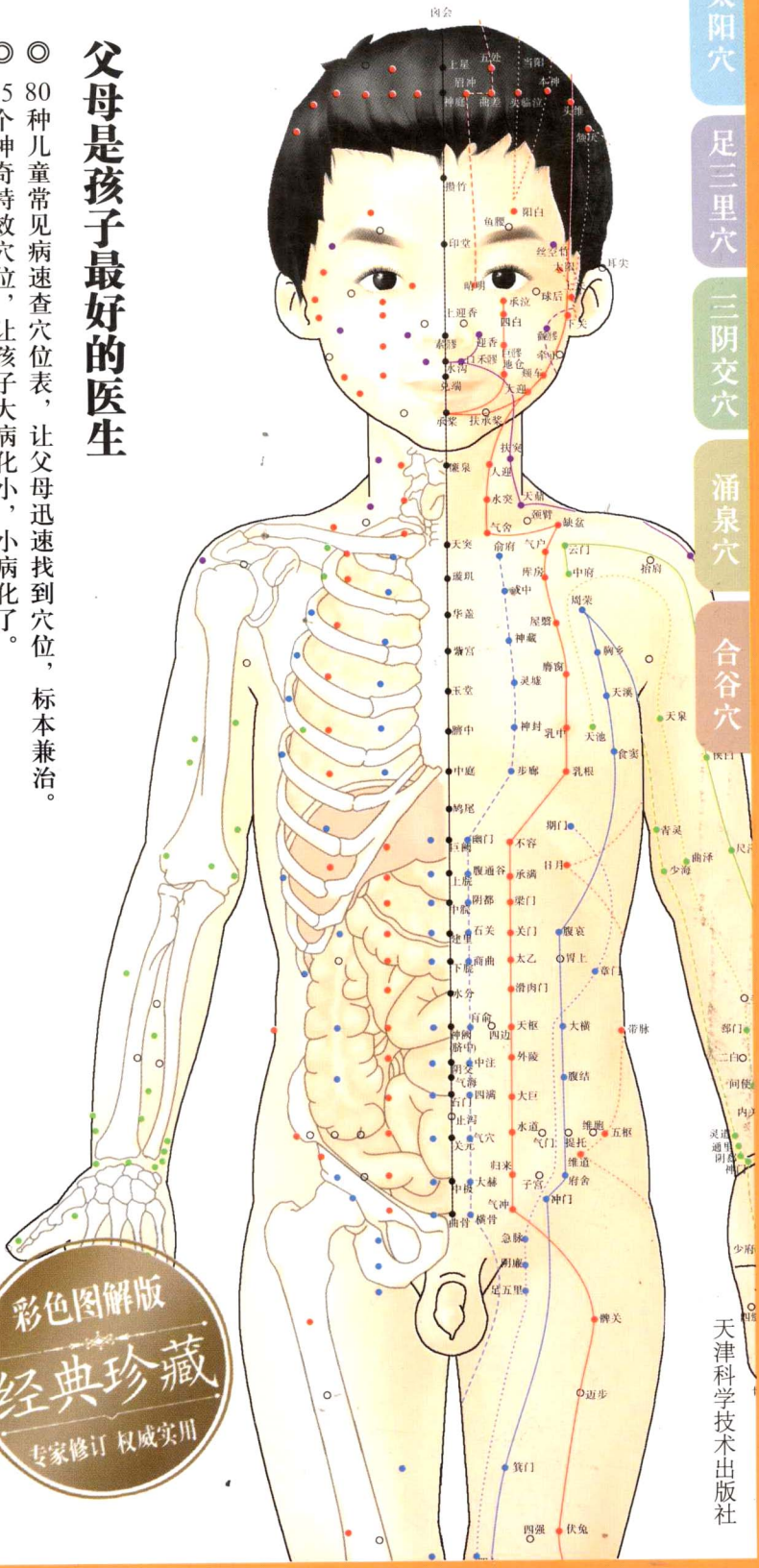
儿童经络穴位使用手册

父母是孩子最好的医生

- ◎ 80种儿童常见病速查穴位表，让父母迅速找到穴位，标本兼治。
 - ◎ 15个神奇特效穴位，让孩子大病化小，小病化了。
 - ◎ 最详尽的儿童全身穴位图，没有找不到的穴位，没有解决不了的病痛。
- 一看就懂，一学就会，让孩子有病治病，无病养生！**

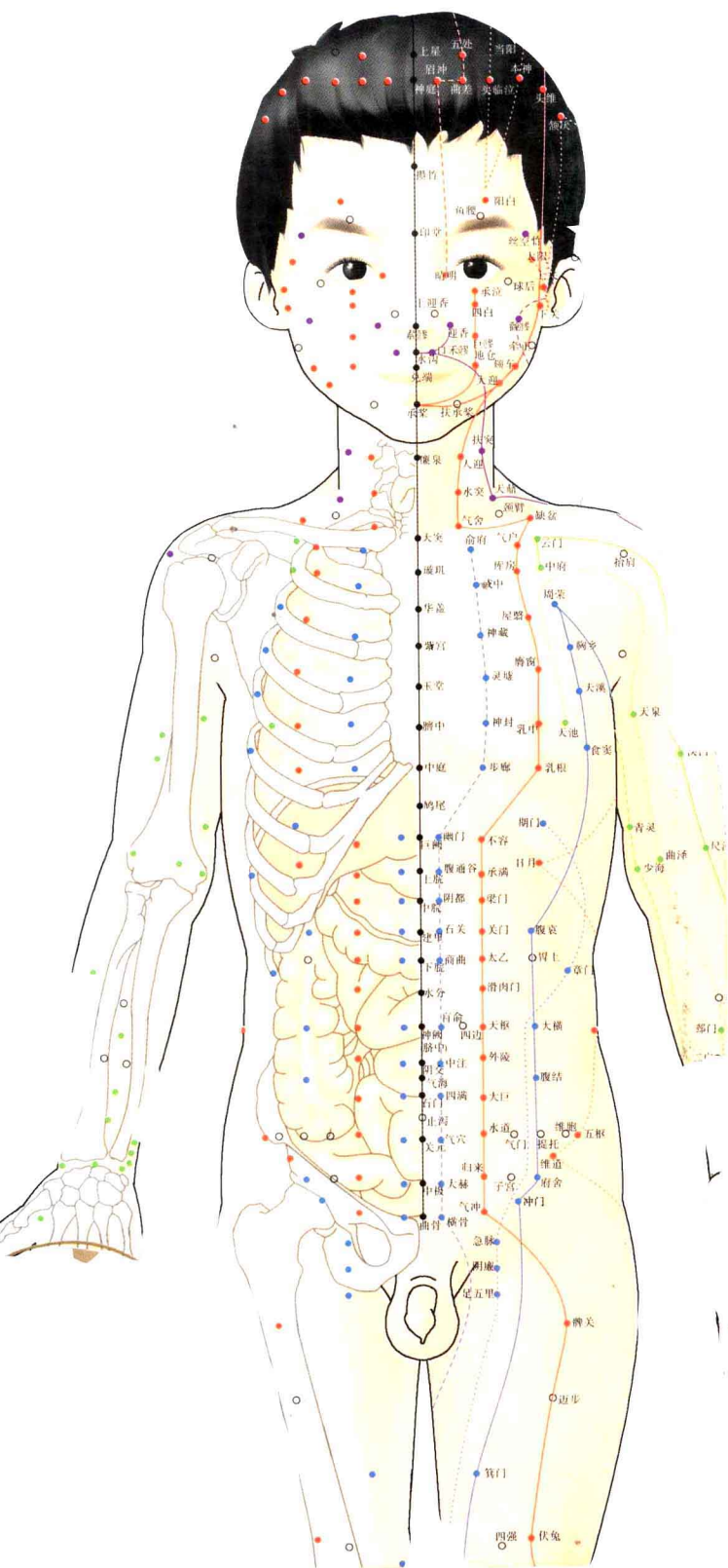
著名医师 王现法 著

彩色图解版
经典珍藏
专家修订 权威实用



图解儿童经络穴位 使用手册

父母是孩子最好的医生



图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童经络穴位使用手册 / 王现法著. —天津: 天津
科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5308-5339-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第176619 号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

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

北京华戈印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1 / 16 印张 19 字数 380 000

2009年12月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

目 录

- 父母给孩子按摩的五大好处 /1
- 速查表 /3
- 中医推荐父母非学不可的15个超级有效穴位 /6
- 常见病的穴位治疗法 /7
- 阅读导航 /14

第1章 手太阴肺经经穴

- 中府穴 让孩子肺腑通畅 /18
- 尺泽穴 儿童腹痛发热首选穴 /20
- 孔最穴 让孩子坐得住，不生痔 /22
- 列缺穴 “列缺”霹雳，止住孩子头痛 /24
- 经渠穴 儿童牙痛不用愁 /26
- 太渊穴 气血不足，太渊相助 /28
- 鱼际穴 孩子失声有奇效 /30
- 少商穴 没事常掐，儿童感冒不来烦 /32

第2章 手阳明大肠经经穴

- 商阳穴 儿童胸中气闷找商阳 /36
- 三间穴 让孩子通便顺畅 /38
- 合谷穴 儿童牙疼是病也不怕 /40
- 阳溪穴 手腕疼痛找阳溪 /42
- 下廉穴 让孩子肠胃健康 /44
- 曲池穴 儿童腹痛吐泻不用愁 /46
- 肩髃穴 儿童肩膀的保健医生 /48

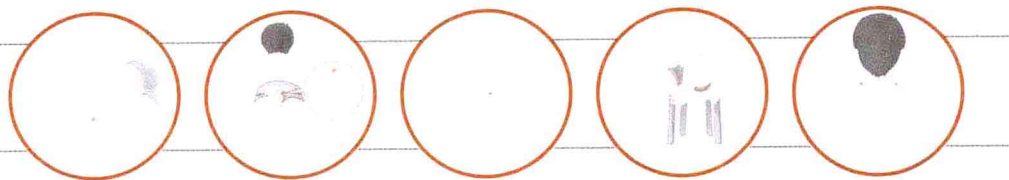
- 扶突穴 儿童止咳平喘有奇效 /50
迎香穴 帮孩子抛掉鼻炎的烦恼 /52

第3章 足阳明胃经经穴

- 承泣穴 还你的孩子一双明亮的眼睛 /56
四白穴 儿童明目养颜的好帮手 /58
地仓穴 孩子颜面神经麻痹有奇效 /60
颊车穴 儿童口眼歪斜按颊车 /62
下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 /64
头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 /66
滑肉门穴 治疗儿童肥胖症的法宝 /68
天枢穴 天枢帮忙，孩子便秘不用愁 /70
气冲穴 孩子疝气不用怕 /72
犊鼻穴 儿童膝关节痛的克星 /74
足三里穴 按摩足三里，强壮孩子身体 /76
丰隆穴 孩子咳痰不用愁 /78
解溪穴 孩子牙疼找解溪 /80
内庭穴 手脚冰冷找内庭 /82
厉兑穴 常按厉兑睡眠好 /84

第4章 足太阴脾经经穴

- 太白穴 孩子跑跳累不着 /88
公孙穴 婴幼儿脾胃的保健师 /90
三阴交穴 孩子夜晚遗尿的克星 /92
阴陵泉穴 让孩子便便畅通 /94
血海穴 治疗儿童贫血的秘诀 /96
大横穴 孩子大肠疾病找大横 /98
周荣穴 让孩子心平气顺 /100
大包穴 常按大包穴，孩子睡觉更安稳 /102



第5章 手少阴心经经穴

- 极泉穴 按压极泉，强健儿童心脏 /106
- 青灵穴 祛除孩子疼痛无烦恼 /108
- 少海穴 牙疼不再来，吃嘛嘛香 /110
- 神门穴 小儿惊厥不担心 /112
- 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 /114
- 少冲穴 孩子急救中风，要掐少冲 /116

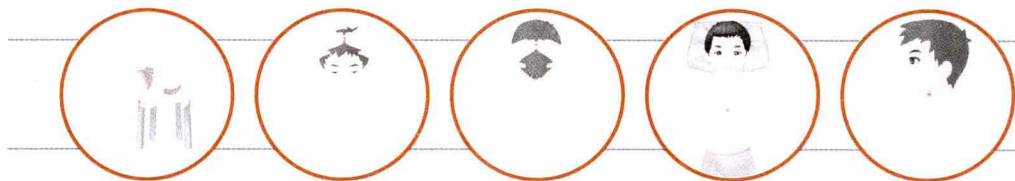
第6章 手太阳小肠经经穴

- 少泽穴 孩子昏迷不用怕，少泽唤醒他 /120
- 后溪穴 学生伏案学习的好帮手 /122
- 阳谷穴 孩子打针不再疼 /124
- 小海穴 按小海，强健孩子心脏 /126
- 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 /128
- 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 /130
- 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 /132
- 听宫穴 孩子耳朵聪灵听力好 /134

第7章 足太阳膀胱经经穴

- 睛明穴 还孩子一个明亮的世界 /138
- 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 /140
- 曲差穴 孩子鼻疾不用怕 /142
- 五处穴 癫痫不可怕，五处治好它 /144
- 承光穴 止痛祛热，还孩子快乐 /146
- 通天穴 孩子鼻内畅通无阻 /148

- 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 /150
 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 /152
 大杼穴 预防孩子颈椎病 /154
 风门穴 治疗儿童感冒，风门疗效好 /156
 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 /158
 殷门穴 儿童麻痹症后遗症不用怕 /160
 委中穴 腰痛背痛求委中 /162
 承筋穴 孩子小腿痉挛揉承筋 /164
 承山穴 儿童腿脚有力不抽筋 /166
 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 /168
 昆仑穴 常按昆仑，孩子清晨睡安稳 /170
 申脉穴 宁神止痛不眩晕 /172



第8章 足少阴肾经经穴

- 涌泉穴 缓解儿童腰酸背疼 /176
 筑宾穴 解除孩子身上的“三分毒” /178
 育俞穴 让孩子告别便秘的痛苦 /180
 商曲穴 孩子便秘不用愁 /182
 神封穴 儿童咳嗽气喘点神封 /184
 俞府穴 胜过止咳良药 /186

第9章 手厥阴心包经经穴

- 天池穴 让孩子全身焕发活力 /190
 曲泽穴 儿童速效“定心丸” /192

- 内关穴 安抚孩子的胃 /194
 大陵穴 让孩子口气清新每一天 /196
 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 /198
 中冲穴 降低孩子体温，治愈热病 /200

第10章 手少阳三焦经经穴

- 液门穴 孩子清火散热的“牛黄解毒片” /204
 中渚穴 孩子头疼的克星 /206
 支沟穴 帮孩子摆脱便秘痛苦的秘密 /208
 天井穴 清热凉血，帮孩子远离麦粒肿 /210
 消泅穴 不花一分钱，让孩子快速减肥 /212
 肩髃穴 孩子上课的好帮手 /214
 颞息穴 孩子耳鸣耳痛揉颞息 /216
 角孙穴 让孩子眼睛不再受“伤害” /218
 耳门穴 保护孩子的耳朵找耳门 /220
 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 /222

第11章 足少阳胆经经穴

- 太阳穴 为孩子擦亮“心灵的窗户” /226
 悬颅穴 帮孩子集中注意力不走神 /228
 悬厘穴 孩子落枕找悬厘 /230
 天冲穴 儿童牙龈肿痛找天冲 /232
 阳白穴 眼保健操现在开始 /234
 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 /236
 风池穴 清热醒脑还治感冒 /238
 肩井穴 放松孩子的肩膀 /240
 阳陵泉穴 儿童抽筋痛苦及时了 /242
 足临泣穴 揉揉脚，治儿童头痛 /244
 足窍阴穴 儿童止痛定咳顺气必点穴 /246

第12章 足厥阴肝经经穴

- 大敦穴 儿童小腹疼痛有特效 /250
 太冲穴 儿童的绿色降压法 /252
 章门穴 儿童五脏病变的“门户” /254
 期门穴 儿童疏肝理气找期门 /256

第13章 督脉经穴

- 长强穴 帮孩子通大便，疗便秘，止腹泻 /260
 命门穴 关乎生命存亡的“命门” /262
 身柱穴 小儿止咳定喘有特效 /264
 大椎穴 小儿感冒发烧不再犯愁 /266
 哑门穴 儿童声音沙哑不苦恼 /268
 脑户穴 儿童头痛感即刻减轻的方法 /270
 风府穴 孩子感冒头疼不再打针吃药 /272
 强间穴 让孩子睡好心情好 /274
 百会穴 孩子忧郁烦躁失眠点百会 /276
 前顶穴 头晕头痛找前顶 /278
 神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 /280
 水沟穴 紧急救命它最及时 /282

第14章 任脉经穴

- 阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 /286
 神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 /288
 上脘穴 增加孩子胃动力 /290
 膻中穴 儿童呼吸道系统疾病首选穴 /292
 廉泉穴 孩子舌头不听使唤 /294

父母给孩子按摩的五大好处

好处一 父母一看就懂，一学就会

按摩，古称按跷，其历史悠久，是我国传统医学中独特的治疗方法之一。按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩入门简单，不须理解过深的知识，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，用手部的按压动作，抓住要领与手法给孩子按摩，习惯与熟练之后很快就能掌握。每个父母都可以成为按摩师，在家中，当孩子玩耍或者睡觉时，都可以给他们按摩。

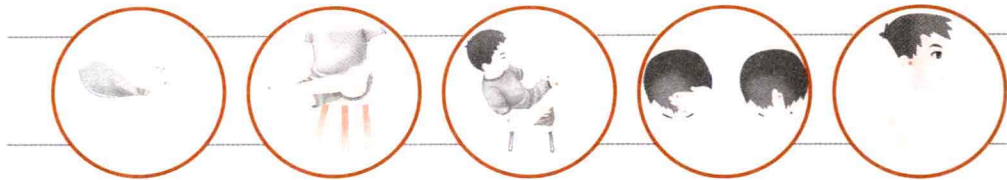
好处二 父母就是按摩师，无须医生帮助

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穴道和反射区。按摩穴道及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒，还可改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。而人的手与手指都具备了可舒缓疲倦和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，父母用手指给孩子按摩是最合适不过的了，孩子能在爸爸妈妈温暖、舒服的按摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情。

好处三 父母给孩子按摩可了解其健康状况

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会

出现发软、疼痛的感觉，例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻



度酸麻感觉，是正常现象；但是父母如果轻轻一碰，孩子就疼痛难忍的话，那就说明你孩子的鼻子有病变，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。

此外，穴位及反射区表皮的冷热粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为父母了解孩子内脏健康的参考。

好处四 孩子全身都有特效穴

人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：父母按压中府穴对于长期郁闷不乐，心情烦躁，时时感到胸闷气短的孩子，有立竿见影的效果。久坐教室的学龄儿童，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题，特效穴不但可以针对单一疾病做治疗，还可调整全身生理机能，强身健体，十分适合儿童的日常保健。

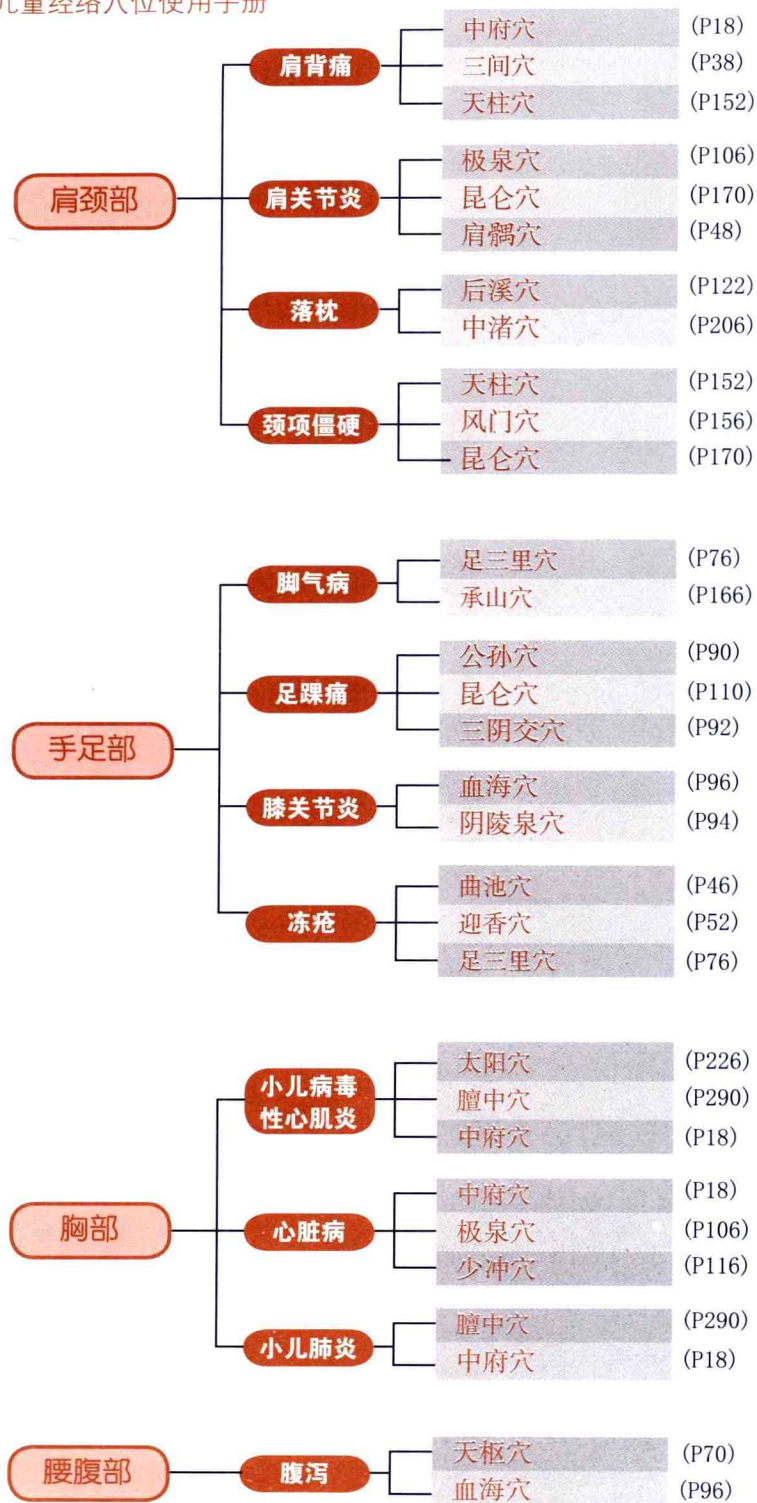
好处五 为父母节省高昂的医疗费用

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，这样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。

速查表

SU CHA BIAO

头脸部	头痛	列缺穴 (P24)
		头维穴 (P66)
		鱼际穴 (P30)
	鼻炎	迎香穴 (P52)
		合谷穴 (P40)
		风池穴 (P238)
	耳炎	曲池穴 (P46)
		合谷穴 (P40)
		听宫穴 (P134)
	近视	太阳穴 (P226)
		四白穴 (P58)
		睛明穴 (P138)
口疮	合谷穴 (P40)	
	涌泉穴 (P176)	
	足三里穴 (P76)	
咳嗽	膻中穴 (P290)	
	足三里穴 (P76)	
小儿咽炎	风府穴 (P272)	
	合谷穴 (P40)	
	曲池穴 (P46)	
小儿疳腮	风池穴 (P238)	
	合谷穴 (P40)	
小儿脑瘫	风府穴 (P272)	
	肩井穴 (P240)	
	血海穴 (P96)	
小儿呃逆	攒竹穴 (P150)	
	膻中穴 (P290)	
扁桃体炎	少商穴 (P32)	
	三间穴 (P38)	



腰腹部	小儿腹痛	下廉穴	(P44)	
		天枢穴	(P70)	
		曲池穴	(P46)	
	腰痛	后溪穴	(P122)	
		委中穴	(P162)	
	小儿急性 肠胃炎	育俞穴	(P180)	
		太冲穴	(P252)	
	小儿便秘	天枢穴	(P70)	
		足三里穴	(P76)	
		三间穴	(P38)	
	全身	流行性感冒	身柱穴	(P264)
			风府穴	(P272)
太渊穴			(P28)	
小儿水痘		曲池穴	(P46)	
		涌泉穴	(P176)	
中暑		足三里穴	(P76)	
		涌泉穴	(P176)	
小儿癫痫		内关穴	(P194)	
		长强穴	(P260)	
小儿肥胖		滑肉门穴	(P68)	
		血海穴	(P96)	
小儿食欲 不振		足三里穴	(P76)	
		公孙穴	(P90)	
小儿多梦		厉兑穴	(P84)	
		神门穴	(P112)	
小儿神经 衰弱		三阴交穴	(P92)	
		百会穴	(P276)	
小儿哮喘		肩井穴	(P240)	
		丰隆穴	(P78)	
		三阴交穴	(P92)	
小儿湿疹	曲池穴	(P46)		
	足三里穴	(P76)		
	阴陵泉穴	(P94)		
小儿疳积	足三里穴	(P76)		
	天枢穴	(P70)		

中医推荐父母非学不可的 15个超级有效穴位



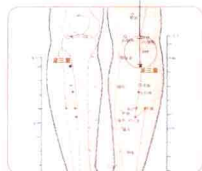
风池穴(P238)

主治：感冒和头痛。



合谷穴(P40)

主治：牙痛和扁桃体炎。



足三里穴(P76)

主治：神经痛和胃病。



攒竹穴(P150)

主治：眼痛和小儿呃逆。



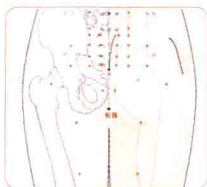
三阴交穴(P92)

主治：小儿哮喘和食欲不振。



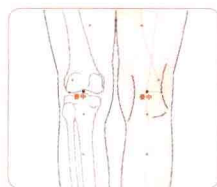
中渚穴(P206)

主治：耳痛和落枕。



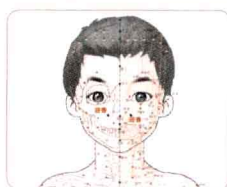
长强穴(P260)

主治：便秘和腹泻。



委中穴(P162)

主治：腰痛和中暑。



迎香穴(P52)

主治：鼻炎和鼻出血。



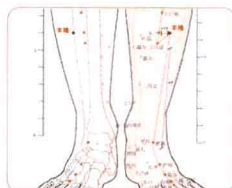
内庭穴(P82)

主治：牙痛和腹泻。



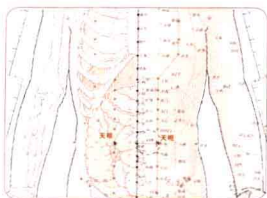
涌泉穴(P176)

主治：中暑和头痛。



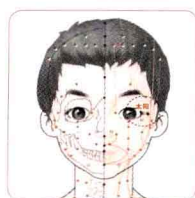
丰隆穴(P78)

主治：眩晕和咳嗽。



天枢穴(P70)

主治：痢疾和消化不良。



太阳穴(P226)

主治：眼痛和麻疹。



曲池穴(P46)

主治：感冒和小儿湿疹。

常见病的穴位治疗法

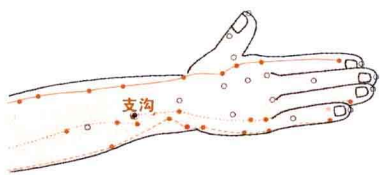
小儿便秘

主要症状：一周的排便次数少于三次，大便坚硬，不易排出，或粪便量少，排出困难，有时没有便意，或是解不干净。

最有疗效的穴位：支沟和天枢。

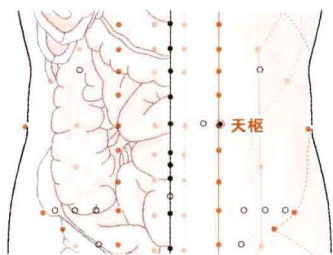
注意事项：支沟穴在手臂背部，指力中度即可，治疗儿童和患者应注意力度。

支 沟



【取穴法】手背腕横纹的中点为阳池穴，阳池穴上2.2寸为支沟穴。

天 枢



【取穴法】在脐旁开1.5寸，左右各一穴。

小儿痔疮

主要症状：大便时看到流血、滴血或者粪便中带有血液或脓血，多数是由痔疮引起的；排便时有肿物脱出肛门，伴有肛门潮湿或有黏液，多数是内痔脱出或直肠黏膜脱出；如果肛门有肿块，疼痛激烈，肿块表面色暗，呈圆形，可能是患了血栓性外痔；肛门肿块伴局部发热疼痛，是肛周脓肿的症状。

最有疗效的穴位：二白和承山。

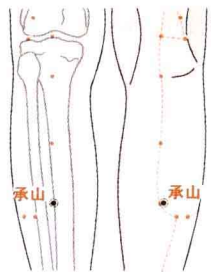
注意事项：二白穴为经外奇穴，两手共四穴，父母用指压棒较方便。承山穴指压时会有强烈酸、麻、痛、胀感，可用较强刺激。

二 白



【取穴法】掌后横纹中点为大陵穴，大陵穴直上4寸处，一穴在两筋间，一穴在大筋外，左右两手共计四穴。

承 山



【取穴法】小腿肌肉中点，“人”形凹陷处，左右脚各一穴。