

刘玉玮
编著

儿童病按摩疗法

彩色图解

常见病

按摩疗法彩色图解

丛书



辽宁科学技术出版社

常见病
按摩疗法彩色图解
丛书



儿童病按摩疗法彩色图解

刘玉玮
编著

辽宁科学技术出版社

《常见病按摩疗法彩色图解丛书》(共5册) 编写人员名单

主 编: 梁 峻

副主编: (按姓氏笔画为序)

刘玉玮 肖正权 张志斌 杨秀娟 赵 勇 梁广和

丛书总策划: 李桂艳

丛书总体设计: 曹太文

图书在版编目(CIP)数据

儿童病按摩疗法彩色图解 / 刘玉玮编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997.6

(常见病按摩疗法彩色图解丛书)

ISBN 7—5381—2635—X

I. 儿… II. 刘… III. 小儿疾病—按摩疗法(中医)—图解
IV. R272—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 05351 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

兴城首钢东华彩色印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4 字数: 60,000

1997 年 6 月第 1 版

1999 年 7 月第 3 次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 于 浪

封面设计: 曹太文

责任校对: 刘 庶

插 图: 曹太文

摄 影: 徐 奇 刘瑞民

印数: 8001 - 11000

定价: 25.00 元

前言

按摩疗法源远流长。按摩治疗常见病，对大多数人来讲并不陌生。按摩不需要任何器械，简便易行、经济实惠、安全可靠、疗效显著。尤为重要的是按摩具有平衡阴阳、疏理经络、扶正祛邪、活血化瘀、强筋壮骨、消肿、止痛等功效。因此，运用按摩疗法治疗常见病，深受广大患者的欢迎。

按摩虽是一种方便、实惠的治疗手段，但不等于人人操作均能见效，还需系统掌握其理论与方法，只有准确运用，才能起到防治疾病的作用。为此，我们编写了这套《常见病按摩疗法彩色图解丛书》。

丛书共 5 本：包括《筋骨病按摩疗法彩色图解》、《老年病按摩疗法彩色图解》、《男性病按摩疗法彩色图解》、《女性病按摩疗法彩色图解》、《儿童病按摩疗法彩色图解》。这套丛书的特点是：

1. 学术价值高。作者借鉴古人按摩疗疾传统理论、经验之精华，博采古今各流派、名家技法之所长于一体，总结现代按摩疗法的特点和结合自己的临床实践编著而成。故本丛书学术严谨、知识准确、可靠、独具特色、学术价值高。

2. 实用性强。为方便读者学习和掌握，每本书配备 240 幅左右按摩手法彩图和穴位线条图，用文字辅助说明，这样图文对照，使读者一目了然，直观易做。

3. 雅俗共赏。本丛书读者对象广泛，不仅适于中、初级按摩技师临床参考和使用，更适宜广大患者和群众自我按摩疗疾指导使用。

在《常见病按摩疗法彩色图解丛书》即将与广大读者见面之际，需要说明一点：本丛书的作者均是中国中医研究院从事本专业临床工作的医生（主任医师、医学博士）和研究人员，希望本套丛书的问世会给广大读者带来福音。但由于时间仓促、水平所限，疏漏、谬误之处在所难免，敬请同行和广大读者批评斧正。

编著者

于北京 中国中医研究院

1997 年 4 月



概 述

一、概述	4
二、常用穴位	6
三、基本手法	19

治 疗

一、发热	40
二、咳嗽	48
三、支气管肺炎	53
四、惊风	57
五、呕吐	61
六、婴幼儿腹泻	65
七、腹痛	69
八、便秘	75
九、遗尿	78
十、疳积	82
十一、佝偻病	84
十二、夜啼	86
十三、厌食	91
十四、水痘	94
十五、腮腺炎	96

十六、扁桃体炎.....	99
十七、鹅口疮.....	102
十八、鼻衄.....	105
十九、近视眼.....	108

保 健

一、婴幼儿健身按摩法.....	111
二、学龄儿童健身按摩法.....	113
三、调节儿童脏腑机能按摩法.....	114
四、儿童预防伤风感冒按摩法.....	116
五、小儿益智助长按摩法.....	117
六、小儿健脾胃助消化按摩法.....	120
七、小儿补肾防遗尿按摩法.....	121
八、婴幼儿调整睡眠按摩法.....	123
九、儿童预防近视按摩法.....	123

概 述

一、概 述

用按摩疗法防治儿童疾病在我国具有悠久的历史，已形成一条独立的医疗理论体系。它方便易学、见效明显，对儿童的身体康复起着重要的作用。

1. 儿童病按摩治疗的作用原理

按摩学把小儿按摩从按摩疗法中单提出来成为一独立分支，是因为儿童的生理与病理与成人呈现出不同的特性，手法上必然具有适应儿童状况的独特原理。

用中医的理论看，小儿的生理特点明显表现在：其一，脏腑娇嫩，形气未充。就是说小儿身体各个器官在形体和功能上均未发育完善，属于“全面未壮”的生长过程中。其二，生机蓬勃，发育迅速。这是说儿童时期是属人体生长发育的旺盛阶段，形体和脏腑功能迅速地趋于完善发展。一般说，年龄小是体内需要水谷精气营养的昌盛时期。因此，年龄愈小生长发育愈快。

小儿的病理也呈现出其独特性，即由其生理特点所决定的容易发病。小儿形体和功能的不完善决定其抗病能力差，本身越幼小，越缺乏自身调节能力，越易被病害所伤。小儿患病后由于脏腑之气不足，身体发育不完全，故疾病在体内传变迅速，一日之内可有许多转化。但小儿又处在积极生长发育的旺盛阶段，病因一般也很单纯，多为外界病毒所染，及时对症治疗，其再生补偿能力极强，病易治愈。

因此，用按摩法治疗儿童疾病主要是根据小儿的生理病理特

性、以激发儿童机体自身调节作用、调整、提高儿童的脏腑功能、增强儿童的免疫力为原理、在强化儿童身体素质提高、激活儿童机体抵抗能力的作用下、消除儿童体内的疾病。在此原理基础上、人们在实践中总结归纳出儿童专用的穴位和手法、因为符合儿童稚阴稚阳之体的特性、故而治疗小儿疾病、呈现出其特有的治疗效果。

2. 儿童病按摩治疗的优越性

儿童病按摩疗法作用不完全为了治病、还可激活儿童免疫功能、提高抗病能力、这对于正处在生长发育阶段的小儿十分必要、也是许多药物不可及的。

儿童病按摩疗法适用范围广、在临床各科均可发挥作用并有独特和直接的治疗方法、在急症、杂症、疑难病症中也有自己独到治疗手段。

儿童病按摩疗法应用于呼吸系统、消化系统以及小儿痹证等方面疾病有满意的疗效、这与儿童易患病种正相吻合。

儿童病按摩疗法操作简便、不需要复杂的设施、不用专程到医院、这使对上医院有恐惧感的儿童容易接受。尤其家长亦可掌握其手法、应用于小儿十分方便。

儿童按摩疗法不仅可以治疗疾病、提高免疫力、还可用来保健、因其穴位的功效明确和直接、故可依其特性对儿童进行经常性按摩、可对儿童身体健康发育带来积极作用。

3. 儿童病按摩治疗中的禁忌

(1)应用按摩治疗时首先要准确诊断病情、切忌随意估计、盲目施治、尤其表现为急症。

(2)皮肤有破溃、烧烫伤时、其局部不宜按摩。

(3)各种恶性肿瘤、骨折、脱位等禁按摩。

(4)儿童患急性传染病时、禁单纯按摩、应配合医院药物等治疗。

二、常用穴位

中医经络学说将人体穴位分为 14 条经穴及经外奇穴约 200 余种，但根据儿童的生理病理特性，在以上经穴的理论基础上，总结出儿童特定穴位 100 余种，在治疗儿童疾病，尤其 5 岁以下小儿疾病时，多选择儿童特定穴位治疗。

儿童病按摩穴位较之成人穴位有其独特的特点，一是穴位除呈点状的部位定穴外，还有从某一点到另一点的呈线状穴位；二是多分布在头面部和四肢，在双手和头面部取穴较方便。三是穴位单纯，没有循经走向理论，某个特定穴位就有某个特定功效，可独立运用。

1. 取穴方法

在治疗中取穴准确非常重要，按照小儿穴位的取穴要求，常用下面方法定位：

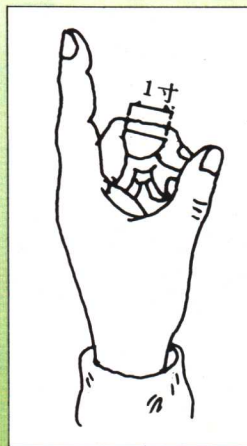


图 1 中指同身寸

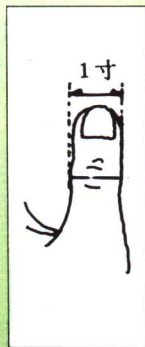


图 2 拇指同身寸

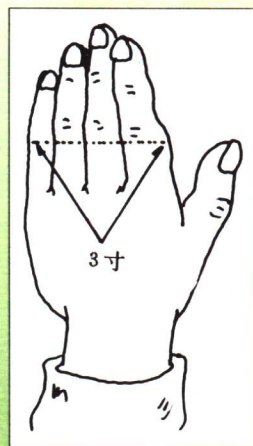


图 3 横指同身寸

(1)体表标志法。利用人体五官、毛发、指甲、乳突以及骨节凹陷、肌肉隆起等部位作为取穴标志，如两眉间取印堂穴。另外，利用关节、肌肉、皮肤等部位活动时出现的皱褶等为取穴标志，如屈肘时横纹头为曲池等。

(2)手指比量法。即用患儿本人的手指来测定穴位。患儿中指屈曲，中节内侧两端纹头之间为1寸，称中指同身寸（见图1），主要用于四肢及脊背的横寸折算。以拇指指关节的横度为1寸，称拇指同身寸（见图2），主要用于四肢部的直寸取穴。将食、中、无名、小指相并，以中指第二节为准，量取四指之横度为3寸，称横指同身寸（见图3），多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

在按摩治疗时，根据取穴要求可将各种取穴方法相互配合，根据具体情况适当选择，但力求准确。

2. 常用穴位分布

儿童常用穴位依照人体部位介绍头面颈项部穴位16种；胸腹部穴位10种；腰背部穴位9种；上肢内侧及掌面穴位23种；上肢外侧及掌背面穴位11种；下肢部穴位9种。

头面颈项部穴位（见图4）

(1)百会 位于头顶正中线与两耳尖直上之交点。有升阳举陷、安神镇惊之作用。主治小儿惊厥、烦躁、脱肛、遗尿等症。操作手法：按揉约30次。

(2)囟门（囟会） 位于前发际正中上2寸，百会穴前骨陷中。有祛风解表、镇惊通窍之作用。主治惊风、抽搐、头痛、衄血、鼻塞等症。操作手法：按摩约100次。囟门不闭者防用力按压。

(3)天门（攒竹） 位于自两眉心至前发际连成的一条直线。有祛风散寒、清脑安神之作用。主治外感发热、头痛、精神萎靡、惊悸不安等症。操作手法：自眉心向上直推至前发际约50次。体质虚弱汗多者慎用。

(4)坎宫（眉弓） 位于自眉心穴沿眉毛至眉梢呈一直线。有

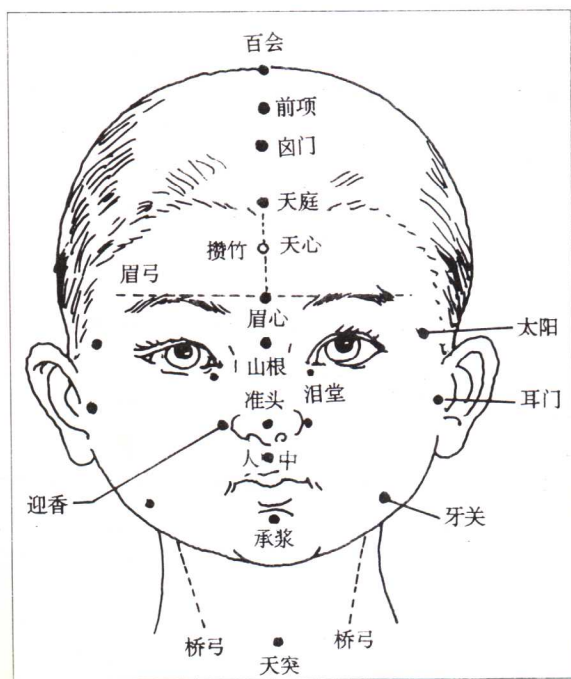


图4 头面颈顶部穴位

解表、清头目、醒神明目之功效。主治外感发热、惊风头痛、目赤眵多等症。操作手法：自眉心向两侧外眉梢分推约 50 次。

(5)太阳（太阴） 位于眉梢后约 1 寸凹陷处。有祛风散寒、醒神明目之功效。主治感冒、头痛、头晕、目赤痛等。操作手法：揉法：揉法约 30 次～ 50 次。

(6)山根（山风、二门） 位于两目内眦联线之中，鼻梁骨上低洼处。有镇惊、祛风、开窍醒神之功效。主治慢惊风、抽搐。操作手法：掐法约 3 次～ 5 次。本穴不可用推法。

(7)延年（年寿） 位于山根穴下鼻梁上高骨处，准头穴上。有解表、镇惊之功效。主治鼻干、感冒鼻塞、慢惊风等。操作手法：掐法约 3 次～ 5 次。

(8) 准头 (鼻准) 位于鼻尖端。有解表开窍之功效。主治感冒、惊风等。操作手法：掐法约 3 次 ~ 5 次。

(9) 人中 (水沟) 位于鼻唇沟中央上 1/3 与下 2/3 交界处。有定惊定神、通关开窍之功效。主治惊风、抽搐、昏厥、初生儿窒息等。操作手法：掐法约 5 次 ~ 7 次。

(10) 迎香 位于鼻翼两旁各 0.5 寸、鼻唇沟中。有宣肺气、通鼻窍之功效。主治鼻塞流涕、口眼歪斜、急慢性鼻炎等。操作手法：揉约 30 次，或推擦约 30 次。

(11) 牙关 (颊车) 位于耳垂下 1 寸、下颌角前上方 1 横指、用力咬牙时，咬肌隆起处。有通关开窍、疏风止痛之功效。主治牙关紧闭、口眼歪斜、牙痛等。操作手法：按揉约 30 次。

(12) 承浆 位于下唇下陷中处。有安神镇惊、开窍还阳之功效。主治惊风抽搐、口眼歪斜、牙疳、面肿、暴哑不语等。操作手法：掐法约 5 次。

(13) 耳门 (风门) 位于耳屏上切迹之前方，张口凹陷处。有镇惊、安神、止痛之功效。主治惊风、口眼歪斜、耳鸣、齿痛等。操作手法：揉约 30 次。

(14) 耳后高骨 (耳背高骨) 位于耳后入发际，耳突后缘高骨下凹陷中。有疏风解表、镇惊安神之功效。主治感冒、头痛、惊风、烦躁不安等。操作手法：揉约 50 次。

(15) 天柱 位于颈后发际正中至大椎穴，沿颈椎棘突成一直线。有降逆止呕、祛风散寒之功效。主治项强、发热、惊风、咽痛等。操作手法：推擦约 100 次 ~ 500 次。

(16) 桥弓 位于颈部两侧，沿胸锁乳突肌成一直线。有舒筋活络、调和气血之功效。主治项强、小儿肌性斜颈。操作手法：揉约 30 次，拿约 300 次。

胸腹部穴位 (见图 5)

(1) 天突 位于胸骨切迹上缘，正中上 0.5 寸凹陷处。有止咳、化痰、降火之功效。主治痰喘、呼吸不畅等。操作手法：捏

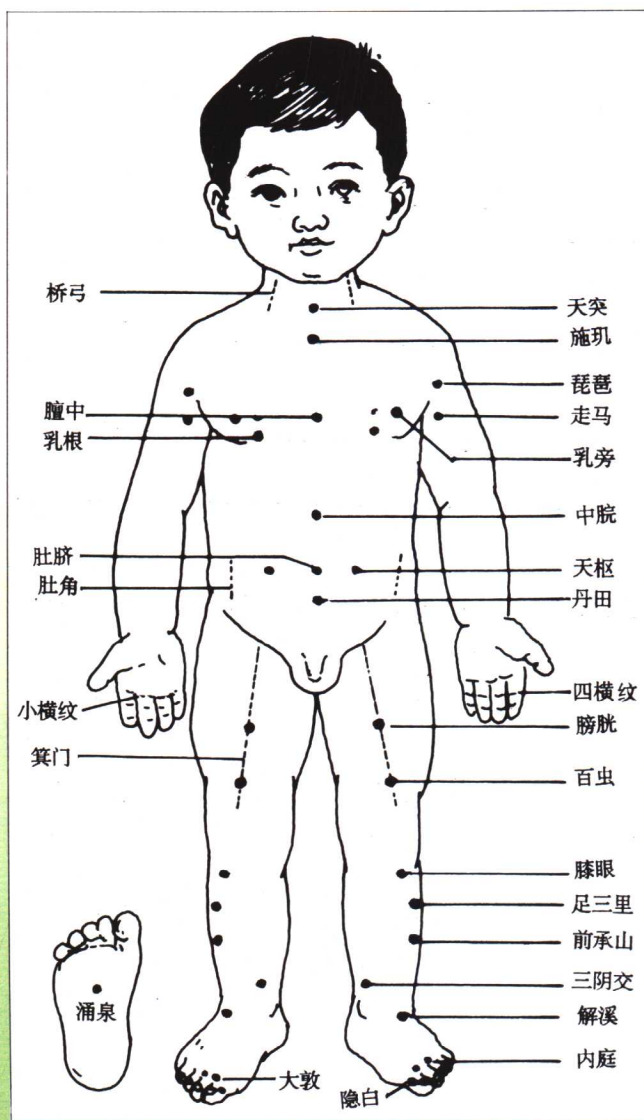


图5 胸腹部穴位

挤法约 5 次~ 7 次。

(2)膻中 位于胸骨上，两乳头连线之中央。有宽胸理气、止咳化痰之功效。主治胸闷、吐逆、痰喘等。操作手法：揉法约 50 次。

(3)乳根 位于第五肋间隙，乳头直下 0.2 寸。有化痰止咳、消食化滞之功效。主治胸闷、咳嗽气喘等。操作手法：揉法约 30 次~ 50 次。

(4)乳旁 位于两乳外侧旁开 0.2 寸处。有宽胸理气、止咳化痰之功效。主治胸闷、咳嗽、痰鸣、呕吐等。操作手法：揉法 20 次~ 50 次。

(5)中脘（胃脘、太仓） 位于肚脐直上 4 寸，胸骨下端剑突至脐连线的中点。有健脾和胃、消食和中之功效。主治腹胀、腹痛、呕吐、泄泻、食欲不振等。操作方法：揉法 100 次~ 300 次，推法 100 次~ 300 次。

(6)腹 位于腹部。有和胃、消食、理气之功效。主治腹胀、腹痛、食积、疳积等。操作手法：分推法约 50 次~ 200 次。揉法约 300 次。

(7)脐（神阙） 位于肚脐正中。有温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞之功效。主治腹胀、腹痛、食积、便秘、疝气、吐泻等。操作手法：揉法或摩法约 100 次~ 300 次。

(8)天枢 位于肚脐两旁各 2 寸处。有疏大肠、理气消滞之功效。主治腹泻、腹胀痛、食积、便秘等。操作手法：揉法约 50 次~ 100 次。

(9)丹田 位于脐下 2 寸至 3 寸之间。有培肾固本、温补下元、泌别清浊之功效。主治寒凝少腹痛、小腹胀痛、腹泻、遗尿、脱肛、疝气等。操作手法：揉法约 50 次~ 100 次，摩法约 300 次。

(10)肚角 位于脐下 2 寸，再旁开两侧各 2 寸之大筋处。有祛寒、止痛、理气、消滞之功效。对寒性腹痛及伤食痛有特效，亦

可止泻。操作手法：
揉拿约 5 次。

腰背部穴位 (见图 6)

(1)大椎 位于第七颈椎与第一胸椎棘突之中点。有清热泻火、通经活络之功效。主治发热、项强等。操作手法：按揉约 30 次，直推约 100 次。病重者用捏挤法至皮肤红紫为度。

(2)风门 位于第二胸椎棘突下两侧旁开 1.5 寸处。有解表通络之功效。主治感冒、咳喘、骨蒸潮热及腰背部病症。操作手法：按揉约 30 次。

(3)肺俞 位于第三胸椎棘突两侧旁开 1.5 寸处。有解表、止咳化痰、益气补肺之功效。主治：咳嗽、发热、胸闷、痰鸣等。操作手法：按揉约 30 次、分推约 30 次。

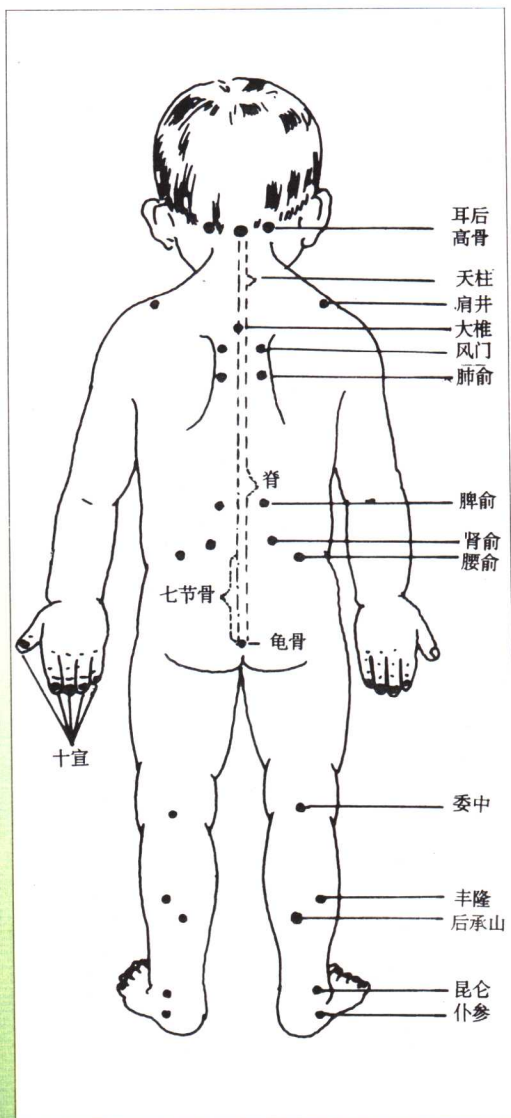


图 6 腰背部穴位

(4)脾俞 位于第 11 胸椎棘突下，旁开两侧 1.5 寸。有健脾和胃、消食化积之功效。主治腹胀、腹泻、食欲不振、疳积、水肿等。操作手法：按揉法约 300 次。

(5)肾俞 位于第二腰椎棘突下，旁开两侧 1.5 寸。有滋阴壮阳、补益肾元之功效。主治肾虚、肢软乏力、腹泻、便秘等。操作手法：揉法约 300 次。

(6)腰俞 位于第三至第四腰椎棘突间旁开两侧 3 寸处。有补肾止泄、舒筋活血之功效。主治腰痛、泄泻、下肢痿痹等。操作手法：按揉约 50 次，擦腰骶部透热为度。

(7)脊柱 位于第一胸椎至尾椎呈一条直线上。有理气和脏、解表清热之功效。主治外感发热、疳积、夜啼等。操作手法：推法约 100 次~ 300 次。

(8)七节骨 位于第四腰椎至尾椎骨端呈一条直线上。有温阳止泻、清热通便之功效。主治腹泻、久痢、脱肛、大便秘结等。操作手法：推上或推下各约 100 次~ 500 次。

(9)龟尾（长强） 位于尾椎尖端。有固肠、止泻、通便之功效。主治泄泻、便秘、脱肛、遗尿等。操作手法：揉法约 300 次。掐法约 5 次。

上肢内侧及掌面穴位（见图 7）

(1)脾经（脾土） 位于拇指桡侧缘自指尖至指根处。有健脾胃、补气血、清湿热、消食积之功效。用补法主治脾胃虚弱、食欲不振、消化不良等。用清法主治身热肤黄、腹泻下痢等。操作手法：推法约 200 次。

(2)肝经（肝木） 位于食指掌面指根至指尖处。有平肝泻火、熄风镇惊之功效。主治惊风、发热、烦躁、目赤、口苦咽干等。操作手法：推法约 500。肝经宜清不宜补。

(3)心经（心火） 位于中指掌面指根至指尖处。有清心火、利小便、补心血之功效。主治高热神昏、烦躁、夜啼、面赤、口疮、小便短赤等。操作手法：来回推约 200 次~ 500 次。

(4)肺经(肺金) 位于无名指掌面。用清法有清热解表、止咳化痰之功效。用补法有补肺益气之功效。清法主治肺热痰喘、痰鸣,补法主治肺虚咳嗽、自汗畏寒等。操作手法:推法约100次~500次。

(5)肾经(肾水) 位于小指端掌面。用补法有滋肾壮阳、强健筋骨之功效。清法有清热利湿之功效。补法主治先天不足、久病体虚、久泻等;清法主治膀胱蕴热、小便赤涩、尿频、腹泻等。操作手法:旋推或直推300次~500次。

(6)肾顶 位于小指指端。有收敛元气、固表止汗之功效。主治自汗、盗汗、解颅等。操作手法:约揉200次~500次。

(7)肾纹 位于小指掌面端起第一指间关节横纹处。有引内热外散、祛风明目之功效。主治目赤、鹅口疮、高热惊厥、手足逆冷等。操作手法:约按揉100次~300次。

(8)胃经 位于拇指掌面近掌端第一指节。有清脾胃之湿热、和胃降逆、消食积之功效。用清法主治胃火上亢、衄血、口渴;用补法主治脾胃虚弱、运化无力。操作手法:推法约推200次~500次。

(9)大肠 位于食指桡侧,自指尖至指根成一直线。有通利大肠、止寒热泻痢、退火通便之功效。用补法主治寒热泄泻、痢疾、便秘、脱肛等。用清法主治湿热滞留肠道、痢下赤白等。操

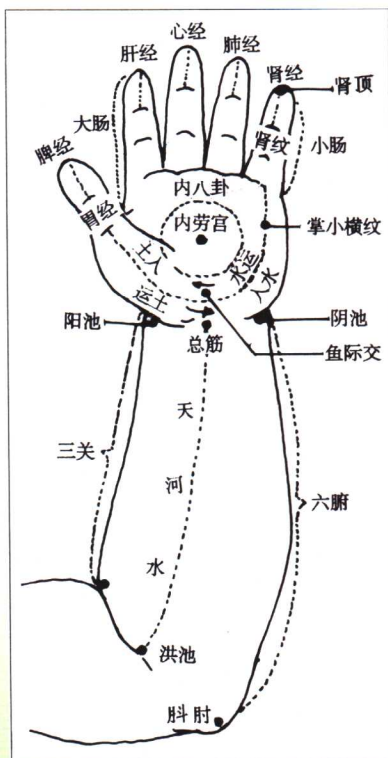


图7 上肢内侧及掌面穴位