



# 图解儿童 经络按摩

## 治百病

抗病自带灵丹，手下更生仙丹  
孩子身体上的每个穴位都是  
把健康亲手送给孩子是父母!

- 27个关键穴位
- 39种常见疾病
- 19种儿童日常保健大法

按图操作，没有中医基础的父母也能轻松掌握

养生堂专家组 编著



中国轻工业出版社





# 图解儿童 经络按摩



治百病

养生堂专家组 编著



中国轻工业出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解儿童经络按摩治百病/养生堂专家组编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5019-7627-0

I. ①图… II. ①养… III. ①儿童-经络-按摩疗法 (中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第079270号

责任编辑: 付 佳 王晓晨

策划编辑: 王晓晨 胡玫娟

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天

责任校对: 晋 洁

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 240千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-7627-0 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

081246S2X101ZBW



## 序言

# 孩子的健康，就在父母手中

## ——一个妈妈的手记

女儿今年8岁了。自从她3岁半以后，年年感冒发烧，隔三差五跑医院，已经成了平常事。家里的病历和缴费单存了厚厚的一摞。孩子生病的原因一是可能天生体质不是很好；二是作为父母有所疏忽，在饮食和穿衣方面放松了对孩子的照顾。

记得2007年的最后几天也是在医院度过的，当时孩子高烧、喉咙红肿，天天去医院输液，由于红霉素会引起胃部不适、呕吐，所以输液速度奇慢，每天要输五六个小时，中间孩子还会因为输液反应而浑身发冷、呕吐。在医生的建议下，住了院。检查的结果是肺炎。

每当想起这些，心里都觉得对不起孩子，因为我们的疏忽，使孩子身体受到很大伤害。由于经常生病，使用抗生素，孩子的肠胃更加不好，吃饭不香，造成孩子免疫力低，更容易生病。

为了提高孩子的免疫力，我到处寻医问药，有的人建议给孩子打球蛋白，也有推荐名医进行中药调理。但是，使用药物毕竟会有些副作用，我还是犹豫了。

就在这个时候我接触到了儿童经络方面的书籍，忽然眼前一亮！反复读着这些书，对照着穴位图，我开始相信，我找到了一个最适合女儿的保健方法！

秋季开学后，孩子有天回来总是舔嘴唇，糟了，又上火了！每年女儿都会有一两次这样的状况，总觉得嘴里火辣辣的，舔来舔去，上嘴唇红肿，看上去好像是个双嘴唇。

孩子的嘴里面，密密麻麻的都是小红包，还没有发出来的样子。我说，吃药吧，但孩子坚决不吃。女儿从小就不爱吃药，每次吃药都是一场大战。也不能眼睁睁看着孩子痛苦



呀，要不试试按摩吧！

翻开书，我对照着开始给孩子按摩：推天河水300次，清心经100次。

晚上睡觉前，我又做了同样的手法。又给孩子的嘴唇抹了红霉素药膏（这是一个朋友推荐的，有消炎、滋润的作用。比抹香油效果好。）



拍摄于2010年9月21日18:29



拍摄于2010年9月21日22:44

此外，再推搓孩子的后背，用力按压脊柱两侧，推搓至皮肤发红。脊柱两侧依次是肺俞、心俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞等穴位，按摩这些穴位可以激发孩子五脏六腑的排毒能力，从而提高身体抵抗力。

孩子睡着后，头上出了汗，我心头大悦。看来按摩真是见效了！再看嘴唇，红红的，估计是身体里的火出来了吧。

有关儿童按摩的书中说，儿童经络在9岁以后会有变化，也有的说儿童经络按摩适合6岁以下的孩子，我担心孩子大了，光靠推天河水、清心经不是很适合她了。所以又加了三个成人的穴位：曲池、合谷、手三里，每个穴位每次按揉1分钟。

第二天早晨，孩子的嘴唇还是没有太大变化，但是经常在秋季便秘的孩子终于大便了！这就是个很好的征兆啊！

我继续昨天的手法：



拍摄于2010年9月22日8:02



拍摄于2010年9月22日13:32

推天河水300次，清心经100次。到了中午，孩子的嘴唇完全好了，像平时一样！

为了记录这次按摩的效果，我们特意拍了照片、记录了时间，从昨天下午发现，到今天上午痊愈，还不到二十四小时，按摩的效果真是神奇呀！

当天晚上我又继续按照昨天的手法：推天河水、清心经、推搓后背，孩子睡着后，依旧出了一层细细的汗，小脸红润润的，看了真是欣慰！

从这以后，我每天晚上坚持给孩子

推搓后背、按摩脚趾、足底。孩子睡得很好，吃饭也好多了。以前孩子每天放学回来，像个饿狼，吃一堆甜食，晚饭就不吃了。现在已经不再买饼干、巧克力了，她自觉断了零食。

开学一个多月，女儿班里相继有很多发烧感冒的孩子，女儿却没有一点不适，显得健壮了很多。我由衷地感谢儿童经络按摩，它让我用自己的双手把健康还给孩子，作为家长非常欣慰！

希望每一个家长都行动起来，不要偷懒，有病的时候及时给孩子按摩，没病的时候给孩子进行保健，孩子长牙、长个都会遇到不适，给孩子按摩就会缓解这些症状，还能预防近视、促进孩子长高……

用自己的双手为孩子打造健康的身体吧！





# contents

## 目录



### 第一章 孩子的健康就在父母的手中... 17

#### 第一节 经络按摩——让孩子告别抗生素... 18

#### 第二节 天天给孩子按摩胜过吃补药... 20

##### 1. 推六腑... 20

##### 2. 推三关... 20

##### 3. 推天河水... 21

##### 4. 推食指... 21

##### 5. 推大肠经... 21

##### 6. 推肾经... 21

#### 第三节 按摩之前，应先了解孩子的

##### 五脏补泻之道... 22

##### 孩子体质不同，按摩方法大不同... 22

#### 第四节 儿童经络按摩的操作原则... 24

##### 孩子有着特定的经络... 24

##### 儿童经络的操作原则... 24

##### 儿童经络按摩的注意事项... 25

##### 儿童经络按摩的取穴方法... 25



#### 第五节 儿童经络按摩的基本使用手法... 27

##### 1. 推法... 27

##### 2. 揉法... 27

##### 3. 按法... 28

##### 4. 摩法... 28

##### 5. 搓法... 28

##### 6. 抖法... 29

##### 7. 叩法... 29

##### 8. 擦法... 29

##### 9. 拿法... 29

#### 第六节 儿童按摩常用的辅助物质... 30





# contents

## 目录

## 第二章 保证孩子健康平安的枢纽

### ——儿童身上27个关键穴位 ... 33

#### 第一节 头、面部特效穴位 ..... 34

开天门（攒竹）——让元气自由出入 ..... 34

推坎宫——守护孩子眼睛的卫士 ..... 35

运太阳——改善感冒最有效 ..... 35

耳后高骨——孩子头痛的克星 ..... 36

推天柱——孩子呕吐不用慌 ..... 36

#### 第二节 腹背部特效穴位 ..... 37

分推腹阴阳——解决孩子腹痛 ..... 37

揉摩肚脐——有效改善孩子便秘 ..... 37

揉丹田——孩子气息汇通之地 ..... 37

推七节骨——改善孩子尿床，百试不爽 ..... 38

揉龟尾——让孩子排泄通畅 ..... 38

华佗捏脊法——捏三提一 ..... 38

#### 第三节 上肢部特效穴位 ..... 39

推脾经——强身治病的关键 ..... 39

推肝经——驱毒、降温的好帮手 ..... 39

推心经——安神、补气血 ..... 39

推肺经——保健、治病一举两得 ..... 40

推肾经——先天不足后天补 ..... 40

推大肠经——调理大肠功能 ..... 40

推小肠经——宁心安神的重要经络 ..... 41

推胃经——提升孩子食欲，帮助消化 ..... 41

掐四横纹——轻松改善孩子积食 ..... 41

推板门（大鱼际）——孩子吃饭香 ..... 42

运内八卦——巧运八卦除百病 ..... 42

掐二扇门——快速清火退热 ..... 42

掐外劳宫——祛除体寒 ..... 42

推三关——气血两旺的好方法 ..... 43

推天河水——退热最有效 ..... 43

推六腑——迅速击退高热和惊风 ..... 43

#### 第四节 五个手指对应孩子的五大重要经络 ..... 44





# contents 目录



## 第三章 不打针不吃药，经络按摩

### 改善儿童常见病..... 47

#### 第一节 感冒..... 48

小儿感冒的基本按摩手法..... 48

不同感冒类型的具体经络疗法..... 49

小儿感冒的饮食疗法..... 52

#### 第二节 积滞..... 54

小儿积滞基本按摩手法..... 54

不同积滞类型的具体经络疗法..... 56

小儿积滞合并肠炎的经络疗法..... 57

小儿积滞的饮食疗法..... 59

#### 第三节 盗汗..... 60

不同盗汗类型的具体经络疗法..... 60

小儿盗汗的饮食疗法..... 61

#### 第四节 腹泻..... 62

不同腹泻类型的具体经络疗法..... 62

小儿腹泻的饮食疗法..... 65



#### 第五节 发热..... 66

小儿发热的基本按摩手法..... 66

不同发热类型的具体经络疗法..... 67

小儿发热的饮食疗法..... 69

#### 第六节 痢疾..... 70

小儿痢疾的基本按摩手法..... 70

不同痢疾类型的具体经络疗法..... 71

小儿痢疾的饮食疗法..... 73



## 第七节 便秘..... 74

小儿便秘的基本按摩手法..... 74

不同便秘类型的具体经络疗法..... 75

小儿便秘的饮食疗法..... 75

## 第八节 遗尿..... 76

小儿遗尿的基本按摩手法..... 76

不同遗尿类型的具体经络疗法..... 77

小儿遗尿的饮食疗法..... 79

## 第九节 厌食..... 80

小儿厌食的基本按摩手法..... 80

不同厌食类型的具体经络疗法..... 82

小儿厌食的饮食疗法..... 83

## 第十节 咽炎..... 84

小儿咽炎的基本按摩手法..... 84

不同咽炎类型的具体经络疗法..... 85

小儿咽炎的饮食疗法..... 87

## 第十一节 哮喘..... 88

小儿哮喘的基本按摩手法..... 88

不同哮喘类型的具体经络疗法..... 89

小儿哮喘的饮食疗法..... 91

## 第十二节 囟门闭合晚..... 92

小儿囟门闭合晚的基本按摩手法..... 92

不同囟门闭合晚类型的具体经络疗法..... 93



## 第十三节 水痘..... 94

小儿水痘的基本按摩手法..... 94

不同类型水痘的具体经络疗法..... 94

小儿水痘的饮食疗法..... 95

## 第十四节 湿疹..... 96

小儿湿疹的基本按摩手法..... 96

不同类型湿疹的具体经络疗法..... 96

小儿湿疹的饮食疗法..... 97







## 第十五节 呕吐..... 98

小儿呕吐的基本按摩手法..... 98

不同类型呕吐的具体经络疗法..... 99

小儿呕吐的饮食疗法..... 101

## 第十六节 咳嗽..... 102

小儿咳嗽的基本按摩手法..... 102

不同类型咳嗽的具体经络疗法..... 103

小儿咳嗽的饮食疗法..... 105

## 第十七节 百日咳..... 106

小儿百日咳的基本按摩手法..... 106

不同类型百日咳的具体经络疗法..... 107

小儿百日咳的饮食疗法..... 109

## 第十八节 夜啼..... 110

小儿夜啼基本按摩手法..... 110

不同类型夜啼的具体经络疗法..... 111

小儿夜啼的饮食疗法..... 113

## 第十九节 流口水..... 114

小儿流口水的基本按摩手法..... 114

不同类型流口水的具体经络疗法..... 115

小儿流口水的饮食疗法..... 117

## 第二十节 打嗝..... 118

小儿打嗝的基本按摩手法..... 118

不同类型打嗝的具体经络疗法..... 119

小儿打嗝的饮食疗法..... 121

## 第二十一节 麻疹..... 122

小儿麻疹的基本按摩手法..... 122

不同疹期的具体经络疗法..... 123

小儿麻疹的饮食疗法..... 125

## 第二十二节 荨麻疹..... 126

小儿荨麻疹的基本按摩手法..... 126



|                        |     |                       |     |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 不同类型荨麻疹的具体经络疗法·····    | 127 | 小儿肥胖的饮食疗法·····        | 149 |
| 小儿荨麻疹的饮食疗法·····        | 129 | <b>第二十九节 腹痛</b> ····· | 150 |
| <b>第二十三节 风疹</b> ·····  | 130 | 小儿腹痛的基本按摩手法·····      | 150 |
| 小儿风疹的基本按摩手法·····       | 130 | 不同类型腹痛的具体经络疗法·····    | 151 |
| 不同类型风疹的具体经络疗法·····     | 131 | 小儿腹痛的饮食疗法·····        | 153 |
| 小儿风疹的饮食疗法·····         | 133 | <b>第三十节 冻疮</b> ·····  | 154 |
| <b>第二十四节 腮腺炎</b> ····· | 134 | 小儿冻疮的基本按摩手法·····      | 154 |
| 小儿腮腺炎的基本按摩手法·····      | 134 | 不同部位冻疮的具体经络疗法·····    | 154 |
| 不同类型腮腺炎的具体经络疗法·····    | 135 |                       |     |
| 小儿腮腺炎的饮食疗法·····        | 137 |                       |     |
| <b>第二十五节 口疮</b> ·····  | 138 |                       |     |
| 小儿口疮的基本按摩手法·····       | 138 |                       |     |
| 不同类型口疮的具体经络疗法·····     | 138 |                       |     |
| 小儿口疮的饮食疗法·····         | 139 |                       |     |
| <b>第二十六节 中耳炎</b> ····· | 140 |                       |     |
| 小儿中耳炎的基本按摩手法·····      | 140 |                       |     |
| 不同类型中耳炎的具体经络疗法·····    | 141 |                       |     |
| <b>第二十七节 腹胀</b> ·····  | 144 |                       |     |
| 治疗腹胀的基本按摩手法·····       | 144 |                       |     |
| 不同类型腹胀的具体经络疗法·····     | 145 |                       |     |
| <b>第二十八节 肥胖</b> ·····  | 148 |                       |     |
| 小儿肥胖的基本按摩手法·····       | 148 |                       |     |
| 不同类型肥胖的具体经络疗法·····     | 149 |                       |     |





# contents 目录



|                      |     |                              |     |
|----------------------|-----|------------------------------|-----|
| 第三十一节 扁桃体炎·····      | 158 | 小儿佝偻病的基本按摩手法·····            | 172 |
| 小儿扁桃体炎的基本按摩手法·····   | 158 | 不同类型佝偻病的具体经络疗法·····          | 174 |
| 不同类型扁桃体炎的具体经络疗法····· | 159 | 小儿佝偻病的饮食疗法·····              | 175 |
| 小儿扁桃体炎的饮食疗法·····     | 161 | 第三十六节 鹅口疮·····               | 176 |
| 第三十二节 慢性鼻炎·····      | 162 | 小儿鹅口疮的基本按摩手法·····            | 176 |
| 小儿慢性鼻炎的基本按摩手法·····   | 162 | 不同类型小儿鹅口疮的具体经络疗法·····        | 177 |
| 不同类型慢性鼻炎的具体经络疗法····· | 164 | 第三十七节 舌舔皮炎·····              | 178 |
| 小儿鼻炎的饮食疗法·····       | 165 | 小儿舌舔皮炎的经络疗法·····             | 178 |
| 第三十三节 肺炎·····        | 166 | 小儿舌舔皮炎的饮食疗法·····             | 179 |
| 小儿肺炎的基本按摩手法·····     | 166 | 第三十八节 病毒性心肌炎·····            | 180 |
| 不同类型肺炎的具体经络疗法·····   | 166 | 小儿病毒性心肌炎的基本按摩手法·····         | 180 |
| 小儿肺炎的饮食疗法·····       | 167 | 不同类型小儿病毒性心肌炎的<br>具体经络疗法····· | 181 |
| 第三十四节 近视·····        | 168 | 小儿病毒性心肌炎的饮食疗法·····           | 183 |
| 小儿近视的基本按摩手法·····     | 168 | 第三十九节 先天性心肌炎·····            | 184 |
| 不同类型近视的具体经络疗法·····   | 170 | 小儿先天性心肌炎的基本按摩手法·····         | 184 |
| 小儿近视的饮食疗法·····       | 171 | 小儿先天性心肌炎的饮食疗法·····           | 185 |
| 第三十五节 佝偻病·····       | 172 |                              |     |





# contents

## 目 录

|                          |            |                         |            |
|--------------------------|------------|-------------------------|------------|
| <b>第四章 儿童日常经络保健大法···</b> | <b>187</b> | 合推腰背法·····              | 193        |
| <b>第一节 头部保健按摩法·····</b>  | <b>188</b> | 腰背部叩打·····              | 193        |
| 揉面颊·····                 | 188        | <b>第五节 下肢保健按摩法·····</b> | <b>194</b> |
| 揉耳朵·····                 | 188        | 轻拿大小腿·····              | 194        |
| 揉眼周·····                 | 188        | 活动膝关节·····              | 194        |
| 轻揉头部·····                | 189        | 点腿部要穴·····              | 194        |
| 按百会穴·····                | 189        | <b>第六节 长牙不适按摩法·····</b> | <b>195</b> |
| <b>第二节 上肢保健按摩法·····</b>  | <b>190</b> | 轻揉两颊·····               | 195        |
| 轻摩上肢·····                | 190        | 按压上下颌·····              | 195        |
| 轻拿上肢·····                | 190        | 揉颊车、下关穴·····            | 195        |
| 指揉上肢·····                | 190        | <b>第七节 安神保健按摩法·····</b> | <b>196</b> |
| <b>第三节 胸腹保健按摩法·····</b>  | <b>191</b> | 揉背部·····                | 196        |
| 全掌摩揉胸腹部·····             | 191        | 三指揉督脉·····              | 196        |
| 点按重要穴位·····              | 191        | 提耳朵、拉耳垂·····            | 197        |
| <b>第四节 腰背保健按摩法·····</b>  | <b>192</b> | 拇指揉内关、神门穴·····          | 197        |
| 轻摩揉腰背部·····              | 192        | <b>第八节 益智保健按摩法·····</b> | <b>198</b> |
| 点按督脉·····                | 192        | 推五经·····                | 198        |
| 捏脊·····                  | 192        | 摇四肢各关节·····             | 198        |





|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 捻手指·····                       | 199 |
| 捏脊·····                        | 199 |
| 第九节 健脾和胃按摩法·····               | 200 |
| 摩腹·····                        | 200 |
| 捏脊·····                        | 200 |
| 推脾经·····                       | 200 |
| 揉足三里穴·····                     | 200 |
| 第十节 生长疼痛的保健按摩法·····            | 201 |
| 仰卧位按摩法1 ·····                  | 201 |
| 仰卧位按摩法2 ·····                  | 202 |
| 俯卧位按摩法·····                    | 203 |
| 第十一节 每天坚持五指一捏,增强<br>孩子免疫力····· | 205 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第十二节 简单易行的健脾法····· | 206 |
| 第十三节 肠胃保健法·····    | 207 |
| 第十四节 增强抗病力的脾胃保健法·· | 208 |
| 第十五节 眼部保健法·····    | 210 |
| 第十六节 预防感冒保健法·····  | 211 |
| 第十七节 增高保健法·····    | 212 |
| 第十八节 足部按摩六步操·····  | 213 |
| 第十九节 强身健脑手指操·····  | 214 |
| 第一套 手指兄弟·····      | 214 |
| 第二套 手指睡觉·····      | 215 |
| 第三套 手指宝宝·····      | 216 |
| 第四套 手指上课·····      | 217 |





## contents 目录

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 附录.....           | 221 | 冬季儿童食谱推荐.....     | 227 |
| 附录一 儿童四季饮食调养..... | 222 | 附录二 儿童按摩常用穴位..... | 229 |
| 春季饮食——以养肝为主.....  | 222 | 头面部常用穴位.....      | 229 |
| 春季儿童食谱推荐.....     | 222 | 胸腹部常用穴位.....      | 230 |
| 夏季饮食——以养心为主.....  | 224 | 腰背部常用穴位.....      | 230 |
| 夏季儿童食谱推荐.....     | 224 | 上肢部常用穴位.....      | 231 |
| 秋季饮食——以养肺为主.....  | 226 | 下肢部常用穴位.....      | 233 |
| 秋季儿童食谱推荐.....     | 226 | 索引.....           | 235 |
| 冬季饮食——以养肾为主.....  | 227 |                   |     |





