



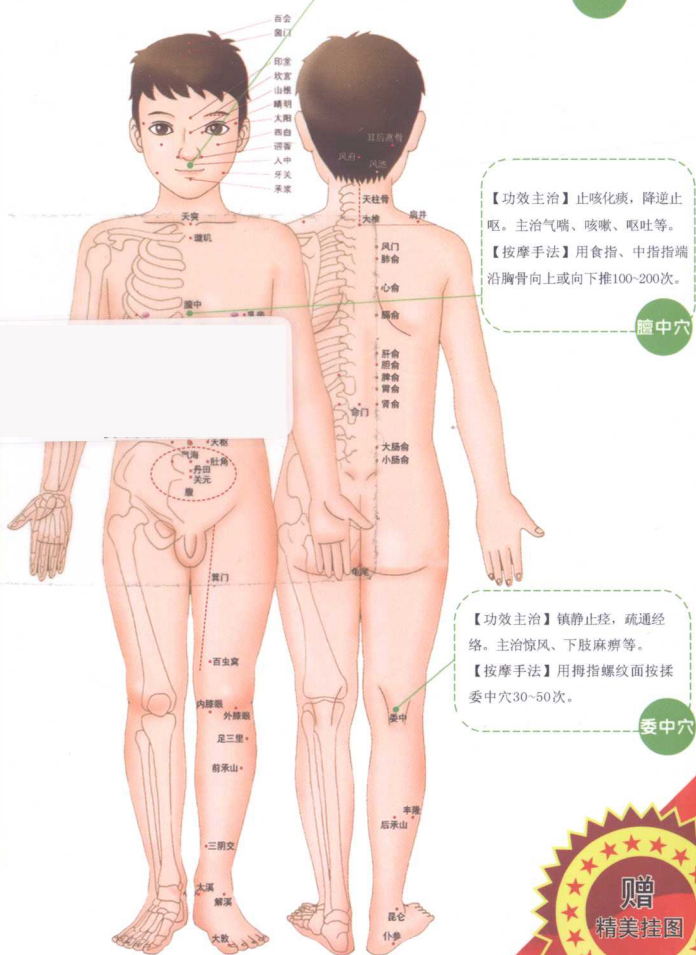
儿童特效穴位

使用手册

徐勇刚 任昱◎主编

79个特效穴位 37种小儿常见病

按摩经络，宝宝健康，父母放心！



中医养生经典图书



家庭按摩速查手册

儿童特效穴位

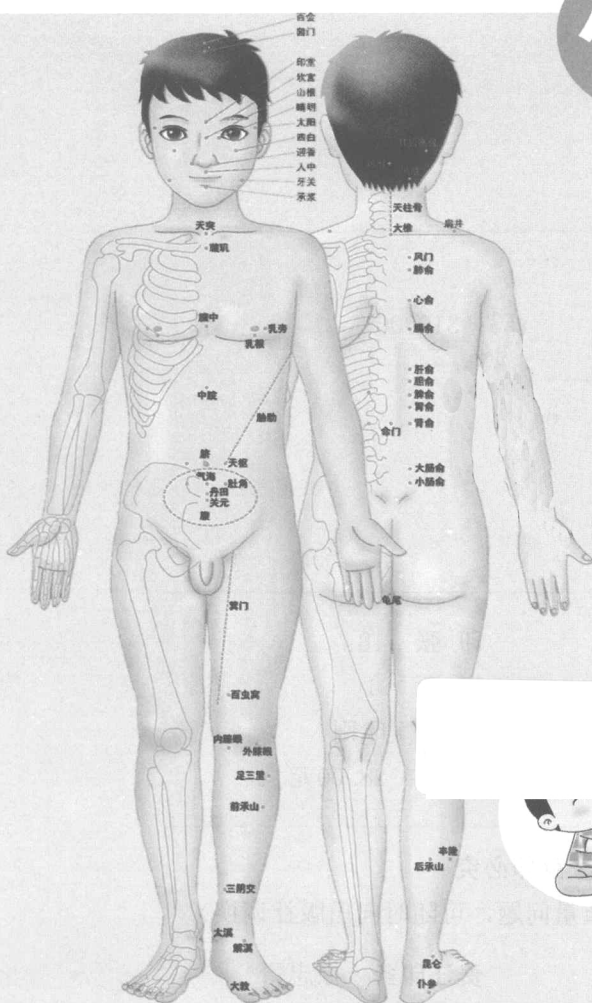
使用手册

主 编：徐勇刚 任 昱

副主编：谢夫林 王坚樑

编 者：王达亮 易 磊 阮慧卿

吴素华 胡天虹



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童特效穴位使用手册 / 徐勇刚, 任昱主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5341-6288-6

I. ①儿… II. ①徐… ②任… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法—手册 IV. ①R245.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232422号

书 名 儿童特效穴位使用手册

主 编 徐勇刚 任昱

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16

印 张 18

字 数 230 000

插 页 1

版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6288-6 定 价 28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 王巧玲

责任印务 徐忠雷

责任校对 刘 丹 梁 峥 李骁睿

责任美编 金 晖

前言

宝宝降临的喜悦好像无尽的春意，溢满父母的心间。孩子是父母最大的期望，是冉冉升起的小太阳，新生宝宝在父母的关爱和养护下开始健康地成长。

可是宝宝的体肤娇嫩，肠胃柔弱，且筋骨不强，血脉不充，免疫力低下，对病菌抵抗力较弱，只要稍微护理不当，各种疾病就会“闻讯”而来，而一般的药物治疗对宝宝体质不利影响更大，有时候，药物治疗的不良应对小儿的伤害甚至超过疾病本身。所以，很多父母在此刻常常表现得手足无措。

孩子健康茁壮的成长，是每个父母最基本的心愿，为了这个心愿，古往今来许多医学名家付出了毕生的精力想要寻找针对儿童疾病的有效疗法，小儿经络穴位法就是在此基础上成长起来的一朵奇葩。

在每个人的体内，都有一个强大的自我调节系统，它就是隐藏在身体深处，摸不着、看不到，拥有无数穴位的经络，具有行气血、营阴阳、决死生、处百病的作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身气血充沛，抗御病邪和保护机体，从而成为完善健康、对抗疾病的强有力武器。

小儿按摩是一种“绿色”疗法，它能让宝宝在不吃药或少吃药

的情况下，用最自然、最有效、最安全的方式来帮助宝宝消除病痛，快速恢复健康。小儿经络按摩法除养护宝宝的皮肤、五官、脏腑之外，还能避免和减少宝宝在生长发育过程中受到损害，而且还具有增强体质和提高抗病能力的功效。此外，按摩还可以增进父母和孩子的感情交流，对宝宝的身心发展都非常有益。

基于此，我们编写了《儿童特效穴位使用手册》。本书编写的最大目的，是想将儿童经络按摩这一小儿保健手法传授给更多的人，给天下的父母带去希望，给宝宝带去福音。本书在介绍按摩理论的同时，更注重实践的操作，对众多父母在应用时遇到的诸多问题进行详细的解析，并以图示的方法对各种穴位按摩进行介绍，供您参考，以判断自己的手法是否正确，放心大胆地对宝宝实施按摩。

此外，本书还介绍了各种小儿常见病的特点，以及中医按摩疗法、饮食疗法、家居日常护理方法，寻求以最少伤害、最快治疗的方式让孩子养好病，使其健康、快乐地成长。

从今天开始，做个有心、细心、用心的父母，愿天下所有的宝宝都健康、快乐地成长！

编者

目 录

第一章 经络养生，宝宝不花钱的“良药”

◎ 知彼知己，穴养跟宝宝特点要同步 / 002

生理特点：脏腑娇嫩，发育迅速 / 002

病理特点：容易生病但易于康复 / 003

发育特点：不同生长周期表现不同 / 004

宝宝健康：好父母胜过好医生 / 007

◎ 经络密码，让宝宝远离“白大褂” / 009

经络穴位，长在宝宝体内的“大药” / 009

经络可营养脏腑，抵御疾病 / 010

穴位按摩，宝宝健康的保护神 / 012

儿童按摩，方便易行，疗效奇特 / 014

◎ 中医原理，补泻诊病不同人不同治 / 016

补泻有道：实证泻其子，虚证补其母 / 016

分清体质，宝宝经络养生因人而异 / 017

中医手诊，食指络脉显示宝宝健康迹象 / 021

中医面诊，诊查宝宝五脏健康状况 / 023

◎ 经养须知，儿童养生你该知道的 / 026

按摩常识：经络按摩下手前宜先知 / 026

未病先防，按摩擅长内科病防治 / 027

取穴方法，不可不知的五种取穴法 / 028

推拿手法，儿童经络养生的方法 / 031

按摩禁忌，家长一定要记牢 / 039

按摩准备，不可忽视的细节 / 041

第二章 经穴，孩子体内的天然药库

◎ 头痛医头：头面特效穴位 / 044

开天门 —— 安神镇惊，醒脑祛风 / 044

推坎宫 —— 安神醒脑，主治宝宝头痛 / 044

揉天心 —— 安神醒脑，主治宝宝头痛 / 045

揉印堂 —— 镇惊安神，主治伤风头痛 / 045

掐准头 —— 解表祛风，宝宝摆脱慢惊风 / 045

掐人中 —— 安神镇惊，主治宝宝急惊风 / 046

掐承浆 —— 止痛止涎，宝宝流口水不用慌 / 046

按揉睛明 —— 明目止痛，宝宝眼睛不肿痛 / 047

按揉四白 —— 祛风止痛，主治目赤肿痛 / 047

按揉迎香 —— 宝宝鼻子的“保健医生” / 048

- 按揉丝竹空——清头明目，眼睛不近视 / 048
- 按揉瞳子髎——祛风明目，通经止痛 / 049
- 按揉颊车——宝宝不再口眼歪斜 / 049
- 运太阳——安神止痛，消除大脑疲劳 / 050
- 按揉百劳——通络宣肺，解除孩子盗汗 / 050
- 按揉耳门——镇惊止痛，耳朵的保护神 / 051
- 按揉听会——聪耳安神，主治耳部疾病 / 051
- 按揉百会——开慧增智，保护孩子神志 / 052
- 按揉四神聪——宁心安神，助孩子好睡眠 / 052
- 拿风池——疏风解表，孩子感冒的克星 / 053
- 按揉翳风——聪耳止痉，牙痛耳聋都靠它 / 053
- 推天柱——降逆止呕，治疗呕吐有奇效 / 054
- 推运耳后高骨——解表疏风，主治感冒、头痛 / 054
- ◎ 心头之患，胸腹部特效穴位 / 055
- 按揉天突——定喘止咳，清肺利咽效果好 / 055
- 按揉膻中——化痰止咳，止咳平喘最好 / 055
- 按揉乳旁——理气宽胸，降逆止呕效果好 / 056
- 揉乳根——止呕宽胸，解除胸闷不可少 / 056
- 摩中脘——健脾和胃，帮宝宝消食止胀 / 057
- 搓摩胁肋——顺气化痰，主治咳嗽、胸闷 / 057
- 揉脐——温经散寒，便秘、腹痛不发愁 / 058
- 拿肚角——健胃消食，孩子腹痛的克星 / 058
- 摩丹田——培肾固本，孩子不再尿被单 / 059

摩腹——健脾和胃，解除孩子的腹胀 / 059

◎ 护腰理气，腰背部特效穴位 / 060

揉定喘——肃降肺气，定喘止咳少不了 / 060

揉胆俞——疏肝理气，治疗黄疸身体棒 / 060

揉肺俞——补肺益气，净化孩子的呼吸系统 / 061

揉脾俞——消食助运，健脾和胃 / 061

揉肝俞——疏肝理气，通筋明目 / 062

揉肾俞——通水利湿，补益肾气 / 062

揉胃俞——消食导滞，主治胃痛、腹胀 / 063

揉心俞——补益心气，主治胸痛、胸闷 / 063

揉大肠俞——顺肠调腑，通顺肠道不便秘 / 064

擦八髻——温补下元，主治腰痛，防佝偻 / 064

揉命门——温阳补肾，缓解腰痛，不遗尿 / 065

推七节骨——温经止泻，便秘好得快 / 065

捏脊——强腰健体，主治小儿发热 / 066

揉风门——宣肺止咳，气喘就靠它 / 066

◎ 温中化湿，上肢部特效穴位 / 067

掐五指节——安神镇惊，孩子惊风就用它 / 067

推大肠经——清利湿热，肠胃的清道夫 / 067

推小肠经——利尿通淋，孩子的“水”阀门 / 068

推四横纹——行气除胀，消食导滞 / 068

揉板门——健脾和胃，消食化积就靠它 / 069

- 180 推大横纹——化痰散结，平衡阴阳的开关 / 069
- 运内八卦——止咳平喘，周身之气的“管家” / 070
- 运内劳宫——善清虚热，小儿口疮的消炎药 / 070
- 揉外劳宫——温阳散寒，升阳举陷的佳穴 / 071
- 揉小天心——清热镇惊，清凉安神之宝 / 071
- 掐揉二扇门——宝宝指间中的“感冒冲剂” / 072
- 按揉一窝风——小儿掌“握”止痛剂 / 072
- 清天河水——清热泻火，扑灭孩子的邪火 / 073
- 推三关——温阳散寒，“寒魔”终结关 / 073
- 推六腑——清热凉血，“热邪”的克星 / 074
- 推肺经——疏风解表，主治感冒、胸闷 / 074
- 推脾经——清热利湿，健脾利胃效果好 / 075
- 推心经——五心烦热，口舌生疮就靠它 / 075
- 推肝经——解郁除烦，烦躁不安就推它 / 076
- 推肾经——补肾益脑，清利下焦湿热 / 076
- 推胃经——清热化滞，除烦解渴 / 077
- 推总筋——通调气机，清心泻火 / 077
- 推端正——安神镇惊，止鼻出血功劳大 / 078

◎ 利尿通络，下肢部特效穴位 / 079

- 按揉委中——疏通经络，改善下肢痿痹 / 079
- 推箕门——利尿通淋，小便赤涩之门 / 079
- 拿百虫——镇惊止痉，消除下肢无力 / 080
- 按揉阳陵泉——通络清热，解除下肢麻木 / 080

按揉三阴交——活血通络，治下肢痹痛 / 081

按揉丰隆——和胃消胀，化痰除湿 / 081

按揉足三里——调中理气，强壮孩子的四肢 / 082

按揉涌泉——退热止烦，泻“五心”之热 / 082

按昆仑——祛热通络，孩子清晨睡安稳 / 083

第三章 小病一扫光，爸妈是最好的“御医”

◎ 呼吸系统常见病 / 086

发热——推六腑、清肺经、开天门 / 086

感冒——推坎宫、开天门、揉迎香 / 090

支气管炎——清肺经、推三关、揉丰隆 / 096

支气管肺炎——清肺经、清心经 / 101

咳嗽——清肺经、揉肺俞、捏脊 / 105

哮喘——揉丰隆、按少商、清补脾经 / 108

百日咳——掐合谷、揉风池、运八卦 / 112

◎ 消化系统常见病 / 118

呃逆——按压攒竹、按内关、揉气海 / 118

积食——揉中脘、清大肠、推六腑 / 121

小儿厌食——按胃俞、脾俞，揉中脘 / 125

疳积——补脾经，揉板门、足三里 / 129

呕吐——补脾经、清肝经、揉外劳宫 / 133

腹痛——补脾经、推三关、拿肚角 / 137

腹胀——推板门、摩中脘、揉天枢 / 141

细菌性痢疾——摩中脘、揉天枢 / 147

急性胃肠炎——揉天枢、按揉中脘 / 153

便秘——补脾经、揉天枢、清大肠 / 157

◎ 营养性常见疾病 / 161

营养不良——揉天枢、清大肠、揉大肠俞 / 161

肥胖症——摩丹田、搓下肢、揉胃俞 / 165

佝偻病——补脾经、揉板门、揉三阴交 / 171

缺铁性贫血——摩中脘、按揉足三里 / 177

◎ 泌尿系统常见疾病 / 182

尿路感染——揉肾俞、按揉三阴交 / 182

小儿肾炎——按揉三焦俞，摩气海、关元 / 185

遗尿——点按气海、太溪，揉膀胱经 / 188

尿频——补脾经、肾经，揉膀胱俞、三阴交 / 194

◎ 眼耳鼻喉口常见疾病 / 197

近视——抹内眼角、下眼眶至太阳穴 / 197

过敏性鼻炎——揉合谷、迎香，摩擦鼻翼 / 202

扁桃体炎——清肺经、天河水，推擦咽喉 / 209

慢性鼻炎——从印堂分推至太阳等 / 213

牙痛——拿风池、肩井，揉风府、内庭 / 218

中耳炎——揉耳门、清肝经、掐太冲 / 221

口角炎——按揉地仓、掐按大迎 / 227

◎ 孩子其他常见杂症 / 230

湿疹——清肺经、搓拿百虫、揉足三里 / 230

荨麻疹——捏挤膈俞、揉膻中、摩脐 / 235

夜啼——清心、肝经，摩腹、摩脐 / 239

自汗——补脾经、揉肚脐、按揉肺俞 / 246

暑热症——清肺经、天河水，揉脾俞、胃俞 / 253

第四章 强身健体，经络是孩子最好的礼物

增强宝宝体质——补肺、脾经，揉板门 / 260

预防鼻出血——揉印堂、迎香，推鼻根 / 262

清睛明目——按揉攒竹、睛明，捏耳垂 / 263

耳部保健——揉耳郭、拉耳垂，宝宝耳聪目明 / 265

御寒强身——揉肩井、补脾经，调达营卫 / 266

健胃防泻——补脾经、揉外劳宫、捏脊 / 268

健康增高——揉涌泉、命门，捏脊 / 270

强身舒筋——摩顶、擦胸、揉足三里、擦背 / 272

宁神养心——清补肝经、按揉小天心等 / 274

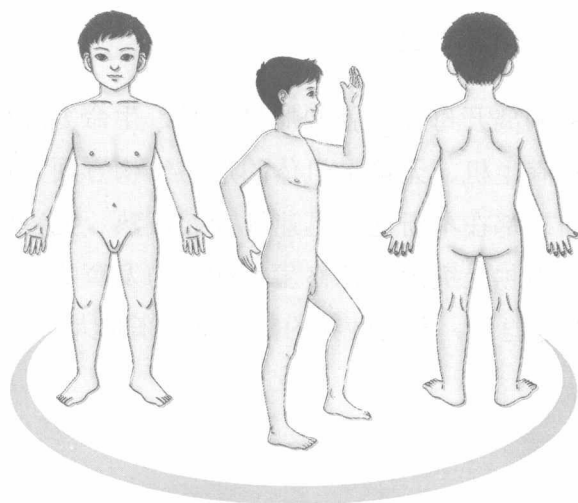
益智增聪——推五经、捻十指、捏脊 / 275



第一章

经络养生，宝宝不花钱的“良药”

经络如同河流，经就是河流的主干，络就是主干的分支，经络从经脉分出后，再一级级细分，最终形成了全身无处不在的立体网络。宝宝的经络关键部分大都集中在五指、手腕和脊背上，这些都是最有价值的灵丹妙药。利用这些经络进行推拿，对经络进行疏通，保证气血在身体中通畅地运行，从而保持其身体健康。





生理特点：脏腑娇嫩，发育迅速

1

脏腑娇嫩，形气未充

0~3岁的宝宝机体柔嫩，气血未足，肠胃柔弱，筋骨不强，经脉未盛，内脏精气不足，卫外机能未固，阴阳二气均属不足。中医学认为，婴幼儿无论在生理功能和物质基础功能方面都是幼稚和不完善的，需要加倍呵护和照顾。随着年龄的逐步增长，孩子的身体机能才能不断地趋向于健全和成熟。大约在14岁的时候，孩子才基本发育成熟。

2

生机蓬勃，发育迅速

新生儿刚刚离开母体，就像旭日东升，生命力旺盛。中医学认为，婴幼儿充满生机，无论是机体的形态结构方面，还是各种生理功能活动方面，都在不断地、迅速地向着成熟、完善的方向发展。年龄越小，表现越是突出，体格生长和智力发育的速度越快，对水谷精气的需要越迫切，即对营养的需求量越来越大。

病理特点：容易生病但易于康复

1. 抵抗力差，容易生病

0~3岁的宝宝脏腑娇嫩、形气未充的生理特点，决定了其对外界环境的被动适应性和依赖性，所以抵抗力差，再加上宝宝寒暖不能自调，饮食不能自节，对于外界突然发生的强烈刺激往往不能忍受，容易被外邪风、寒、暑、湿、燥、火六淫所侵，或为乳食不节所伤，所以容易发病。

2. 年龄越小，传变速度越突出

宝宝的生长发育速度很快，发病的速度也丝毫不逊色，0~3岁的宝宝发病后还会迅速产生变异。这是因为宝宝的生理功能不完善，易导致病情变化迅速，体质的寒、热、虚、实没有明确的界限，所以会出现易虚、易实、易寒、易热的问题，如果调治不当，容易轻病变重，重病转危。

3. 脏气清灵，易于康复

中医学称婴幼儿为“纯阳之体”，发育旺盛，活力充沛，脏气清灵，反应敏捷。在疾病过程中，其组织再生和修补能力也很旺盛，患病之后，如果能及时调治，身体的恢复较为迅速。这种易于康复的特点，除了生理上的因素外，与宝宝病因单纯、很少受七情影响也是有关系的。



发育特点：不同生长周期表现不同

1. 新生儿期

从出生到28天，宝宝身体内部和生活环境发生了重大变化，宝宝脱离母体开始了独立生活，但小儿机体生理调节和适应能力还不够成熟，易发生体温不升，体重下降，所以应加强护理，合理喂养，注意保暖及预防感染。新生儿生活适应能力差，此期易患肺炎、败血症、硬肿症、颅内出血及产伤等疾病，因此，新生儿时期保健特别强调护理。



2. 婴儿期

出生后28天到满1周岁之间为婴儿期，又称乳儿期。宝宝这个时期的特点是：生长发育最为迅速，脑细胞的胞体体积增大，突起增长和加长，脑细胞分化达到第二次高峰（脑发育第一次高峰在胚胎期）。所以此时期的宝宝新陈代谢旺盛，需要摄入足量的热量和各种必需营养素，否则很容易出现各种营养缺

