



小儿百脉，汇于双掌

90个**保证孩子健康**的经络常见特效穴位
37种**预防儿童常见病**的手部经络按摩法



推推小手 不吃药

图解儿童手部按摩治百病



中国轻工业出版社



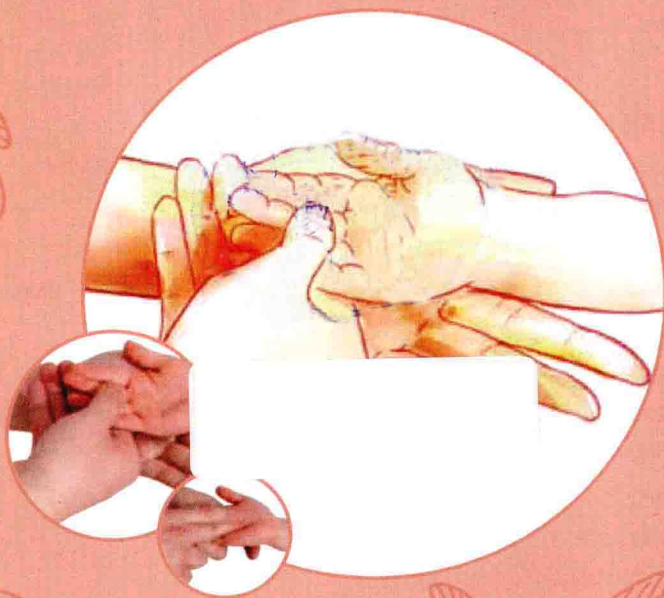
科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

推推小手 不吃药

图解儿童手部按摩治百病

刘清国 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

推推小手不吃药：图解儿童手部按摩治百病 / 刘清国

主编. —北京：科学技术文献出版社，2013.9

ISBN 978-7-5023-8193-6

I. ①推. II. ①刘. III. ①儿童-手-按摩疗法
(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第170055号

责任编辑：王巧丽

策划编辑：王巧丽 责任终审：张乃柬 巨娟梅 封面设计：锋尚设计

版式设计：穆 丽 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市海淀区复兴路15号，邮编：100038）

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年9月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：15

字 数：302千字 插页：1

书 号：ISBN 978-7-5023-8193-6 定价：32.80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>

E m a i l：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130146S2X101ZBW



第1章 手部按摩激发孩子体内大药库

小儿百脉，汇于两掌：

儿童手部经络按摩的特点

儿童五个手指对应五大经络	10
儿童经络按摩要遵循一定的顺序	11
儿童经络按摩的注意事项	11
儿童经络按摩的频率和次数	11
儿童经络按摩的取穴方法	12
儿童经络按摩的常用推拿介质	13

揉法	14
按法	15
摩法	15
搓法	15
刮法	15
掐法	16
运法	16
擦法	16
拿法	16

儿童经络按摩的基本手法

推法	14
----	----



第2章 保证孩子健康平安的枢纽——孩子身上90个关键穴位

退热消滞见效快：上肢部特效穴位

脾经 强身治病的关键	18
肝经 驱毒、降温的好帮手	18
心经 安神、补气血	18
肺经 宣肺清热，远离感冒咳嗽	19
肾经 补肾益脑，治腹泻	19
大肠经 通便、止泻推大肠	20
小肠经 清热利尿离不了	20
肾顶 自汗、盗汗揉肾顶	20
胃经 提升食欲促消化	21
五经 解表退热治发热	21
板门（大鱼际） 孩子胃口好，吃饭香	21
肾纹 口舌生疮揉肾纹	22
内劳宫 清热除烦，退心火	22

十宣 急救惊风掐十宣	22
小天心 清心安神掐与捣	23
大横纹 调和气血，行滞消食	23
总筋 清热，通调气机	24
老龙 醒神开窍掐老龙	24
四横纹 轻松改善孩子积食	24
五指节 安神镇惊，祛风痰	25
端正 缓解呕吐止水泻	25
内八卦 巧运八卦除百病	25
二扇门 快速清火退热用指甲掐	26
二人上马 滋阴补肾	26
外劳宫 祛除体寒治感冒	26
威灵 开窍醒神急救穴	27
曲池 疏风清热治感冒	27

合谷 镇静止痛通经络	27
外八卦 治疗腹胀便秘疗效好	28
膊阳池 通便利尿止头痛	28
三关 气血虚弱推三关	29
天河水 退热去火最有效	29
六腑 高热惊风推六腑	29

发汗解表，安神除烦： 头面颈顶部特效穴位

攒竹（天门） 安神效果好	30
太阳 清热明目止头痛	30
印堂（眉心） 祛风通窍治惊风	31
山根 惊风抽搐掐山根	31
睛明 明目护眼全靠它	31
坎宫 醒脑明目治感冒	32
百会 开窍宁神，升阳固脱	32
耳后高骨 疏风解表治感冒	32
四白 远离近视和眼疾	33
丝竹空 头痛牙痛需要它	33
准头 帮孩子摆脱慢惊风	33
瞳子髎 祛风止痛护眼有功劳	33
承浆 孩子不再流口水	34
人中（水沟） 窒息急救最有效	34
迎香 宣肺通气治鼻炎	34
天柱骨 外感发热见效快	35
牙关（颊车） 口眼歪斜需通络	35
风池 祛风散寒发汗快	35

宽胸理气，健脾和胃：胸腹部特效穴位

中脘 消食和中健脾胃	36
脐（神阙） 补益气血除痞积	36
胁肋 除胸闷化食积	37
天突 快速止咳平喘	37
膻中 理气要穴需通畅	37
腹 健脾止泻消食	38

肚角 理气消滞止腹痛	38
乳根 解除胸闷困扰	38
天枢 腹胀便秘都找它	39
丹田 先天不足丹田补	39
乳旁 降逆止呕很有效	39

解表通络，补益脾肾：腰背部特效穴位

肩井 发汗解表治感冒	40
脊柱 捏脊推拿保健康	40
大椎 排毒退热好	41
风门 外感风寒止咳喘	41
肺俞 补气调肺功效大	41
心俞 补益安神除烦躁	42
脾俞 健脾胃食欲好	42
定喘 定喘止咳有疗效	42
肝俞 保护视力揉肝俞	43
胃俞 消食导滞保安康	43
胆俞 清热利胆去口苦	43
八髎 温补下元壮体质	44
命门 温肾壮阳消水肿	44
七节骨 上推下推要分清	44
肾俞 补益身体治遗尿	45
龟尾 通调督脉治便秘	45
大肠俞 润肠通便治腹痛	45

疏通经络，促进生长：下肢部特效穴位

箕门 改善小便不利	46
膝眼 通经活络，改善下肢痿软	46
前承山 治疗惊风效果好	47
三阴交 活血通络治遗尿	47
阳陵泉 清热利湿，缓解下肢麻木	47
百虫（血海） 消除下肢痿软无力	48
丰隆 化痰除湿不咳嗽	48
足三里 健脾和胃吃饭香	48
后承山 通经活络治惊风	49

委中 镇惊止痉, 缓解脑瘫	49
涌泉 清热除烦助长高	49

儿童经络按摩法对照表	50
------------------	----



第3章 经络按摩让孩子聪明又健康

捏脊	52	健脾按摩法	63
头部保健按摩法	53	益智按摩法	65
胸腹保健按摩法	54	安眠按摩法	66
腰背保健按摩法	55	增高按摩法	67
上肢保健按摩法	56	预防近视眼部按摩法	68
下肢保健按摩法	57	预防感冒按摩法	69
五指一捏保健按摩法	58	缓解长牙不适按摩法	70
日常肠胃保健法	60	缓解生长疼痛按摩法	71
健脾和胃按摩法	62	儿童经络按摩复式操作法	73



第4章 推推小手百病消

发热		咽喉肿痛	
手部特效穴精解	76	手部特效穴精解	87
发热的基本按摩手法	77	咽喉肿痛的基本按摩手法	88
风寒发热型	78	肺胃热盛型	89
肺胃实热型	79	风热型	90
阴虚发热型	80	肺肾阴虚型	91
感冒		咳嗽	
手部特效穴精解	81	手部特效穴精解	92
感冒的基本按摩手法	82	小儿咳嗽的基本按摩手法	93
风寒型	83	风热型	93
风热型	84	风寒型	94
咳嗽痰多型	85	干咳型	95
高热惊厥型	85	痰多型	96
食欲不振型	86		

哮喘

手部特效穴精解	97
小儿哮喘的基本按摩手法	98
热喘型	99
寒喘型	99
虚喘型	100

百日咳

手部特效穴精解	101
小儿百日咳的基本按摩手法	102
风热型	104
风寒型	105
痰热型	105
脾肺气虚型	106

肺炎

手部特效穴精解	107
小儿肺炎的基本按摩手法	108
痰热型	109
风热侵犯型	110

病毒性心肌炎

手部特效穴精解	111
小儿病毒性心肌炎的基本按摩手法	112
心血不足型	112
心气不足型	113
瘀血型	113
痰湿型	114

流口水

手部特效穴精解	115
小儿流口水的基本按摩手法	116
脾胃气虚型	117
脾胃虚寒型	117
心脾郁热型	118
脾胃积热型	119

呕吐

手部特效穴精解	120
小儿呕吐的基本按摩手法	121
气寒型	121
气热型	123
食滞型	123
感冒型	124
虚火型	125
饮食不当型	125

呃逆

手部特效穴精解	126
小儿呃逆的基本按摩手法	127
胃热型	128
胃寒型	128
食滞型	128
气郁型	129

腹胀

手部特效穴精解	130
小儿腹胀的基本按摩手法	131
痰阻型	132
食积型	132
脾虚型	133

腹痛

手部特效穴精解	134
小儿腹痛的基本按摩手法	135
虚寒型	136
实寒型	137
虫积型	137
饮食不节型	138

厌食

手部特效穴精解	139
小儿厌食的基本按摩手法	140

饮食不节型	141
脾虚型	141

积滞

手部特效穴精解	142
小儿积滞的基本按摩手法	143
五心烦热型	144
咳嗽痰喘型	145
便秘型	146

腹泻

手部特效穴精解	147
小儿腹泻的基本按摩手法	148
湿热型	149
寒湿型	150
脾虚型	151
伤食型	152

痢疾

手部特效穴精解	153
小儿痢疾的基本按摩手法	154
寒湿型	155
湿热型	156
噤口型	157

便秘

手部特效穴精解	158
小儿便秘的基本按摩手法	159
虚秘型	160
实秘型	161

遗尿

手部特效穴精解	162
小儿遗尿的基本按摩手法	163
肝脏湿热型	164
肾虚型	165
脾肺气虚型	165

幽门晚闭

手部特效穴精解	166
小儿幽门晚闭的基本按摩手法	167
气阴不足型	168
脾胃虚弱型	168

肥胖

手部特效穴精解	170
小儿肥胖的基本按摩手法	171
便秘型	172
气短乏力型	173

佝偻病

手部特效穴精解	174
小儿佝偻病的基本按摩手法	175
盗汗型	176
睡眠差型	177
腹泻型	178

夜啼

手部特效穴精解	179
小儿夜啼的基本按摩手法	180
心火旺型	181
惊恐型	181
脾虚型	182
积食型	182

盗汗

手部特效穴精解	183
小儿盗汗的基本按摩手法	184
阴阳失调型	184
阴虚火旺型	185

麻疹

手部特效穴精解	186
小儿麻疹的基本按摩手法	187
出疹前期	188

出疹期	188
收疹期	189

近视

手部特效穴精解	191
小儿近视的基本按摩手法	192
脾胃虚弱型	193
眼眶胀痛型	194

中耳炎

手部特效穴精解	195
小儿中耳炎的基本按摩手法	196
肝胆湿热型	196
风热侵袭型	197
肝肾阴虚型	199

慢性鼻炎

手部特效穴精解	200
小儿慢性鼻炎的基本按摩手法	201
风热侵犯型	202
风寒侵袭型	202

口疮

手部特效穴精解	203
小儿口疮的基本按摩手法	204
虚火上炎型	205
心脾积热型	206

鹅口疮

手部特效穴精解	207
小儿鹅口疮的基本按摩手法	208
脾虚湿盛型	209
心脾郁热型	210

腮腺炎

手部特效穴精解	211
小儿腮腺炎的基本按摩手法	212

食欲不振型	213
感冒型	214
睾丸肿胀型	214

扁桃体炎

手部特效穴精解	216
小儿扁桃体炎的基本按摩手法	217
肺胃热盛型	218
风热侵犯型	218
阴虚火旺型	219

舌舔皮炎

手部特效穴精解	220
舌舔皮炎的按摩手法	221

暑热症

手部特效穴精解	223
小儿暑热症的基本按摩手法	224
暑伤肺胃型	225
上盛下虚型	226

鼻出血

手部特效穴精解	227
小儿鼻出血的基本按摩手法	228
风热犯肺型	228
气血不足型	229
火热炽盛型	229

脑瘫

手部特效穴精解	230
小儿脑瘫的基本按摩手法	231

水痘

手部特效穴精解	233
水痘的基本按摩手法	234

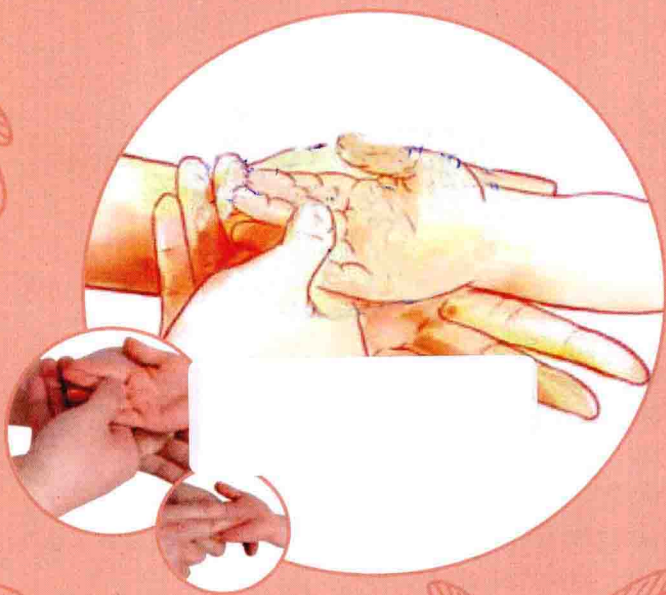
附录1 常见病基本按摩手法索引

附录2 儿童按摩常用穴位索引

推推小手 不吃药

图解儿童手部按摩治百病

刘清国 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

推推小手不吃药：图解儿童手部按摩治百病 / 刘清国

主编. —北京：科学技术文献出版社，2013.9

ISBN 978-7-5023-8193-6

I. ①推. II. ①刘. III. ①儿童-手-按摩疗法

(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第170055号

责任编辑：王巧丽

策划编辑：王巧丽 责任终审：张乃东 巨娟梅 封面设计：锋尚设计

版式设计：穆 丽 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市海淀区复兴路15号，邮编：100038）

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年9月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：15

字 数：302千字 插页：1

书 号：ISBN 978-7-5023-8193-6 定价：32.80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>

E m a i l : club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130146S2X101ZBW



第1章 手部按摩激发孩子体内大药库

小儿百脉，汇于两掌：

儿童手部经络按摩的特点

儿童五个手指对应五大经络	10
儿童经络按摩要遵循一定的顺序	11
儿童经络按摩的注意事项	11
儿童经络按摩的频率和次数	11
儿童经络按摩的取穴方法	12
儿童经络按摩的常用推拿介质	13

揉法	14
按法	15
摩法	15
搓法	15
刮法	15
掐法	16
运法	16
擦法	16
拿法	16

儿童经络按摩的基本手法

推法	14
----------	----

第2章 保证孩子健康平安的枢纽——孩子身上90个关键穴位

退热消滞见效快：上部特效穴位

脾经 强身治病的关键	18
肝经 驱毒、降温的好帮手	18
心经 安神、补气血	18
肺经 宣肺清热，远离感冒咳嗽	19
肾经 补肾益脑，治腹泻	19
大肠经 通便、止泻推大肠	20
小肠经 清热利尿离不了	20
肾顶 自汗、盗汗揉肾顶	20
胃经 提升食欲促消化	21
五经 解表退热治发热	21
板门（大鱼际） 孩子胃口好，吃饭香	21
肾纹 口舌生疮揉肾纹	22
内劳宫 清热除烦，退心火	22

十宣 急救惊风掐十宣	22
小天心 清心安神掐与捣	23
大横纹 调和气血，行滞消食	23
总筋 清热，通调气机	24
老龙 醒神开窍掐老龙	24
四横纹 轻松改善孩子积食	24
五指节 安神镇惊，祛风痰	25
端正 缓解呕吐止水泻	25
内八卦 巧运八卦除百病	25
二扇门 快速清火退热用指甲掐	26
二人上马 滋阴补肾	26
外劳宫 祛除体寒治感冒	26
威灵 开窍醒神急救穴	27
曲池 疏风清热治感冒	27

合谷	镇静止痛通经络	27
外八卦	治疗腹胀便秘疗效好	28
膊阳池	通便利尿止头痛	28
三关	气血虚弱推三关	29
天河水	退热去火最有效	29
六腑	高热惊风推六腑	29

肚角	理气消滞止腹痛	38
乳根	解除胸闷困扰	38
天枢	腹胀便秘都找它	39
丹田	先天不足丹田补	39
乳旁	降逆止呕很有效	39

解表通络，补益脾肾：腰背部特效穴位

发汗解表，安神除烦：

头面颈顶部特效穴位

攒竹（天门）	安神效果好	30
太阳	清热明目止头痛	30
印堂（眉心）	祛风通窍治惊风	31
山根	惊风抽搐掐山根	31
睛明	明目护眼全靠它	31
坎宫	醒脑明目治感冒	32
百会	开窍宁神，升阳固脱	32
耳后高骨	疏风解表治感冒	32
四白	远离近视和眼疾	33
丝竹空	头痛牙痛需要它	33
准头	帮孩子摆脱慢惊风	33
瞳子髎	祛风止痛护眼有功劳	33
承浆	孩子不再流口水	34
人中（水沟）	窒息急救最有效	34
迎香	宣肺通气治鼻炎	34
天柱骨	外感发热见效快	35
牙关（颊车）	口眼歪斜需通络	35
风池	祛风散寒发汗快	35

肩井	发汗解表治感冒	40
脊柱	捏脊推拿保健康	40
大椎	排毒退热好	41
风门	外感风寒止咳嗽	41
肺俞	补气调肺功效大	41
心俞	补益安神除烦躁	42
脾俞	健脾胃食欲好	42
定喘	定喘止咳有疗效	42
肝俞	保护视力揉肝俞	43
胃俞	消食导滞保安康	43
胆俞	清热利胆去口苦	43
八髎	温补下元壮体质	44
命门	温肾壮阳消水肿	44
七节骨	上推下推要分清	44
肾俞	补益身体治遗尿	45
龟尾	通调督脉治便秘	45
大肠俞	润肠通便治腹痛	45

疏通经络，促进生长：下肢部特效穴位

宽胸理气，健脾和胃：胸腹部特效穴位

中脘	消食和中健脾胃	36
脐（神阙）	补益气血除疳积	36
胁肋	除胸闷化食积	37
天突	快速止咳平喘	37
膻中	理气要穴需通畅	37
腹	健脾止泻消食	38

箕门	改善小便不利	46
膝眼	通经活络，改善下肢痿软	46
前承山	治疗惊风效果好	47
三阴交	活血通络治遗尿	47
阳陵泉	清热利湿，缓解下肢麻木	47
百虫（血海）	消除下肢痿软无力	48
丰隆	化痰除湿不咳嗽	48
足三里	健脾和胃吃饭香	48
后承山	通经活络治惊风	49

委中 镇惊止痉, 缓解脑瘫	49
涌泉 清热除烦助长高	49

儿童经络按摩法对照表	50
------------------	----



第3章 经络按摩让孩子聪明又健康

捏脊	52	健脾按摩法	63
头部保健按摩法	53	益智按摩法	65
胸腹保健按摩法	54	安眠按摩法	66
腰背保健按摩法	55	增高按摩法	67
上肢保健按摩法	56	预防近视眼部按摩法	68
下肢保健按摩法	57	预防感冒按摩法	69
五指一捏保健按摩法	58	缓解长牙不适按摩法	70
日常肠胃保健法	60	缓解生长疼痛按摩法	71
健脾和胃按摩法	62	儿童经络按摩复式操作法	73



第4章 推推小手百病消

发热

手部特效穴精解	76
发热的基本按摩手法	77
风寒发热型	78
肺胃实热型	79
阴虚发热型	80

感冒

手部特效穴精解	81
感冒的基本按摩手法	82
风寒型	83
风热型	84
咳嗽痰多型	85
高热惊厥型	85
食欲不振型	86

咽喉肿痛

手部特效穴精解	87
咽喉肿痛的基本按摩手法	88
肺胃热盛型	89
风热型	90
肺肾阴虚型	91

咳嗽

手部特效穴精解	92
小儿咳嗽的基本按摩手法	93
风热型	93
风寒型	94
干咳型	95
痰多型	96

哮喘

手部特效穴精解	97
小儿哮喘的基本按摩手法	98
热喘型	99
寒喘型	99
虚喘型	100

百日咳

手部特效穴精解	101
小儿百日咳的基本按摩手法	102
风热型	104
风寒型	105
痰热型	105
脾肺气虚型	106

肺炎

手部特效穴精解	107
小儿肺炎的基本按摩手法	108
痰热型	109
风热侵犯型	110

病毒性心肌炎

手部特效穴精解	111
小儿病毒性心肌炎的基本按摩手法	112
心血不足型	112
心气不足型	113
瘀血型	113
痰湿型	114

流口水

手部特效穴精解	115
小儿流口水的基本按摩手法	116
脾胃气虚型	117
脾胃虚寒型	117
心脾郁热型	118
脾胃积热型	119

呕吐

手部特效穴精解	120
小儿呕吐的基本按摩手法	121
气寒型	121
气热型	123
食滞型	123
感冒型	124
虚火型	125
饮食不当型	125

呃逆

手部特效穴精解	126
小儿呃逆的基本按摩手法	127
胃热型	128
胃寒型	128
食滞型	128
气郁型	129

腹胀

手部特效穴精解	130
小儿腹胀的基本按摩手法	131
痰阻型	132
食积型	132
脾虚型	133

腹痛

手部特效穴精解	134
小儿腹痛的基本按摩手法	135
虚寒型	136
实寒型	137
虫积型	137
饮食不节型	138

厌食

手部特效穴精解	139
小儿厌食的基本按摩手法	140

饮食不节型	141
脾虚型	141

积滞

手部特效穴精解	142
小儿积滞的基本按摩手法	143
五心烦热型	144
咳嗽痰喘型	145
便秘型	146

腹泻

手部特效穴精解	147
小儿腹泻的基本按摩手法	148
湿热型	149
寒湿型	150
脾虚型	151
伤食型	152

痢疾

手部特效穴精解	153
小儿痢疾的基本按摩手法	154
寒湿型	155
湿热型	156
噤口型	157

便秘

手部特效穴精解	158
小儿便秘的基本按摩手法	159
虚秘型	160
实秘型	161

遗尿

手部特效穴精解	162
小儿遗尿的基本按摩手法	163
肝脏湿热型	164
肾虚型	165
脾肺气虚型	165

囟门晚闭

手部特效穴精解	166
小儿囟门晚闭的基本按摩手法	167
气阴不足型	168
脾胃虚弱型	168

肥胖

手部特效穴精解	170
小儿肥胖的基本按摩手法	171
便秘型	172
气短乏力型	173

佝偻病

手部特效穴精解	174
小儿佝偻病的基本按摩手法	175
盗汗型	176
睡眠差型	177
腹泻型	178

夜啼

手部特效穴精解	179
小儿夜啼的基本按摩手法	180
心火旺型	181
惊恐型	181
脾虚型	182
积食型	182

盗汗

手部特效穴精解	183
小儿盗汗的基本按摩手法	184
阴阳失调型	184
阴虚火旺型	185

麻疹

手部特效穴精解	186
小儿麻疹的基本按摩手法	187
出疹前期	188

出疹期	188	食欲不振型	213
收疹期	189	感冒型	214
近视		睾丸肿胀型	214
手部特效穴精解	191	扁桃体炎	
小儿近视的基本按摩手法	192	手部特效穴精解	216
脾胃虚弱型	193	小儿扁桃体炎的基本按摩手法	217
眼眶胀痛型	194	肺胃热盛型	218
中耳炎		风热侵犯型	218
手部特效穴精解	195	阴虚火旺型	219
小儿中耳炎的基本按摩手法	196	舌舔皮炎	
肝胆湿热型	196	手部特效穴精解	220
风热侵袭型	197	舌舔皮炎的按摩手法	221
肝肾阴虚型	199	暑热症	
慢性鼻炎		手部特效穴精解	223
手部特效穴精解	200	小儿暑热症的基本按摩手法	224
小儿慢性鼻炎的基本按摩手法	201	暑伤肺胃型	225
风热侵犯型	202	上盛下虚型	226
风寒侵袭型	202	鼻出血	
口疮		手部特效穴精解	227
手部特效穴精解	203	小儿鼻出血的基本按摩手法	228
小儿口疮的基本按摩手法	204	风热犯肺型	228
虚火上炎型	205	气血不足型	229
心脾积热型	206	火热炽盛型	229
鹅口疮		脑瘫	
手部特效穴精解	207	手部特效穴精解	230
小儿鹅口疮的基本按摩手法	208	小儿脑瘫的基本按摩手法	231
脾虚湿盛型	209	水痘	
心脾郁热型	210	手部特效穴精解	233
腮腺炎		水痘的基本按摩手法	234
手部特效穴精解	211	附录1 常见病基本按摩手法索引	235
小儿腮腺炎的基本按摩手法	212	附录2 儿童按摩常用穴位索引	238