

图说家庭健康自助系列

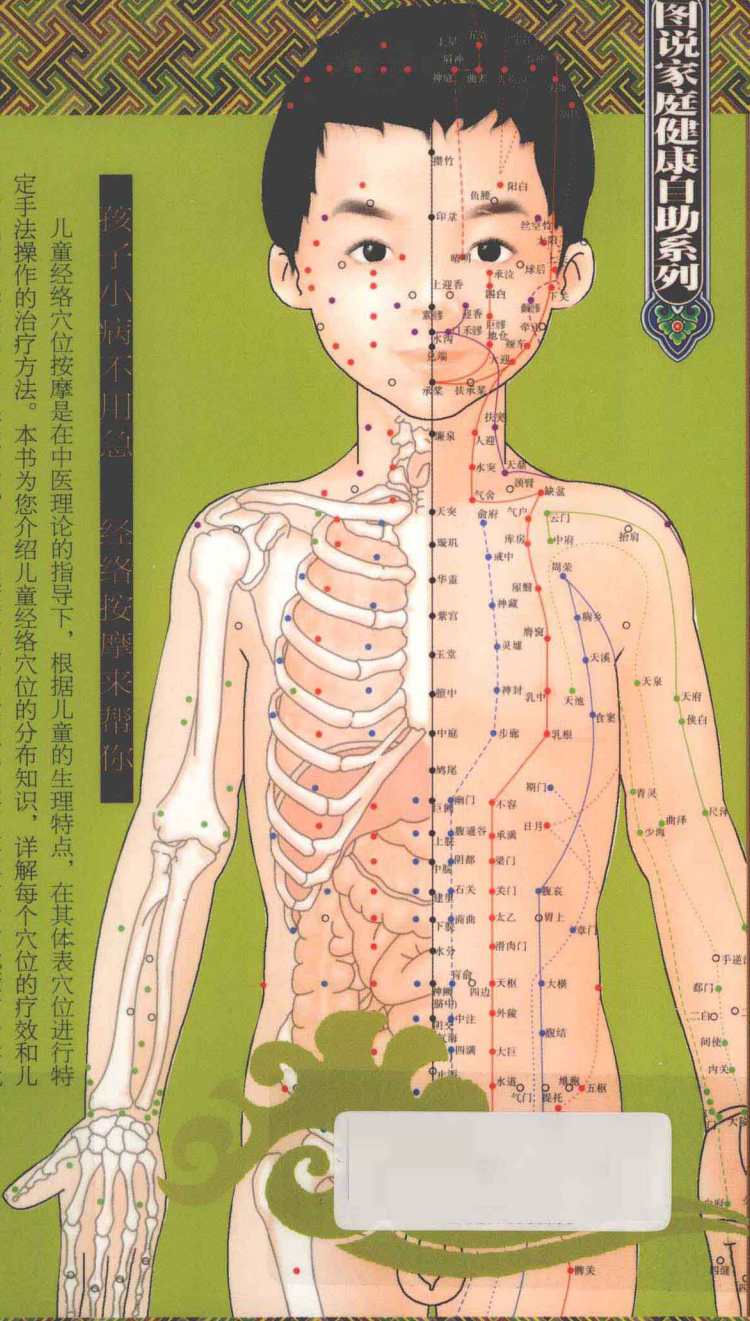
# 儿童经络按摩全书

杨克新 编著



孩子小病不用急 经络按摩来帮你

儿童经络穴位按摩是在中医理论的指导下，根据儿童的生理特点，在具体表穴位进行特定手法操作的治疗方法。本书为您介绍儿童经络穴位的分布知识，详解每个穴位的疗效和儿童常见病的按摩手法。讲解直观易学，操作方法简单易行，让广大父母一看就懂、一学就会，随时随地为孩子按摩，做孩子的保健医生。

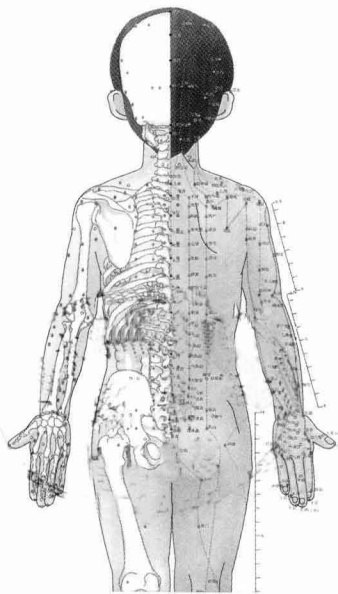


天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社



# 儿童经络按摩全书

杨克新 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿童经络按摩全书 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.9

ISBN 978-7-5308-8373-0

I. ①儿… II. ①杨… III. ①小儿疾病—经络—按摩疗法 ( 中医 ) IV. ① R244.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 223484 号

---

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团  
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 020 1/16 印张 19 字数 380 000

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

## 前言

按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。当孩子身体不适时，父母用手指给孩子按摩是最合适不过的了，孩子既能在爸爸妈妈温暖、舒服的按摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情，又能治疗和缓解病痛。

人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：父母按压中府穴对于长期郁闷不乐，心情烦躁，时时感到胸闷气短的孩子，有立竿见影的效果。久坐教室的学龄儿童，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题，特效穴可以针对单一疾病做治疗，并可调整全身生理机能，强身健体。此外，按摩穴道及反射区还可促进身体气血的运行，增强排毒，改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，强壮筋骨，放松身体，十分适合儿童的日常保健。

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉，例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象；但是父母如果轻轻一碰，孩子就疼痛难忍的话，那就说明你孩子的鼻子有病变，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。此外，穴位及反射区表皮的冷热粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为父母了解孩子内脏健康的参考。

《儿童经络按摩全书》精心选取了十四经络中的126个穴位，并详细介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，几乎涵盖了所有儿童常见疾病的穴位疗法。书中配有大量精准图示，为父母展现精确的取穴方法。与其他穴位图书不同的是，书中还给父母提供了医学专家的私藏——简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让父母在几秒钟内准确找到穴位。

本书最大的特点是以图解穴，让广大父母一看就懂，一学就会，随时随地地按摩孩子穴位，是每个家庭必备的儿童经络按摩保健书。



## 使用说明

本书选取了十四经络中的126个穴位，并介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，这样就几乎涵盖了所有儿童常见疾病的穴位疗法。书中配有大量图示，以展现精确的取穴方法。与其他穴位图书不同的是，本书还介绍了医学专家的私藏——简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让父母在几秒内准确找到穴位。

该穴位的副标题，对它的解释或补充，让读者对它有所初步的认识，起到提纲挈领的作用。

穴位名称

该穴位主要治疗的病症。

80 | 儿童经络按摩全书

ZU SAN LI XUE

## 足三里穴 按摩足三里，强壮孩子身体

主治 急性性胃炎 胃溃疡 神经病 胸中烦乱

您的孩子有没有遇到这种情况，早晨正准备出门上学，却突然感到胃部疼痛，或者遇到胃腹闷胀、吐酸、呃逆、腹闷、便秘等症候。对于这些症状，只要经常给孩子按摩足三里穴，就能够达到治疗保健的效果。《灵枢》云：“都在脾胃，则满肌内满，阳气有余，则气不足，则热中甚也；阳气不足，则气有余，则寒中鸣鸣健满。因阳满有余，阴满不足，则寒寒有热。皆调于足三里。”

命名：足三里是胃经的合穴，也就是胃脏精气功能的聚集点，主治腹部上、中、下三部之症，因此名为“三里”。此穴位于人体下肢，为了和手三里相区别，所以称为“足三里”。

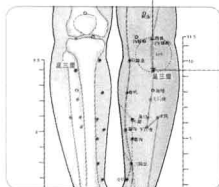
部位：属足阳明胃经经脉的穴道，位于小腿前外侧，当犊鼻穴下2.2寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。

主治：(1)经常给孩子按摩能够脾胃、调气血、补虚弱，防治肠胃疾病，对胃肠虚弱、胃肠功能低下、食欲不振、羸瘦、腹膜炎、肠雷鸣、腹泻、便秘、消化不良、肝脏疾患、胃痉挛、急性胃炎、口腔及消化道溃疡、急性性肠炎、胰腺炎、腹水膨胀、肠梗阻、痢疾、胃下垂等，都具有很好的疗效；(2)长期按摩此穴对于胸中瘀血、心腹胀满、脚气、眼疾等病症，也具有很好的调理保健功能；(3)按摩此穴还能增强下肢体力，防治四肢神疲、倦怠、股膝酸痛、软弱无力等症，对脑神经、坐骨神经痛、小儿麻痹、风湿痹痛、末梢神经炎等都有疗效。

父母取穴按摩法：(1)孩子正坐，屈膝90度；(2)父母除大拇指外，其余四指并拢，放在外膝眼下四横指处；(3)父母用中指的指腹垂直用力按压、有酸痛、胀、麻的感觉，并因孩子的不同感觉向上或向下扩散；(4)每天早晚各揉按一次，每次1~3分钟。

取穴 按摩

精确取穴



取穴技巧

患儿正坐，屈膝90度，父母手心相对取穴，手指朝内为足，无名指所指处即是该穴。



父母按摩

父母以中指指腹垂直用力按压，每日早晚各揉按一次，每次1~3分钟。

最新国际标准穴位取穴法，形象、直观和准确地展现穴位的精确位置。

总编陈康生

【穴位】 儿童麻痹症后遗症不用怕

治 症 舒筋活络 下肢麻痺 小儿麻痹后遗症

股门穴是足太阳膀胱经的穴位，在大腿后侧正中，敲打此处穴位，专治膝骨疼痛和腰椎间盘突出症状，并且立竿见影，效果非常明显。敲穴时，可以用小木槌等器物，站立，以适当的力度用小木槌轮流敲打穴各五六次，当痛楚迅速得到改善，坚持敲打一个月左右，椎间盘突出和慢性腰疼痛的症状基本上消失，使患者得到治愈。平时坚持敲打穴位，还能预防腰椎间盘突出症；另外，经常按摩，敲打股门穴能疏通经络，疏通筋膜，还可以促使腿部消耗多余的脂肪，使大腿修长，平滑的曲线美。关于它的记载，《甲乙经》云：“膝痛得股不”《铜人》云：“髀垂患血”《玉龙》曰：“治股膝”。

命名：股，盛大，众多，富足的意思；门，指出入的门户。“股门”是指膀胱经的根部水湿在这个穴位大量“气化”，因此此处穴位的物质从大腿上中外渗透至本穴的地部水湿，在此穴位，水湿分散于穴位周围大量“气化”，气血物质显得很充盈，所以名“股门”。

部位：此处穴位在人体的大腿后面，当承扶穴与委中穴的连线上，在穴下4.5寸处。

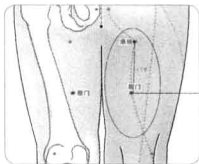
主治：(1)按摩、敲打这个穴位，可以舒筋通络，强腰膝；(2)经常敲打这个穴位，可以治疗精神神经系统的疾病，如坐骨神经痛、下肢、小儿麻痹后遗症；(3)经常按压、敲打这个穴位，对腰痛、股部炎也具有明显的调理和改善作用；(4)配大肠俞穴、治疗腰痛；配肾俞穴、有利腰腿、祛风除湿的作用，能够治疗下肢疼痛；配风市穴、有利腰腿、祛风除湿的作用，能够治疗下肢疼痛。

父母取穴按摩法：(1)患儿俯卧，父母双手四指并拢，放在患儿大腿后，臀部与膝盖的中间位置偏上处，大拇指所指的位置即是穴位；(2)交替并拢，用大拇指指腹按揉这个穴位；(3)左右两侧的穴位，每次各按3分钟。

第7章 足太阳膀胱经穴位 165

取穴 按摩

精确取穴



大腿后面，当承扶与委中的连线上，在穴下4.5寸处。

取穴技巧

患儿俯卧，父母双手并拢，手心朝向患儿腹部，四指并拢，放于大腿后正中，大拇指所指的位置即是穴位。



- ①舒筋通络，强腰膝。
- ②③④
- ⑤ 酸痛：股门配大肠俞。

父母按摩

伸直四指，用大拇指指腹揉按穴，每次左右各揉1~3分钟。

速度	1~3
----	-----

只要你按照图示的取穴技巧，立刻就可以找到该穴位，一看便知，一学就会。

对照精确的穴位图，加上方便且适用的取穴技巧，还有父母按摩的方式、程度和时间，你现在就可以开始给自己的孩子按摩了。

股、腿后；

头。

# 目 录



中医推荐父母非学不可的15个超级有效穴位 /12  
常见病的穴位治疗法 /13

## 第1章 手太阴肺经经穴

- 中府穴 让孩子肺腑通畅 /22
- 尺泽穴 儿童腹痛发热首选穴 /24
- 孔最穴 让孩子坐得住，不生痔 /26
- 列缺穴 “列缺”霹雳，止住孩子头痛 /28
- 经渠穴 儿童牙痛不用愁 /30
- 太渊穴 气血不足，太渊相助 /32
- 鱼际穴 孩子失声有奇效 /34
- 少商穴 没事常掐，儿童感冒不来烦 /36

## 第2章 手阳明大肠经经穴

- 商阳穴 儿童胸中气闷找商阳 /40
- 三间穴 让孩子通便顺畅 /42
- 合谷穴 儿童牙疼是病也不怕 /44
- 阳溪穴 手腕疼痛找阳溪 /46
- 下廉穴 让孩子肠胃健康 /48
- 曲池穴 儿童腹痛吐泻不用愁 /50
- 肩髃穴 儿童肩膀的保健医生 /52

- 扶突穴 儿童止咳平喘有奇效 /54  
迎香穴 帮孩子抛掉鼻炎的烦恼 /56

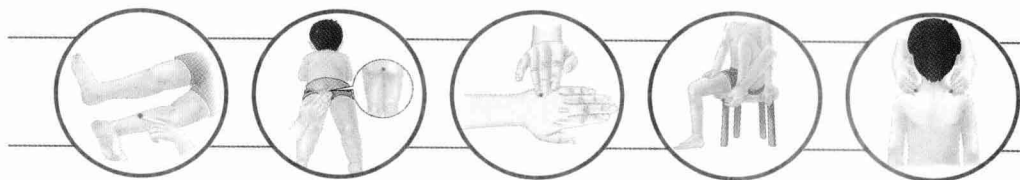
### 第3章 足阳明胃经经穴

- 承泣穴 还你的孩子一双明亮的眼睛 /60  
四白穴 儿童明目养颜的好帮手 /62  
地仓穴 孩子颜面神经麻痹有奇效 /64  
颊车穴 儿童口眼歪斜按颊车 /66  
下关穴 要想口耳好，按摩下关少不了 /68  
头维穴 头痛不可怕，头维赶走它 /70  
滑肉门穴 治疗儿童肥胖症的法宝 /72  
天枢穴 天枢帮忙，孩子便秘不用愁 /74  
气冲穴 孩子疝气不用怕 /76  
犊鼻穴 儿童膝关节痛的克星 /78  
足三里穴 按摩足三里，强壮孩子身体 /80  
丰隆穴 孩子咳痰不用愁 /82  
解溪穴 孩子牙疼找解溪 /84  
内庭穴 手脚冰冷找内庭 /86  
厉兑穴 常按厉兑睡眠好 /88

### 第4章 足太阴脾经经穴

- 太白穴 孩子跑跳累不着 /92  
公孙穴 婴幼儿脾胃的保健师 /94  
三阴交穴 孩子夜晚遗尿的克星 /96  
阴陵泉穴 让孩子便便畅通 /98  
血海穴 治疗儿童贫血的秘诀 /100  
大横穴 孩子大肠疾病找大横 /102  
周荣穴 让孩子心平气顺 /104  
大包穴 常按大包穴，孩子睡觉更安稳 /106





### 第5章 手少阴心经经穴

- 极泉穴 按压极泉，强健儿童心脏 /110
- 青灵穴 祛除孩子疼痛无烦恼 /112
- 少海穴 牙疼不再来，吃嘛嘛香 /114
- 神门穴 小儿惊厥不担心 /116
- 少府穴 治疗心胸痛，少府最有效 /118
- 少冲穴 孩子急救中风，要掐少冲 /120

### 第6章 手太阳小肠经经穴

- 少泽穴 孩子昏迷不用怕，少泽唤醒他 /124
- 后溪穴 学生伏案学习的好帮手 /126
- 阳谷穴 孩子打针不再疼 /128
- 小海穴 按小海，强健孩子心脏 /130
- 肩贞穴 消炎止痛，肩贞常用 /132
- 肩中俞穴 常按肩中俞，肩背更有力 /134
- 颧髎穴 面部疼痛，常按管用 /136
- 听宫穴 孩子耳朵聪灵听力好 /138

### 第7章 足太阳膀胱经经穴

- 睛明穴 还孩子一个明亮的世界 /142
- 眉冲穴 常按眉冲穴，眩晕都退却 /144
- 曲差穴 孩子鼻疾不用怕 /146
- 五处穴 癫痫不可怕，五处治好它 /148
- 承光穴 止痛祛热，还孩子快乐 /150
- 通天穴 孩子鼻内畅通无阻 /152

- 攒竹穴 消除疲劳眼睛好 /154
- 天柱穴 头脑清楚，天柱帮助 /156
- 大杼穴 预防孩子颈椎病 /158
- 风门穴 治疗儿童感冒，风门疗效好 /160
- 会阳穴 止血治痔疮，全都找会阳 /162
- 殷门穴 儿童麻痹症后遗症不用怕 /164
- 委中穴 腰痛背痛求委中 /166
- 承筋穴 孩子小腿痉挛揉承筋 /168
- 承山穴 儿童腿脚有力不抽筋 /170
- 飞扬穴 祛除头痛，神采飞扬 /172
- 昆仑穴 常按昆仑，孩子清晨睡安稳 /174
- 申脉穴 宁神止痛不眩晕 /176

## 第8章 足少阴肾经经穴

- 涌泉穴 缓解儿童腰酸背疼 /180
- 筑宾穴 解除孩子身上的“三分毒” /182
- 盲俞穴 让孩子告别便秘的痛苦 /184
- 商曲穴 孩子便秘不用愁 /186
- 神封穴 儿童咳嗽气喘点神封 /188
- 俞府穴 胜过止咳良药 /190

## 第9章 手厥阴心包经经穴

- 天池穴 让孩子全身焕发活力 /194
- 曲泽穴 儿童速效“定心丸” /196
- 内关穴 安抚孩子的胃 /198
- 大陵穴 让孩子口气清新每一天 /200
- 劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 /202
- 中冲穴 降低孩子体温，治愈热病 /204

### 第10章 手少阳三焦经经穴

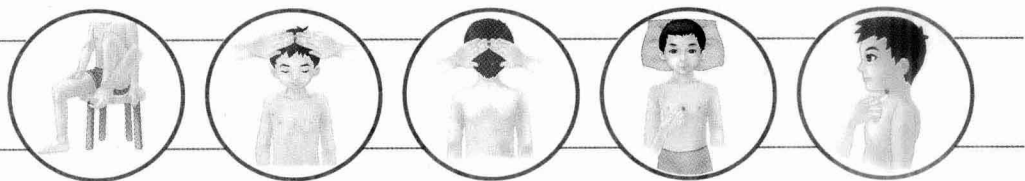
- 液门穴 孩子清火散热的“牛黄解毒片” /208
- 中渚穴 孩子头疼的克星 /210
- 支沟穴 帮助孩子摆脱便秘痛苦的秘密 /212
- 天井穴 清热凉血，让孩子远离麦粒肿 /214
- 消泅穴 不花一分钱，让孩子快速减肥 /216
- 肩髃穴 孩子上课的好帮手 /218
- 颞息穴 孩子耳鸣耳痛揉颞息 /220
- 角孙穴 让孩子眼睛不再受“伤害” /222
- 耳门穴 保护孩子的耳朵找耳门 /224
- 丝竹空穴 头痛了点，头晕了还点 /226

### 第11章 足少阳胆经经穴

- 瞳子髎穴 为孩子擦亮“心灵的窗户” /230
- 悬颅穴 帮助孩子集中注意力不走神 /232
- 悬厘穴 孩子落枕找悬厘 /234
- 天冲穴 儿童牙龈肿痛找天冲 /236
- 阳白穴 眼保健操现在开始 /238
- 目窗穴 眼睛疲劳不再用滴眼液 /240
- 风池穴 清热醒脑还治感冒 /242
- 肩井穴 放松孩子的肩膀 /244
- 阳陵泉穴 儿童抽筋痛苦及时了 /246
- 足临泣穴 揉揉脚，治儿童头痛 /248
- 足窍阴穴 儿童止痛定咳顺气必点穴 /250

### 第12章 足厥阴肝经经穴

- 大敦穴 儿童小腹疼痛有特效 /254
- 太冲穴 儿童的绿色降压法 /256
- 章门穴 儿童五脏病变的“门户” /258



期门穴 儿童疏肝理气找期门 /260

### 第13章 督脉经穴

长强穴 帮助孩子通大便，疗便秘，止腹泻 /264

命门穴 关乎生命存亡的“命门” /266

身柱穴 小儿止咳定喘有特效 /268

大椎穴 小儿感冒发热不再犯愁 /270

哑门穴 儿童声音沙哑不苦恼 /272

脑户穴 儿童头痛感即刻减轻的方法 /274

风府穴 孩子感冒头疼不再打针吃药 /276

强间穴 让孩子睡好心情好 /278

百会穴 孩子忧郁烦躁失眠点百会 /280

前顶穴 头晕头痛找前顶 /282

神庭穴 头晕呕吐眼昏花，神庭一针病如抓 /284

水沟穴 紧急救命它最及时 /286

### 第14章 任脉经穴

阴交穴 腹泻不止轻揉阴交 /290

神阙穴 肠炎腹痛腹泻有特效 /292

上脘穴 增加孩子胃动力 /294

膻中穴 儿童呼吸道系统疾病首选穴 /296

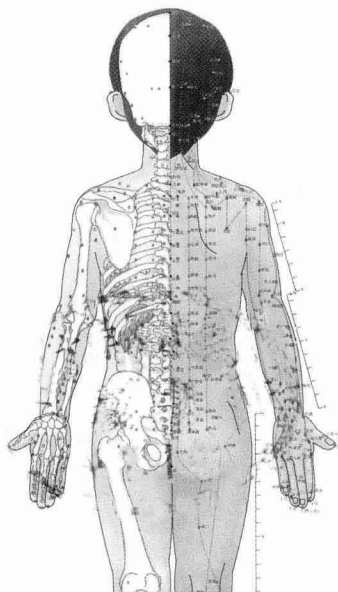
廉泉穴 孩子舌头不听使唤 /298

速查表 /300



# 儿童经络按摩全书

杨克新 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿童经络按摩全书 / 杨克新编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.9  
ISBN 978-7-5308-8373-0


I. ①儿… II. ①杨… III. ①小儿疾病—经络—按摩疗法 ( 中医 ) IV. ① R244.1  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 223484 号

---

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 020 1/16 印张 19 字数 380 000

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



## 前言

按摩又称“推拿”，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。当孩子身体不适时，父母用手指给孩子按摩是最合适不过的了，孩子既能在爸爸妈妈温暖、舒服的按摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情，又能治疗和缓解病痛。

人体的穴位遍布全身，从头顶到脚尖都有治疗疾病的特效穴位，例如：父母按压中府穴对于长期郁闷不乐，心情烦躁，时时感到胸闷气短的孩子，有立竿见影的效果。久坐教室的学龄儿童，常有肩膀酸痛、颈项僵硬的问题，特效穴可以针对单一疾病做治疗，并可调整全身生理机能，强身健体。此外，按摩穴道及反射区还可促进身体气血的运行，增强排毒，改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，强壮筋骨，放松身体，十分适合儿童的日常保健。

由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉，例如：用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象；但是父母如果轻轻一碰，孩子就疼痛难忍的话，那就说明你孩子的鼻子有病变，要立即就医。这是通过按摩作用于相对应的经络、血管和神经所发生的综合反应，因此形成了一般人“痛则不通、通则不痛”的治疗印象。此外，穴位及反射区表皮的冷热粗细、硬块肿痛和色泽等，都可成为父母了解孩子内脏健康的参考。

《儿童经络按摩全书》精心选取了十四经络中的126个穴位，并详细介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，几乎涵盖了所有儿童常见疾病的穴位疗法。书中配有大量精准图示，为父母展现精确的取穴方法。与其他穴位图书不同的是，书中还给父母提供了医学专家的私藏——简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让父母在几秒钟内准确找到穴位。

本书最大的特点是以图解穴，让广大父母一看就懂，一学就会；随时随地地按摩孩子穴位，是每个家庭必备的儿童经络按摩保健书。

## 使用说明

本书选取了十四经络中的126个穴位，并介绍了每个穴位的疗效和按摩手法，这样就几乎涵盖了所有儿童常见疾病的穴位疗法。书中配有大量图示，以展现精确的取穴方法。与其他穴位图书不同的是，本书还介绍了医学专家的私藏——简便的取穴技巧，并配有相关图示，可以让父母在几秒钟内准确找到穴位。

该穴位的副标题，对它的解释或补充，让读者对它有所初步的认识，起到提纲挈领的作用。

穴位名称

该穴位主要治疗的病症。

80 儿童经络按摩全书

FOURTH POINT

## 足三里穴 按摩足三里，强壮孩子身体

主治 急性性胃炎 胃溃疡 阑尾炎 肠中积食

您的孩子有没有遇到过这种情况，早晨正准备出门上学，却突然感到胃部疼痛，或者感到胃腹闷胀、吐酸、呕吐、腹泻、便秘等症状。对于这些症状，只要经常给孩子按摩足三里穴，就能达到治疗保健的效果。《灵枢》云：“都在脾胃，则病在内满，阳气有余，阴气不足，则热中者饮；阳气不足，阴气有余，则寒中者饮。胃阳有余，若阴不足，则有寒有热，皆谓之足三里。”

**命名：**足三里是胃经的合穴，也就是胃脏精气功能的聚集点，主治腹部上、中、下三部之症，因此名为“三里”。此穴位于人体下肢，为了和手三里相区别，所以称为“足三里”。

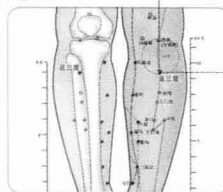
**部位：**属足阳明胃经经脉的穴道，位于小腿前外侧，当犊鼻穴下2.2寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。

**主治：**(1)经常给孩子按摩能调理脾胃、调气血、补虚弱，防治肠胃疾病，对胃肠虚弱、胃肠功能低下、食欲不振、羸瘦、腹膜炎、肠雷鸣、腹泻、便秘、消化不良、肝脏疾患、胃痉挛、急性性胃炎、口腔及消化道溃疡、急性性肠炎、胰腺炎、腹水膨胀、肠梗阻、痢疾、胃下垂等，都具有很好的疗效；(2)长期按摩此穴对于胸中痞血、心腹膨满、脚气、眼疾等病症，也具有很好的调理保健功能；(3)按摩此穴还能增强下肢体力，防治四肢肿痛、倦怠、股脚酸痛、软弱无力等症，对肢骨神经痛、坐骨神经痛、小儿麻痹、风湿痹痛、末梢神经炎等都有疗效。

**父母取穴按摩法：**(1)孩子正坐，屈膝90度；(2)父母手除大拇指外，其余四指并拢，放在外膝眼直下四横指处；(3)父母用中指的指腹垂直用力按压，有酸痛、胀、麻的感觉，并因孩子的不同感觉向上或向下扩散；(4)每天早晚各揉按一次，每次1-3分钟。

## 取穴按摩

### 精确取穴



### 取穴技巧

足三里穴，屈膝90度，父母手心相对膝盖，手指指向内掌，无名指所指处即是该穴。



### 父母按摩

父母以中指指腹垂直用力按压，每日早晚各揉按一次，每次1-3分钟。

频率：重

最新国际标准穴位取穴法，形象、直观和准确地展现穴位的精确位置。

穴位 儿童麻痹症后遗症不用怕

骨神经麻 下肢麻痺 小儿麻痹后遗症

穴是足太阳膀胱经的穴位。在大腿后侧正中。敲打此处穴位，专治骨疼痛和腰椎间盘突出症状，并且立竿见影。效果非常明显。敲打穴时，可以用小木槌等器物。站立，以适当的力度用小木槌轮流敲打穴各三百次。骨痛能迅速得到改善。坚持敲打一个月左右，顽固慢性腿痛的症状基本上消失，使患者得到治愈。平时坚持敲打，还能积极预防腰椎间盘突出症；另外，经常按摩，敲打股门导通经络，还可以促使腿部和消耗多余的脂肪，使大腿丰满，平滑的曲线是 关于它的功效。《甲乙经》云：“腿痛得酸不”《素问》云：“举重恶血”《大成》曰：“外股时”

名：股、盛大、众多。富足的意思；门，指出入的门户。“股门”是指膀胱经的地部承湿在这个穴位大量气化，因此此处穴位的物质从脾土中外渗透至本穴的地部水湿，在此穴位，水湿分散于穴位周围气化，气血物质显得很丰盛，所以名“股门”。

位置：此处穴位在人体的大腿后面，当承扶穴与委中穴的连线上，在4.5寸处。

主治：(1)按摩、敲打这个穴位，可以舒筋活络、强腰膝；(2)经常敲打这个穴位，可以治疗神经系统的疾病，如坐骨神经痛、下肢小儿麻痹后遗症；(3)经常按压、敲打这个穴位，对腰痛、股部炎也具有明显的调理和改善作用；(4)配大筋命穴，治疗腰痛；配肾俞穴，有健腰补肾、舒筋活络的作用，能够治疗腰疼疼痛；配凤市穴，有利腰腿、祛风除湿的作用，能够治疗脚腿疼痛。

取穴按摩法：(1)患儿俯卧，父母双手手指并拢，放在患儿大腿后部与膝盖的中间位置偏上处，大拇指所指的位置即是穴位；(2)父母并拢，用大拇指指腹按压这个穴位；(3)左右两侧的穴位，每次各按1分钟。

第7章 足太阳膀胱经穴位 165

### 取穴 按摩

**精确取穴**

大腿后面，当承扶穴与委中的连线上，承扶穴下4.5寸处即是。

**取穴技巧**

患儿俯卧，父母双手指并拢，手心朝内贴大腿，四指并拢，孩子大腿后正中，大腿后侧所指的位置即是穴位。

**父母按摩**

伸直四指，用大拇指指腹揉按该穴，每次左右各揉按1~3分钟。

① 舒筋活络、强腰膝。  
② ③ ④ ⑤  
腰痛；股门配大筋命。

只要你按照图示的取穴技巧，立刻就可以找到该穴位，一看便知，一学就会。

对照精确的穴位图，加上方便且适用的取穴技巧，还有父母按摩的方式、程度和时间，你现在就可以开始给自己的孩子按摩了。