

火柴棒医生手记系列

捏捏小手 百病消



超实用周氏小儿推拿术
每天按摩5分钟
让你的孩子受用一生




中医奇人周尔晋行医**40**年心血力作
火柴棒医生送给天下孩子的健康秘宝
父母有多用心，孩子就有多健康

火柴棒医生手记系列

捏捏小手 百病消

周尔晋 周淳 职俊红 著

 广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

捏捏小手百病消/周尔晋, 周淳, 职俊红著 — 南宁: 广西科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80763-738-7

I. ①捏… II. ①周…②周…③职… III. 小儿疾病-推拿 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第038363号

NIENIE XIAOSHOU BAI BING XIAO

捏捏小手百病消

作 者: 周尔晋 周 淳 职俊红
责任编辑: 刘 杨
责任审读: 张桂宜

装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 710mm × 980mm 1/16 拉页: 1

字 数: 174千字 印张: 15

版 次: 2012年5月第1版 印次: 2012年6月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-738-7/R · 214

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

| 目录 |

自序 我用小儿推拿术救了大女儿的命 009

第一章 父母是孩子最好的医生

1. 用双手守护好每个稚嫩的生命 013
2. 孩子的小手就是一座随身的医药宝库 014
3. 小儿推拿术就是激发孩子内药的金钥匙 016
4. 我为什么偏爱小儿手部推拿 018
5. 我最为推崇的小儿捏脊疗法 020
6. 按摩是与孩子交心的最好方法 022

第二章 给孩子治病，用手比用药更管用

——周氏小儿推拿术常用穴位及手法

1. 头部按摩穴位及手法介绍 025
2. 左手按摩穴位及手法 029
3. 背部按摩穴位及手法 036
4. 胸部按摩穴位及手法 038
5. 下肢按摩穴位及手法 041
6. 小儿常见病按摩手法 044

第三章 周氏小儿推拿术穴位详细解说

1. 孩子不爱吃饭怎么办——清补脾土 057
2. 孩子腹泻怎么办——清补大肠 058
3. 孩子不好好吃饭怎么办——日揉板门300下 060
4. 孩子肝火旺怎么办——清肝木 061
5. 孩子心火旺怎么办——清心火 063
6. 孩子得了肺炎怎么办——清补肺金 064
7. 孩子经常生病怎么办——补肾水 067
8. 孩子肠胃不好怎么办——揉外劳宫 068
9. 孩子发热怎么办——推上三关 070
10. 孩子有胃火怎么办——清天河水 071
11. 孩子发高烧怎么办——退六腑 073
12. 孩子风热感冒怎么办——推脊柱 074
13. 孩子咳嗽老不好怎么办——分推肩胛骨 076
14. 怎样预防孩子感冒——揉肺俞 077
15. 孩子呕吐怎么办——揉内关 079
16. 孩子体质不好怎么办——揉压足三里 081
17. 孩子遗尿怎么办——推七节 082
18. 孩子拉肚子怎么办——揉长强 083
19. 孩子消化不良怎么办——捏脊 085
20. 孩子不够强壮怎么办——揉三阴交 086

第四章 孩子不爱吃饭，调理脾胃是重点——脾胃系统保健按摩法

1. 我此生的第二个病人——孩子疳积怎么办 089
2. 摸摸小手泻立停——孩子腹泻怎么办 091
3. 大雨中的急诊——急救小儿休克 093
4. 宝宝吃饭香，才能身体棒——孩子厌食怎么办 095

5. 饭后总打嗝——孩子嗝气怎么办 097
6. 宝宝常口臭，首要任务是清胃火——孩子口臭怎么办 099
7. 小儿推拿术再见奇效——孩子得了中毒性菌痢怎么办 100
8. 献给天下父母的一道秘方——治疗急性细菌性痢疾 103
9. 每个妈妈都能成名医——孩子得了肠炎怎么办 104
10. 父母辛苦一时，孩子受用一世——孩子脾胃虚弱怎么办 106
11. 这三个穴位价值百万——孩子食后吐水怎么办 108
12. 现学现用也能治病——孩子小腹急痛怎么办 110
13. 为什么孩子吃得多，还容易饿 111
14. 不让孩子的肠道乱“说话”——孩子肠鸣怎么办 113
15. 宝宝便秘，父母有责——孩子便秘怎么办 114
16. 孩子腹胀气怎么办 116

第五章 孩子咳嗽老不好，清理肺热是关键——小儿呼吸系统保健按摩法

1. 孩子得了中毒性肺炎怎么办 119
2. 孩子得了百日咳怎么办 122
3. 孩子得了哮喘怎么办 124
4. 孩子得了慢性气管炎怎么办 125
5. 从没失败过的退热良方——孩子高烧怎么办 127
6. 孩子得了慢性鼻炎怎么办 130
7. 孩子失音怎么办 131
8. 孩子感冒咳嗽怎么办 133
9. 孩子得了支气管肺炎怎么办 135
10. 孩子声音嘶哑怎么办 137
11. 孩子感冒汗不出怎么办 139
12. 孩子不明低热怎么办 141
13. 孩子得了扁桃体炎怎么办 142

14. 孩子得了急性扁桃体炎怎么办 144
15. 孩子得了单纯性鼻炎怎么办 146
16. 孩子鼻塞怎么办 147

第六章 父母有多用心，孩子就有多聪明——小儿脑部疾患保健按摩法

1. 无心插柳柳成荫，巧治小儿脑炎后遗症 151
2. 不花一分钱，治愈先天性癫痫 153
3. 产钳夹伤大脑，按摩修补非怪谈 154
4. 自闭症孩子也是父母的珍宝 156
5. 脑震荡后遗症莫恐慌，小儿按摩保健康 158
6. 聪明宝宝从按摩强化右脑开始 160
7. 小儿麻痹症患者也有春天 161
8. 宝宝不会无缘无故哭闹——孩子烦热怎么办 163
9. 按摩百会胜吃镇惊丸——孩子受惊怎么办 165
10. 用双手帮孩子赶走噩梦——孩子梦魇怎么办 166
11. 孩子中暑不用愁，小小火柴棒来解忧 168
12. 给孩子一个幸福的未来——告别侏儒症，不做小矮人 169

第七章 让孩子的世界更美丽——小儿五官疾病按摩保健法

1. 假性近视可防也易治——孩子近视怎么办 173
2. 给孩子一双明亮的眼睛——眼保健通用方 175
3. 春天谨防红眼病——孩子得了结膜炎怎么办 176
4. 轻轻按一按，脸上冻疮就不见 178
5. 让母乳滋养孩子一生——宝宝舌强不吸乳怎么办 180
6. 宝宝口水多，可能是病了——孩子流口水怎么办 181
7. 孩子口吃，父母要从“心”矫正 183

8. 宝宝痛在身上，妈妈痛在心上——孩子口腔溃疡怎么办 185

第八章 当孩子遭遇意外伤害——周氏急救按摩法

1. 孩子脚踝扭伤怎么办 188
2. 孩子被鱼刺卡喉怎么办 190
3. 孩子手腕受伤怎么办 191
4. 孩子被火烫伤怎么办 192
5. 孩子前臂受伤怎么办 194
6. 孩子手肘弯部受伤怎么办 195
7. 孩子腿抽筋怎么办 196
8. 孩子习惯性脱臼怎么办 197

第九章 孩子气血充足，自然百病不生——小儿血液系统保健按摩法

1. 让孩子强壮如虎的健身强体法 200
2. 白血病并不是不治之症 201
3. 我彻底治愈小女的顽疾——先天性心肌炎 204
4. 举手之间就能治病——孩子流鼻血怎么办 205
5. 富贵宝宝也会得穷病——孩子贫血怎么办 206
6. 对付疑难杂症，恒心比药方更重要——治疗血小板减少性紫癜 208

第十章 父母是孩子最好的保健医生——小儿其他常见病按摩法

1. 一招根治三大常见皮肤病——孩子得了荨麻疹、痱子、日光性皮炎怎么办 211
2. 治病之前先止痛——孩子得了胆道蛔虫病怎么办 213
3. 为早产孙女保命——小儿推拿术让孩子健康一生 214
4. 孩子也能给自己治病——10岁男孩自治怪病 216
5. 找到尔晋穴，孩子再也不会晕车（船） 217

6. 小小火柴棒，也能建奇功——孩子得了腮腺炎怎么办 219
7. 妙用太冲的神奇力量——孩子小肠串气怎么办 220
8. 急性病大多都是纸老虎——孩子得了惊风怎么办 222
9. 治外病更要治心病——孩子遗尿怎么办 224
10. 再疑难的病也有方法治——孩子鸡胸怎么办 226
11. 囟门就是婴儿的健康信号灯——孩子囟门下陷怎么办 227
12. 给新生宝宝的第一份爱——孩子得了黄疸怎么办 228
13. 孩子每次拒食都是有原因的——孩子得了鹅口疮怎么办 230
14. 每次手术都是对孩子的伤害——孩子得了额窦炎怎么办 231
15. 按摩比用药效果更好——孩子得了疮癣怎么办 233
16. 按摩养五脏，胜吃保健品——小儿五七保健按摩法 234
17. 孩子体内自带消炎片 236

后记 周氏小儿推拿术，给孩子一个美好的明天

我用小儿推拿术救了大女儿的命

009

自
序

在《人体×形平衡法》一书中，我曾经说过，我的高低医学共包括三个部分：一是×形平衡法，二是耳穴压穴疗法，三就是小儿推拿术。

因为小儿推拿术的威力非常大，而且不用吃药打针，对孩子的健康可谓百利而无一害，所以我一直将小儿推拿术称为中医学的“实用魔术”。

小儿推拿原本不为我的强项，但与人体×形平衡法相结合，就成为我的强项，这就是我的周氏小儿推拿术。

周氏小儿推拿术其实与×形平衡法同出一脉，只不过因为小儿的高升点与成人有所不同，大部分集中在手上，所以只要摸摸手指头与手穴，就可以达到恢复相对平衡的目的。

可以说，小儿推拿术就是我学医的起点。认识我的人都知道，从识字时起，我就开始躲在家里的楼上读祖父遗留下来的医书。祖父周正升，是清代的秀才，也是我们当地有名的中医，医德高尚，医术高超，作风严谨。我虽无缘聆听他的教诲，却仰慕他的为人。9岁的我，拖着鼻涕，连裤子也没系住，露腩在所难免，常常大出洋相。小伙伴赠以绰号“猪八戒”——非但丑陋，又好吃如命。但这个“猪八戒”，放学回家后就蹲在楼上读医书。



其实，那医书就是我家的金矿，祖父虽无医书传世，但大凡他学过的医书，空白处都有他亲笔写下的心得与体会，这是他心血的结晶，是他留给子孙的无价之宝。父亲没有好好珍惜，倒是我这个9岁的小孩，到这里挖掘宝藏来了。

医书是枯燥无味的，我读起来也非常吃力，似懂非懂，甚至许多字我都不认识，只好连蒙带猜。奇怪的是，我的兴趣特浓，简直是走火入魔。有时看得入迷，母亲叫我吃饭，我也不想下楼。其中有本名叫《幼科铁镜》的书，作者是安徽贵池的夏禹铸先生。这是一本专讲小儿推拿的书，我一看就迷上了。小儿推拿学如同魔术般神奇，只要摸摸手指头，推推手臂，竟然就可以治病！夏禹铸在其中还有篇文章《推拿代药赋》，将每个穴位与用药联系起来，即推拿某个穴位等于吃某药，如旋推大拇指面（补脾土）等同吃人参、白术。原来孩子的大拇指上有极为丰富的取之不尽、用之不竭的人参与白术，只要旋推，就可以取到与吃到，也就是说即使是穷得叮当响的小儿，也是医药的亿万富翁，手就是百药皆存的医药宝库。

对于孩子双手上的丰富宝藏，我的体会实在是太深刻了。我这个“半吊子”医生当年就是用小儿推拿术，用自己的双手，从死神手中救出了我的大女儿。

那时我的大女儿两岁，患了病毒性肺炎，高烧41℃不降，医院发出了病危通知单。邻床的小男孩与我女儿同病，但情况要好很多。那时候我刚学小儿推拿术，看着心爱的女儿心急如焚，便偷偷地在医院不知情的情况下为她按摩了三次，奇迹出现了：我女儿热度迅速下降，体温恢复正常，转危为安。而邻床那个男孩却不幸夭折了。

这是我首次体会到小儿推拿术的妙用，体会到小儿推拿术的神奇。另一例是我用推拿术花费五个月为小女治疗先天性心肌炎，后又用耳针彻底治好了她的病，便写了一篇文章发表于《新安晚报》，此文发表之后，有人用此文的医疗法，真的治好了自己女儿的先天性心肌炎，考上大学，读



到大学毕业。先天性心肌炎是目前世界上连专家也治不好的绝症，所以此文引起报社重视，从而有系列文章的发表，有内版×形平衡法的出版，也才有今天的局面。也可以说是小儿推拿术救了小女之命，她目前是报社记者，身体情况良好。

我还用小儿推拿术，成功地救活了白血病晚期患儿与严重的中毒性菌痢患儿。我运用小儿推拿术，在仓镇大队，只用一周时间就控制住了小儿百日咳的蔓延，一个中午就推拿小儿12人，一次而愈。也就是说，我不仅用小儿推拿术治愈无数例常见病、多发病，更用它治愈了很多疑难病甚至白血病。

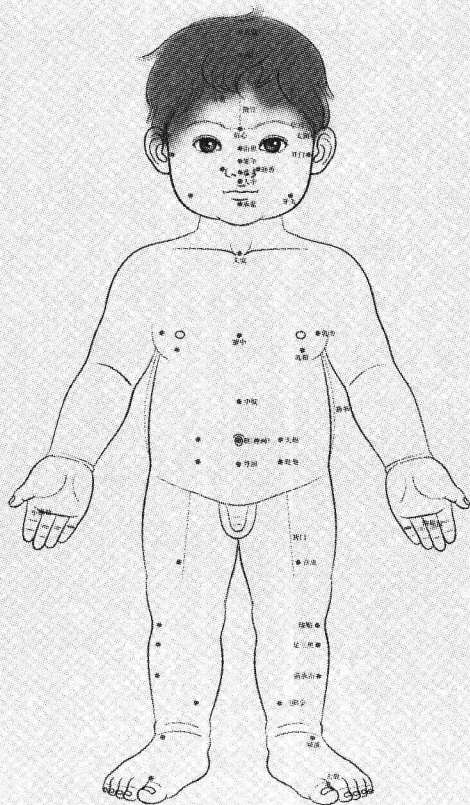
实践乃是最好的老师，经过无数次理论论证与实践操作，我的小儿推拿术如今愈加完善与成熟，也挽救了无数孩子的性命。我摘取了其中一部分病例在本书中与大家分享，希望能帮到你们。

小儿推拿术乃是小儿手上真正的仙丹，用小儿推拿术可以增强儿童体质，使其健康成长，更能增加聪明与智慧，如补脾土、肾水都有益于大脑发育，增强小儿记忆力与智慧，潜力无穷，妙用无穷。

再次，我呼吁朋友们共同努力繁荣小儿推拿术，充分地利用小儿双手上的亿万财富，以使小儿健康成长。人体全身是宝，而双手则是宝中之宝，既要在全身觅宝，更要好好开发两手之宝藏。愿我们共勉，奋勇向前。

第一章

父母是孩子最好的医生





1. 用双手守护好每个稚嫩的生命

记得有一次，一位年轻的母亲抱着自己两岁的孩子来找我。她说这孩子经常上火，还有严重的口臭，大便也特别干，两天才拉一次大便，这次是因为孩子发烧来找我的。

我当时就拉着小孩子的左手，在他无名指的桡侧直推了300次。十几分钟后，小孩就退烧了。我告诉这位母亲，回去要坚持给孩子推无名指的桡侧面，每天300次。

约两周后，我再见到那位母亲的时候，她告诉我，孩子的口臭、大便干燥等症状都没了，也不闹人了。其实，这个孩子是有肺热了。中医上讲“肺与大肠相表里”，肺有热就会传到大肠上，所以孩子的大便不干才奇怪呢！而直推无名指的桡侧面正有清除肺热的作用。

在我义务行医的40多年间，用小儿推拿术治好的婴幼儿、青少年，已经记不清有多少了。我常常听到孩子的父母跟我说：“你这双手真神奇，简单几下，竟然把孩子的病给治好了！”

其实，我可是一个唯物主义者，“神奇”两个字我是不受用的，因为凡事都讲究一个道理。能够把那么多孩子都用推拿之法调治好，简单地说，我只不过是吸取、传承了中医小儿推拿的方法，然后再加上自己对中医的思考，琢磨出来的一套方法而已。

说起小儿推拿术，大家可能所知不多。那我就从大家知道的开始，震惊世界的1972年长沙马王堆汉墓考古一事，大家应该都有所耳闻。



1973年考古现场出土了一本书叫《五十二病方》，里面就记载了小儿推拿术。后来记载小儿推拿的专著就多了。比如，被誉为“药王”的唐代名医孙思邈所著的《千金要方》，里面就记载了运用膏摩避风寒的小儿保健护理法。16世纪末，四明（今浙江宁波）陈氏在前人的基础上，从理论和实践两方面对小儿推拿作了总结，写成了中国第一部小儿推拿专著《保婴神术》，又称《小儿按摩经》，被收录在《针灸大成》中。

我小时候可不像现在，书到处都能买到，我能看到的只有祖父周正升的手抄本医案集。我经常一放学回家，就蹲在楼上读他老人家留下来的医书。那时太小，完全是“好读书不求甚解”，但是记性却出奇地好，很多医典名句都记在心里。

小时候，记忆力好，理解力差。长大了，理解能力强了，记忆力却差了。我很幸运，自己在小时候记了很多医典。等我成年后专门钻研医学的时候，再去理解这些医典名句，并没有费太大的力气。后来，我又专门找了很多资料，系统学习了老祖宗留下来的小儿推拿术，功夫不负有心人，我终于总结出了自己的小儿推拿术。

我的×形平衡法中讲的上、下、左、右、中，也即是心、肾、肺、肝、脾。我大刀阔斧，将小儿推拿术加以简化，精化，通俗化，大众化，深化，即以小儿左手的脾、肝、心、肺、肾为基础，去掉一些繁琐难记的穴位，普遍用之于常见病与多发病，也用之于疑难病，甚至是白血病。

2. 孩子的小手就是一座随身的医药宝库

世间的万事万物，只有平衡才能存在。中医也讲，人要想不生病，



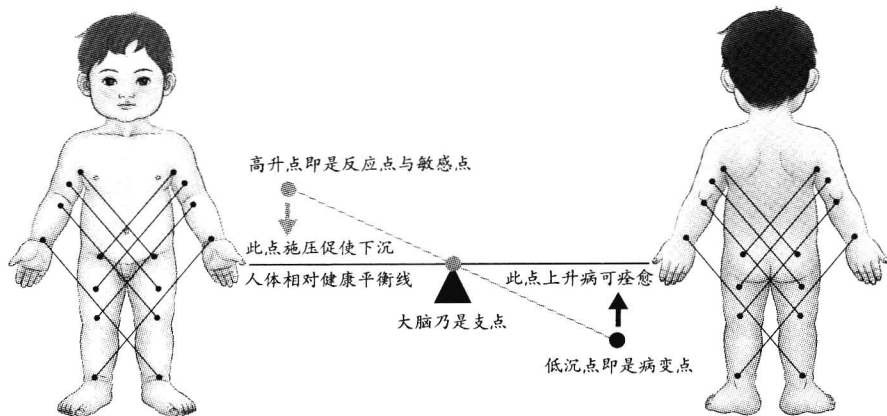
就要保持阴阳平衡。老人如此，中年人如此，小儿亦是如此。我曾经看过一个报道，说西方有科学家研究发现，人的理想寿命应当是160岁。但是由于受到疾病、环境污染等等原因，很难达到。根本原因就是人没有绝对的健康。那人为什么会生病？当不平衡由量变到质变的时候，就成“病变”了。

那么，疾病是怎么一个不平衡呢？中医上讲，气为阳，血为阴；上升的为阳，下降的为阴；清为阳，浊为阴。阴阳一定要相对平衡。我是从《黄帝内经》的《缪刺论》中发现人体平衡的真谛的。《黄帝内经》在多个章节都提到了“上下左右”治病的法则。比如说，《素问·五常政大论》中说：“气反者，病在上，取之下，病在下，取之上。”又如，《灵枢·终始篇》云：“病在上者，下取之；病在下者，高取之；病在头者，取之足；病在腰者，取之膈。”

我选择“上下左右”四字加以研究，在总结了多年以后，我又加入了“中”字。而“上下左右中”就成为我大半生用以探寻人体神奇平衡力的总纲。

终于，我从中总结出“高低医疗学”。所谓“高低医疗学”，就是研究人体低沉点与高升点以及如何达到相对平衡的学问。就人体来说，不平衡是绝对的，平衡是相对的。因此，只要能保持相对平衡的状态，就是一个健康的人，也即是一个相对健康的人。而不平衡由量变达到质变，一端出现了低沉点（也就是病变点），另一端必然出现高升点（也就是反应点、敏感点），这便产生了疾病。

医生的职责乃是准确地找出低沉点（病变点），而后再找出高升点（准确取穴）。只要在高升点上施加压力，通过大脑这个支点，就可以促使高升点下沉，而另一端的低沉点就会上升，从而恢复相对平衡，也就治好了疾病。



调动人体神奇平衡力原理及取穴示意图

很多家长都带孩子玩过跷跷板，其实，我觉得人生病的时候，跟跷跷板两头重量不一致是一个道理。

只是小儿病变的高升点多集中在手上，按摩穴位，也即是促使高升点下沉，而另一端的低沉点则上升，恢复到相对平衡线，病就好了。

古老的推拿手法，乃男取左手，女取右手，而周氏小儿推拿术，则不论男女都取左手，因右大脑分管左手，右脑为人之遗传脑，左脑为人之行为脑，故都取左手是对的。

小儿刚来到这个世界上，五脏六腑的功能还不健全，这个时候很容易受到外邪的入侵，从而产生疾病。但是，如果每位家长都能立即找到孩子身体里的跷跷板，那孩子就会轻轻松松拥有健康，远离疾病。

3. 小儿推拿术就是激发孩子内药的金钥匙

中医有两大药库，一个是大自然药库，那是中草药，是外药。二是