

图说家庭健康自助系列

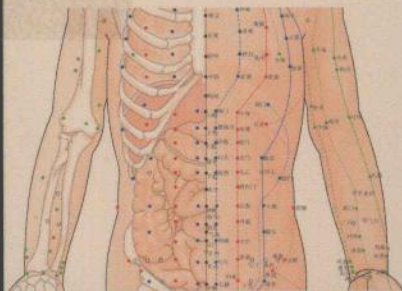
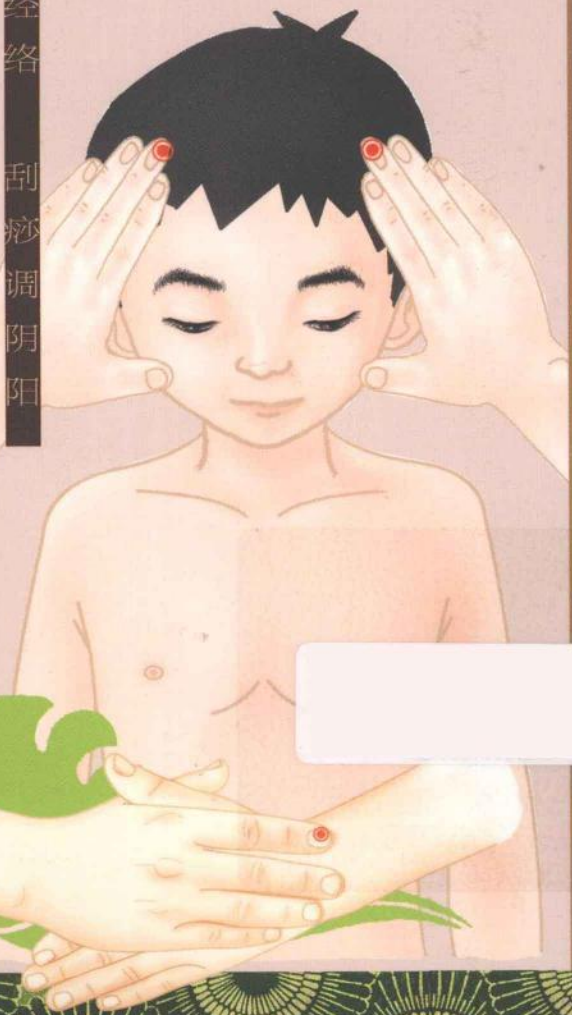
捏捏小手百病消

儿童对症经络按摩刮痧速查全书

吴林玲 编著

按摩通经络 刮痧调阴阳

八十种儿童常见病穴位速查表，让父母了解按摩流程，掌握按摩方法，迅速找穴，标本兼治。十五个神奇特效穴位，让孩子大病化小，小病化了。二十种方法安全有效，无毒、无痛、无副作用。根据儿童体质辨证施治，保护孩子身体的每一个健康细节。



天津出版传媒集团

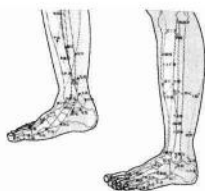
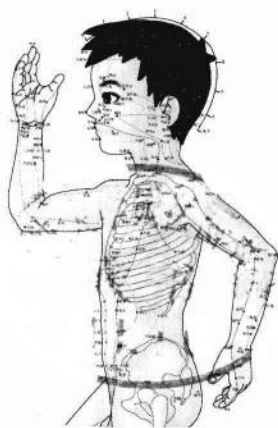
天津科学技术出版社



捏捏小手百病消

——儿童对症经络按摩刮痧速查全书

吴林玲 ○ 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

捏捏小手百病消：儿童对症经络按摩刮痧速查全书 / 吴林玲编著 . — 天津：天津科学技术出版社，2013.8

ISBN 978-7-5308-8299-3


I. ①捏… II. ①吴… III. ①小儿疾病—按摩疗法 (中医) ②小儿疾病—刮痧疗法
IV. ① R244.1 ② R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206079 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

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 200 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

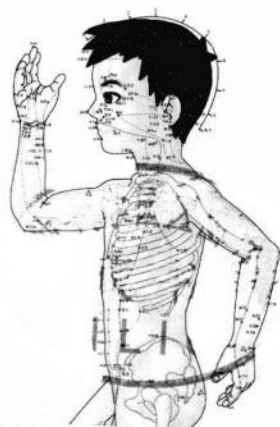
定价：19.80 元



捏捏小手百病消

——儿童对症经络按摩刮痧速查全书

吴林玲 ○ 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

捏捏小手百病消：儿童对症经络按摩刮痧速查全书 / 吴林玲编著 . — 天津：天津科学技术出版社，2013.8

ISBN 978-7-5308-8299-3


I. ①捏… II. ①吴… III. ①小儿疾病—按摩疗法 (中医) ②小儿疾病—刮痧疗法
IV. ① R244.1 ② R244.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206079 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

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 200 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价：19.80 元

孩子出生时，父母都希望孩子能健健康康，长命百岁。当孩子身体感到不适时，父母的手很自然地就会去按摩孩子不舒服的地方，如肚子痛时会去揉揉肚子，颈痛时会去按按颈部，头疼时会去揉按头部。久而久之，父母的双手成了孩子健康的重要保障。

人体是以五脏（心、肺、肝、脾、肾的总称）为中心，通过经络联络全身的有机整体。按摩、刮痧等手法改善孩子身体经络、血液循环，祛除体内污浊之气，让经络畅通，气血旺盛，“痛则不通，通则不痛”，血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要孩子吃得下、睡得着、拉得净，才能放得开、长得快、身体好。

与西医打针、输液、吃西药相比，中医经络疗法不会给孩子造成新的伤口，杜绝了伤口感染的可能性，减轻了孩子的疼痛，同时帮助父母解决孩子不喜欢吃苦药的问题，轻轻松松为孩子治病，再也没有药物毒副作用的担心。同时，中医疗法入门简单，不需理解艰深的知识，不必使用专业的医疗器材，父母只要找到正确的穴位及反射区，只需学会简单的穴位按摩、刮痧手法，熟练之后很快就能掌握，在家轻轻松松为孩子治病，随时随地，效果显著，每个父母都可以成为按摩师、刮痧师，一看就懂，一学就会。

如果父母拥有一些基本的按摩常识，对孩子日常生活中的一些小病就能够通过按摩解决，孩子能在爸爸妈妈温暖、舒服地抚摩中感受到父母对自己的疼爱，增进彼此的亲情，同时可以最大限度地避免在医疗上“过度消费”，用最少的投入获得最大的健康收益。

本书从父母的需求出发，为家长们重点介绍中医疗法中简单易操作的穴位按摩、刮痧手法，分析儿童身体不同发展阶段的生理病理特点，以脉络学说作为主导理论，辅助日常食物疗养，并运用简洁清晰的图解形式为家长提供各种疾病的中医疗法。同时，根据孩子生活、学习特点，为孩子制订专门的中医日常保健养生法和体质保健养生法，保孩子一生健康。

使用说明

本书选取了儿童常见病症及其他各种疑难杂症，并介绍了每种病症的详细解释和按摩、刮痧手法，这样就几乎涵盖了所有常见疾病的中医治疗法。书中配有大量图示，以展现精确的按摩和刮痧技巧。与其他中医养生图书不同的是，本书还介绍了医学专家的私藏——儿童食疗方法，帮助父母在几秒内准确找到穴位，并辅助食疗，给孩子进行中医养生保健。

中医治疗法所起到的作用，让读者对中医疗效有初步的认识，从而起到提纲挈领的作用

疾病名称

感冒 速效治疗不吃苦药

感冒是小儿最常见其他疾病的诱因之一。四季常发，感冒多发于受凉和呼吸道感染引起。主要表现为流涕、鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等症，进而发展为发热、头痛、咽痛等。以对症解表为主。

刮痧取穴与刮拭顺序



1 用单角刮法刮拭风池穴，并用面刮法刮颈部大椎穴及胸膈穴。



2 用单角刮法由内向外刮胸前胸部中府穴。



3 用面刮法从上面下面刮双手臂环泽穴、合谷穴。

父母刮痧

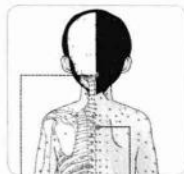
时间	频率	次数
10-15分钟	顺时针	20-30次

治疗感冒的饮食配方

秋梨薄荷汤：将梨去核切丁，并调皮的秋梨各放入煮有薄荷的锅中。1岁以上的宝宝可加一片生姜，冰糖适量，并利于消化吸收。

按摩取穴与按摩顺序

找准穴位



风池穴：位于大椎穴两侧，当颈部横突末端上凹处，头正项线两侧，与耳垂齐平处。

按摩流程



Step 1
按摩穴位：肩井
按摩手法：中指指腹点
按摩时间：3-5分钟
按摩力度：重

Step 3
按摩穴位：太渊
按摩手法：拇指指腹
按摩时间：1-3分钟
按摩力度：轻柔

刮痧治疗方法下具体动作的详细介绍

配合中医刮痧、按摩疗法的饮食配方


按摩治疗方法下具体动作的详细介绍

对疗法内的每一个动作进行详细描述，并且与图一一对应，只要结合文字与图示，读者一看就懂，一学就会，方便简单

喘 别让孩子喘气大如牛

与外界环境接触广泛，运动、玩耍使呼吸系统的黏膜充血，导致黏膜肿胀和充血，阻塞呼吸道，引起呼吸困难，同时黏膜充血也会导致痰液增多，因为黏膜肿胀和充血，导致痰液增多，痰液增多，影响呼吸系统的正常功能，使呼吸系统的功能受到损害。

取穴顺序



用画圆法刮拭背部背脊确定胸穴至肺俞穴。

母刮痧

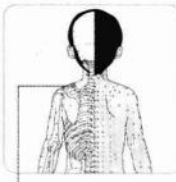
时间	部位	次数
15分钟	胸背法	20~30次
	刮拭法	轻度

面向小儿气喘的注意事项


避免使用化纤、毛织制品，尽量不要外出。胸、高等小物件，父母不要在孩子家中悬挂带扣扣子，同时要注意控制室温。

按摩取穴与按摩顺序

找准穴位




前额穴 位于人体眉心，即两眉中间，人发与眉毛连线的中点，即发际正上方凹陷处。



三阴交穴 在大腿内侧前缘，足内踝上缘三横指，胫骨尖上六横指处胫骨中点。


按摩流程

Step 1



按摩穴位：前额
按摩手法：中指按压
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：重

Step 2



按摩穴位：三阴交
按摩手法：五指按压
按摩时间：1~3分钟
按摩力度：适度

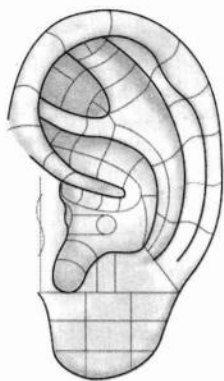
饮食宜忌

忌食：煎炒等燥热、黏、甜食
宜食：凉性及润品，苹果、蔬菜

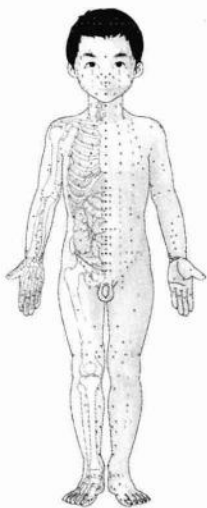
第七章 儿童推拿治疗小儿哮喘的常用手法

中医治疗过程中的饮食禁忌

Contents 目录



耳朵与脏腑关系密切，耳朵位于头部两侧，司听觉，主平衡。全身各大脉络皆汇于耳，使耳与全身各部及脏腑发生密切联系。



人体的经络和穴位与脏腑的关系密切，通则不痛，痛则不通。

第一章

解开孩子的身体密码

——从头到脚判断孩子身体健康

小儿的年龄分期 / 14

儿童生理病理特点 / 16

中医四诊观察孩子 / 18

第二章

开启人体经络大药房

——通则不痛、痛则不通的健康秘密

经络与穴位 / 26

中医疗法对儿童的好处 / 28

儿童按摩基本常识 / 30

儿童刮痧基本常识 / 32

第三章

让父母成为孩子的点穴高手

——登上健康快车的通行证

合谷穴 儿童牙疼是病也不怕 / 33

迎香穴 帮孩子抛掉鼻炎的烦恼 / 38

足三里穴 按摩足三里，强壮孩子身体 / 40

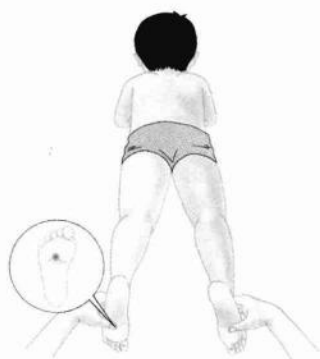
三阴交穴 孩子夜晚遗尿的克星 / 42

攒竹穴 消除疲劳眼睛好 / 44

涌泉穴 缓解儿童腰酸背疼 / 46

劳宫穴 手痒难忍，重掐劳宫 / 48

百会穴 孩子忧郁烦躁失眠点百会 / 50



涌泉穴：缓解儿童腰酸背疼。



合谷穴：儿童牙疼是病也不怕。

- 膻中穴 儿童呼吸系统疾病首选穴 / 52
- 内关穴 安抚孩子的胃 / 54
- 肩井穴 放松孩子的肩膀 / 56
- 滑肉门穴 治疗儿童肥胖症的法宝 / 58
- 睛明穴 还孩子一个明亮的世界 / 60
- 瞳子髎穴 为孩子擦亮“心灵的窗户” / 62
- 大敦穴 儿童小腹疼痛有特效 / 64

第四章

赶走恼人的小病小灾

——小儿常见病的治疗法

- 头痛 头脑清爽心情好 / 68
- 感冒 速效治疗不吃苦药 / 70
- 腹泻 温中止泻，疏调胃肠道 / 72
- 冻疮 天寒地冻不受伤 / 74
- 流鼻血 快速止血的神奇穴位 / 76
- 小儿呕吐 病因复杂，多方治疗 / 78
- 小儿咳嗽 三分治七分养，舒缓父母眉头 / 80
- 小儿遗尿症 消除自卑，睡觉不再“画地图” / 82
- 新生儿黄疸 清热利湿，祛除婴儿“胎黄” / 84
- 小儿消化不良 增强孩子胃动力，穴位来帮忙 / 86

第五章

孩子的幸福写在脸上

——小儿五官科疾病的治疗法

- 鼻炎 帮助孩子呼吸每一天新鲜空气 / 90

目录



头维穴取穴：患儿正坐或仰靠、仰卧，父母用示指与中指并拢，中指指腹位于头侧部发际里发际点处，示指指腹所在处即是。



迎香穴取穴：患儿正坐，父母双手轻握拳，示指、中指并拢，示指指尖贴鼻翼两侧，示指指尖所在的位置即是。

- 口疮 消灭孩子口中的“邪火” / 92
- 斜视 看准方向，正视前方未来 / 94
- 近视 摘掉“酒瓶底”，看近又看远 / 96
- 牙痛 赶走惨过大病的小病 / 98
- 角膜炎 为眼睛寻找最健康的保护伞 / 100
- 夜盲症 为孩子的黑夜寻找光明 / 102
- 咽喉炎 保护孩子的“咽喉要道” / 104
- 视疲劳 让孩子的眼睛拥有一汪活水 / 106
- 扁桃体炎 保持孩子的喉咙湿润，不肿痛 / 108
- 目赤肿痛 不得“红眼病”，扑灭肝中火 / 110
- 视力模糊 还孩子一双明亮的眼睛 / 112

第六章

打造百毒不侵的金刚罩

——小儿皮肤、运动系统疾病的治疗方法

- 落枕 养成科学的睡眠习惯 / 116
- 荨麻疹 疏风凉血，邪去疹退 / 118
- 颈椎病 疏通通道，治愈孩子的“中年病” / 120
- 小儿湿疹 拔除湿邪治顽疾 / 122
- 小儿丹毒 让“火云邪神”远离孩子 / 124
- 坐骨神经痛 舒筋活血，坐着说话不再腰疼 / 126
- 腓肠肌痉挛 游泳大忌，不可马虎 / 128
- 风湿性关节炎 活血化瘀，让关节不再僵硬 / 130



刮痧板：父母给孩子刮痧应选用正规的刮痧板，专板专用，避免交叉感染。刮痧完后要用肥皂清洗，并放在干燥清洁的环境中存放。



面刮法：用刮板的1/3边缘，接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜45度，用腕力多次向同一方向刮，适用于身体较平坦部位。

第七章

挖掘人体五脏六腑的健康源泉 ——小儿脏腑疾病的治疗法

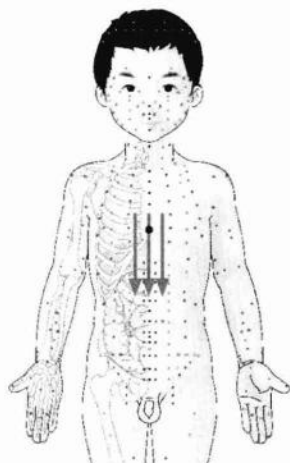
- 贫血 养生先养血，进补先补铁 / 134
- 心悸 安神定气不心慌 / 136
- 腹痛 多管齐下，保持肠道微生态平衡 / 138
- 腹胀 化积消食，顺气顺心 / 140
- 痢疾 保护孩子肠胃不受病毒侵袭 / 142
- 脱肛 控制好宝宝排便的关卡 / 144
- 阑尾炎 盲肠之痛不可忽视 / 146
- 小儿便秘 便便通畅，心情舒畅 / 148
- 小儿呃逆 止呃降逆，让孩子不打嗝 / 150
- 小儿疝气 关系孩子未来发育的重大疾患 / 152
- 小儿吐乳 让宝宝尽情享受乳汁的滋养 / 154
- 支气管炎 杜绝孩子成为“老慢支” / 156
- 小儿气喘 别让孩子喘气大如牛 / 158
- 急性肠胃炎 消炎止痛，暖胃暖心 / 160
- 肠道蛔虫病 晚上不磨牙，睡得香 / 162
- 小儿厌食症 益气健脾，吃嘛嘛香 / 164
- 支气管肺炎 呵护孩子的肺，畅快呼吸 / 166

第八章

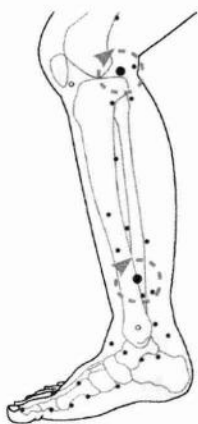
拥有神清气爽的好心情 ——小儿神经系统疾病的治疗法

- 多梦 安享宁静夜晚，远离噩梦侵扰 / 170
- 失眠 让孩子一觉睡天明 / 172

目录



用面刮法刮拭胸部的膻中穴。



用平面按揉法按揉三阴交穴。

- 嗜睡 科学睡眠，正常作息 / 174
- 癫痫 熄风定痫，保护孩子智力发育 / 176
- 脚气 杜绝交叉感染，补充维生素B₁ / 178
- 多汗 静身静心，让孩子不再大汗淋漓 / 180
- 脑震荡 保护脑功能正常运作 / 182
- 小儿夜啼 不做“夜啼郎” / 184
- 小儿流涎 不让流口水成为小尴尬 / 186
- 神经衰弱 为孩子创造精神和谐的环境 / 188
- 小儿瘧病 让孩子与未来和谐相处 / 190
- 小儿盗汗 舒心睡眠，自然出汗 / 192
- 神经性尿频 帮孩子解除生活小尴尬 / 194
- 脑炎后遗症 祛除聪明孩子的致命杀手 / 196
- 儿童失语症 帮助孩子开口说话，表达自我 / 198
- 小儿惊风 从源头上治疗惊风 / 200

第九章

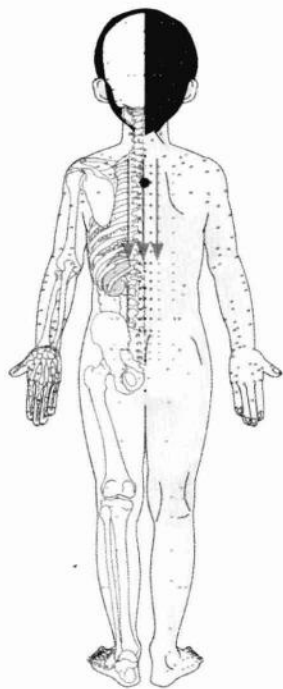
抓住突发意外的救命稻草

——小儿急症的治疗法

- 食物中毒 意外中毒的解毒救命法 / 204
- 晕厥 让孩子大脑意识不再空白 / 206
- 百日咳 提高抵抗力，扼杀嗜血杆菌 / 208
- 休克昏迷 紧急时刻掐人中 / 210
- 溺水急救 儿童夏季灾难的杀手 / 212
- 婴幼儿疟疾 赶走可怕的疟原虫 / 214
- 流行性腮腺炎 倒春寒时防炸腮 / 216
- 咯血 保护孩子呼吸通道的血液流动 / 218



用面刮法刮拭前颈部外侧的人迎穴。



用面刮法刮拭背部的身柱穴。

新生儿破伤风 挽救新生命的紧急措施 / 220

第十章

调节生活状态的法宝

——小儿日常健康的保健法

消除疲劳 儿童轻松学习的按摩刮痧法 / 224

改善睡眠 睡得好精神好的按摩刮痧法 / 226

安神定志 儿童遇事沉稳的按摩刮痧法 / 228

益智健脑 开发儿童智商的按摩刮痧法 / 230

开胃消食 改善肠胃易吸收的按摩刮痧法 / 232

减肥瘦身 不节食、不吃药的按摩刮痧法 / 234

考前保健 消除紧张情绪的按摩刮痧法 / 236

第十一章

调理未来成长的本钱

——小儿体质养生的保健法

正常体质 科学养生，保持健康 / 240

阴虚体质 补齐不足，壮水制火 / 242

痰湿体质 调补肺脾肾，化痰除湿 / 244

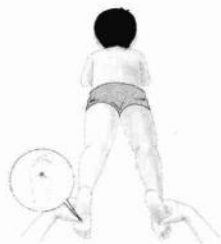
阳盛体质 清热泻火，适当补阴 / 246

气血两虚体质 补气养气，补血养血 / 248

阳虚体质 温补阳气，着重脾肾 / 250

速查表 / 252

第一章



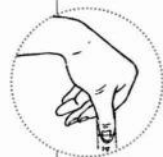
DIYIZHANG

—— 从大到脚判断孩子身体健康 解开孩子的身体密码

奥地利教育家赛弥·莫尔肖在他的《读懂孩子的身体语言》中说：「儿童需要被理解，而不仅仅是被照料。理解是爱的第一步。」父母对孩子的爱是深厚的，是宽广的，更应该是理性的。了解孩子的身体结构非常必要，它不仅有利于孩子未来的健康，对于孩子成长过程中的疾病治疗更是有很大的帮助。

人体是由肌肉、骨骼、组织、器官以及系统构成，其中人体有运动系统、循环系统、消化系统、生殖系统、泌尿系统、呼吸系统、神经系统、内分泌系统这八大系统。在儿童的生长发育期，每一生理结构都是密不可分的重要组成部分，并组成一个复杂、精密的整体，支撑着孩子的未来。

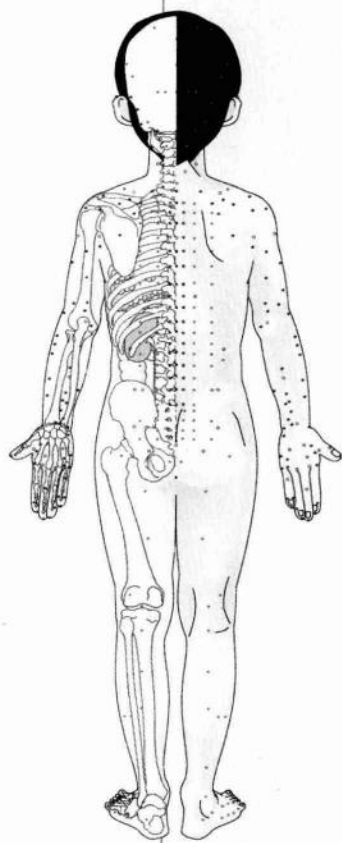




本章看点



- 小儿的年龄分期 /14
- 儿童生理病理特点 /16
- 中医四诊观察孩子 /18



小儿的年龄分期

根据小儿时期生长发育过程变化规律所作的阶段划分，叫年龄分期。

小儿在短短的不到20年的时间里，其形体、生理功能将会发生几次量变到质变的飞跃，掌握小儿生长发育各个年龄段分期以及发育状况与健康影响因素，将对孩子的成长发育有很强的指导意义。目前小儿年龄分期一般可划分为七个阶段：胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期、儿童期、青春期。

● 七个阶段

阶段名称	时间	发育状况	健康影响因素
胎儿期	从受孕到分娩共40周	胎儿完全依靠母体生存，胎儿的各个系统逐步分化形成，妈妈的健康对胎儿的生长发育影响巨大	妈妈的身体若是受到物理或药物损伤、感染、营养缺乏、心理创伤、疾病等因素影响，会直接影响胎儿发育，严重者可导致流产、死胎、先天性疾病或生理缺陷等
新生儿期	从出生到满28天为新生儿期	新生儿开始呼吸和调整血液循环，依靠自己的消化系统和泌尿系统，摄取营养和排泄代谢产物。形体上体重增长迅速，大脑皮层主要处于抑制状态，兴奋度低	新生儿患病死亡率高，如早产、畸形、窒息、胎黄、脐风、呼吸道感染、惊风等，多与分娩以及护理不当有关系
婴儿期	从出生28天后到满1周岁	婴儿生长发育非常快，对营养的要求非常高，多为母乳或牛乳喂养，辅助食品可适当增加	此时的婴儿脏腑娇嫩，形气未充，抗病能力较弱。恶心、呕吐、腹泻、营养不良及感染性疾病易发作
幼儿期	从1周岁到3周岁	幼儿体格增长较前一段时间缓慢，生理功能日趋完善，乳牙逐渐出齐，语言能力发展迅速	饮食不当有可能会引起厌食、呕吐、腹泻以及营养不良等病症，且急性传染病的患病概率增加
幼童期	从3周岁到7周岁	幼童体格生长减缓，而神经系统发育迅速，语言能力进一步提高，理解和模仿能力增强	此时的幼童活泼好动，但又对未知危险没有防范能力，常会导致中毒、溺水、摔伤等意外事故
儿童期	从6、7周岁到12、13周岁	体重增长加快，更换乳牙，除生殖系统外，其他身体器官发育接近成人水平，身体营养需求旺盛	对疾病的抵抗能力进一步增强，学龄儿童的近视发病率大大增加，同时龋齿、肾病综合征、哮喘、过敏性紫癜、风湿等疾病发病率提高
青春期	女孩一般从11~12周岁到17~18周岁，男孩一般从12~14周岁到18~20周岁	生殖系统发育迅速，体格增长快，身高增长明显，第二性征显现，心理和生理变化明显	生长旺盛带来痤疮、第二性征发育异常等疾病