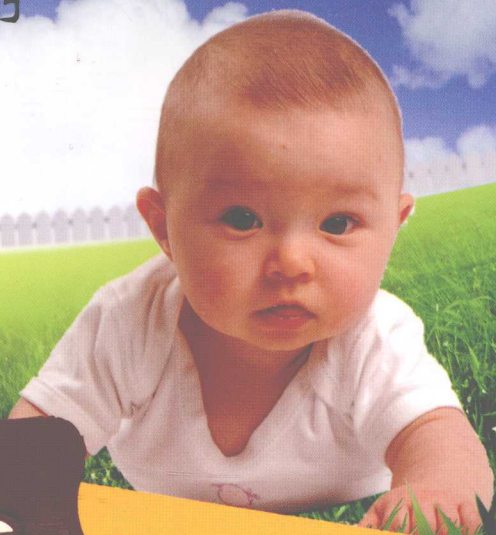


点穴疗法 | 图解 | 系列



宝贝健康点出来

主编 王民集

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

点穴疗法图解系列

宝贝健康点出来

主编 王民集

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

宝贝健康点出来/王民集主编. —郑州:河南科学技术出版社,2014.9
ISBN 978-7-5349-6797-9

I. 宝… II. 王… III. 小儿疾病-穴位按压疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 282642 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:吴 沛

责任编辑:吴 沛

责任校对:崔春娟

封面设计:苏 真

版式设计:赵玉霞

责任印制:朱 飞

印 刷:郑州文华印务有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:170 mm × 240 mm 印张:13.25 字数:135 千字

版 次:2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

《宝贝健康点出来》

编写人员名单

主 编 王民集

副主编 王光安 张帅州 王 飞 杨培娜

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 飞 王民集 王光安 刘 畅

刘宜军 张 磊 张帅州 杨培娜

前 言

本书所讲的点穴，即使用手法作用于人体相应穴位，从而达到治疗疾病、预防疾病和强身健体的目的。在诸多医师孜孜不倦的探索下，我国在明清时期形成了一套完整的小儿按摩点穴体系。经过长时间的完善，它的适应范围逐渐由6岁以上的儿童扩大到年龄更小的幼儿，甚至连出生几个月的婴儿也成为按摩点穴疗法的受益者。专门研究机构经过严格的调查得出结论：经常接受按摩点穴的宝宝，身体、心理发育均优于其他同龄孩子，如心肺功能、消化功能、肌肉功能、神经功能等都得到良好的提高，免疫力更是得到显著的提高，对一些常见的问题还能起到防患于未然的作用，充分体现了按摩点穴术的保健功效。

按摩点穴疗法具有如此神奇功效并非夸夸其谈，不仅在中国，而且在印度、尼日利亚、毛里求斯、新西兰等国家，给婴幼儿按摩点穴都是一种较普遍的护理方法。例如，在印度的加尔各答，宝宝夭折的概率非常小，大部分都能茁壮成长。为了解开这个谜，西方的婴儿专家专门前往当地进行调查发现，从宝宝尚在襁褓中起，加尔各答的妈妈们的就要用温水和肥皂对其进行按摩，在睡觉前和洗澡前也要用婴儿油进行按摩，这种传统至今已经流传了十几代。专家



认为，当地的宝宝之所以能够茁壮成长且很少患病，与按摩是分不开的。按摩起到两个作用，第一是放松，第二是刺激。放松可以让宝宝的身体与神经处于舒缓的状态，使其睡得更加香甜；刺激可以通过对呼吸系统、血液系统、消化系统的有效刺激，增强宝宝的代谢功能，帮助宝宝排出身体中的代谢物和多余的物质，促进血液循环，起到保健与治疗的双重作用；特别是早产儿或者体质比较孱弱的宝宝，经过按摩后，不仅身体健康状况得到良好改善，在平衡、方向、运动神经及调节行为方面表现得也非常出色。

由此可见，对宝宝进行科学的按摩点穴的确能够起到神奇的保健作用。然而，按摩术虽在我国历史悠久，却并非一开始就被广大父母们所认知，为了使点穴疗法能够更加广泛地被人所熟识和掌握，也为了这一疗法进一步发挥作用，编者将各种点穴疗法加以归纳整理，编成了本书。

本书强调实用性，突出中医特色。编者根据自己多年的临床推拿实践经验，向广大读者系统而全面地介绍了一系列实用的、行之有效且针对性较强的小儿保健按摩点穴方法与小儿常见疾病的点穴按摩治疗方法，内容涵盖各种小儿推拿按摩手法和技巧。全书文字简洁，内容科学、实用、系统，所有穴位与推拿按摩手法均用线条图文表示，图解清晰，形象直观，易懂易学，适合广大小儿家长和各级临床推拿医师及爱好者参考。

本书共分两大部分。上篇是小儿推拿常用的穴位及操作方法，此部分以图文并茂的形式介绍了小儿身体各部位常用的穴位及其操作方法和主治；下篇列举了43种小儿常见疾病的经络点穴治疗方法，根据不同的疾病使用不同的方法，以达到治疗目的，让小儿轻



松远离疾病，为将来拥有一个强健的身体打下坚实的基础！

王民集

2011年6月

目 录

按摩点穴，助宝贝健康成长.....	1
一、小儿按摩点穴为什么这么值得大家的推崇? ...	2
1. 简便易行	2
2. 适应证广泛	2
3. 简单易学	2
4. 经济安全	3
二、为宝宝按摩我们应该注意哪些问题?	3
1. 掌握好适应证	3
2. 手法要轻柔	3
3. 使用介质	4
4. 操作的时间宜长	4
5. 注意卫生	4
6. 注意保暖	4
7. 其他	4
小儿点穴操作手法	5
1. 点法	5
2. 按法	7
3. 压法	8
4. 揉法	9



5. 推法	10
6. 掐法	11
7. 捏法	12
8. 击法	13
9. 振法	14
10. 摩法	14
11. 运法	15
12. 擦法	15
13. 弹法	16
小儿常用的穴位及操作方法	17
一、头面颈项部穴位	18
1. 攒竹（天门）	18
2. 坎宫	18
3. 天庭（神庭）	19
4. 天心	20
5. 眉心（印堂）	20
6. 山根	20
7. 准头（鼻准）	21
8. 太阳	21
9. 瞳子髻	22
10. 迎香	22
11. 人中	23
12. 牙关（颊车）	23
13. 百会	23
14. 前顶门	24
15. 脑空	24
16. 高骨（耳后高骨）	25
17. 天柱	25
18. 风池	25
19. 桥弓	26

20. 鼻通	26
21. 风府	27
22. 睛明	27
23. 鱼腰	28
24. 丝竹空	28
25. 四白	29
26. 球后	29

二、上肢部穴位

1. 脾经	30
2. 胃经	31
3. 肝经	32
4. 心经	33
5. 肺经	34
6. 肾经	35
7. 少商	36
8. 五经	36
9. 五经纹	37
10. 四横纹	38
11. 小横纹	39
12. 大肠	40
13. 小肠	41
14. 肾顶	42
15. 肾纹	42
16. 掌小横纹	43
17. 板门	44
18. 内劳宫	45
19. 内八卦	46
20. 天门	47
21. 小天心	48
22. 大横纹	49



4 宝贝健康点出来

23. 阳穴	50
24. 总筋	50
25. 青筋	51
26. 白筋	52
27. 列缺	52
28. 三关	53
29. 天河水	53
30. 六腑	54
31. 洪池 (曲泽)	55
32. 曲池	56
33. 十王 (十宣)	57
34. 老龙	57
35. 端正	58
36. 五指节	58
37. 后溪	59
38. 二扇门	59
39. 二人上马	60
40. 威灵	61
41. 精宁	62
42. 外劳宫	62
43. 虎口 (合谷)	63
44. 甘载	64
45. 外八卦	64
46. 一窝风	65
47. 螺蛳 (螺蛳骨)	65
48. 阳池	66
49. 外关	67
50. 外间使 (膊阳池、支沟)	67
51. 肘肘	68
52. 神门	69



53. 手三里	69
54. 阴郄	70
三、胸腹部穴位	70
1. 天突	70
2. 膻中	71
3. 乳根	72
4. 乳旁	72
5. 胁肋	73
6. 中脘	73
7. 腹	74
8. 脐	74
9. 天枢	75
10. 丹田	76
11. 肚角	76
12. 中府	77
13. 云门	78
14. 期门	78
15. 章门	79
16. 建里	80
17. 气海	80
18. 关元	81
四、背腰骶部穴位	81
1. 肩井	81
2. 大椎	82
3. 风门	83
4. 肺俞	84
5. 脾俞	85
6. 肾俞	86
7. 腰俞	87
8. 中枢	87



6 宝贝健康点出来

9. 七节骨	88
10. 龟尾	89
11. 脊柱	90
12. 定喘	91
13. 心俞	91
14. 肝俞	92
15. 厥阴俞	93
16. 膏肓俞	94
17. 大肠俞	94
18. 膀胱俞	95
19. 命门	95

五、下肢部穴位

1. 箕门	97
2. 百虫	98
3. 膝眼	98
4. 足三里	99
5. 前承山	100
6. 三阴交	100
7. 解溪	101
8. 大敦	101
9. 丰隆	102
10. 内庭	102
11. 太冲	104
12. 委中	104
13. 后承山	105
14. 仆参	105
15. 昆仑	106
16. 涌泉	107
17. 血海	107
18. 太溪	108

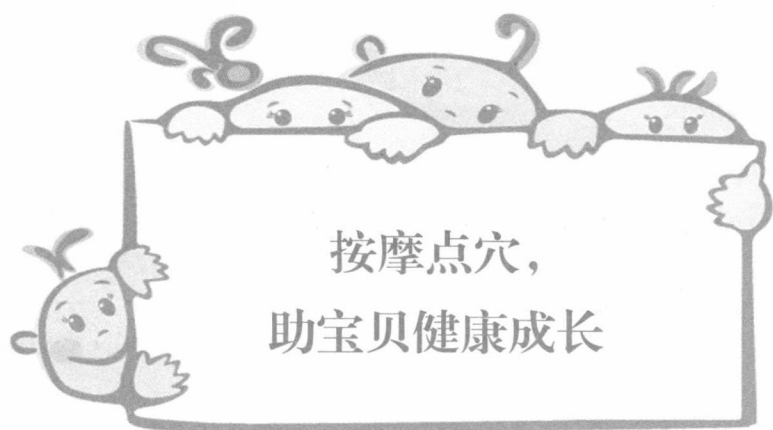


19. 阴陵泉	109
20. 光明	109
21. 行间	110
“点一点” 治疗宝贝常见病	112
感冒	112
发热	115
咳嗽	117
哮喘	120
咽痛	123
暑热	125
疳积	127
鹅口疮	129
湿疹	130
食欲不振	132
腹胀	134
腹痛	135
低热不退	137
夜啼	140
便秘	142
消瘦	144
惊风	146
脾气急躁	147
脱肛	149
肠梗阻	150
冻疮	152
痢疾	154
多动症	156
睡卧露睛	157
癫痫	159
睡觉易醒	161



8 宝贝健康点出来

疝气	163
鼻炎	166
近视	168
弱视	170
远视	171
斜视	173
腹泻	174
口角流涎	176
肥胖症	178
小儿发育不良	180
呕吐	182
磨牙	184
汗证	186
遗尿	187
尿频	189
小儿肌性斜颈	190
过敏	191
参考文献	194



随着“哇哇……”产房里面那一声嘹亮的啼哭声，一个新生命的诞生了，作为父母都是满心欢喜，沉浸在新的生命诞生的幸福中的同时，又会有下一个更加急切的疑问：怎样才能让孩子健康地成长？

在孩子成长的过程中，生病是在所难免的，有些父母为了让孩子吃上一口饭，使尽了各种方法，孩子还是不想吃饭；有些父母面对经常生病的孩子愁眉不展，心里也许有这样的困惑：为什么我的孩子比别人的孩子容易生病呢？有的父母经常带生病孩子去医院输液，累得筋疲力尽……我们除了可以求助于医生，还能做些什么能帮助孩子度过生病期，尽快康复呢？我们在日常生活中能做些什么可以让孩子远离疾病的侵扰，健康成长呢？

其实在我们的中医中，早已有了关于小儿保健的很多方法，其中按摩点穴就是一个简便易行，同时又效果显著的方法。



2 宝贝健康点出来

我们将在中医学理论的指导下，运用经络学说并结合小儿的特定穴位，简明扼要地教给广大的父母如何在日常生活中运用自己的双手去帮助孩子提高抗病能力，抵御疾病的发生，让孩子更好、更健康快乐地成长。

一、小儿按摩点穴为什么这么值得大家的推崇？



1. 简便易行

我们只需要运用双手，或借助于简单的推拿器械，进行操作，就可以在我们看护小宝宝、和小宝宝一起玩耍的时候完成。



2. 适应证广泛

对于小儿的消化不良、腹泻、便秘、咳嗽、发热、发育不良等多种疾病都有很好的效果。既可以无病预防，提高孩子的抵抗能力，让孩子少生病甚至不生病；也可以在有病时作为家庭治疗的首选方法。



3. 简单易学

本书所用手法简便易学，穴位易记易懂，是一种听得懂、学得会、用得上的实用疗法，广大父母只要经过一段时间的学习和实践，均能很快掌握并运用自如。