

护佑孩子成长靠双手 父母就是最好的医生

从头到脚 速效按摩家用手册

超值白金版
29.80

图解

儿童经络穴位

无痛无毒不花钱 让孩子赢在健康起跑线

- ▶ 80个神奇特效穴位，全面激发孩子身体最优抵抗力
- ▶ 120种常见疾病疗法，让家长轻松应对，让孩子远离病痛困扰
- ▶ 15种基本手法，8种复式手法，以最严谨的流程步骤指导您操作

2010年最新版

+ 家长省钱省心
孩子受益一生

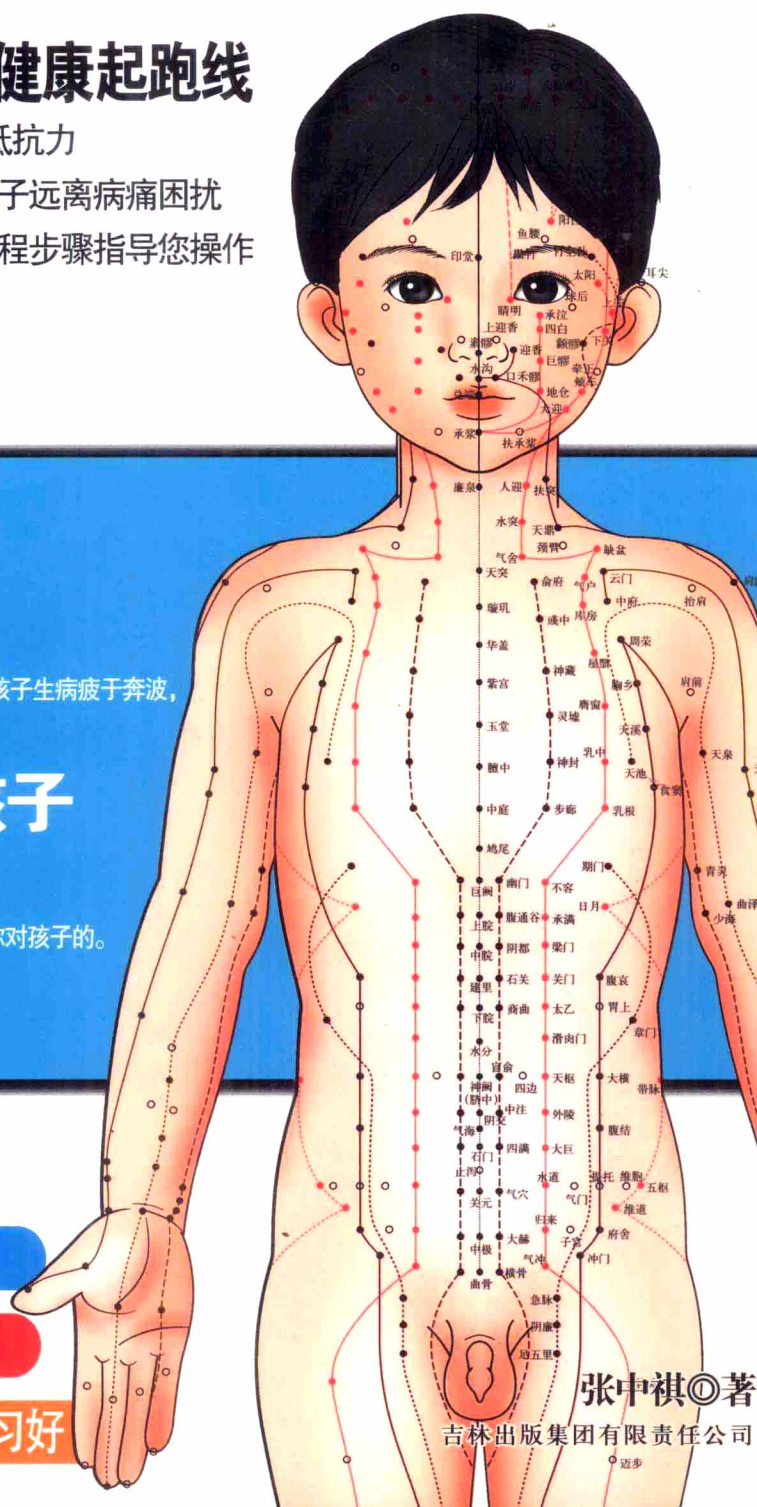
穴位按摩，大大降低了药物对孩子的伤害，让家长不必再为孩子生病疲于奔波，省下精力和时间，换来孩子大健康。

+ 健康，是父母送给孩子
最好的礼物！

用最亲密的接触搭建起你和孩子沟通的桥梁，用按摩来传递你对孩子的浓浓爱意。每日按摩一次，是亲子互动的最佳途径。

特别收录

- 挑食：上脘穴，增强孩子胃动力
- 肥胖：消冻穴，有效控制孩子的体重
- 斜视：睛明穴，让您的孩子神采奕奕
- 注意力不集中：少海穴，凝神静气学习好



张中祺◎著

吉林出版集团有限责任公司

责任编辑：赵锋 奚春玲

装帧设计：紫圖装帧

图书在版编目(CIP)数据

图解从头到脚：儿童经络穴位速效按摩家用手册 / 张中祺著 .

—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.3

ISBN 978-7-5463-2425-8

I. ①图… II. ①张… III. ①小儿疾病—经络—按摩疗法(中医)—图解②小儿疾病—穴位—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第031541号

书 名：图解从头到脚：儿童经络穴位速效按摩家用手册
著 者：张中祺
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开 本：1020mm×1200mm 1/10
印 张：26
版 次：2010年3月第1版
印 次：2010年3月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5463-2425-8
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装,发行部负责退换)

ZITO[®]

紫圖圖書

紫图出品

▶ BEIJING ZITO BOOKS CO., LTD.

ZITO 紫图ZITO是什么?



国际通行拼读,
古希腊语中意指激情、美丽、典雅

紫图是北京紫图图书有限公司的简称, ZITO为紫图两个字的国际通行拼读, 在古希腊语中, ZITO是激情、美丽、典雅的意思。

我们深信, 我们从事的是充满激情和美丽的出版事业。

我们更相信, 阅读可以让我们每个人充满激情、梦想和美丽。

ZITO 我们出品的主要品牌

紫图公司创立于2001年10月, 9年来已经出品了800多个品种的图书。作为“读图时代”的开创者, 我们的图书以图文书为主, 引导着中国图文书发展的主要潮流。下面是我们的主要品牌和代表图书, 您可以在我们的官方网站 (www.zito.cn) 上查到我们的全品种图书。

① 中国文化类: 读懂中国软实力

标志性品牌和产品



② 旅游类: 人人都可以与梦想同行

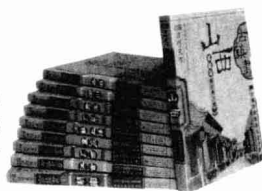
标志性品牌和产品

读行天下[®]

中国自助游

自问世以来, 连续
九年为中国旅游图书销量
总冠军

中国古镇游的推
动者, 2004年荣获德
国莱比锡书展大奖——
中国最美的书



中国古镇游系列

③ 生活类：改变一点 收获一生

标志性品牌和产品



国际大师
风水系列



学风水的第一本书

可口可乐御用风
水规划师的超级经典



李居明2010 虎年运程

④ 绘本 漫画类：生活其实可以不抱怨

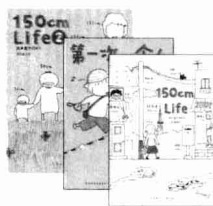
标志性品牌和产品



超人



慢世界
经典漫画文学馆



高木直子系列



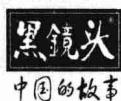
神之雫



鼠族

⑤ 人文类：与世界同步读经典

标志性品牌和产品



中国的故事



百年
畅销版



第一时间

最经典的报道摄影，
震撼中国的影像。读图时
代标志性的开始。

经典插图时代的开
创者，每本都值得珍藏。



圣经的故事

⑥ 宗教文化类：开启内心的光明

标志性品牌和产品



修心
坊01



藏密文库



图解禅修



唐卡的故事

⑦ 百科知识类：像图画书一样好看的百科读物

标志性品牌和产品



图文大百科
系列



旺人旺宅风水图文百科



息灾本尊图文大百科

ZIT 三大特征助您认识我们

① 紫图图书馆所有的编号体系

② 您选择的图书品牌与编号



③ 本系列书的重要特征：海量容纳，精美插图，仅售29.8元。

为了让您更便捷、更直观地选择我们出版的图书，我们分别在封面、书脊、封底上都印有紫图的标识，便于您在茫茫书海中一眼就能找到我们出版的图书，更方便您购买后的归类收藏。

ZIT 意见反馈及质量投诉

紫图图书上的专有标识代表了紫图的品质。如果您有什么意见或建议，可以致电或发邮件给我们，我们有专人负责处理您的意见。对于您提出的可以令我们的图书获得改进的意见或建议，我们将在改版中真诚致谢，或以厚礼相谢；如果您购买的图书有装订质量问题，也可与我们联系，我们将直接为您更换。

联系电话：010—64360026—113

联系人：高小姐

联系邮箱：kanwuzito@163.com

ZIT

超值白金版
29.80

“白金版”书系有什么特色



我们将《图解从头到脚儿童经络穴位速效按摩家用手册》归于“超值白金版”系列，这里特别向读者介绍一下这个系列。“超值白金版”是紫图图书一个重要的品牌系列，本书系以大全集的方式全面收集、整理现代生活中最实用的各类知识，内容包括健康生活、传统家藏经典、经济学名著、实用国学、趣味哲理故事集等。每本书都经过专家的精心修订，真正权威实用；同时，书中海量的信息、实惠的价格、精美大方的装帧，特别适合家庭典藏。



《你可以不吃药》

印度最伟大的瑜伽大师教你简单瑜伽治大病

希瓦难陀是世界公认的当代最伟大的瑜伽大师，麦当娜、史汀等无数世界名人是他的忠实信徒。

不需医药、不需手术就能远离疾病。让您至少延寿20年，最少省药20万。



《图解黄帝内经》

认识中国式养生

重释3000年前中国古老传统经典，传承顺应自然的中国式养生智慧。

现代养生术之鼻祖，被译成10种语言，行销全球50个国家。



《图解中国养生术》

中国正统养生学大揭示

囊括医疗、食疗、民俗、宗教、武术等经典的养生理论，及食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多彩的养生之术。

通过代代相传的养生学术经要，让您领悟更本真、实用的养生方略。



《图解拔病排毒一身轻经络穴位家用拔罐大全集》

不花钱在家治大病，相信中医的智慧

小病只需一次 大病慢病多拔几次就除根

只需几十元买一套拔罐，十分钟学会技巧，全家老小，受用一生。



《图解看手识病速效手诊家用自疗手册》

全家人人适用，屡试屡验的诊疾祛病良方

读懂手上的身体地图，全身健康尽在“掌”握。

学会看手，及时治病，不要一生病就拖垮全家。



《图解看脸识病3分钟面诊家用自疗手册》

学会看脸，省去一生健康体检费

手把手教会你如何同身体交谈，倾听脏腑发出的信息。

破解隐藏在脸上的健康密码，让你及时发现潜伏的健康危机。

☎ 去哪里购买紫图图书

您所在城市的书店都有我们的图书，如果这些书店缺货，您也可以到下列网站购买：

1. 紫图售书网: <http://www.readroad.com> <http://www.zito.cn>
2. 淘宝商城店: <http://duxingts.mall.taobao.com>
3. 当当购物网: <http://www.dangdang.com>
4. 卓越亚马逊: <http://www.amazon.cn>



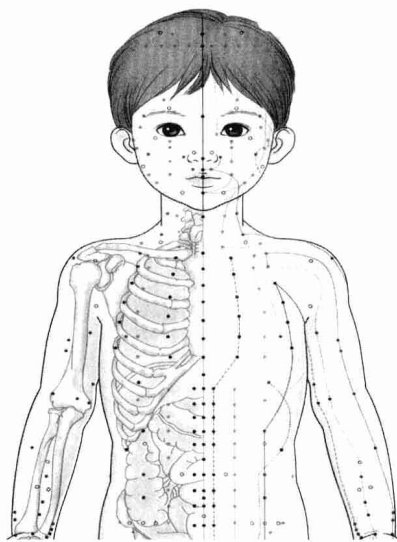
養生堂 06

无痛无毒不花钱 让孩子赢在健康起跑线

图解 从头到脚儿童经络穴位

速效 按摩 家用手册

张中祺/著



吉林出版集团有限责任公司

编者序

孩子的健康，从您的双手开始

孩子生病，恐怕是家长最头疼的事情之一。当昔日活泼乱跳的孩子因为疾病的侵袭而变得无精打采，作为父母，只能眼睁睁地看着孩子一边饱受疾病的折磨一边还要忍受打针、吃药等治疗上的痛苦，这真是疼在孩子身，痛在父母心。

孩子健康茁壮成长，是每个父母最基本的心愿。为了这个心愿，古往今来许多医学名家付出了毕生精力，试图寻找一种针对儿童疾病的有效疗法，小儿经络穴位疗法就是在此基础上成长起来的一朵奇葩。

我们对经络这一概念并不陌生，中医以其独特的魅力和神奇的疗效，在人们的生活中发挥着越来越强大的作用，随着中医理论中许多精髓的东西被广泛推广，人们对经络的认识也越来越清楚。

经络是中医理论的重要依据，也是古人治病救人的关键。《黄帝内经·灵枢》曰：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”认为经络是人生命存在的根本。《黄帝内经》作为我国第一部专门讲经络、经络原理以及通过对经络进行针刺来治疗病症的医学著作，赋予了经络极端重要的地位，也奠定了几千年来中医理论的基石。在此基础上发展成成熟的儿童经脉穴位疗法，其科学性是不容置疑的。

中医理论认为人体主要有十二经脉构成，这十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。从而构成了周而复始、循环不休的流注系统，将气血周流全身，从而生命才得以濡养。在这些经脉上分布着许多奇特的“点”，早在两千多年以前，我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感觉“点”，通过触压这些“点”，能够驱走身体上的疼痛。这些神奇的“点”，就是现在我们所说的“穴位”。事实上，这些穴位形状不仅有“点”，还有“线”和“面”。人体周身共 409 个穴位，如果把人体比作一个电路图，这些穴位就相当于开关，经络相当于线路，五脏六腑相当于灯泡，血气就是电流，如果开关出了问题，电流自然会被阻断，五脏六腑肯定要出毛病。

在当今诸多的养生学说中，无一例外地都提到人体的阴阳平衡问题，其实所谓的阴阳平衡，就是电流在线路中的畅通无阻，电流一旦受到阻塞，很容易导致阴阳失衡的情况出现，经络穴位疗法的基本原理就是通过不断的疏通，让线路保持畅通无阻，疾病自然不会来侵袭。

小儿按摩学形成于明朝，是按摩推拿学重要组成部分。通过大量的临床实践证明，儿童经络穴位按摩在防治疾病方面有以下三个主要优势：

增强孩子抵抗力。孩子新生肌肤幼弱，容易被风邪所侵犯。再加上血气不足，对某些



疾病的抗病力比较差。因此，非常易感染疾病。家长也常常被这些反复发作的疾病困扰。中医实践证明，儿童穴位按摩疗法对于一些常见疾病和一些疑难病症，有非常好的疗效。同时，还能增强孩子肌体天然的抗病能力。

《黄帝内经》中有一句名言：“正气存内，邪不可干。邪之所凑，其气必虚。”意思是强壮的正气存于体内，任何邪气是不可能冒犯的；而邪气之所以能够侵犯人体，一定是正气虚弱的原因造成的。简单地说，就是抵抗力增强了，患病的几率也会随之降低；抵抗力弱，疾病就会趁虚而入。大量临床告诉我们，按摩穴位疗法是增强孩子身体抵抗力最有效的方法。

安全可靠的自然疗法。备受当今医学界推崇的“自然疗法”，是以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病，儿童按摩穴位疗法完全符合自然疗法的要求，它安全可靠，适应范围广泛，疗效奇特，无副作用，且不受外部条件的限制，随时随地都可以进行，只需依靠家长的双手在孩子的体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。

减少孩子痛苦。由于目前生存环境的变化，导致孩子的免疫功能整体下降，越来越多的孩子易患上慢性疾病，比如哮喘、咳嗽等呼吸系统疾病。这些疾病不但损害孩子的身体，而且导致大人小孩都无法正常休息，家长经常帮助孩子按摩穴位，能够大大减少这种痛。这种疗法因为不用服药和打针，不会给孩子带来心理上的恐惧感，因而更易于被他们所接受。

《图解从头到脚儿童经络穴位速效按摩家用手册》是在传统中医理论的基础，结合时代特点而成的一本简单易懂的家庭读物，是家长学习按摩的速成宝典。本书针对性强，条理清晰，具有很强的实用性和可操作性，书中针对现代儿童的体质特点以及发病规律，给出上百种常见病的按摩疗法，并配以简单易懂的图解说明，图文并茂地向家长介绍了儿童按摩经常用到的穴位、手法和常见疾病的推拿方法。为了更方便于阅读，书中还配备了《儿童常见疾病穴位疗法速查表》，几乎囊括了所有儿童常见病症，让家长一目了然，快速对症施治。

我们本着方便家长、助益孩子的原则出版该书，愿天下所有的孩子都健康幸福！

编者谨识

2010年1月

儿童按摩疾病部位速查表

头面部

头痛	列缺穴	P 160
	鱼际穴	P 212
鼻炎	合谷穴	P 182
	迎香穴	P 128
近视	太阳穴	P 122
	承泣穴	P 132
	睛明穴	P 126
耳炎	曲池穴	P 188
	合谷穴	P 182
	听宫穴	P 130
扁桃体炎	少商穴	P 214
	三间穴	P 180
牙疼	经渠穴	P 162
	阳谷穴	P 194



图解从头到脚儿童经络穴位速效按摩家用手册

炸腮	风池穴	P 142
	合谷穴	P 182
脑瘫	风池穴	P 142
	合谷穴	P 182
	大椎穴	P 154
	命门穴	P 152
咳嗽	扶突穴	P 138
	足三里穴	P 204
	太渊穴	P 164
失声	鱼际穴	P 212
麦粒肿	天井穴	P 200
流口水	地仓穴	P 134

手足部

胳膊疼	阳溪穴	P 184
	肩贞穴	P 198

冻疮	足三里穴	P 204
	迎香穴	P 128

肩颈部

肩膀疼	青灵穴	P 168
	肩髃穴	P 190

肩背疼	中府穴	P 140
	三间穴	P 180

胸部

心脏病	极泉穴	P 166
	少府穴	P 216
	曲泽穴	P 176
	小海穴	P 196

胸闷	商阳穴	P 178
----	-----	-------

腰腹部

急性肠胃炎	上腕穴	P 148
	盲俞穴	P 150



腹疼	下廉穴	P 186
	曲池穴	P 188
便秘	三间穴	P 180
	盲俞穴	P 150
	足三里穴	P 204
蛔虫	扶突穴	P 138

全身

流感	少商穴	P 214
	太渊穴	P 164
小儿癫痫	神门穴	P 172
	内关穴	P 174
小儿中风	少冲穴	P 218
晕车	内关穴	P 174
小儿肥胖	消冻穴	P 202
小儿湿疹	血海穴	P 208
	足三里穴	P 204
	曲池穴	P 188

目录

儿童标准经穴部位图（一） / 1-4
儿童标准经穴部位图（二） / 5-8
编者序：孩子的健康，从您的双手开始 / 10
儿童按摩疾病部位速查表 / 12
本书内容导航 / 22

第1章 熟悉孩子的身体：成为最好的家长医生

1. 经络：身体机能自我修复的原动力	26
2. 《黄帝内经》：中医理论的瑰宝	28
3. 十二经脉：守护身体的忠实哨兵	30
4. 经络的意义：河床之于流水	32
5. 经络临床：诊断与治疗	34
6. 经络与穴位：开关良好，线路才通畅	36
7. 耳朵：穴位密集的大宝藏	38
8. 脚：人体的第二个心脏	40
9. 生长发育：您的孩子处于哪个阶段	42
10. 生理：了解孩子身体的秘密	44
11. 病理：掌握孩子的发病规律	46
12. 体质：体质不同，病症表现也不同	48
13. 望诊：教你一眼望出孩子的病	50

第2章 按摩：用双手打造孩子的健康

1.按摩的好处：有病医病，无病保健.....	54
2.最大的优势：减少孩子的痛苦	56
3.适用范围：您的孩子是否适合按摩	58
4.准备工作：不可忽略的小细节	60
5.五不要：家长一定要牢记.....	62
6.介质：提高按摩效果	64
7.三大定位法：快速找到孩子的穴位.....	66

第3章 按摩第一步：从认识穴位开始

1.头面部：让孩子的大脑更发达.....	72
2.胸腹部：精英汇集的宝地.....	76
3.肩背腰骶部：阳经汇聚之处.....	78
4.上肢部：让孩子的手臂更灵活	80
5.下肢部：锻造孩子健壮的双腿.....	84

第4章 按摩手法：手指到位，事半功倍

1.按法 摩法：最基础的按摩手法.....	88
2.推法 拿法：家长必须掌握的手法	90
3.揉法 搓法：孩子最喜欢的按摩法.....	92
4.掐法 捏法：最有效的血液畅通法	94
5.打法 拍法：轻重要适当	96
6.擦法 刮法：掌握力度是关键	98
7.摇法 扯法 运法：通经活络三要法.....	100



8.复式手法：治疗效果更佳	102
9.黄蜂入洞 水底捞月：最常用复式手法	104
10.打马过天河 猿猴摘果：并用二指	106
11.运水入土 运土入水：方向不同效果大不同	108
12.按弦走搓摩 开璇玑：胸腹部最常用的按摩手法	110
13.二龙戏珠 飞经走气：同名异法的典型	112
14.苍龙摆尾 赤凤点头：小儿感冒必用手法	114

第5章 打通十四经脉：全面提高孩子身体素质

1.十四经脉与腧穴：概说	118
--------------------	-----

头面部

2.太阳穴：让您的孩子神采奕奕	122
3.风池穴：清热醒脑防中暑	124
4.睛明穴：有效缓解孩子视疲劳	126
5.迎香穴：驱走蛔虫保肠道	128
6.听宫穴：助听力，耳聪灵	130
7.承泣穴：给孩子最明亮的双眼	132
8.地仓穴：简易治疗孩子流口水	134
9.神庭穴：让多动的孩子静下来	136

颈部

10.扶突穴：润肺化痰畅呼吸	138
----------------------	-----

胸部

11.中府穴：让肺呼吸更畅快	140
12.天池穴：促循环，助发育	142
13.期门穴：消积化淤一身轻	144

腹部

14.章门穴：五脏六腑之要门	146
15.上脘穴：增强孩子胃动力	148

16.盲俞穴：告别便秘，修护孩子肠道功能 150

背部

17.命门穴：固本培元，后天补足先天 152

18.大椎穴：提高孩子机体免疫力 154

上肢内侧

19.尺泽穴：治疗腹痛的奇效穴 156

20.孔最穴：神奇治肺病 158

21.列缺穴：止头痛，最有效 160

22.经渠穴：巧治孩子牙疼 162

23.太渊穴：让孩子远离百日咳 164

24.极泉穴：补血气，强心脏 166

25.青灵穴：祛除孩子肩膀疼痛的烦恼 168

26.少海穴：让孩子注意力更集中 170

27.神门穴：降低孩子癫痫发作的风险 172

28.内关穴：给晕车的孩子一个舒服旅程 174

上肢外侧

29.曲泽穴：维护孩子好心气 176

30.商阳穴：化解孩子胸中闷气 178

31.三间穴：泻火气通肠道 180

32.合谷穴：孩子头面疾病的克星 182

33.阳溪穴：呵护孩子经常写字的手 184

34.下廉穴：调节孩子肠胃保健康 186

35.曲池穴：赶走湿热和腹痛 188

36.肩髃穴：让孩子拥有强壮的肩膀 190

37.少泽穴：起死回生急救穴 192

38.阳谷穴：预防孩子口腔疾病 194

39.小海穴：增强孩子心脏的力量 196

40.肩贞穴：快速缓解孩子胳膊疼 198

41.天井穴：麦粒肿反复发作不用怕 200