



秘传六理骨
实健
手到病自除



针对儿童打造的全方位中医保健书！
小穴位大健康，深入解读儿童经络护身特效穴位，
为孩子配备随身“特效药”！推走疾病，按出健康！

一看就懂： 儿童经穴

— 速查图典 —

《健康大讲堂》编委会 主编

图解经穴

图文并茂，精准定位，
一看就懂的养生妙方，
极简图解，对症取穴

对症理疗

9大特效穴位+75种疾病经穴理
疗方+7种居家保健方，居家必
备，对症治疗小儿常见病

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【膻中】

宽胸理气、止咳化痰



强健骨骼

养生中医
秘传六理骨
实健
手到病自除

HERBAL HEALTH
SYMPOMATIC
速效
Chinese
Medicine
日常
保
健
Info
Ratentive
中医养生
小穴位大
健康

祛病智慧
Family
理中
健胃
Healthcare
Method

立
体
式
图
解

手到病自除
中国第一养生宝典
CHINESE FIRST HEALTH COLLECTION
居家立
传统养

Collection BOOKS
Medicine
经穴理疗即学即用
面诊手到病除



【印堂】

清头明目、通鼻开窍



【足三里】

通络导滞、治腹泻

图书在版编目(CIP)数据

一看就懂:儿童经穴速查图典/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7914-8

I. ①一… II. ①健… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法—图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122021号

一看就懂：儿童经穴速查图典

YI KAN JIU DONG ERTONG JINGXUE SUCHA TUDIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 盛晓光 宋秋颖

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001

电话：(0451)53642106 传真：(0451)53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

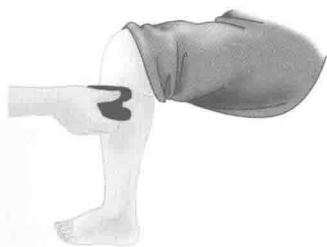
书 号 ISBN 978-7-5388-7914-8/R·2340

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



Contents 目录



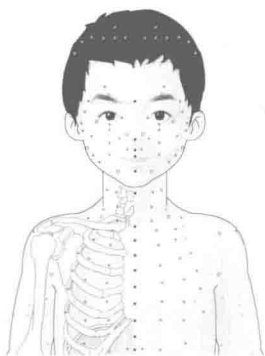
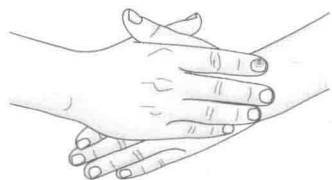
第一章 经穴初入门

- 01 经络系统表 / 010
- 02 小儿推拿的基本常识 / 011
- 03 儿童特效穴位按摩的基本常识 / 017
- 04 父母非学不可的 9 个超级有效穴位 / 018
- 05 小儿刮痧的基本常识 / 019

第二章 经穴治百病

- 01 头痛 / 026
- 02 感冒 / 029
- 03 流鼻血 / 032
- 04 小儿夜啼 / 036
- 05 小儿流涎 / 039
- 06 百日咳 / 042
- 07 流行性腮腺炎 / 046
- 08 鼻炎 / 049
- 09 扁桃体炎 / 052
- 10 咽喉炎 / 055
- 11 口疮 / 058
- 12 目赤肿痛 / 061
- 13 视力模糊 / 065
- 14 小儿咳嗽 / 068





- 15 角膜炎 / 071
- 16 夜盲症 / 075
- 17 斜视 / 079
- 18 近视 / 082
- 19 眼疲劳 / 085
- 20 牙痛 / 088
- 21 落枕 / 091
- 22 颈椎病 / 094
- 23 坐骨神经痛 / 097
- 24 脑震荡 / 100
- 25 脑炎后遗症 / 103
- 26 支气管炎 / 106
- 27 肺炎 / 110
- 28 小儿气喘 / 113
- 29 贫血 / 116
- 30 心悸 / 119
- 31 小儿便秘 / 122
- 32 急性肠胃炎 / 125
- 33 胃下垂 / 128
- 34 阑尾炎 / 132
- 35 腹泻 / 135
- 36 腹痛 / 138
- 37 腹胀 / 141
- 38 小儿肾盂肾炎 / 144
- 39 肠道蛔虫病 / 147
- 40 小儿呃逆 / 150
- 41 痢疾 / 153
- 42 小儿消化不良 / 156
- 43 小儿疝气 / 159



- 44 小儿呕吐 / 163
- 45 脱肛 / 166
- 46 小儿吐乳 / 169
- 47 小儿厌食症 / 172
- 48 癫痫 / 175
- 49 神经衰弱 / 178
- 50 多梦 / 181
- 51 失眠 / 184
- 52 嗜睡 / 187
- 53 儿童失语症 / 190
- 54 小儿瘰病 / 193
- 55 小儿遗尿症 / 196
- 56 小儿尿频、尿失禁 / 199
- 57 小儿盗汗 / 202
- 58 脚气 / 205
- 59 新生儿黄疸 / 209
- 60 多汗 / 212
- 61 腓肠肌痉挛 / 215
- 62 小儿惊风 / 218
- 63 荨麻疹 / 221
- 64 小儿湿疹 / 224
- 65 小儿丹毒 / 227
- 66 冻疮 / 230
- 67 休克昏迷 / 233
- 68 中毒 / 236
- 69 晕厥 / 239
- 70 溺水急救 / 242
- 71 婴幼儿疟疾 / 245
- 72 咯血 / 248



73 小儿麻痹后遗症 / 251

74 小儿佝偻病 / 254

75 小儿多动症 / 257



第三章 经穴保健康

01 消除疲劳 / 262

02 改善睡眠 / 266

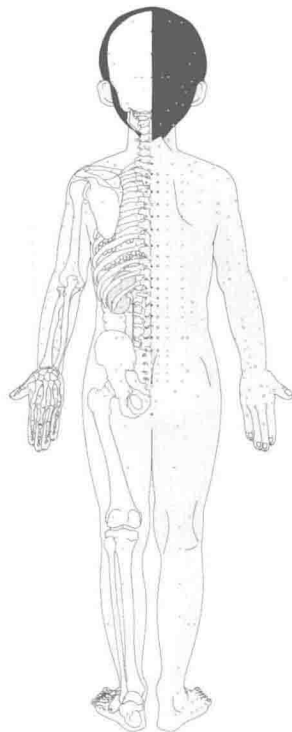
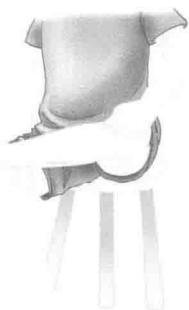
03 安神定志 / 269

04 益智健脑 / 273

05 开胃消食 / 277

06 减肥瘦身 / 281

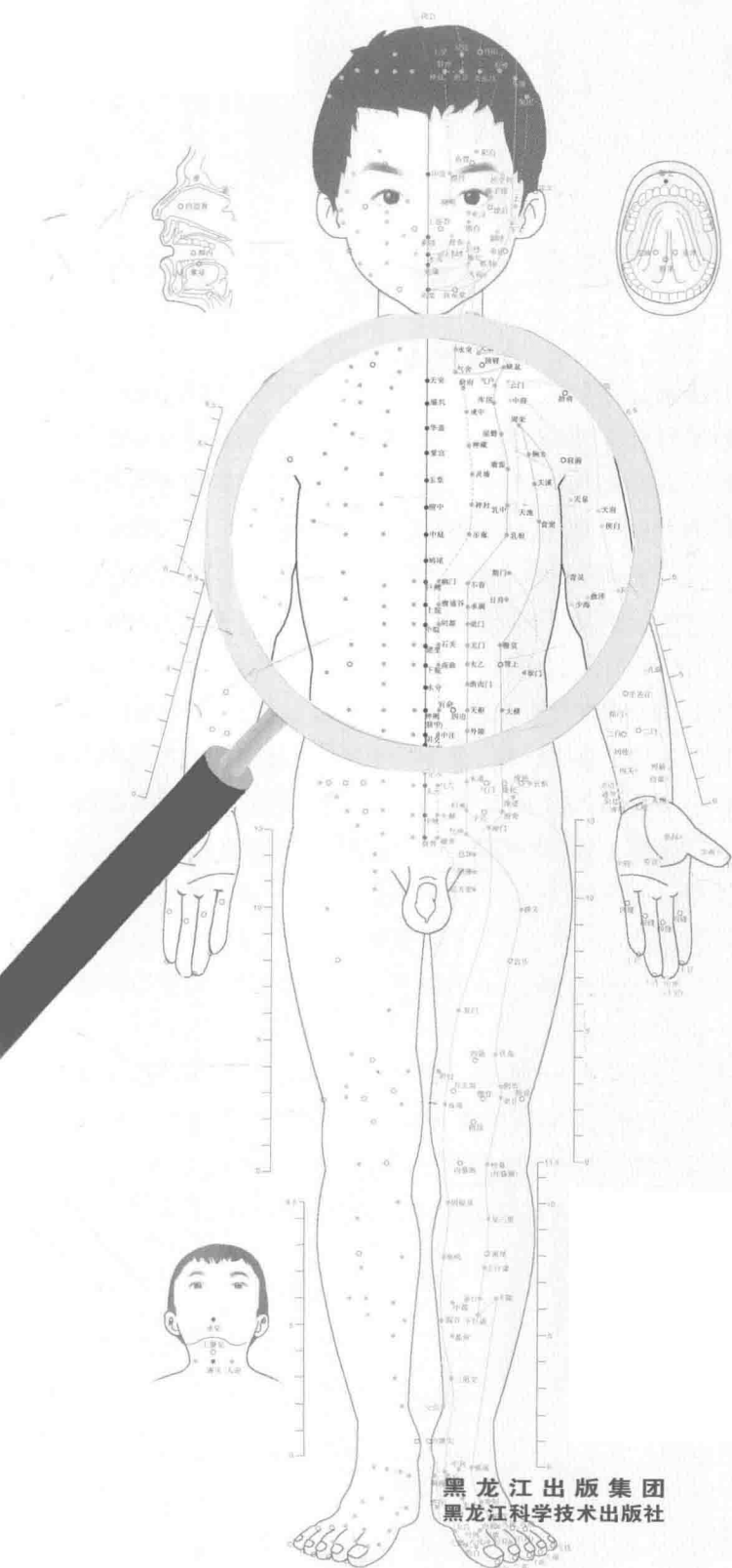
07 考前保健 / 285



一看就懂：儿童经穴速查图典

呵护孩子一生健康的养生保健真法

《健康大讲堂》编委会 ● 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

父母给孩子一生健康的保证

父母都希望孩子能健健康康，长命百岁。当你的孩子身体感到不适时，父母的手很自然地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位和反射区，从而形成了自成系统的小儿推拿、特效穴位按摩、刮痧等中医疗法。中医学说源远流长而又博大精深，几千年来自成体系，在小儿医疗方面积累了丰富的临床经验，通过推拿、刮痧、针灸、拔罐等不同手法的运用，通经络，平阴阳，和营卫，理气血，调脏腑，进而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、刮痧等手法改善孩子身体经络、血液循环，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，“通则不痛，痛则不通”，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，放得开，长得快，身体好。

同时，中医疗法入门简单，不需理解艰深的知识，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，只需学会简单的推拿、穴位按摩、刮痧手法，熟练之后很快就能在家轻轻松松为孩子治病，效果显著，每个父母都可以成为按摩师、刮痧师，一看就懂，一学就会。

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、易操作的推拿按摩技巧、刮痧手法，分析儿童不同发展阶段的生理特点，以脉络学说作为主导理论，辅助日常食物调养，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，使孩子拥有一个健康的好身体。

编者

2013年6月

操作须知

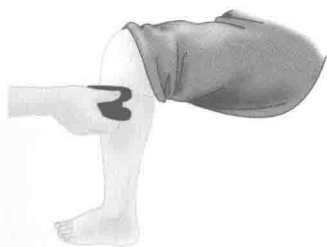
很多父母对经络穴位治病不是很了解，因此会有很多方面的顾虑。有的家长害怕自己没有找准穴位，结果按错了位置，不但不会对疾病的治愈有帮助，反而会引起小孩其他的不适症状，所以很多家长都不敢动手操作。

在这里，我要告诉各位父母，经络穴位是有传导感应的，如果您没有找准穴位或者穴位找偏了，在按摩或刮痧的操作过程中，由于会带动穴位周围的组织，也会对疾病的恢复产生有利的作用。另外，如果父母完全没有找准穴位，也不会对小孩产生任何的不利影响。

由于小孩皮肤、脏腑娇嫩，受力不宜过重，因此，父母在小孩身上进行按摩、刮痧的力度要适中，切勿过度用力，以免按伤或刮伤了小孩。另外，小儿疾病有起病快、变化迅速、容易痊愈等特点，若是宝宝患病较重，建议父母立即将其送往医院，不要擅自治疗，以免延误了最佳治疗时期。



Contents 目录



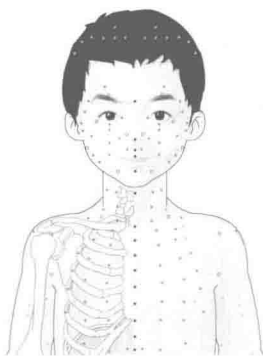
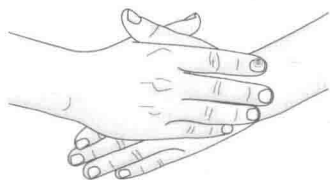
第一章 经穴初入门

- 01 经络系统表 / 010
- 02 小儿推拿的基本常识 / 011
- 03 儿童特效穴位按摩的基本常识 / 017
- 04 父母非学不可的 9 个超级有效穴位 / 018
- 05 小儿刮痧的基本常识 / 019

第二章 经穴治百病

- 01 头痛 / 026
- 02 感冒 / 029
- 03 流鼻血 / 032
- 04 小儿夜啼 / 036
- 05 小儿流涎 / 039
- 06 百日咳 / 042
- 07 流行性腮腺炎 / 046
- 08 鼻炎 / 049
- 09 扁桃体炎 / 052
- 10 咽喉炎 / 055
- 11 口疮 / 058
- 12 目赤肿痛 / 061
- 13 视力模糊 / 065
- 14 小儿咳嗽 / 068





- 15 角膜炎 / 071
- 16 夜盲症 / 075
- 17 斜视 / 079
- 18 近视 / 082
- 19 眼疲劳 / 085
- 20 牙痛 / 088
- 21 落枕 / 091
- 22 颈椎病 / 094
- 23 坐骨神经痛 / 097
- 24 脑震荡 / 100
- 25 脑炎后遗症 / 103
- 26 支气管炎 / 106
- 27 肺炎 / 110
- 28 小儿气喘 / 113
- 29 贫血 / 116
- 30 心悸 / 119
- 31 小儿便秘 / 122
- 32 急性肠胃炎 / 125
- 33 胃下垂 / 128
- 34 阑尾炎 / 132
- 35 腹泻 / 135
- 36 腹痛 / 138
- 37 腹胀 / 141
- 38 小儿肾盂肾炎 / 144
- 39 肠道蛔虫病 / 147
- 40 小儿呃逆 / 150
- 41 痢疾 / 153
- 42 小儿消化不良 / 156
- 43 小儿疝气 / 159



- 44 小儿呕吐 / 163
- 45 脱肛 / 166
- 46 小儿吐乳 / 169
- 47 小儿厌食症 / 172
- 48 癫痫 / 175
- 49 神经衰弱 / 178
- 50 多梦 / 181
- 51 失眠 / 184
- 52 嗜睡 / 187
- 53 儿童失语症 / 190
- 54 小儿瘰病 / 193
- 55 小儿遗尿症 / 196
- 56 小儿尿频、尿失禁 / 199
- 57 小儿盗汗 / 202
- 58 脚气 / 205
- 59 新生儿黄疸 / 209
- 60 多汗 / 212
- 61 腓肠肌痉挛 / 215
- 62 小儿惊风 / 218
- 63 荨麻疹 / 221
- 64 小儿湿疹 / 224
- 65 小儿丹毒 / 227
- 66 冻疮 / 230
- 67 休克昏迷 / 233
- 68 中毒 / 236
- 69 晕厥 / 239
- 70 溺水急救 / 242
- 71 婴幼儿疟疾 / 245
- 72 咯血 / 248



73 小儿麻痹后遗症 / 251

74 小儿佝偻病 / 254

75 小儿多动症 / 257



第三章 经穴保健康

01 消除疲劳 / 262

02 改善睡眠 / 266

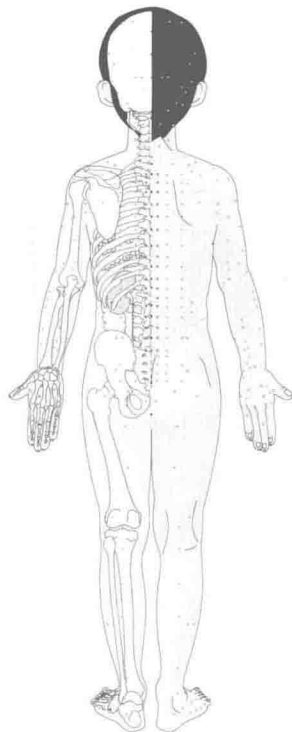
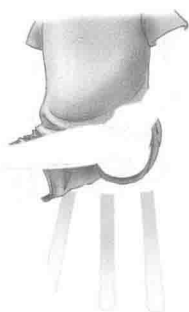
03 安神定志 / 269

04 益智健脑 / 273

05 开胃消食 / 277

06 减肥瘦身 / 281

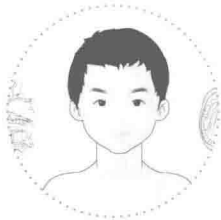
07 考前保健 / 285



第一章

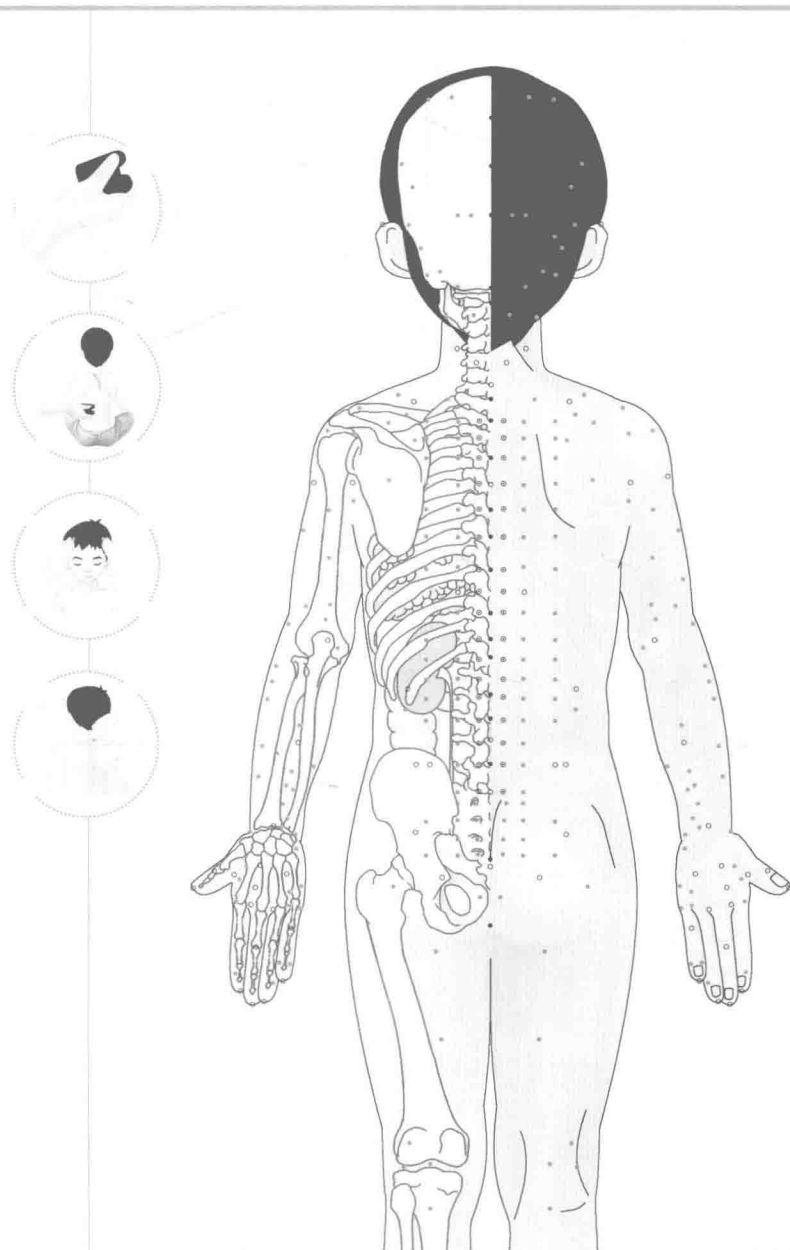
经穴初入门

经络是经脉与络脉的总称，是周身气血运行的通道。它内联五脏六腑，外布五官七窍、四肢百骸，沟通表里、上下、内外，将人体的各部分连接成一个与自然界阴阳属性密不可分的整体。它不仅指导着中医各科的临床实践，而且是人体保健、养生祛病的重要依据。

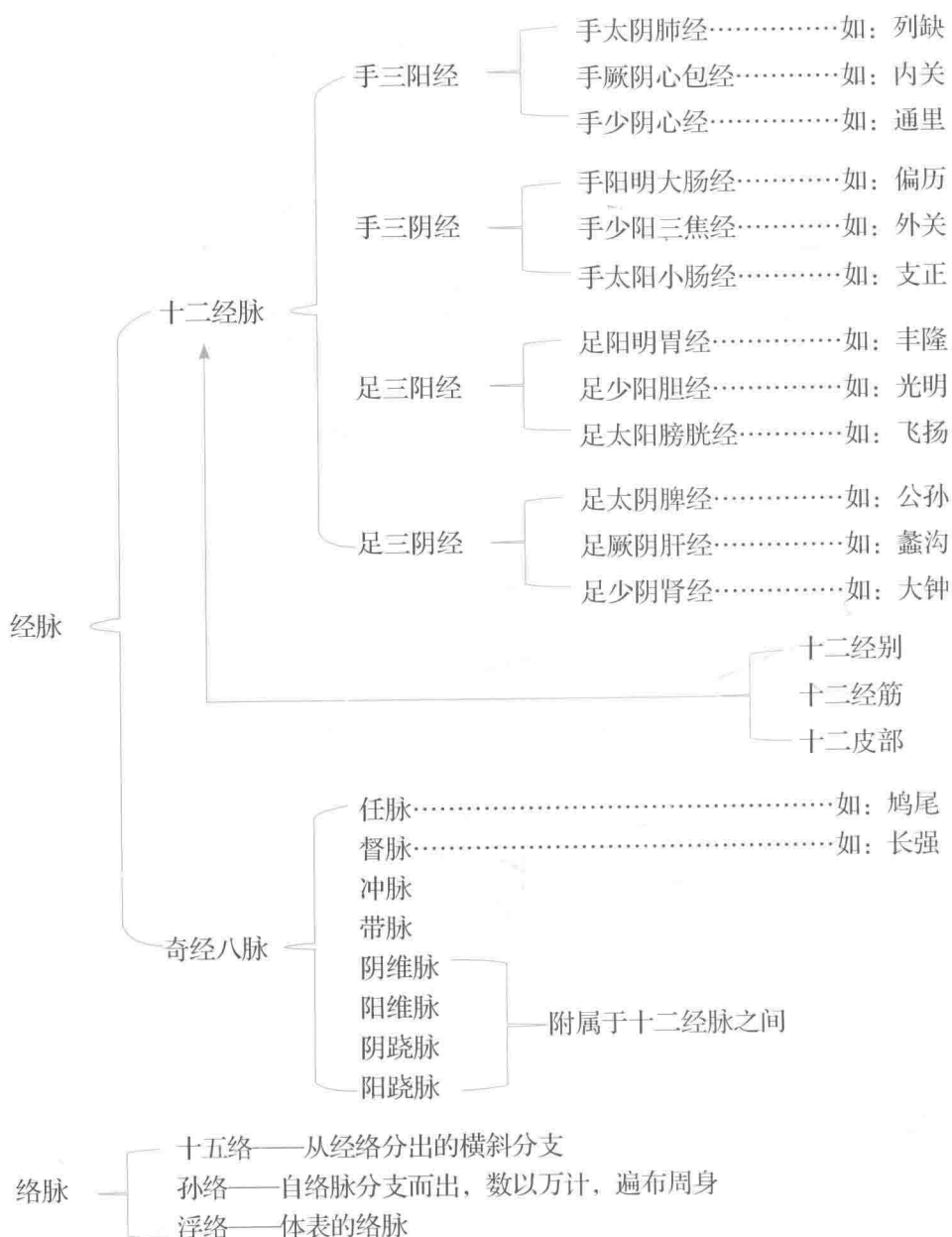


DI-YI ZHANG

第一章 经穴初入门



01 经络系统表



02 小儿推拿的基本常识

推拿须知

适宜年龄：适用于5岁以下幼儿，对婴幼儿效果更好，实际操作中对18岁以下的小儿疾病，都可以尝试运用推拿法来治疗和保健。

推拿步骤：一般先从头部和面部开始，然后是上肢，然后是胸部、腹部、腰部、背部，最后是下肢；先推主穴，再推配穴。

操作次数：一般每日1次，对于急性热病，可以每日2次，每次15～20分钟。

推拿禁忌：诊断不明的急性病症不宜推拿。各种皮肤病患处、恶性肿瘤的局部、烧烫伤和皮肤破损处、骨折早期未愈合的局部和截瘫患儿初期不适用推拿；患有出血性疾病、急性传染病的患儿不宜推拿。

注意事项：父母应该先清洁双手，两手搓暖后再进行推拿，且指甲要圆润，防止推拿时伤害患儿的皮肤，推拿过程中要注意孩子的保暖。

推拿穴位和手法

开天门：两拇指指面或桡侧面自下向上交替直推两眉中间至前发际一条线。

推坎宫：以两手拇指面或桡侧面自眉头向眉梢一条线方向分推。

揉太阳：以两手拇指面或中指面按揉眉后凹陷处。

山根：以拇指指甲掐鼻根处。

揉耳后高骨：以两手拇指指面或中指指面揉耳后高骨微下凹陷处。

推天柱骨：以拇指面或食指面自枕骨下沿后发际正中风府穴向下推至大椎穴。

