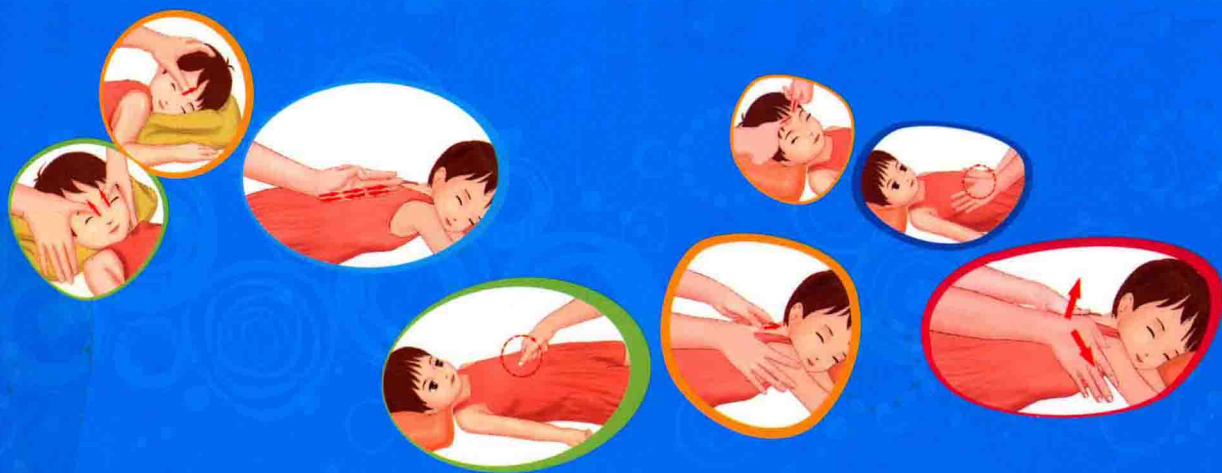


儿童经络 反射区按摩图典

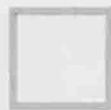
周立群◎编著



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

儿童经络反射区按摩图典



ertongjingluofanshequanmotudian



周立群 编著



中国中医药出版社

• 北京 •

图书在版编目(C I P)数据

儿童经络反射区按摩图典 / 周立群编著. — 北京: 中国
中医药出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5132-1785-9

I. ①儿… II. ①周… III. ①小儿疾病—经络—按摩
疗法(中医)—图集 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313130 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊市祥丰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/24 印张 8 字数 144 千字
2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1785-9

*

定价 39.80 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

♥ 内容简介 ♥

您是如何保护孩子的健康的？是不是一生病就打针吃药看医生？是不是动不动就买很多营养品？

这些做法其实并不完全正确，在孩子的体内有一套自愈系统，只要掌握正确的开启方法，定时输送“养料”，可以发挥意想不到的作用。经络反射区按摩就是推动自愈系统运行的钥匙，它能激发孩子自身的抗病能力，是增强孩子的体质和智力的最好方法！

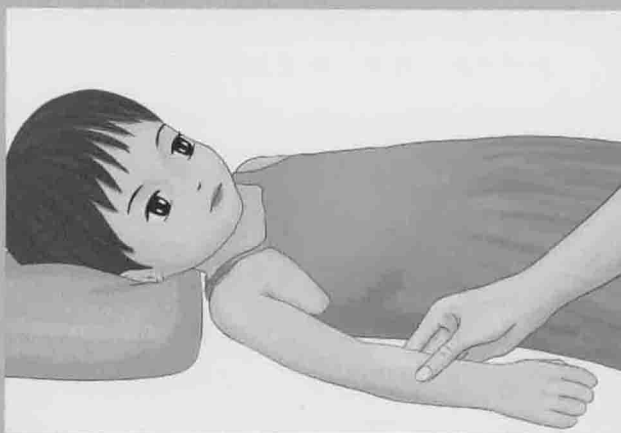
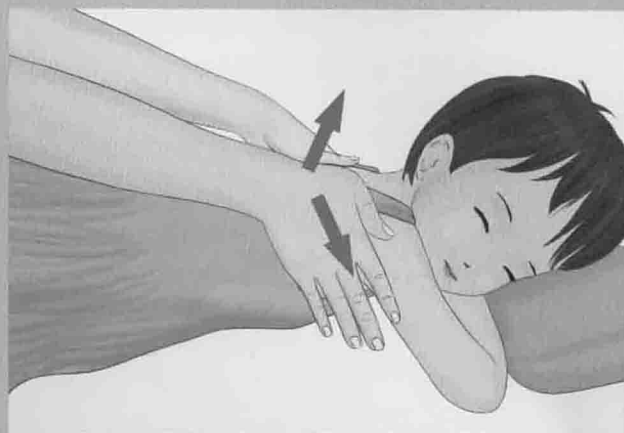
怎样才能让按摩过程更加简单？怎样才能让自己成为其他家长眼中的穴位、反射区达人？这些问题全部由《儿童经络反射区按摩图鉴》帮你解决。

◎本书以国家标准为依据，采用精准的彩图和简洁的文字来标定穴位、反射区位置。

◎本书精选了N多个儿童常用经穴，以及N多个常用反射区，配有N余幅彩图。

◎本书针对多种儿童常见疾病，介绍了相应的经典按摩手法。即使是没有中医基础的父母，通过对书中百余幅穴位示意图和按摩手法图的学习，也能够轻松掌握。

这是一本让孩子健康长久受益的按摩书。每次只需短短的几分钟，一切尽在你的掌握中！



前言

按摩,是中国最古老的医疗方法之一。按摩,也叫做推拿,是我国劳动人民在与疾病的长期斗争中总结和发展起来的“自然疗法”。大多数家长都认为,按摩是专属于成人的养生治病方法,经络和反射区更是离儿童非常遥远,其实这种观点是错误的。家长们有所不知,经络反射区按摩对儿童健康成长的作用是不可小觑的。

曾有医学专家做过严格的调查,最后得出结论:经常接受经络反射区按摩的儿童在成长过程中,身体、心理、智力发育均优于其他同龄孩子,例如肌肉功能、神经功能、心肺功能、消化功能等都能得到非常好的锻炼。另外,经络和反射区按摩还能显著地提高儿童免疫力,对一些儿童生长过程中的常见问题及常见疾病也能起到防治的作用。

也许家长们在问,按摩真的会有如此重大的意义吗?答案是肯定的。这是因为,人体中存在着多条经络,其中包含着数百个穴位、反射区,就像是连接着整个信息通道的网络,每个穴位和反射区就是一个信息中转站,它们相互连接,组成人体这个庞大的信息网。当儿童感到身体某个局部出现异常的时候,就会通过某个信息点反映出来,此时只要对信息中转站——穴位、反射区进行科学按摩,就能很快使机体功能恢复正常。同理,在儿童生长发育期,经常对经络和反射区进行按摩,可以起到益智健脑、增强体质、强健骨骼、促进长高的效果。



为了能够使经络反射区按摩帮助更多的家长和儿童,为了让这项古老且疗效显著的疗法更加广泛地被人们所熟识和掌握,编者咨询了专业的中医专家,并查阅了相关资料,将学到以及收集到的按摩方法详细归纳整理,编成了本书。

本书共分七章。第一章告诉家长经络反射区按摩与儿童健康及生长有什么必然联系;第二章教给家长如何通过儿童的外在表现检查他们的健康情况,并详细地介绍了儿童的生长发育特点和按摩的手法要领、按摩前后的准备工作、按摩时的注意事项、按摩后的调养护理;第三章主要介绍本书中所涉及到的反射区及穴位的位置,并告诉家长如何准确快速地找到它们;第四、五章为家长提供了让儿童茁壮成长、健康发育的具体而实用的按摩方法,使他们身体各部分发育都能够达到最好的状态;第六、七章针对儿童常见疾病,教给家长最简便易行且疗效良好的按摩方法。家长按照本书认真实施,能够有效地改善、缓解甚至治疗儿童的不适症状。可以说,本书是儿童生长发育过程中不可或缺的“家庭医生”!

需要提醒家长的是,“按摩”是一个非常专业的中医概念。家长在为儿童实施按摩之前,应先咨询专业的中医师及按摩专家,再根据中医师及按摩专家的指点决定是否用按摩来为儿童增强体质、祛病止痛。在按摩过程中,也一定要严密观察儿童的反应,如有任何不妥,应立即就医,以免耽误治疗,适得其反。

编者

2012年8月



目录

第一章 儿童保健、防病,读懂按摩中的智慧

说说按摩的成长历程	2
用按摩来激发孩子体内的自愈能力	3
儿童按摩与成人按摩的区别	5

第二章 给孩子按摩前不可不知的事项

认清孩子的发育状况	9
了解孩子的健康状况	10
分清孩子的体质状况	14
轻松掌握按摩手法	16



学会使用按摩介质	21
把握按摩顺序、方向、重点、时间、次数	24
避开按摩中的禁忌	25

第三章 儿童按摩常用穴位和反射区

按摩取穴方法	28
常用穴位	37
常用反射区	47

第四章 孩子少生病,增强体质是关键

提高免疫力,让免疫细胞都“动”起来	54
提高肾健康,先天不足后天补	57
补肠胃,让孩子“吃饱”营养素	62
生发阳气,祛体寒的真良方	68
少积毒,孩子排泄更通畅	73



宣肺通窍,呼吸轻松又顺畅	76
好胃口,让孩子吃嘛嘛香	82

第五章 想要孩子长得高,骨骼肌肉第一位

管好体重,不做“小胖墩”	87
按摩夹脊穴,孩子在长高	92
按揉儿童躯体,充分锻炼骨骼	97
按摩四肢背部,增强孩子肌肉耐受力	102

第六章 排除小问题,全家都放心

一顺到底,孩子呕吐轻松治	108
快乐成长,按掉生长痛	115
清补兼顾,口舌不再生疮	123
明目区位巧按摩,预防近视来烦扰	126



第七章 孩子常见病,按摩巧对应

儿童哮喘——宣肺健脾可止喘	134
儿童便秘——疏通孩子体内的“河道”	138
儿童腹泻——促进脾胃和全身气血运行	142
儿童盗汗——不让热邪趁虚而入	145
儿童厌食——理顺肠胃,喜笑“食”开	151
儿童疳积——增强脾胃动力,消除消化不良	157
儿童感冒——疏通经络,对感冒说再见	164
儿童湿疹——排除水湿,消毒迅速	171
儿童咳嗽——宽胸理气,定喘止咳	175



第一章

Part 1



儿童保健、防病, 读懂按摩中的智慧



说说按摩的成长历程



经络及反射区按摩的起源可以追溯到远古时期，经过医学专家们长期的实践操作，按摩由治疗成人疾病逐渐发展到可以有效地治疗儿童疾病。

隋唐时，《千金方》中有“治少小新生肌肤幼弱，喜为风邪所中，身体壮热，或中大风，手足惊掣。五物甘草生摩膏方……小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚辟寒风”的记载。

民国时期，中医受到歧视，中医事业一度陷入困窘的境地，儿童按摩更是备受冷落。这一时期是小儿推拿发展史上的低谷。但由于中医和儿童按摩扎根于人民群众之中，是直接为民众解除痛苦的医疗手段，它仍然顽强地向前发展，出版了不少儿童按摩著作，如《推拿易知》、《推拿抉微》、《推拿捷径》、《小儿推拿补正》等。

新中国成立之后，儿童按摩得到了前所未有的新生。很多儿童按摩著作也重印再版。随着社会和科学的不断进步，儿童按摩也必将日臻完善，并为人类医疗保健事业做出更大的贡献。





用按摩来激发孩子体内的自愈能力



按摩能够对儿童机体起到一种良性、有序、具有双向调节作用的物理性刺激,这种刺激非常容易被儿童的内脏、形体所感知并接受,从而对身体进行有效的保护。通常情况下,儿童按摩是作用于体表某一局部,然后通过气血这一“途径”的循环与流通,对全身起到极大的影响。可以说,儿童经络反射区按摩具有全面调整阴阳、扶正祛邪的功效。

经现代医学研究证实,儿童经络反射区按摩能够通过“力”、“能”、“信息”的转化和传递,促使机体向健康的方向转化。

1.加强皮脂腺和汗腺分泌

皮肤是儿童直接接受按摩的人体组织。它具有调节机体温度、保护皮下组织不受损伤的作用。儿童按摩能够加强皮脂腺和汗腺的分泌,改善皮肤新陈代谢,软化瘢痕,增强儿童体表防御能力。同时,按摩还能增强儿童皮肤的光泽和弹性。

2.保护稚嫩肌肉

儿童大多爱玩好动、敢于冒险,肌肉会经常处于大强度做功状态,使得代谢的中间产物乳酸大量产生,并且会沉积在儿童稚嫩的肌肉组织中,极易造成肌肉痉挛疼痛或者疲劳等不适,并会直接影响儿童的健康。儿童按摩能够促进乳酸的分解和排出,使痉挛消失,疼痛缓解,疲劳不



再。不仅如此，儿童按摩还能增强肌肉的张力和弹性。

3.降低血液流动的摩擦力

医学实验证明，儿童按摩能够增加毛细血管的数量，扩张管径，大大改善儿童血液循环能力。同时，按摩还能够促进儿童发生病变的机体组织血管网得到重建，恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性，降低血液流动的摩擦力。

4.调节消化系统兴奋和抑制过程

通过对消化系统投影于体表的局部反射区以及对与脾胃相关的穴位进行按摩，能够增强儿童胃肠的蠕动，调节消化系统兴奋和抑制过程。经试验证明，对脾俞穴、胃俞穴、足三里穴、脾经、胃经等进行按摩，能够降低胃泌素的分泌，增强小肠的吸收功能，对消化系统起到保护的作用。

当然，对儿童常见消化系统疾病也有很好的疗效。

5.调节情绪

对儿童进行按摩的手法都比较轻柔，能够使他们情绪放松、稳定，可以有效减轻或消除儿童情绪上的起伏。由此可见，儿童按摩不仅对器质性疾病是一种非常有效的治疗方法，对心理治疗也是非常适用的。

6.调节内分泌

内分泌失调的多发人群不仅只有女性，身体功能尚未完全成熟的儿童也容易出现失调症状。对其进行穴位按压能够起到调和气血、疏通经络的作用，使失调的内分泌得到有效调节，使孩子不仅在生理上可以茁壮成长，心理上也能健康快乐。



儿童按摩与成人按摩的区别

对于家长来说,想让孩子健康的成长,就应该树立“提前预防”的意识,切记不要等到孩子生病后才手忙脚乱地打针吃药,另外,药物的毒副作用对成人的伤害很大,对儿童的伤害就更不用提了。所以,想要孩子不成为“药罐子”,就一定要做好各种保健。

经络和反射区的按摩就是儿童成长过程中不可缺少的保健方法之一,它能够对疾病起到预防和辅助治疗的作用。但是,值得注意的是,与成人按摩相比,儿童按摩具有自己的特点。

1. 儿童按摩的取穴具有特定性和专有性

人体的穴位有数百乃至上千种,成人常用穴位在 365 个左右,但儿童按摩时的常用穴位却没有那么多,这是由他们的生理和病理特点所决定的。一般来说,除了十四条经络上的某些穴位外,儿童按摩还有很多特定的穴位,这些穴位大多分布在上肢、胸部、腹部等部位,不仅包含点状穴道,还有线状穴道、面状穴道,当这些穴位与其他

穴位配合使用,就能起到不同的作用。不仅如此,这些特定的穴位按摩的方向不同,所起的作用也各不相同。例如,儿童按摩时最常用的“推小肠”,从小指的指端向指根推为“补”,从指根向指端推为“泻”,“补”与“泻”所产生的效果是完全不一样的。

除了这些特定的穴位外,还有一些部位对儿童作用较大,但成人按摩的效果就不明显。例如,



老人常说，经常按摩前胸部位可以防止感冒，这个部位就是胸腺的位置。胸腺具有提高免疫力的作用，不过根据专家介绍，最适合按摩胸腺的人群其实是儿童。因为，人体在成长过程中胸腺会逐渐萎缩，成年以后就会变成脂肪组织，根本起不到原有的作用。所以不管是按摩胸腺还是其他穴位，都应当“因人而异”。

2. 儿童按摩的手法轻快柔和，具有多样性

成人按摩手法虽然不要求力量越大越好，但是还是要有一定的力度，且在按摩某些穴位的时候，力量一定要透过皮肤，直达肌肉和骨骼，才能起到相应的作用。不过对于儿童来说，“深入骨髓”的力量非但不能带来保健的效果，反而会带来不良的反应。所以，无论按摩哪个穴位，为儿童进行按摩的手法都应当轻快柔和，避免伤害娇嫩的肌肤、血管以及淋巴管。

在操作过程中，按摩手法除了轻快柔和之外，还具有多样性。例如，按、揉、推单式之外，还有不同按摩流派创造的“打马过天河”、“黄蜂入洞”、“二龙戏珠”、“擦脐及龟尾并擦七节骨”等复式手法，可谓百家争鸣。其中，北京冯氏流派的“捏脊八法”利用补泻原理，将单一的捏脊法演化为多样手法，不仅可以治疗常见的小儿食积、乳积、疳积等，还可以起到健身强体、增强免疫力的作用。

3. 儿童保健按摩简明易懂、方便操作

成人按摩有时需要准备各种道具作为辅助，而儿童按摩则无需过于繁琐。通常情况下，家长手指灵活，就完全能够胜任按摩师的工作。因为，儿童按摩相对于成人来说，无论是穴位还是手法都比较简单，家长无需死记硬背，只要找准穴位，利用简单的手法就能够办到，这比成人的某些按摩方法要简单得多。

