

中医针灸推拿专家编写，倾力打造，家庭必备
全彩真人示范，穴位按摩全图解

保健疗疾调体质，老中医告诉你孩子不生病的智慧

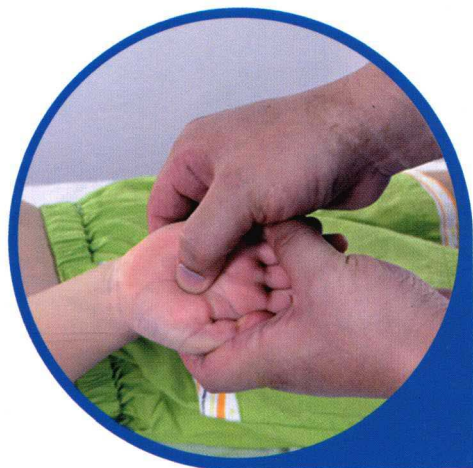
给孩子自己的抵抗力！

向抗生素说“不”

不用打针吃药也可以治病！

●林芳 / 张淑巧 / 余骏腾 / 编著

让孩子不厌食 不生病 更好养



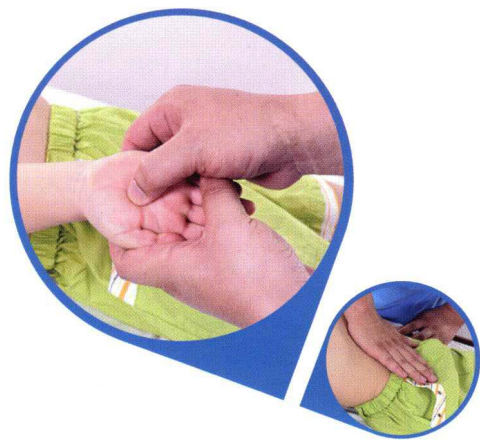
◎ 儿童特效穴位按摩 ◎



按按穴位能长个儿，按按穴位多吃饭，按按穴位强体质，
按按穴位夜里安睡到天亮，按按穴位止咳、助退烧，按按穴位百病消……

96个特效穴位显奇效、6种保健按摩防病促健康、32种常见病对症按摩现学现用

让孩子 不厌食不生病更好养



●林芳 / 张淑巧 / 余骏腾 / 编著

◎儿童特效穴位按摩◎

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子不厌食不生病更好养: 儿童特效穴位按摩 /
林芳, 张淑巧, 余骏腾编著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5335-4587-1

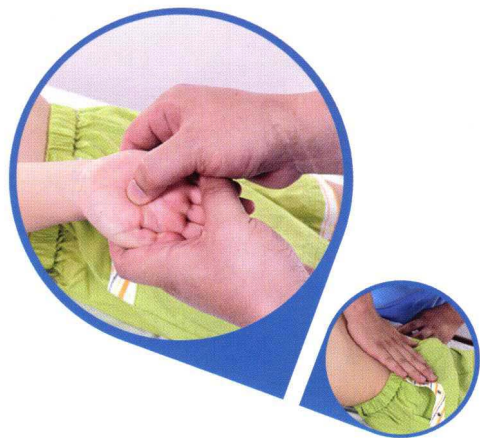
I. ①让… II. ①林… ②张… ③余… III. ①小儿疾病—穴位按压疗法—图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 147196 号

书 名 让孩子不厌食不生病更好养 儿童特效穴位按摩
编 著 林芳 张淑巧 余骏腾
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 5
图 文 80 码
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4587-1
定 价 22.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

让孩子 不厌食不生病更好养



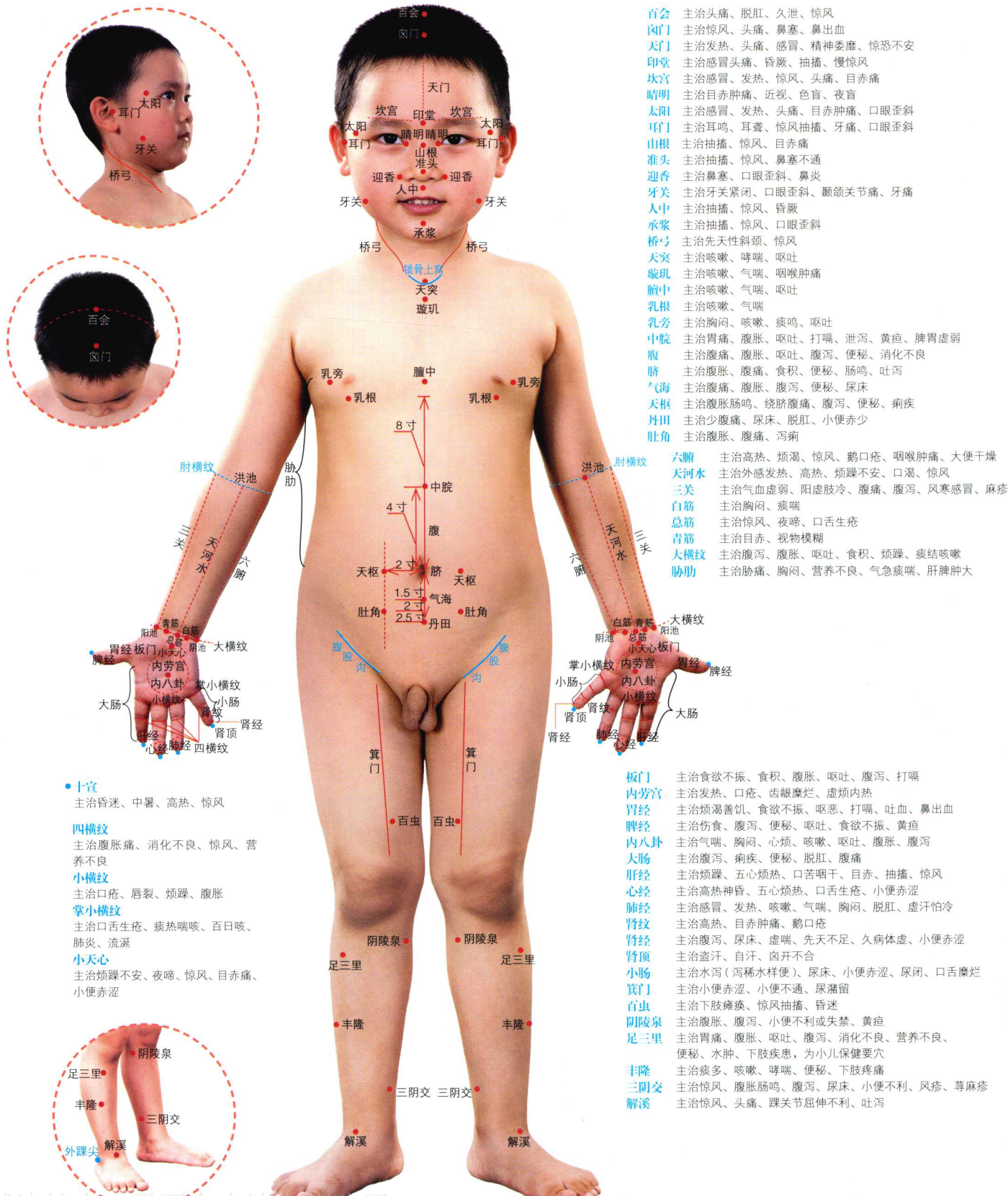
●林芳 / 张淑巧 / 余骏腾 / 编著

◎ 儿童特效穴位按摩 ◎



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

儿童特效穴位与主治病症速查



- 百会** 主治头痛、脱肛、久泄、惊风
- 囟门** 主治惊风、头痛、鼻塞、鼻出血
- 天门** 主治发热、头痛、感冒、精神萎靡、惊恐不安
- 印堂** 主治感冒头痛、昏厥、抽搐、慢惊风
- 坎宫** 主治感冒、发热、惊风、头痛、目赤痛
- 睛明** 主治目赤肿痛、近视、色盲、夜盲
- 太阳** 主治感冒、发热、头痛、目赤肿痛、口眼歪斜
- 耳门** 主治耳鸣、耳聋、惊风抽搐、牙痛、口眼歪斜
- 山根** 主治抽搐、惊风、目赤痛
- 准头** 主治抽搐、惊风、鼻塞不通
- 迎香** 主治鼻塞、口眼歪斜、鼻炎
- 牙关** 主治牙关紧闭、口眼歪斜、颞颌关节痛、牙痛
- 人中** 主治抽搐、惊风、昏厥
- 承浆** 主治抽搐、惊风、口眼歪斜
- 桥弓** 主治先天性斜颈、惊风
- 天突** 主治咳嗽、哮喘、呕吐
- 璇玑** 主治咳嗽、气喘、咽喉肿痛
- 中脘** 主治咳嗽、气喘、呕吐
- 乳根** 主治咳嗽、气喘
- 乳旁** 主治胸闷、咳嗽、痰鸣、呕吐
- 中腕** 主治胃痛、腹胀、呕吐、打嗝、泄泻、黄疸、脾胃虚弱
- 腹** 主治腹痛、腹胀、呕吐、腹泻、便秘、消化不良
- 脐** 主治腹痛、腹胀、腹泻、便秘、肠鸣、吐泻
- 气海** 主治腹痛、腹胀、腹泻、便秘、尿床
- 天枢** 主治腹胀肠鸣、绕脐腹痛、腹泻、便秘、痢疾
- 丹田** 主治少腹痛、尿床、脱肛、小便赤少
- 肚角** 主治腹胀、腹痛、泻痢
- 六腑** 主治高热、烦渴、惊风、鹅口疮、咽喉肿痛、大便干燥
- 天河水** 主治外感发热、高热、烦躁不安、口渴、惊风
- 三关** 主治气血虚弱、阳虚肢冷、腹痛、腹泻、风寒感冒、麻疹
- 白筋** 主治胸闷、痰喘
- 总筋** 主治惊风、夜啼、口舌生疮
- 青筋** 主治目赤、视物模糊
- 大横纹** 主治腹泻、腹胀、呕吐、食积、烦躁、痰结咳嗽
- 肋肋** 主治肋痛、胸闷、营养不良、气急痰喘、肝脾肿大
- 板门** 主治食欲不振、食积、腹胀、呕吐、腹泻、打嗝
- 内劳宫** 主治发热、口疮、齿龈糜烂、虚烦内热
- 胃经** 主治烦渴善饥、食欲不振、呃逆、打嗝、吐血、鼻出血
- 脾经** 主治伤食、腹泻、便秘、呕吐、食欲不振、黄疸
- 内八卦** 主治气喘、胸闷、心烦、咳嗽、呕吐、腹胀、腹泻
- 大肠** 主治腹泻、痢疾、便秘、脱肛、腹痛
- 肝经** 主治烦躁、五心烦热、口苦咽干、目赤、抽搐、惊风
- 心经** 主治高热神昏、五心烦热、口舌生疮、小便赤涩
- 肺经** 主治感冒、发热、咳嗽、气喘、胸闷、脱肛、虚汗怕冷
- 肾纹** 主治高热、目赤肿痛、鹅口疮
- 肾经** 主治腹泻、尿床、虚喘、先天不足、久病体虚、小便赤涩
- 肾顶** 主治盗汗、自汗、凶汗不合
- 小肠** 主治水泻（泻水样便）、尿床、小便赤涩、尿闭、口舌糜烂
- 箕门** 主治小便赤涩、小便不通、尿潴留
- 百虫** 主治下肢瘫痪、惊风抽搐、昏迷
- 阴陵泉** 主治腹胀、腹泻、小便不利或失禁、黄疸
- 足三里** 主治胃痛、腹胀、呕吐、腹泻、消化不良、营养不良、便秘、水肿、下肢疾患，为小儿保健要穴
- 丰隆** 主治痰多、咳嗽、哮喘、便秘、下肢疼痛
- 三阴交** 主治惊风、腹胀肠鸣、腹泻、尿床、小便不利、风疹、荨麻疹
- 解溪** 主治惊风、头痛、踝关节屈伸不利、吐泻

- 十宣** 主治昏迷、中暑、高热、惊风
- 四横纹** 主治腹胀痛、消化不良、惊风、营养不良
- 小横纹** 主治口疮、唇裂、烦躁、腹胀
- 掌小横纹** 主治口舌生疮、痰热喘咳、百日咳、肺炎、流涎
- 小天心** 主治烦躁不安、夜啼、惊风、目赤痛、小便赤涩



腰俞
主治腰痛、腹泻

大肠俞
主治腹痛、腹胀、肠鸣、腹泻、便秘

七节骨
主治腹泻、便秘、腹胀、脱肛

龟尾
主治腹泻、痢疾、便秘、脱肛、尿床



曲池 主治发热、咽喉肿痛、齿痛、风疹、荨麻疹、吐泻

耳后高骨 主治头痛、惊风、烦躁不安

风池 主治头痛、感冒、发热、颈项强痛

天柱骨 主治呕吐、恶心、颈项强痛、发热

大椎 主治感冒、发热、咳嗽、抽搐、癫痫

肩井 主治感冒、惊风、上肢活动不利、颈项疼痛

风门 主治感冒、咳嗽、痰喘

肺俞 主治咳嗽、气喘、盗汗、感冒、发热

肝俞 主治黄疸、眩晕、目赤、胁痛、脊背痛

脊柱 主治发热、感冒、腹泻、腹痛、恶心、呕吐、营养不良、便秘、惊风、夜啼、脱肛、尿床

脾俞 主治厌食、腹胀、呕吐、腹泻、便血、黄疸、胁痛、水肿

胃俞 主治胃脘痛、胸胁痛、腹胀、呕吐、肠鸣、消化不良

肾俞 主治腰酸酸痛、尿床、小便频数、水肿

膀胱池 主治大便秘结、小便赤涩、感冒头痛

一窝风 主治关节痹痛、腹痛肠鸣、伤风感冒

精宁 主治营养不良、痰喘、干呕

外劳宫 主治风寒感冒、腹痛腹胀、肠鸣腹泻、痢疾、脱肛、尿床、疝气

少商 主治咽喉肿痛、发热、鼻出血、昏迷

五指节 主治惊风抽搐、惊恐不安、吐涎、咳嗽

合谷 主治头痛、齿痛、鼻出血、感冒、腹痛、便秘

威灵 主治急惊风、头痛、昏迷不醒

老龙 主治急惊风、高热、昏迷不醒

端正 主治呕吐、腹泻、痢疾、鼻出血、惊风

二扇门 主治惊风抽搐、身热无汗、感冒

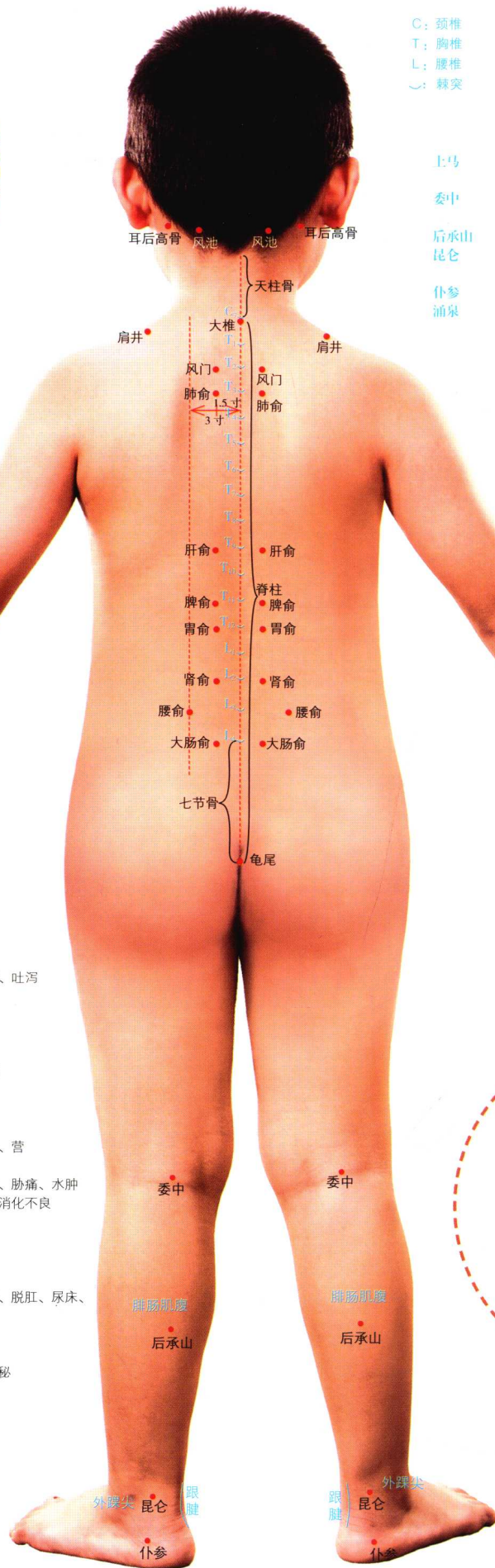
C: 颈椎
T: 胸椎
L: 腰椎
~: 棘突

上马 主治小便赤涩、消化不良、腹痛、体虚、喘咳、脱肛、尿床

委中 主治惊风、中暑、腹痛、吐泻、腰痛、下肢瘫痪

后承山
昆仑 主治头痛、抽搐、惊风、腰痛、足内翻、足跟痛

仆参
涌泉 主治腰痛、足跟痛、昏迷
主治发热、五心烦热、呕吐、腹泻



第一章 儿童特效穴位——儿童身上的天然药库

▶ 认识儿童特效穴位 8

儿童特效穴位的分布特点 8

常用方位术语解释 8

“指寸”定位法 9

▶ 头面颈项部穴位 10

天门：发汗解表治头痛 11

坎宫：发汗醒脑治感冒 11

印堂：治发热止抽搐 11

睛明：明目护眼治近视 11

山根：退热明目有奇效 11

准头：通鼻开窍治鼻塞 11

人中：急症急救全靠它 13

承浆：祛风醒神治口歪 13

太阳：疏散风热治感冒 13

耳门：聪耳开窍止牙痛 13

牙关：开窍疏风治惊风 13

桥弓：治疗斜颈有特效 13

迎香：治疗一切鼻疾的能手 15

耳后高骨：疏风解表不再头痛 15

天柱骨：治疗呕吐立竿见影 15

风池：发热头痛全拿下 15

囟门：头部疾患最拿手 15

百会：镇惊安神治夜啼 15

▶ 胸腹部穴位 16

天突：止咳止呕效果好 17

璇玑：小儿气喘不再犯愁 17

膻中：畅通肺腑无障碍 17

乳根：咳嗽气喘的克星 17

乳旁：呕吐咳嗽的法宝 17

肋肋：帮助改善小儿营养不良 18

天枢：天枢助力，肠胃更健康 18

中脘：增加小儿胃肠动力 18



- 腹：改善胃肠功能有奇效 18
 脐：肠炎腹痛腹泻显奇功 19
 肚角：腹泻腹痛按摩它 19
 丹田：强健小儿身体的秘诀 19
 气海：治遗尿腹泻的好帮手 19

►背部穴位20

- 大椎：发热感冒首选穴 21
 肩井：感冒肩痛肩井来帮忙 21
 脊柱：强身健体脊柱最有用 21
 风门：解表止咳治感冒咳嗽 22
 肺俞：上呼吸道感染都有效 22
 肝俞：明目护肝好帮手 22
 脾俞：健脾助消化必选穴 22
 胃俞：健胃调肠胃有奇功 22
 肾俞：补肾益气治遗尿 23
 大肠俞：让小儿便秘去无踪 23
 腰俞：助力肠胃健康 23
 七节骨：通便好帮手 23
 龟尾：解除脱肛烦恼 23

►上肢部穴位24

- 胃经：常推脾经，脾胃健康 25
 脾经：调理脾胃爱吃饭 25
 肝经：抽搐发热找肝经 25
 心经：心经出手，热退神安 25
 肺经：治感冒咳喘肺经最拿手 27
 肾经：推拿肾经，改善体质 27
 大肠：便秘腹泻不用怕，揉按大肠可治它 27
 小肠：小肠多按揉，遗尿不用愁 27
 肾顶：治自汗盗汗疗效好 29
 肾纹：明目退热有绝招 29
 板门：健脾胃消积滞胃口好 29
 四横纹：消化不良快用四横纹 29
 小横纹：消肿散结口疮不见 31
 掌小横纹：清热化痰治喘咳 31
 内劳宫：发汗清火治发热口疮 31
 内八卦：咳喘吐泻都可用内八卦 31

- 小天心：清热镇惊夜啼不愁 33
 总筋：调气清热止惊风 33
 大横纹：消痰结积滞的特效穴 33
 青筋：还小儿清晰的世界 33
 白筋：胸闷痰喘好帮手 33
 三关：改善体质虚弱的法宝 35
 洪池：清火镇静止惊风 35
 天河水：迅速降低体温就推天河水 35
 六腑：一切热病六腑配 35
 少商：咽喉肿痛有特效 37
 老龙：退热开窍寻老龙 37
 端正：止泻止呕求端正 37
 五指节：安神镇惊通关窍 37
 合谷：腹痛齿痛求合谷 37
 二扇门：发热感冒及时了 37
 上马：补肾利尿兼治脱肛 38
 外劳宫：感冒腹泻都有效 38
 威灵：掐威灵神清气爽 38
 精宁：痰喘干呕点精灵 38
 一窝风：祛风通络除感冒 38
 膊阳池：二便问题常揉膊阳池 38
 曲池：咽痛发热莫担心，曲池显奇功 39
 十宣：缓急症退高热立竿见影 39
 螺蛳骨：退热镇惊健脾胃 39

►下肢部穴位40

- 箕门：利尿通小便找箕门 41
 百虫：疏通经络止疼痛 41
 足三里：调理保健要穴离不了 41
 丰隆：祛痰通便兼治肥胖 41
 三阴交：强身健体助运化 41
 涌泉：退热大穴退虚热 42
 阴陵泉：调理二便的能手 43
 解溪：通络镇惊祛头痛 43
 委中：中暑高热好帮手 43
 后承山：通经活络解抽筋 43
 仆参：急症昏迷重掐仆参 43
 昆仑：足部问题都得找它治 43

第二章 儿童按摩操作法——“手”护儿童健康

▶ 儿童按摩小知识 44

- 按摩是最方便使用的家庭保健方法之一 44
- 儿童按摩的适用范围 44
- 什么情况下不宜按摩 44
- 儿童按摩时应注意什么 45
- 儿童按摩常用的按摩介质 45

▶ 按摩基本手法 46

- 推法：舒筋活络，行气活血 47
- 捏法：通经活络，健脾和胃 47
- 运法：理气和血，宣通筋络 47
- 揉法：消肿止痛，祛风散热，理气消积 49
- 掐法：镇惊熄风，开窍醒神 49
- 拿法：祛风散寒，活血行气，开窍提神 49
- 捣法：通经活络，镇惊明目 49
- 按法：通经活络，祛寒止痛 51

- 摩法：理气活血，温中健脾 51
- 捻法：滑利关节，消肿止痛 51
- 摇法：疏经通络，滑利关节 51
- 搓法：舒筋通络，调和气血 52
- 擦法：温经散寒，消肿止痛，健脾和胃 52

▶ 好用又有效的组合按摩法 53

- 治泻四大法 53
- 治外感四大法 53
- 补益四大法 53
- 止呕四大法 53
- 消食四大法 53
- 止腹痛四大法 53
- 治目赤肿痛四大法 53
- 治惊风四大法 53
- 治厌食四大法 53
- 治便秘四大法 53

第三章 儿童按摩促健康——让孩子赢在起跑线上

▶ 按摩保健 54

- 开胃健脾 54
- 宣通鼻窍 55
- 健脑益智 55
- 壮骨增高 56
- 保健强身 56
- 减肥瘦身 57

▶ 按摩疗疾 58

- 感冒 58
- 发热 58
- 咳嗽 59
- 肺炎 59
- 哮喘 60

- 过敏性鼻炎 60
- 流行性腮腺炎（痄腮） 61
- 呃逆（打嗝） 61
- 呕吐 62
- 腹痛 62
- 腹泻（泄泻） 63
- 便秘 63
- 脱肛 64
- 消化不良（积滞） 64
- 厌食症 65
- 营养不良（疳积） 65
- 鹅口疮 66
- 睑腺炎（麦粒肿） 66
- 牙痛 67
- 水痘 67
- 湿疹 68
- 惊风 68

脑性瘫痪	69	:	遗尿(尿床)	71
注意缺陷障碍(多动症)	69	:	自汗、盗汗	72
流涎症(流口水)	70	:	弱视、斜视、远视	72
佝偻病	70	:	暑热证(夏季热)	73
夜啼	71	:	肌性斜颈	73
附录 1 儿童常见病选穴速查	74			
附录 2 儿童特效穴位按摩功效速查	75			

儿童特效穴位——儿童身上的天然药库

认识儿童特效穴位

● 儿童特效穴位的分布特点

这里讲的儿童特效穴位除了少数为经穴、奇穴外，多数穴位为儿童特定穴。儿童的特定穴为儿童按摩特有的穴位，在这些穴位上常用的按摩方法有推法、揉法、按法、摩法、掐法、捏法、运法、搓法、拿法、擦法、捣法、捻法、摇法等。儿童特效穴位分布有其自身的特点，有“点”状穴位，如丹田、中脘；有从某一点到另一点的“线”状穴位，如三关、六腑；还有“面”状穴位，如腹、脊柱等。大多数穴位分布在儿童四肢及头面部，且以两手居多，即所谓“儿童百脉汇于两掌”。这种分布特征给按摩操作带来了很多便利，如在严寒的冬天也可以在儿童两手部穴位操作，既免除了脱衣的不便，又能收到较好的效果。

● 常用方位术语解释

描述儿童穴位解剖术语的参照姿势：身体直立，两眼向前方平视，两足并立，足尖朝前，上肢下垂于躯干两侧，手掌向前。

上：近颅顶者

内侧：接近脊柱者

前：靠近腹侧者

上肢的桡侧：靠近拇指侧

第1指间关节：近侧指间关节

掌指关节：由掌骨小头与近节（第1节）指骨底构成，为握拳时手背上突起处

四肢的近侧（端）：距躯干较近者（近心端）者

四肢的远侧（端）：距躯干较远者（远心端）者

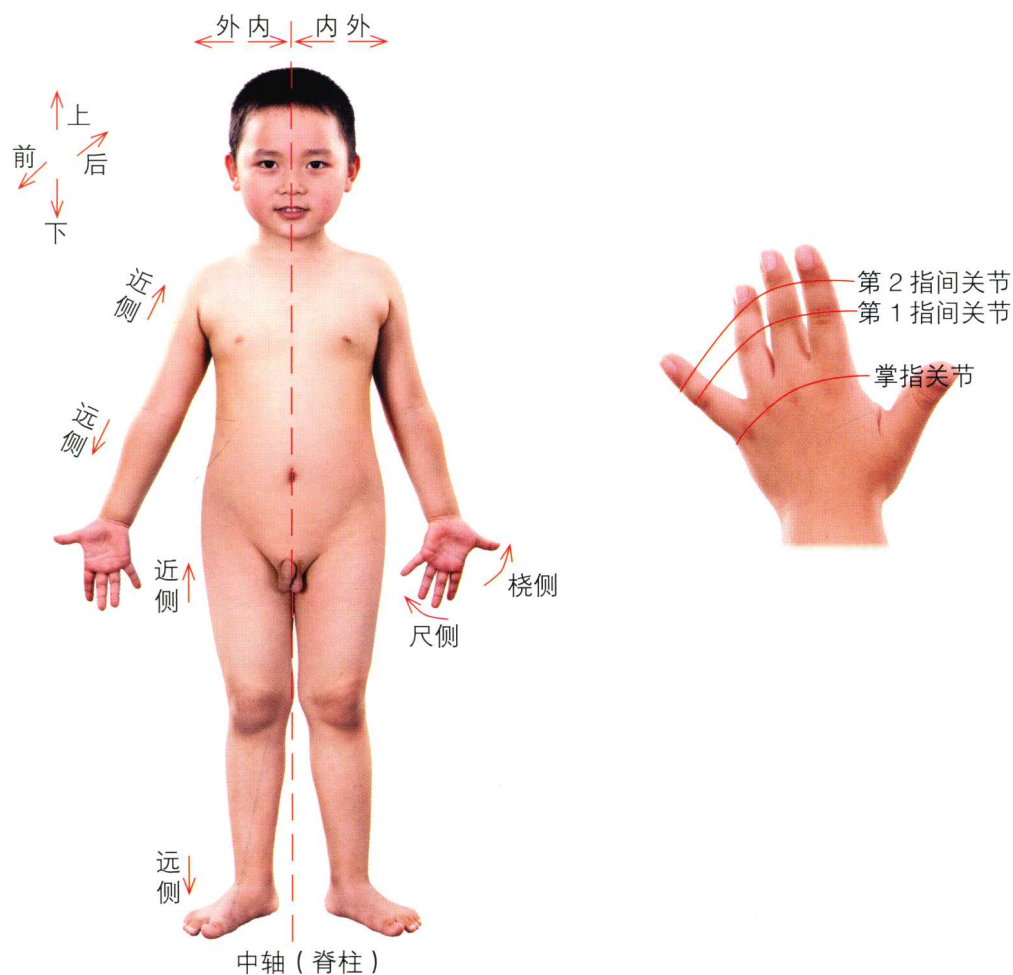
下：近足底者

外侧：远离脊柱者

后：靠近背侧者

上肢的尺侧：靠近小指侧

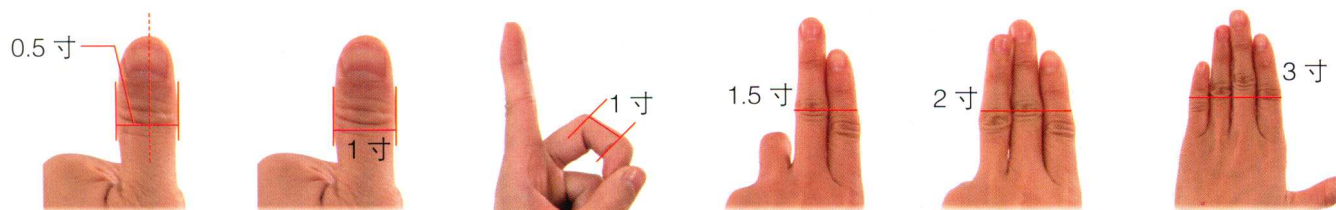
第2指间关节：远侧指间关节



● “指寸”定位法

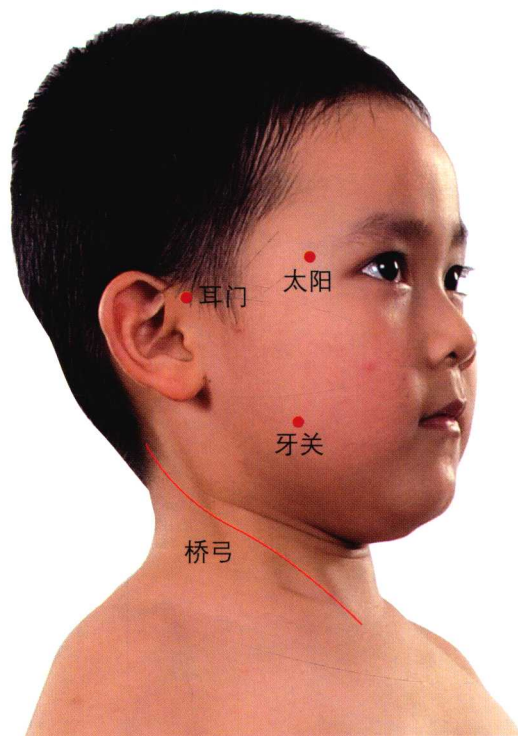
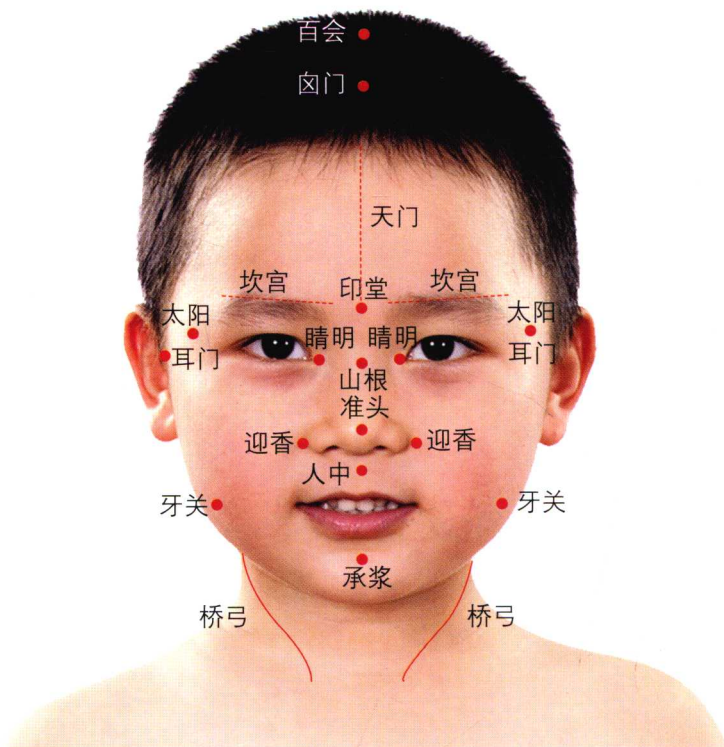
“指寸”定位法是指以被取穴者本人的手指为标准，进行度量取穴的方法。常用的手指同身寸取穴法有0.5寸、1寸、1.5寸、2寸、3寸等几种。

- | | |
|------|--|
| 0.5寸 | 拇指指间关节部位横径的一半（指甲尖所对处） |
| 1寸 | 拇指指间关节部位的横径（拇指一横指）或中指中节屈曲时内侧两端横纹头之间的宽度 |
| 1.5寸 | 即两横指；食指、中指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准） |
| 2寸 | 即三横指；食指、中指、无名指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准） |
| 3寸 | 即四横指（一夫法）；食指、中指、无名指、小指并拢的宽度（以中指近侧指间关节的横纹为标准） |



揉耳摇头

双手拇指、食指螺纹面着力，分别相对捻揉小儿两耳垂后，再用双手捧小儿头部，将小儿头颈左右轻摇。揉耳垂20~30次，摇小儿头10~20次。多用于小儿惊风（神昏抽搐）。



天门

发汗解表治头痛

【定位】两眉中间至前发际成一直线。

【功效】发汗解表，镇静安神，清脑止痛。

【主治】发热、头痛、感冒、精神萎靡、惊恐不安。

▶ **按摩方法** 推法：从眉心向额上交替直推，称开天门。推30~50次。**坎宫**

发汗醒脑治感冒

【定位】自眉头起沿眉向眉梢成一横线。

【功效】发汗解表，清脑明目，止头痛。

【主治】感冒、发热、抽搐、癫痫、头痛、目赤痛。

▶ **按摩方法** 推法：用两拇指自眉心向眉梢分推30~50次。**印堂**

治发热止抽搐

【定位】在额部，当两眉头之中间。

【功效】醒脑安神，祛风通窍。

【主治】感冒头痛、昏厥、抽搐、癫痫。

▶ **按摩方法** 掐法或揉法：用拇指指甲掐3~5次，或用指端揉20~30次。**睛明**

明目护眼治近视

【定位】目内眦（内眼角）稍上方凹陷处。

【功效】祛风，清热，明目。

【主治】目赤肿痛、近视、色盲、夜盲。

▶ **按摩方法** 揉法：用拇指指腹按揉50~100次。**山根**

退热明目有奇效

【定位】两目内眦（内眼角）之中点，鼻梁上低洼处。

【功效】退热定惊，开关通窍，明目安神。

【主治】抽搐、癫痫、目赤痛。

▶ **按摩方法** 掐法：用拇指指甲掐3~5次。**准头**

通鼻开窍治鼻塞

【定位】在鼻尖中央。

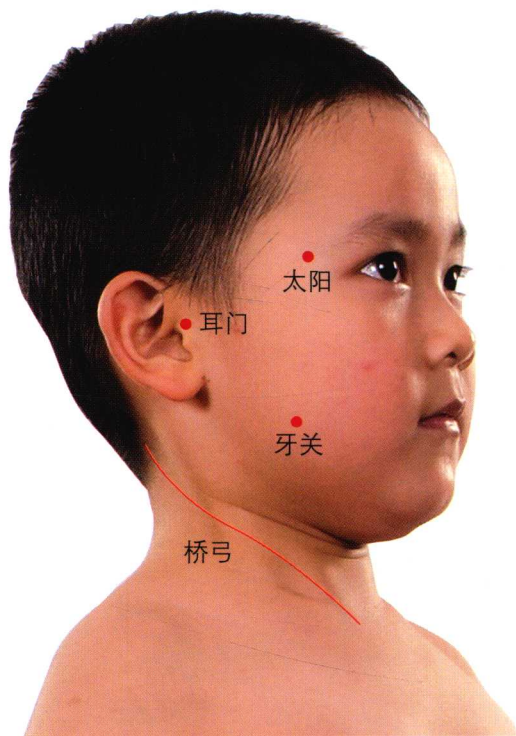
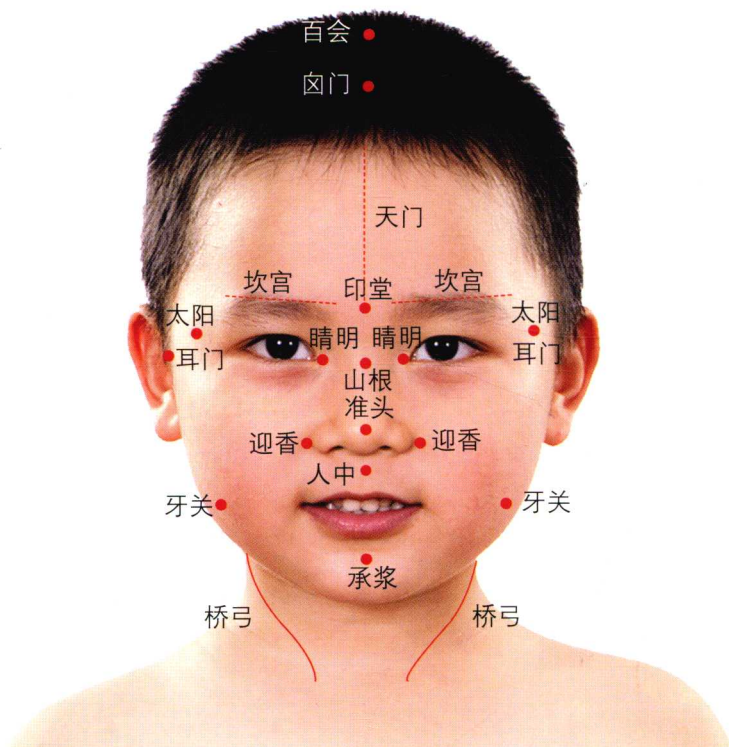
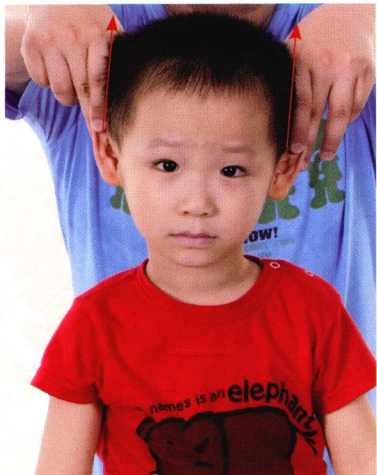
【功效】开窍醒神，健脾定喘，祛风清热。

【主治】抽搐、癫痫、鼻塞不通。

▶ **按摩方法** 掐法或揉法：用拇指或食指指甲掐3~5次，继之以中指螺纹面揉10~20次。

双凤展翅

按摩者先用两手食指、中指夹小儿两耳，并向上提数次后，再用一手或两手拇指端按、掐眉心、太阳、听会、人中、承浆、颊车等穴，每穴按、掐各3~5次。多用于外感风寒、咳嗽痰多等上呼吸道疾患。



人中 急症急救全靠它

【定位】在面部，当人中沟的上 1/3 与中 1/3 交界处。

【功效】开窍醒神。

【主治】抽搐、癫痫、昏厥。

▶ **按摩方法** 掐法：用拇指指甲掐 5 次。



掐人中

承浆 祛风醒神治口歪

【定位】当颏唇沟的正中凹陷处。

【功效】祛风，开窍，醒神。

【主治】抽搐、癫痫、口眼歪斜。

▶ **按摩方法** 掐法：用食指或拇指指甲掐 3 ~ 5 次。

太阳 疏散风热治感冒

【定位】眉梢与目外眦（外眼角）之间，向后约 1 横指之凹陷处。

【功效】疏风清热，开窍镇惊。

【主治】感冒、发热、头痛、目赤肿痛、口眼歪斜。

▶ **按摩方法** 揉法：用拇指或中指端揉 30 ~ 50 次。

**耳门** 聪耳开窍止牙痛

【定位】在耳屏上切迹之前方，张口凹陷处。

【功效】镇惊开窍，聪耳，止牙痛。

【主治】耳鸣、耳聋、抽搐、癫痫、牙痛、口眼歪斜。

▶ **按摩方法** 揉法：用食指或中指揉 30 ~ 50 次。

牙关 开窍疏风治惊风

【定位】耳下 1 寸，下颌骨凹陷中。

【功效】开窍，疏风，止痛。

【主治】牙关紧闭、口眼歪斜、颞颌关节痛、牙痛。

▶ **按摩方法** 揉法或掐法：用拇指或中指按揉 10 ~ 20 次，或用指端掐揉 5 ~ 10 次。

桥弓 治疗斜颈有特效

【定位】在颈部两侧，沿胸锁乳突肌呈一直线。

【功效】舒筋活络，调和气血，平肝潜阳。

【主治】先天性斜颈、抽搐、癫痫。

▶ **按摩方法** 拿法或推法：用一手拇、食指自上而下拿 3 ~ 5 次，或自上而下推 30 ~ 50 次。

注意：手法轻重要适当，部位要准确，不可拿捏颈总动脉。

