

周尔晋 周 淳 职俊红 / 著

火柴棒医生手记系列

# 捏捏小手百病消



每天 **5** 分钟，治好孩子常见病

中医奇人周尔晋送给天下孩子的健康瑰宝

《捏捏小手百病消》真人操作升级版

扫码观看按摩手法视频

同系列图书畅销 **30** 万册



广西科学技术出版社

火柴棒医生手记系列

# 捏捏小手百病消

## 彩图版

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(彩图版)/周尔晋,周淳,职俊红著. —南宁:广西科学技术出版社,2015.1

ISBN 978-7-5551-0252-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第207075号

NIENIE XIAOSHOU BAI BING XIAO (CAITU BAN)

捏捏小手百病消(彩图版)

作者:周尔晋 周淳 职俊红  
产品监制:张俊  
责任编辑:刘杨

封面设计:卜翠红  
责任印制:陆弟  
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:010-53202557(北京)  
传真:010-53202554(北京)  
网址:<http://www.ygxm.cn>

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.ygxm.cn>

经销:全国各地新华书店  
印刷:北京市雅迪彩色印刷有限公司 邮政编码:100121  
地址:北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村  
开本:710mm×980mm 1/16 拉页:1  
字数:210千字 印张:15  
版次:2015年1月第1版 印次:2015年1月第1次印刷  
书号:ISBN 978-7-5551-0252-6  
定价:48.00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:010-53202557 团购电话:010-53202557



## 自序



## 我用小儿推拿术救了大女儿的命

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，对孩子的健康可谓是有百利而无一害，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，露腓在所难免，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家庭的孩子，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℃不退，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。

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，更加聪明，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。

在此，我呼吁朋友们共同努力繁荣小儿推拿术，充分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。

|    |                |   |
|----|----------------|---|
| 自序 | 我用小儿推拿术救了大女儿的命 | 6 |
|----|----------------|---|

## 第一章

### 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 | 2  |
| 2. 左手按摩穴位及手法 | 6  |
| 3. 背部按摩穴位及手法 | 18 |
| 4. 胸部按摩穴位及手法 | 22 |
| 5. 下肢按摩穴位及手法 | 25 |

## 第二章

### 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        | 34 |
| 2. 摸摸小手泻立停——孩子腹泻怎么办          | 37 |
| 3. 大雨中的急诊——急救小儿休克            | 40 |
| 4. 宝宝吃饭香，才能身体棒——孩子厌食怎么办      | 43 |
| 5. 饭后总打嗝——孩子暖气怎么办            | 45 |
| 6. 宝宝常口臭，首要任务是清胃火——孩子口臭怎么办   | 47 |
| 7. 小儿推拿术再见奇效——孩子得了中毒性菌痢怎么办   | 49 |
| 8. 献给天下父母的一道秘方——治疗急性细菌性痢疾    | 53 |
| 9. 每个妈妈都能成名医——孩子得了肠炎怎么办      | 55 |
| 10. 父母辛苦一时，孩子受用一世——孩子脾胃虚弱怎么办 | 58 |
| 11. 这三个穴位价值百万——孩子食后吐水怎么办     | 60 |
| 12. 现学现用也能治病——孩子小腹急痛怎么办      | 62 |
| 13. 为什么孩子吃得多，还容易饿            | 64 |



- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 14. 不让孩子的肠道乱“说话”——孩子肠鸣怎么办 | 66 |
| 15. 宝宝便秘，父母有责——孩子便秘怎么办    | 68 |
| 16. 孩子腹胀气怎么办              | 70 |

### 第三章

## 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        | 74  |
| 2. 孩子得了百日咳怎么办          | 77  |
| 3. 孩子得了哮喘怎么办           | 80  |
| 4. 孩子得了慢性气管炎怎么办        | 83  |
| 5. 从没失败过的退热良方——孩子高烧怎么办 | 85  |
| 6. 退烧法大全——总有一种适合你的孩子   | 87  |
| 7. 孩子得了慢性鼻炎怎么办         | 92  |
| 8. 孩子失音怎么办             | 94  |
| 9. 孩子感冒咳嗽怎么办           | 96  |
| 10. 孩子得了支气管肺炎怎么办       | 98  |
| 11. 孩子感冒汗不出怎么办         | 100 |
| 12. 孩子不明低热怎么办          | 103 |
| 13. 孩子得了扁桃体炎怎么办        | 105 |
| 14. 孩子得了单纯性鼻炎怎么办       | 107 |
| 15. 孩子鼻塞怎么办            | 109 |

### 第四章

## 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 | 112 |
| 2. 不花一分钱，治愈先天性癫痫     | 114 |
| 3. 产钳夹伤大脑，按摩修补非怪谈    | 116 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 4. 自闭症孩子也是父母的珍宝             | 118 |
| 5. 脑震荡后遗症莫恐慌，小儿按摩保健康        | 120 |
| 6. 聪明宝宝从按摩强化右脑开始            | 122 |
| 7. 小儿麻痹症患者也有春天              | 124 |
| 8. 宝宝不会无缘无故哭闹——孩子烦热怎么办      | 126 |
| 9. 按摩百会胜吃镇惊丸——孩子受惊怎么办       | 129 |
| 10. 用双手帮孩子赶走噩梦——孩子梦魇怎么办     | 131 |
| 11. 孩子中暑不用愁，小小火柴棒来解忧        | 134 |
| 12. 给孩子一个幸福的未来——告别侏儒症，不做小矮人 | 136 |

## 第五章

### 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       | 140 |
| 2. 给孩子一双明亮的眼睛——眼保健通用方       | 142 |
| 3. 春天谨防红眼病——孩子得了结膜炎怎么办      | 144 |
| 4. 轻轻按一按，脸上冻疮就不见            | 146 |
| 5. 让母乳滋养孩子一生——宝宝舌强不吸乳怎么办    | 148 |
| 6. 宝宝口水多，可能是病了——孩子流口水怎么办    | 150 |
| 7. 孩子口吃，父母要从“心”矫正           | 152 |
| 8. 宝宝痛在身上，妈妈痛在心上——孩子口腔溃疡怎么办 | 154 |

## 第六章

### 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  | 158 |
| 2. 孩子被鱼刺卡喉怎么办 | 160 |
| 3. 孩子手腕受伤怎么办  | 162 |
| 4. 孩子被烫伤怎么办   | 164 |



- 5. 孩子前臂受伤怎么办 ..... 166
- 6. 孩子腿抽筋怎么办 ..... 168
- 7. 孩子习惯性脱臼怎么办 ..... 170

## 第七章

## 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 ..... 174
- 2. 白血病并不是不治之症 ..... 176
- 3. 我彻底治愈小女的顽疾——先天性心肌炎 ..... 179
- 4. 举手之间就能治病——孩子流鼻血怎么办 ..... 182
- 5. 富贵宝宝也会得穷病——孩子贫血怎么办 ..... 184
- 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 ..... 186

## 第八章

## 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 ..... 190
- 2. 治病之前先止痛——孩子得了胆道蛔虫病怎么办 ..... 192
- 3. 为早产孙女保命——小儿推拿术让孩子健康一生 ..... 194
- 4. 孩子也能给自己治病——10岁男孩自治怪病 ..... 197
- 5. 找到尔晋穴，孩子再也不会晕车（船） ..... 199
- 6. 小小火柴棒，也能建奇功——孩子得了腮腺炎怎么办 ..... 201
- 7. 妙用太冲的神奇力量——孩子小肠串气怎么办 ..... 203
- 8. 急性病大多都是纸老虎——孩子得了惊风怎么办 ..... 205
- 9. 治外病更要治心病——孩子遗尿怎么办 ..... 207
- 10. 再疑难的病也有方法治——孩子鸡胸怎么办 ..... 209
- 11. 凶门就是婴儿的健康信号灯——孩子凶门下陷怎么办 ..... 211

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 12. 给新生宝宝的第一份爱——孩子得了黄疸怎么办。    | 213 |
| 13. 孩子每次拒食都是有原因的——孩子得了鹅口疮怎么办。 | 215 |
| 14. 每次手术都是对孩子的伤害——孩子得了额窦炎怎么办。 | 217 |
| 15. 按摩比用药效果更好——孩子得了疮癣怎么办。     | 219 |
| 16. 按摩养五脏，胜吃保健品——小儿五七保健按摩法。   | 221 |
| 17. 孩子体内自带消炎片。                | 223 |
| 附录 取穴说明                       | 225 |

# 第一章

## 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

宝滢  
宝滢





## 1. 头部按摩穴位及手法

本章会详细讲解周氏小儿推拿术的主要穴位与手法，按摩次数依年龄大小与病情轻重而定，未注明的一般一天一次，一岁以下的孩子100~200遍，一到两岁的孩子250~300遍，两到五岁的孩子300~500遍，五岁以上500遍，揉均为顺时针方向。为了避免重复，此后不再赘述。

### ● 头部按摩四法

开天门、推坎宫、揉太阳、揉高骨合用，称之为头部按摩四法，常用于头痛、轻型感冒发热发汗等症，也用于平时的保健按摩。

**【1】开天门。**两手拇指交替从眉心推至前发际，每天一至两次，每次30~50遍。开天门能疏风解表，开窍醒脑，镇静安神。常用于外感发热、头痛等症，若惊惕不安，烦躁不宁，可与清胆经、揉百会合用。







**（2）推坎宫。**两手拇指分别从眉心同时分推向眉梢，每天一至两次，每次30~50遍，适用于外感发热、惊风、头痛，也适用于眼疾。若用于治疗目赤，可与清胆经、掐揉鱼际交、清天河水合用。



**（3）揉太阳。**眉梢与目外眦之间向后约一横指的凹陷处，即太阳穴。此法有补泻之分。用双手中指罗纹面着力或双手拇指罗纹面着力，从下向前再向上向后揉圈运动为补法，由前向后直推为泻法，称为推太阳。每天一至两次，每次30~50遍。补法可用于外感发热、头痛、惊风、眼疾，也可以消除疲劳、安神健脑，对偏头痛也有很好的疗效。外感表实头痛用泻法，推太阳主要用于外感发热。

**（4）揉高骨。**高骨在耳后入发际处，乳突后缘下凹陷中偏上，相当于风池穴。用两手拇指或食中二指着力分按两穴揉圈，每天一至两次，每次30~50遍，用于头痛、惊风、烦躁不安。







## ● 头部其他按摩穴位及手法介绍

**（1）揉百会。**百会位于两耳尖直上与头顶正中中线交会处，每天揉一至两次，每次揉100~200遍或指压3~5分钟，用于头痛、感冒鼻塞、脱肛、遗尿、惊痫。百会为诸阳之会，按揉能安神镇惊，升阳举陷。治疗惊风烦躁等症，多与清肝经、清心经、掐揉鱼际交合用；脱肛、遗尿、尿频常与补脾经、补肾经、推三关、揉丹田合用。



**（2）掐承浆。**承浆位于下唇靠下颏下方中部，用拇指或食指指甲掐3~5遍即可，用于止抽、利尿、嘴歪、口腔炎症等。



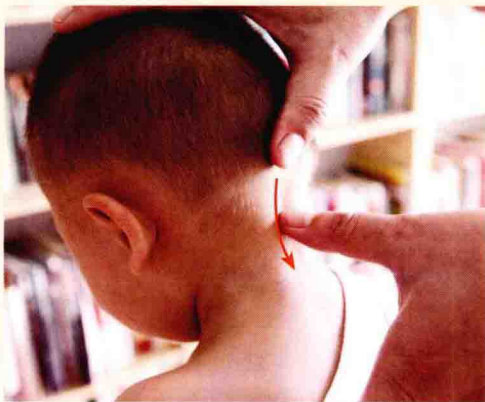
**（3）揉迎香。**鼻唇沟中，鼻翼旁0.5寸，用食中二指分按两穴揉20~30遍。用于鼻塞流涕，口眼歪斜，也用于感冒或慢性鼻炎引起的鼻塞流涕，呼吸不畅。多与清肺经、拿风池等合用。





**(4) 揉颊车。**颊车位于下颌角前方肌肉隆起处（用力咬牙时，咬肌隆起处），用中指或拇指揉20~30遍或按5~10遍，用于牙关紧闭，口眼歪斜。牙关紧闭宜用按法，口眼歪斜宜用揉法。

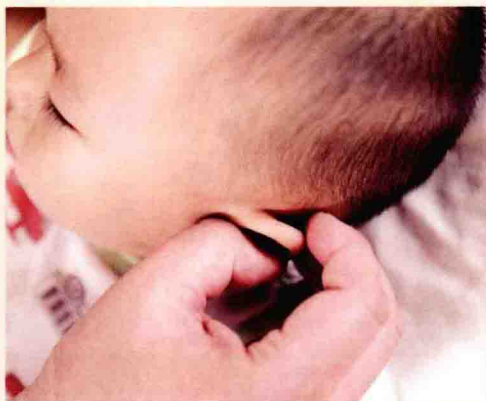
**(5) 揉风府。**风府位于后发际正中直上1寸处，用于头痛、感冒。结合揉风池二穴，常揉三穴可预防感冒。



**(6) 推天柱。**后发际正中自上而下至大椎穴成一直线，用拇指罗纹面或食中指指腹着力，直推100~500遍。用于呕吐、发热、项强、惊风、咽痛。推天柱能降逆止呕，祛风散寒。治疗呕吐多与从大横纹推向板门、揉中脘合用；治疗外感发热、项强多与拿风池、掐揉二扇门合用。



**（7）按耳门。**耳门即耳屏上切迹前方张口凹陷处，此穴也称风门穴，用双手拇食指分别掐住孩子两耳郭，拇指屈曲以指间关节背面为着力点，揉20~30遍或按5~10遍，用于惊风、耳疾。多与掐人中、揉颊车合用。



**（8）拿桥弓。**桥弓即颈部两侧胸锁乳突肌一线，拿桥弓就是拿住患部颈肌后作交替的提捏与放松，操作5~10次，用于斜颈治疗（注意不可捏拿颈动脉）。

## 2. 左手按摩穴位及手法

### ● 推五经

五经即五指上的脾经、肝经、心经、肺经和肾经。

脾经位于拇指罗纹面及桡侧面。横纹中点为相应的点压穴位。

循拇指屈曲的桡侧指面向掌根方向直推，称补脾土；从桡侧指面向指尖方向直推，称清脾土。每天一至两次，每次200~300遍。在一般情况下，脾经宜补不宜清。

沿顺时针方向旋揉拇指罗纹面，或  
此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)