

【中医养生真人秀】

198 个小儿常用穴位 / 50 种小儿常见病推拿法 / 11 种小儿日常保健推拿法

福从手中生

——父母需学的小儿推拿宝典



李志刚 ◎ 主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师



手机扫描二维码
同步视频“码”上看

吉林科学技术出版社

福从手中生

——父母需学的小儿推拿宝典
(视频版)

李志刚 主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

福从手中生——父母需学的小儿推拿宝典 (视频版) /
李志刚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015.2
ISBN 978-7-5384-8694-0

I. ①福… II. ①李… III. ①小儿疾病—推拿—
图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302034 号

福从手中生——父母需学的小儿推拿宝典 (视频版)

Fu Cong Shou Zhong Sheng—Fumu Xuxue De Xiaoer Tuina Baodian (Shipin Ban)

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 江 娜
封面设计 吴展新
版式设计 谢丹丹
开 本 720mm×1016mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8694-0
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



孩子出生后，父母都希望孩子能健健康康，长命百岁。当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的穴道和反射区，从而形成了自成系统的特效穴位推拿手法。中医学说源远流长而又博大精深，几千年来自成体系，在小儿医疗诊治方面积累了丰富的临床经验，通过推拿手法的运用，可通经络，平阴阳，和营卫，理气血，调脏腑，治疗疾病和养生保健。

人体是以五脏（心、肺、肝、脾、肾的总称）为中心，通过经络联络全身的有机整体。推拿手法可改善孩子身体经络、血液循环，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，“痛则不通，通则不痛”，血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要孩子吃得下，睡得着，拉得净，才能放得开，长得快，身体好。

与西医打针、输液、吃西药相比，中医经络疗法不会给孩子造成新的伤口，杜绝了伤口感染的可能性，减轻了孩子的疼痛，同时帮助父母解决孩子不喜欢吃苦药的问题，轻轻松松为孩子治病，再也不用为药物毒副作用担心。

同时，中医疗法入门简单，不须理解艰深的知识，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，只需学会简单的穴位推拿手

法，熟练之后很快就能掌握，成为自己的推拿师，在家轻轻松松、随时随地为孩子治病，且效果显著。如果父母拥有一些基本的推拿常识，对孩子日常生活中的一些小病就能够通过推拿解决，孩子能在爸爸妈妈温暖、舒服的抚摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情，同时可以最大限度地避免在医疗上的“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

本书从父母的需求出发，为家长们重点介绍中医疗法中简单易操作的穴位推拿手法，分析儿童身体不同发展阶段的生理病理特点，以脉络学说作为主导理论，并运用简洁清晰的图解形式为家长提供各种疾病的中医疗法。同时，根据孩子生活、学习特点，为孩子制定专门的中医日常保健养生法，保孩子一生健康。

本书在编写的过程中，难免有疏漏之处，希望读者不吝赐教，批评指正。

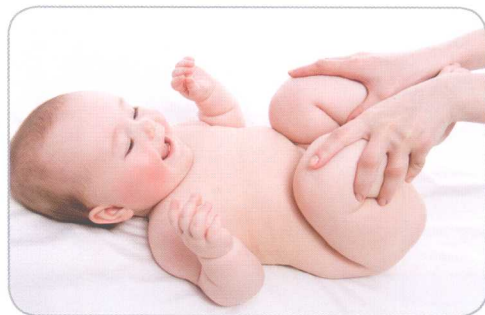
李志刚



Part 1 从头到脚判定小儿健康，解密小儿推拿



关注孩子每个阶段的成长	002	小儿取穴的基本技巧	011
胎儿期	002	推拿对儿童的好处	012
新生儿期	002	生机勃勃，发育迅速	012
婴儿期	003	父母是小儿最好的医生	012
幼儿期	003	通过推拿了解小儿的健康状况	013
幼童期	003	小儿全身都有特效穴	013
儿童期	004	节省高昂的治疗费用	013
青春期	004	儿童推拿基本常识	014
儿童独特的生理、病理特点	005	推拿须知	014
生理特点	005	推拿手法	015
病理特点	005	推拿介质	018
望闻问切诊察小儿疾病	006		
望	006		
闻	008		
问	009		
切	009		
小儿的经络与大人不同	010		
解密小儿的经络特点	010		





Part 2 图解204个小儿常用穴，教父母成为点穴高手



小儿头面部穴位 020

天门穴	020
坎宫穴	020
天心穴	021
天庭穴	021
印堂穴	022
山根穴	022
准头穴	023
延年穴	023
人中穴	024
承浆穴	024
睛明穴	025
承泣穴	025
四白穴	026
球后穴	026
鱼腰穴	027
迎香穴	027
丝竹空穴	028
瞳子髎穴	028
阳白穴	029
颊车穴	029
太阳穴	030
耳门穴	030
听宫穴	031
听会穴	031
囟门穴	032

百会穴	032
风府穴	033
四神聪穴	033
风池穴	034
翳风穴	034
桥弓穴	035
天柱穴	035
耳后高骨穴	036
曲差穴	036
通天穴	037
耳和髎穴	037
天冲穴	038
目窗穴	038
哑门穴	039
脑户穴	039
强间穴	040
前顶穴	040
上星穴	041
耳尖穴	041

小儿胸腹部穴位 042

膻中穴	042
天突穴	042
乳旁穴	043
乳根穴	043
中腕穴	044
肋肋穴	044

神阙穴	045
气海穴	045
天枢穴	046
肚角穴	046
关元穴	047
腹穴	047
中府穴	048
云门穴	048
缺盆穴	049
滑肉门穴	049
气户穴	050
膺窗穴	050
气冲穴	051
大横穴	051
周荣穴	052
盲俞穴	052
商曲穴	053
章门穴	053
期门穴	054
阴交穴	054
建里穴	055
上脘穴	055

小儿腰背骶部穴位 056

肩井穴	056
大椎穴	056
风门穴	057
天宗穴	057
胆俞穴	058
肺俞穴	058
脾俞穴	059
肝俞穴	059

肾俞穴	060
胃俞穴	060
心俞穴	061
大肠俞穴	061
八髎穴	062
命门穴	062
腰阳关穴	063
龟尾穴	063
七节骨穴	064
脊柱穴	064
定喘穴	065
巨骨穴	065
肩髃穴	066
肩贞穴	066

小儿上肢部穴位 067

肺经穴	067
脾经穴	067
肝经穴	068
心经穴	068
大肠经穴	069
肾经穴	069
胃经穴	070
小肠经穴	070
三焦经穴	071
六腑穴	071
洪池穴	072
大横纹穴	072
小横纹穴	073
掌小横纹穴	073
内劳宫穴	074
小天心穴	074

外劳宫穴	075
外八卦穴	075
内八卦穴	076
总筋穴	076
板门穴	077
端正穴	077
老龙穴	078
少商穴	078
商阳穴	079
中冲穴	079
关冲穴	080
少泽穴	080
二马穴	081
五指节穴	081
二扇门穴	082
十宣穴	082
威灵穴	083
精宁穴	083
合谷穴	084
一窝风穴	084
外关穴	085
膊阳池穴	085
内关穴	086
三关穴	086
天河水穴	087
曲池穴	087
肾顶穴	088
四横纹穴	088
尺泽穴	089
列缺穴	089
经渠穴	090

太渊穴	090
阳溪穴	091
上廉穴	091
下廉穴	092
极泉穴	092
青灵穴	093
少海穴	093
神门穴	094
少府穴	094
少冲穴	095
后溪穴	095
阳谷穴	096
液门穴	096
中渚穴	097
阳池穴	097
曲泽穴	098
大陵穴	098

小儿下肢部穴位 099

委中穴	099
箕门穴	099
百虫穴	100
膝眼穴	100
阴陵泉穴	101
阳陵泉穴	101
前承山穴	102
后承山穴	102
三阴交穴	103
丰隆穴	103
上巨虚穴	104
足三里穴	104
涌泉穴	105

仆参穴	105	飞扬穴	112
昆仑穴	106	申脉穴	113
解溪穴	106	复溜穴	113
伏兔穴	107	筑宾穴	114
犊鼻穴	107	环跳穴	114
内庭穴	108	太溪穴	115
厉兑穴	108	蠡沟穴	115
隐白穴	109	风市穴	116
太白穴	109	侠溪穴	116
公孙穴	110	足窍阴穴	117
血海穴	110	大敦穴	117
商丘穴	111	行间穴	118
殷门穴	111	太冲穴	118
承筋穴	112		



Part 3 赶走恼人的小病小灾——小儿常见病推拿法



小儿感冒	120	小儿厌食	140
小儿咳嗽	122	小儿消化不良	142
小儿发热	124	小儿便秘	144
小儿口疮	126	小儿腹泻	146
小儿扁桃体炎	128	小儿流涎	148
小儿咽炎	130	小儿疝气	150
小儿夜啼	132	小儿脱肛	152
小儿哮喘	134	小儿贫血	154
小儿惊风	136	小儿脑炎后遗症	156
小儿流鼻血	138	小儿佝偻病	158

小儿多动症	160	小儿手足口病	190
小儿遗尿	162	小儿地方性甲状腺肿大	192
小儿盗汗	164	小儿冻疮	194
小儿落枕	166	小儿肥胖	196
小儿失眠	168	小儿疳积	198
小儿湿疹	170	小儿面瘫	200
小儿荨麻疹	172	小儿疳子	202
小儿腓肠肌痉挛	174	小儿惊吓	204
小儿红眼病	176	小儿心肌炎	206
小儿近视眼	178	小儿百日咳	208
小儿牙痛	180	小儿麻痹后遗症	210
小儿鼻炎（鼻窦炎）	182	小儿维生素A缺乏症	212
小儿流行性腮腺炎	184	小儿脐风	214
小儿麻痹急性期	186	小儿肾盂肾炎	215
小儿肠梗阻	188	小儿肌性斜颈	216



Part 4 调节不良生活状态的法宝——小儿日常保健法



保护视力	218	消食化积	226
强健骨骼	220	调理肠道	227
清热泻火	221	益气养血	228
健脾养胃	222	消除疲劳	229
益智补脑	223	强身健体	230
养心安神	224		



Part 1

从头到脚判定小儿健康， 解密小儿推拿



奥地利教育家赛弥·莫尔肖在他的《读懂孩子的身体语言》中说：“儿童需要被理解，而不仅仅是被照料。理解是爱的第一步。”父母对小儿的爱是深厚的，是宽广的，更应该是理性的。对父母来说，了解小儿的身体结构非常必要，这不仅有利于小儿未来的健康，对于小儿成长过程中的疾病治疗更有很大的帮助……



关注孩子每个阶段的成长

小儿一直处于生长发育的过程中，无论在形体、生理还是其他方面，都与成人不同，因此，绝不能简单地将小儿看成是成人的缩影。了解小儿每个年龄阶段的生长发育规律，对防治疾病有着重要的意义。

I 胎儿期

胎儿期是指从受孕到分娩共40周。胎儿完全依靠母体生存，胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康保健对胎儿的生长发育影响巨大。妈妈的身体若是受到物理或药理损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等。



I 新生儿期

从出生到满28天期间称为新生儿期。新生儿的内外环境发生了很大变化，开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮质主要处于抑制状态，兴奋度低。新生儿患病死亡率高，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多与胎内、分娩以及护理不当有关系。



I 婴儿期

从出生28天后到满1周岁称为婴儿期。婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多以母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加。此时的婴儿脏腑娇嫩，型气未充，抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作。



I 幼儿期

从1周岁到3周岁称为幼儿期。这一时期小儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速，可断奶喂养。饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加。



I 幼童期

从3周岁到7周岁称为幼童期。幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高、理解和模仿能力增强。此时的幼童活泼好动，但又对未知的危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故。同时，幼童自身的抗病能力有所提高，肺腑疾病的患病率有所下降。



I 儿童期

从6、7周岁到12、13周岁称为儿童期。儿童体重增长加快，开始更换乳牙。除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛。对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病的发病率提高。



I 青春期

女孩一般从11~12周岁到17~18周岁称为青春期，男孩则是从12~14周岁到18~20周岁称为青春期。青春期的少儿生殖系统发育迅速，体格增长快，身高明显增长，第二性征显现，心理和生理变化明显。生长旺盛带来烦恼的痤疮、第二性征发育异常等疾病。青春期的少年表现出强烈的自立要求和好胜心，同时也表现出对异性的特殊兴趣。但常表现得很幼稚，行动上有时带有很大的盲目性。成人应特别关心和注意引导他们。要尊重他们的意见，但要予以正确的指导、监督，既要鼓励他们的独创性和自觉性，又要恰当地克服他们的盲目性、冲动性和依赖性。



儿童独特的生理、病理特点

小儿有其独特的生理、病理特点，了解这些特点，对于掌握指导儿童保健，防病治病，有着重要的意义。

生理特点

◆脏腑娇嫩，形气未充

释义：五脏六腑稚嫩柔弱而不成熟，四肢百骸、肌肉筋骨、精血津液等形体结构以及肺气、脾气等机体的各种生理功能活动相对不足，以肺、脾、肾最为突出。

特点：稚阴稚阳，即机体柔嫩、经脉未盛、气血未充、神气怯懦、脾胃薄弱、肾气未满、精气未足、筋骨未坚，阴长而阳充，互相生长。

◆生机勃勃，发育迅速

释义：小儿在发育过程中，无论是体格、智力，还是脏腑功能，均不断趋向完善与成熟方面发展，年龄越小，生长发育的速度也越快，如旭日初升，草木方萌，蒸蒸日上，欣欣向荣。

特点：纯阳，即正常小儿是有阳无阴或阳亢阴亏的盛阳之体，生机旺盛，蓬勃发展，对水谷精细物质的需求更为迫切。

病理特点

◆发病容易，传变迅速

释义：由于小儿脏腑娇嫩，患病时邪气嚣张而壮热，且因小儿神气怯弱，故邪易深入，且小儿得病之后，有变化迅速的特点，其寒热虚实，容易相互转化或同时出现。

特点：易虚易实，易寒易热，即小儿一旦患病，邪气易实而正气易虚，同时由于“稚阴未长”，故易呈阴伤阳亢，表现热的征候，而由于“稚阳未

充”，机体脆弱，尚有容易呈阳虚衰脱的一面，而表现出阴寒的征候。

◆脏气清灵，易趋健康

释义：由于小儿生机勃勃、活力充沛，所以小儿患病虽有传变迅速、病情易转恶化的一面，但由于脏气清灵、病因单纯等特点，因而在患病之后，如能恰当及时治疗和护理，病情易好转。

特点：随拨随应，即身体较为容易恢复健康。

望闻问切诊察小儿疾病

望、闻、问、切四诊，是中医诊察疾病的主要方法，儿科疾病的诊断也是根据四诊参合的病史资料进行辨证，诊断为某一性质的证候的过程。同时，由于小儿自身的生理和病理特点，小儿的四诊的运用又与大人的不同。

望

◆望颜色

颜部面色是脏腑气血盛衰的外部表现，小儿面色以红润而有光泽为正常，枯槁无华为不良。中医望诊的主要色泽以五色主病，即赤、青、黄、白、黑。

赤色

病因：多主热证，气血得热则行，热盛则血脉充盈而红。

病症：外感风热：面红耳赤，咽痛。阴虚内热：午后颧红。

青色

病因：多为寒证、痛证、瘀血和惊风。



病症：里寒腹痛：面色青白，愁眉苦脸。惊风或癫痫：面青而晦暗，神昏抽搐。

黄色

病因：多属体虚或脾胃湿滞。

病症：脾胃失调：面黄肌瘦，腹部膨胀。肠寄生虫病：面黄无华，伴有白斑。

白色

病因：多为寒证、虚证，为气血不荣之候。

病症：肾病：面白且有浮肿为阳虚水泛。血虚：面白无华，唇色淡白。

黑色

病因：多为肾阳虚衰，水饮不化，气化不行，阴寒内盛，血失温养，气血不盛。

病症：水饮证：目眶周围色黑。

◆察指纹

指纹是指小儿食指虎口内侧的桡侧面所显露的一条脉络，按指节可分为风关、气关、命关三部分。在光线充足的