



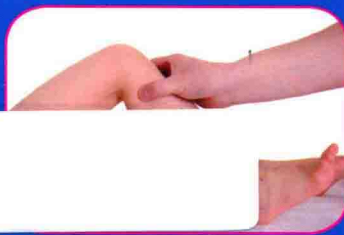
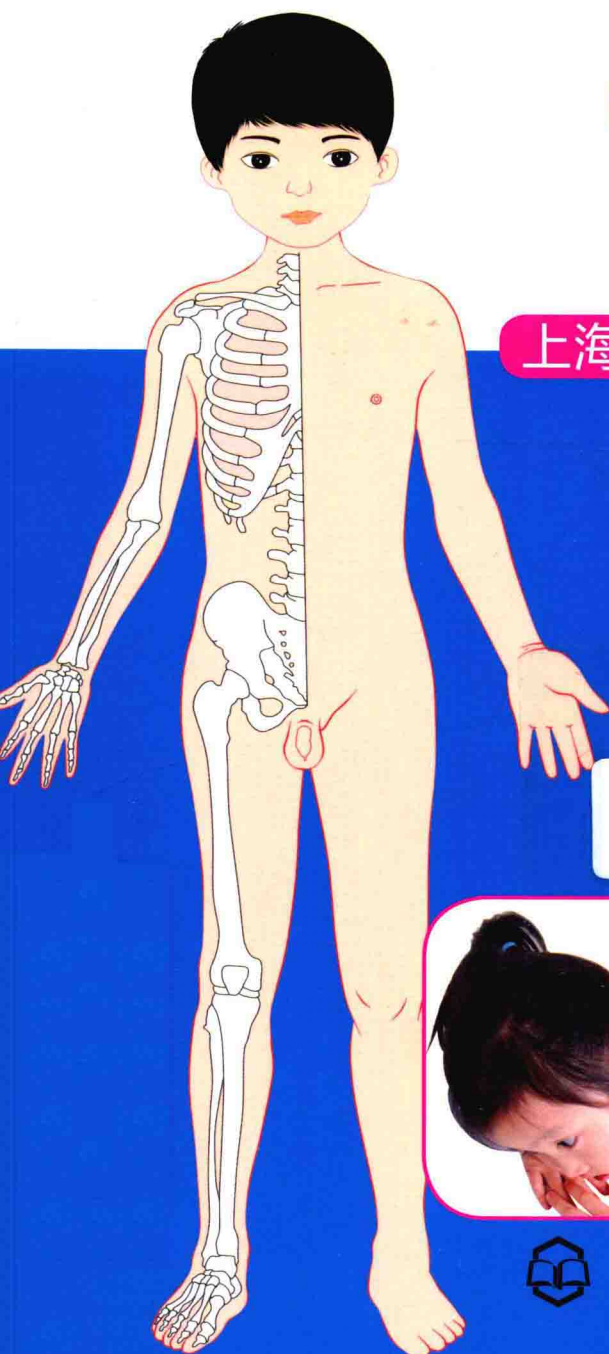
专家执笔 真人演示
分步操作 效果显著



儿童经络按摩

祛百病

上海市中医医院推拿科 王桂茂◎主编



化学工业出版社

●真人图解版●

儿童经络按摩

祛百病

王桂茂◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

主 编 王桂茂

其他编者 李月英 李月玲 杜武胜 杜 峥 李春光
李春明 马举红 何慧艳 王静平 王静欣
纪 鸣 常雅姣 赵 雷 杜肖牧 范文芳
郭庆明 何青艳 李金鑫 李璟瑜 李 娟
穆鹏鹏 秦帅帅 孙石金 孙晓静 王 娜
王四海 徐雪梅 杨春梅 杨平平 杨 杰
翟秀梅 赵 丹 张丽娟 赵 培 杨永铎
王亚杰 汤群凤 唐民政 杜洪胜 滕艺珊

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童经络按摩祛百病 (真人图解版) / 王桂茂主编

— 北京: 化学工业出版社, 2013.8

ISBN 978-7-122-17785-8

I. ①儿… II. ①王… III. ①小儿疾病-穴位按压疗法-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第137807号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明 文字编辑: 王新辉
责任校对: 陈 静 装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号) 邮政编码100011
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
889mm × 1194 mm 1/16 印张 6 字数150千字 2013年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



前言

儿童按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法，不受时间、地点、环境、条件的限制，又具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点，只要按照要求，不需要任何器械、药品及医疗设备，几次操作练习就可以掌握基本方法。只依靠家长的双手在孩子体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。

儿童按摩穴位多在头面及上肢。《素问·阳阴脉解篇》认为：“四肢者，诸阳之本也。”通过手部按摩，就可以激发阳气，使阴阳平衡，因此，适用于每个家庭，有病治病，无病保健，父母掌握了儿童按摩的方法，就能成为孩子最贴心的家庭医师。

儿童经络按摩采用轻、重、缓、急、刚、柔等不同刺激手法，以改变人体内部阴阳失调的病理状态，从而达到恢复阴阳相对平衡的目的，这种调整阴阳的功能，主要是通过经络、气血而起作用的，通过按摩，使孩子气血调和、经络通畅、阴阳平衡、正气充足，因此可以起到不得病、少得病的功效。

儿童经络按摩安全稳定、不易反弹，孩子不会有任何痛苦感，甚至是一种享受，在治疗过程中完全不会产生恐惧心理；而且见效快、疗效高，对儿童常见病、多发病都有较好的疗效，对许多慢性病、疑难病往往能收到意想不到的效果。

作为父母，应该学习掌握儿童经络按摩方法，多关心自己的孩子，平时多给孩子进行保健按摩，孩子就会减少生病，家庭也会更加幸福。

编者
2013年6月

常见病症特效穴位速查表

病症	基本取穴	随症加减取穴或部位
发热	天门、坎宫、太阳、肺经、天河水	风寒发热型：风池、二扇门、三关 风热发热型：板门、运内八卦、膻中、天柱骨、肺俞 肺胃实热型：胃经、大肠经、板门、内八卦、六腑、腹 阴虚发热型：脾经、肺经、天河水、足三里、涌泉、脊柱
感冒	印堂、天门、风门、肺俞、迎香、太阳、曲池、合谷	风寒型：三关、外劳宫、肩井、二扇门 风热型：肺经、天河水、大椎、肩井 咳嗽痰多型：天突、膻中 食欲缺乏型：板门、足三里、三关
咳嗽	天突、肺俞、膻中、足三里	风热型：肺经、六腑、大椎、肩井 风寒型：三关、风池、合谷、太阳 干咳型：内劳宫、肾俞、涌泉 痰多型：脾经、四横纹、内八卦
哮喘	天突、大椎、肺俞	热喘型：大肠、六腑 寒喘型：三关、风池 虚喘型：脾经、关元、三阴交、脾俞、肾俞
肺炎	肺经、六腑、三关、肝经、内八卦、天突、膻中、肺俞、大椎	痰热型：六腑、心经 风热侵犯型：太阳穴、三关、风池、肩井
流口水	摩腹、脾经、脾俞、肾俞、足三里、三阴交	脾胃气虚型：肺经、三关、四横纹、内八卦 脾胃虚寒型：肺经、四横纹、外劳宫、三关 心脾郁热型：小肠经、六腑、心经 脾胃积热型：六腑、天河水、胃经、涌泉
呕吐	内关、膻中、腹、足三里	气寒型：脾经、板门、外劳宫、三关 气热型：脾经、大肠经、六腑、七节骨 食滞型：脾经、板门、大肠经 感冒型：曲池、合谷、太阳、肺经 虚火型：天河水、肝经、肾经、涌泉
夜啼	脾经、心经、肝经、腹、脐、足三里、膻中、膈俞、胃俞、大肠俞	心火旺型：小肠经、天河水、六腑 惊恐型：心经、肝经、百会 脾虚型：板门、四横纹、三关、中脘 食积型：大肠经、板门、内八卦、中脘
腹胀	内八卦、板门、膻中、水分、足三里	痰阻型：六腑、脾俞 食积型：大肠经 脾虚型：脾经、大肠经、板门、脾俞、胃俞
积滞	脾经、内八卦、腹、中脘、天枢、足三里、捏脊	五心烦热型：三关、外劳宫、肝经、肾经、内劳宫 咳嗽痰喘型：肺经、肺俞、膻中 便秘型：大肠经、下七节骨、板门
腹泻	脾经、三关、大肠经、外劳宫、脐、七节骨、龟尾、足三里	湿热泻型：胃经、大肠、六腑、天枢 寒湿泻型：三关、外劳宫、脐、七节骨 脾虚泻型：三关、板门、摩腹、揉脐、下七节骨、捏脊 伤食泻型：板门、内八卦、腹
湿疹	肺经、大肠经、曲池、肺俞、脾俞、三焦俞、肾俞到八髎穴、足三里	胃胀型：板门、内八卦、中脘、下七节骨 便秘型：小肠经、六腑、阴陵泉、三阴交
便秘	中脘、天枢、足三里、腹、下七节骨、龟尾、脾俞、大肠俞	虚秘型：脾经、肾经、捏脊 实秘型：大肠经、六腑、三关
呃逆	天门、天突、膻中、脐、膈俞、胃俞、大肠俞	胃热型：胃经、六腑、足三里 胃寒型：三关、足三里 食滞型：脾经、大肠经、板门、足三里 气郁型：内关、足三里
遗尿	百会、气海、关元、中极、上七节骨、三阴交	肝经湿热型：肝经、小肠经、天河水、心俞、肝俞、小肠俞 肾虚型：肾经、肾俞、命门 脾肺气虚型：脾经、肺经、三关、脾俞、肾俞
荨麻疹	风池、膻中、脐、百虫、足三里、三阴交	风热型：肺经、六腑、大椎 风湿型：脾经、外劳宫、风门、肺俞、脾俞 血热型：大肠经、六腑、脾经、三阴交、涌泉 脾胃不和型：脾经、板门、中脘、脾俞、胃俞、大肠俞 风寒型：三关、合谷、风池、肩井



目 录

PART1 经络按摩带给孩子健康和平安

孩子的双手藏有上天赐予的天然大药库·····	2	儿童经络按摩的取穴方法·····	3
父母须知：儿童经络的操作原则·····	2	儿童经络按摩的基本手法·····	3
父母必知：儿童经络按摩的注意事项·····	2		

PART2 帮您找准小儿常用80个特效穴位

上部特效穴位·····	6	外劳宫：温阳散寒治伤风·····	12
脾经：调理脾胃吃饭香·····	6	二人上马：滋阴补肾利小便·····	12
肝经：五心烦热平复快·····	6	三关：补气行气多面手·····	13
心经：清热除烦退心火·····	6	天河水：退热泻火最有效·····	13
肺经：宣肺清热治咳嗽·····	7	六腑：实热病症都找它·····	13
肾经：久病体虚补元气·····	7		
大肠经：告别便秘远离肥胖·····	7	头面部、颈项部特效穴位·····	14
小肠经：利尿通淋治遗尿·····	8	天门：疏风解表治头痛·····	14
胃经：和胃降逆泻胃火·····	8	坎宫：醒脑明目治感冒·····	14
肾顶：收敛元气固表止汗·····	8	太阳：清热明目防近视·····	14
四横纹：积食积滞不用慌·····	9	印堂：外感发热好得快·····	15
板门：消食化积胃口好·····	9	人中：惊厥窒息急救有特效·····	15
内劳宫：口舌生疮好得快·····	9	迎香：通鼻窍治鼻炎·····	15
内八卦：宽胸理气，化滞消食·····	10	牙关：疏风通络止牙痛·····	16
小天心：安神利尿透疹快·····	10	睛明：明目护眼全靠它·····	16
总筋：镇惊止痉治夜啼·····	10	四白：散风明目治口眼喎斜·····	16
大横纹：调和气血治积食·····	11	丝竹空：近视斜视止头痛·····	17
十宣：醒神开窍治高热·····	11	瞳子髎：祛风止痛护眼有功劳·····	17
五指节：安神镇惊通关窍·····	11	承浆：让孩子不再流口水·····	17
二扇门：发汗退热特效穴·····	12	百会：安神镇惊告别夜啼·····	18

耳后高骨：治疗感冒特效穴·····	18	脾俞：健脾胃食欲好·····	23
风池：发汗解表感冒好得快·····	18	胃俞：和胃助运治腹胀·····	23
天柱骨：治疗呕吐有方法·····	18	肾俞：补益身体治遗尿·····	24
胸腹部特效穴位·····	19	命门：温肾壮阳消水肿·····	24
天突：止咳平喘功最强·····	19	大肠俞：润肠通腑治便秘·····	24
膻中：胸闷咳嗽就找它·····	19	八髎：温补下元身体壮·····	25
乳根：化痰止咳除胸闷·····	19	脊柱：捏脊推脊保健康·····	25
乳旁：理气化痰止咳嗽·····	20	七节骨：上推下推要分清·····	25
胁肋：腹胀腹痛效果好·····	20	龟尾：通调督脉治便秘·····	25
脐：便秘腹泻不再愁·····	20	下肢部特效穴位·····	26
腹：腹胀腹痛效果好·····	20	箕门：利尿清热·····	26
腰背部特效穴位·····	21	百虫：疏通经络缓痹痛·····	26
肩井：宣通气血治感冒·····	21	膝眼：通经活络治膝部病痛·····	26
大椎：感冒咳嗽都管用·····	21	足三里：保健大穴离不了·····	27
定喘：定喘止咳有疗效·····	21	阳陵泉：快速解除胸胁疼痛·····	27
风门：缓解咳嗽气喘最有效·····	22	委中：有效改善儿童脑瘫·····	27
肺俞：保卫孩子肺的生力军·····	22	前承山：治疗儿童惊风效果好·····	28
心俞：安神益智更聪明·····	22	三阴交：通血脉助运化·····	28
肝俞：疏肝理气不烦躁·····	22	后承山：通经活络治下肢萎软·····	28
胆俞：疏肝利胆治黄疸·····	23	涌泉：滋阴大穴退实热·····	28

PART3 每天按摩10分钟，日常保健守护孩子一生平安

捏脊·····	30	预防近视保健法·····	33
增高保健法·····	31	健脾和胃保健法·····	34
头面部保健法·····	32		

PART4 经络按摩改善儿童常见不适

发热·····	36	腹胀·····	65
感冒·····	40	夜啼·····	68
咳嗽·····	44	积滞·····	71
哮喘·····	47	腹泻·····	74
肺炎·····	51	湿疹·····	78
流口水·····	54	便秘·····	81
呕吐·····	58	遗尿·····	84
呃逆·····	62	荨麻疹·····	87

附录A 全书穴位名称索引·····	90
-------------------	----

· PART1 ·

经络按摩带给孩子健康和平安



孩子的双手藏有上天赐予的天然大药库

小儿推拿中最主要的5条关键经络全都在孩子的五指上，这是孩子与生俱来的巨大财富。孩子的5个手指分别对应着脾、肝、心、肺、肾，推拿孩子的5个手指就可以调理五脏。

拇指对应脾经，推脾经，不但能强身，还能治小儿黄疸和痢疾等病症。

食指对应肝经，经常给孩子推肝经是降温和驱毒的好办法。

中指对应心经，清心经可以除孩子内热，给孩子一片清凉。

无名指对应肺经，孩子的肺是身体最薄弱的地方，稍微照顾不周就会出现健康问题，爸爸妈妈一定要记得多给孩子推肺经。

小指对应肾经，先天不足的孩子平时应该给他推肾经，以补虚。

孩子前臂掌侧正中那条线是天河水，推天河水可以清孩子体内的热毒、驱杀邪气，对一切热证都有疗效；手臂桡侧（外侧）靠拇指那条线是三关，体弱多病的孩子最适合推三关，能够补充气血，让孩子强壮起来；手臂尺侧（内侧）靠小指那条线是六腑，推六腑能够去除孩子体内的实热大毒。

清心经、清肺经、清天河水、推六腑，对于清除孩子体热有奇效。特别是推天河水，是清除孩子身上一切邪火的重要方法。

经常按揉合谷、曲池能让孩子远离流感，常揉板门，孩子吃得饱、睡得香。

父母须知：儿童经络的操作原则

父母们在给孩子做按摩前，应先了解儿童经络的操作原则，从而更加正确有效地给孩子进行按摩。

按摩时，一定要怀着良好的心情并且保持耐心，千万不要在自己精神状态不好的情况下给孩子进行按摩，否则，会大大降低按摩的效果。

按摩的力度要循序渐进，从轻到重，以孩子皮肤微微发红为度。按摩时用力不要太大，并注意观察孩子反应，一旦出现头晕、心慌、四肢出冷汗等现象，应立即停止，让孩子休息、饮水。

小儿推拿中，上肢的穴位一般不分男女，但习惯上一般以推拿左手为主。

小儿推拿的穴位大多集中在孩子的双手上，推拿的操作顺序是先头面，其次上肢，再次胸腹腰背，最后是下肢。

按摩的时间应根据孩子年龄大小、体质强弱、病情轻重等来定。按摩1次不宜超过20分钟，通常每天按摩1次，如果是慢性病可每隔1日按摩1次，高热等急性病可每日按摩2次。

一般1岁左右的孩子，使用推、揉、摩、运等较柔和的手法操作，一个穴位推100~300下。儿童年龄大、体质强、疾病重，主穴可多推些；年龄小、身体弱，配穴要少推些。一般掐、按、拿、搓、摇等手法，只需3~5下即可。

父母必知：儿童经络按摩的注意事项

在给孩子做按摩时，不仅需要耐心，还需要注意一些细节。不要小看这些细节，它们可使按摩效果事半功倍。

室内要保持空气流通，环境安逸，温度要保持在一定范围内，避免孩子着凉。

操作前应准备好爽身粉或者婴儿润肤霜、润肤露。

按摩之前要将指甲修剪圆滑，避免在按摩过程中划破孩子的皮肤。如果你的双手较凉，记得先将手搓热，避免引起孩子不适。

操作时，应先用柔和的手法，争取孩子配合，再进行进一步操作。要将掐、捏等较强手法放到最后操作，以免刺激孩子，不利于按摩的进行。

在按摩的过程中，向上为补，向下为泻；向里为补，向外为泻；以顺为补，以逆为泻；轻者为补，重者为泻（“泻”又称“清”）。

每组推拿，可选择几个穴位，效果不明显再加穴位。

严禁来回推和不按要求推。

心、肝、肺经宜清不宜补，而脾经、肾经宜补不宜清。

某些急性传染病，如猩红热、水痘、肝炎、肺结核等不宜按摩。

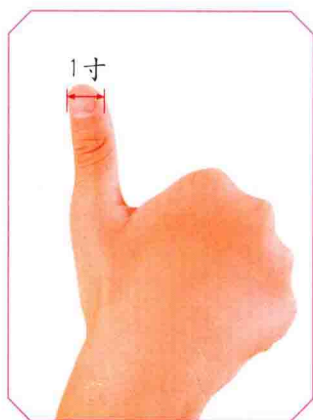
骨折、出血部位和烧烫伤、皮肤破损部位不宜按摩。

严重的心脏、肝、肾疾病不宜按摩。

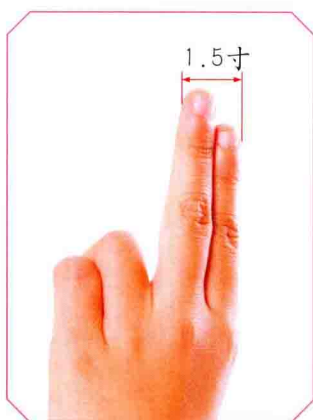


儿童经络按摩的取穴方法

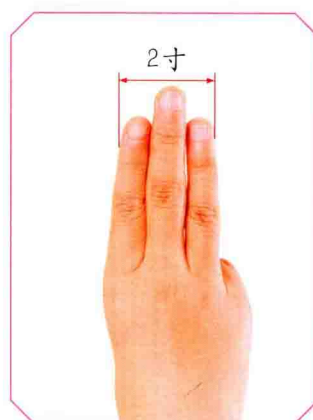
一般情况下，人手指同身寸取穴法是最常用和最简便的取穴方法。



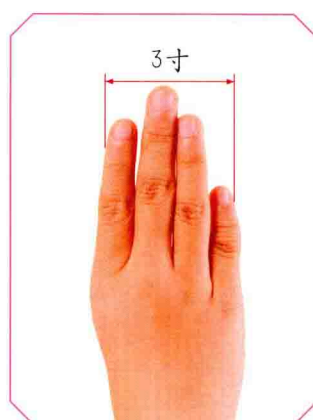
1寸：以被按摩者拇指指间关节的宽度作为1寸。



1.5寸：以被按摩者的食指和中指并指的宽度作为1.5寸。



2寸：以被按摩者的食指、中指和无名指并指的宽度作为2寸。



3寸：又称“一夫法”，是令被按摩者将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，四指宽度作为3寸。

儿童经络按摩的基本手法

推法

【直推法】按摩者用拇指桡侧或指面，或食指、中指指面，在穴位上作单方向的直线推动。

【顺时针旋转推动法】按摩者用拇指指面在穴位上作旋转方向推动，速度较运法快，用力较揉法轻。



直推法



顺时针旋转推动法

揉法

【指揉法】以拇指或中指的罗纹面或指端，或食指、中指、无名指指面吸定于穴位或治疗部位上，做轻柔和缓、小幅度、顺时针或逆时针方向的旋转运动。

【鱼际揉法】以大鱼际吸附于施术部位，稍用力下压，腕部放松，前臂主动运动，通过腕关节带动着力部分作和缓、小幅度、顺时针或逆时针方向的环旋揉动。

【掌揉法】以掌心或掌根着力，吸定在治疗部位上，稍用力下压，腕部放松，以肘关节为支点，前臂作主动运动，带动掌部着力部分连同前臂作轻柔和缓、小幅度、顺时针或逆时针的旋转揉动。



指揉法



鱼际揉法

掌揉法



按法

【拇指按法】 拇指伸直，手握空拳，食指中节桡侧轻贴拇指指间关节掌侧。用拇指罗纹面或指端着力，附着在穴位上，垂直用力，向下按压，持续一定时间，然后放松，再逐渐用力向下按压，如此一按一松反复操作。

【中指按法】 中指伸直，掌指关节略屈，稍悬腕，用中指指端或罗纹面着力，附着在穴位上，垂直用力，向下按压，然后放松，再逐渐用力向下按压，如此一按一松反复操作。

摩法

【指摩法】 按摩者手掌自然伸直，食指、中指、无名指和小指并拢，用食指、中指、无名指和小指指面，附着于治疗部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向环形摩动。

【掌摩法】 按摩者手掌自然伸直，用掌面着力，附着于治疗部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向环形摩动。

掐法

按摩者拇指伸直，手握空拳，用拇指指甲着力，吸定在治疗部位，逐级用力掐之。

捏法

双手握空拳状，拳心相对，拳眼向前，食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，两指同时用力提捻皮肤，自下而上，双手交替捻动向前，为捏法。

运法

按摩者一手握住孩子手指，使孩子掌心向上，用另一手的拇指或食指、中指罗纹面在相应穴位上由此及彼，作弧形或环形推动。

拿法

按摩者用单手或双手的拇指与其余手指的指面相对用力，捏住部位，逐步收紧提起，进行一紧一松、连续不断提捏并施以揉动拿捏。

擦法

按摩者用手掌面或大、小鱼际置于孩子身体部位，腕关节伸直，使前臂与手掌相平，做较快速往返直线摩擦移动，使之生热。用全掌着力为掌擦法；用鱼际着力为鱼际擦法。

刮法

孩子取卧位或坐位，按摩者用拇指桡侧或食指、中指罗纹面，或手握汤匙、铜线、玉环等器具，用其光滑的边缘着力，蘸润滑液，在治疗部位作由上向下或由内向外的直线刮动。



拇指按法



捏法



中指按法



运法



指摩法



掌摩法



拿法



擦法



刮法



掐法

· PART2 ·

帮您找准小儿常用80个特效穴位



上部特效穴位

脾经

调理脾胃吃饭香

【准确定位】拇指桡侧缘或拇指末节罗纹面。

【按摩手法】将孩子拇指屈曲，循拇指桡侧缘由指尖向指根方向直推为补（也可顺时针旋转推动拇指末节罗纹面）；将孩子拇指伸直，自指根向指尖方向直推为清。两者统称推脾经。需要注意的是，推脾经，不宜多用清法，一般多用补法。推100~500下。

【功效主治】补法健脾胃、补气血；泻法清热利湿。主治食欲缺乏、消化不良、疳积、腹泻、咳嗽、消瘦等症。



肝经

五心烦热平复快

【准确定位】食指末节罗纹面。

【按摩手法】一手持孩子食指末节，用另一手拇指罗纹面顺时针旋转推动孩子食指末节罗纹面为补肝经；由食指掌面末节指纹推向指尖，称清肝经。补肝经和清肝经统称推肝经，肝经宜清不宜补。推100~500下。

【功效主治】降温、排毒。主治惊风、抽搐、烦躁不安等症。



心经

清热除烦退心火

【准确定位】中指末节罗纹面。

【按摩手法】一手托住孩子手掌，用另一手拇指罗纹面顺时针旋转推动孩子中指罗纹面为补心经；由中指掌面末节指纹推向指尖为清心经。建议多用清法少用补法，以免动心火。推100~500下。

【功效主治】清热退心火。主治高热神昏、面赤口疮、小便短赤。





肺经

宣肺清热治咳喘

【准确定位】无名指末节罗纹面。

【按摩手法】一手托住孩子手掌，另一手拇指罗纹面顺时针旋转推动孩子无名指末节罗纹面为补肺经；由无名指掌面末节指纹向指尖方向直推为清，反之为补。清肺经和补肺经统称推肺经。推100~500下。

【功效主治】补法可以补益肺气，泻法能宣肺清热。主治咳嗽气喘，虚寒怕冷、感冒发热、咳嗽气喘、痰鸣。

肾经

久病体虚补元气

【准确定位】小指末节罗纹面。

【按摩手法】一手托住孩子手掌，另一手拇指罗纹面顺时针旋转推动孩子小指罗纹面为补肾经；由指根向指尖方向直推为补，反之为清。补肾经和清肾经统称推肾经。一般多用补法，需用清法时，多以清小肠代替。推100~500下。

【功效主治】补法具有补肾益脑、温养下元的作用；清法能清利下焦湿热。主治多尿、遗尿、小便赤涩。



大肠经

告别便秘远离肥胖

【准确定位】食指桡侧缘，自食指尖至虎口成一直线。

【按摩手法】一手托住孩子手掌，暴露桡侧缘，用另一只手指罗纹面从孩子食指尖直线推向虎口为补，称补大肠；反之为清，称清大肠。推100~500下。

【功效主治】补大肠可涩肠固脱。温中止泻；清大肠能清利肠腑。除湿热。导积滞。主治虚寒腹泻、脱肛、大便秘结。



小肠经 利尿通淋治遗尿

【准确定位】小指尺侧（外侧）缘，自指尖到指根成一直线。

【按摩手法】一手托住孩子手掌，暴露小指尺侧缘，用另一手拇指罗纹面从孩子指尖推向指根为补，称补小肠；反之为清，称清小肠。补小肠和清小肠统称推小肠。推100~300下。

【功效主治】补法可以温补下焦、收敛止遗；泻法可以清利下焦湿热。主治小便短赤不利、尿闭、遗尿。



胃经 和胃降逆泻胃火

【准确定位】在拇指近节（第一节）掌面。

【按摩手法】一手托住孩子手掌，用另一手拇指自孩子掌根推至拇指根部，称为清胃经；用拇指罗纹面顺时针旋转推动孩子近掌端第一节，称为补胃经。清胃经和补胃经统称推胃经。推100~500下。

【功效主治】补法能健脾胃、助运化；泻法可清中焦湿热、和胃降逆、泻胃火、除烦止渴。主治消化不良、食欲缺乏、呃逆、腹胀、便秘。



肾顶 收敛元气固表止汗

【准确定位】小指顶端。

【按摩手法】用一手托住孩子手掌，另一手拇指端按揉孩子小指顶端，称揉肾顶。揉100~500下。

【功效主治】揉肾顶能收敛元气、固表止汗。主治自汗、盗汗或大汗淋漓不止等症。



四横纹

积食积滞不用慌

【**准确定位**】在掌面，食指、中指、无名指、小指第一指间关节的4条横纹。

【**按摩手法**】一手托住孩子手掌，使掌心朝上，用另一只手拇指指端，从孩子食指横纹依次掐揉至小指横纹，称掐四横纹；四指并拢，从食指横纹推向小指横纹处，称推四横纹。掐揉各3~5下，推100~300下。

【**功效主治**】掐四横纹能退热除烦、散瘀结；推四横纹能调中行气、和气血、消胀满。掐四横纹是治疗儿童疳积的要穴，常与补脾经、揉中脘、捏脊等合用。治疗消化不良、腹胀等，常与补脾经、揉板门、揉中脘等合用。



板门

消食化积胃口好

【**准确定位**】手掌大鱼际表面（双手拇指近侧，在手掌肌肉隆起处）。

【**按摩手法**】一手持孩子手，用另一只手拇指指端揉孩子大鱼际，称揉板门或运板门。揉100~300下。

【**功效主治**】揉板门能健脾和胃、消食化滞。主治腹胀、消化不良。

内劳宫

口舌生疮好得快

【**准确定位**】在掌心，握拳时中指、无名指指端所在处之中点。

【**按摩手法**】一手持孩子手，另一只手拇指或中指指端揉孩子掌心，称揉内劳宫。揉100~300下。

【**功效主治**】揉内劳宫能清热除烦。主治口舌生疮、发热、烦躁等症，常与清心经、清天河水等合用。



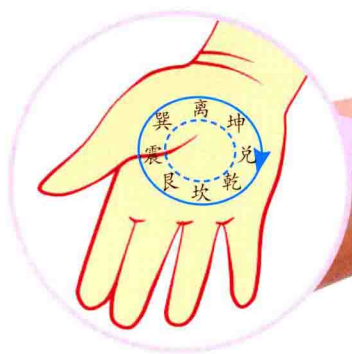
内八卦

宽胸理气，化滞消食

【**准确定位**】手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹的2/3处为半径，所做圆周。内八卦穴在此圆周上，即乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑8个方位。

【**按摩手法**】家长用一手持孩子四指，拇指按在孩子离卦，掌心向上，用另一只手食指、中指夹住孩子腕关节，以拇指罗纹面用运法，自乾卦起至兑卦止，顺时针，称顺运内八卦；如果从兑卦起至乾卦止，逆时针运，称逆运内八卦。顺时针、逆时针均运100~500下。

【**功效主治**】顺运内八卦具有宽胸利膈、理气化痰、行滞消食的功效。逆运内八卦能降气平喘。与其他手法合用，能治疗多种疾病。



小天心

安神利尿透疹快

【**准确定位**】在大、小鱼际交界处凹陷中，内劳宫之下，总筋之上。

【**按摩手法**】家长一手持孩子四指，使掌心向上，用另一只手中指端揉，称揉小天心；用拇指指甲掐，称掐小天心；用中指尖或屈曲的指间关节捣，称捣小天心。揉100~300下，掐3~5下，捣10~30下。

【**功效主治**】掐揉可清热、镇惊、利尿、明目；捣可镇惊安神。掐揉小天心用于心经有热而致的目赤肿痛、口舌生疮、惊惕不安等症；掐、捣小天心常用于惊风抽搐、夜啼、惊惕不安等症。



总筋

镇惊止痉治夜啼

【**准确定位**】腕掌侧横纹的中点。

【**按摩手法**】家长用一手持孩子四指，用另一只手拇指端按揉本穴，称揉总筋；用拇指指甲掐，称掐总筋。揉100~300下，掐3~5下。

【**功效主治**】清心经热、散结止痉、通调气机、镇惊止痉。主治夜啼。

