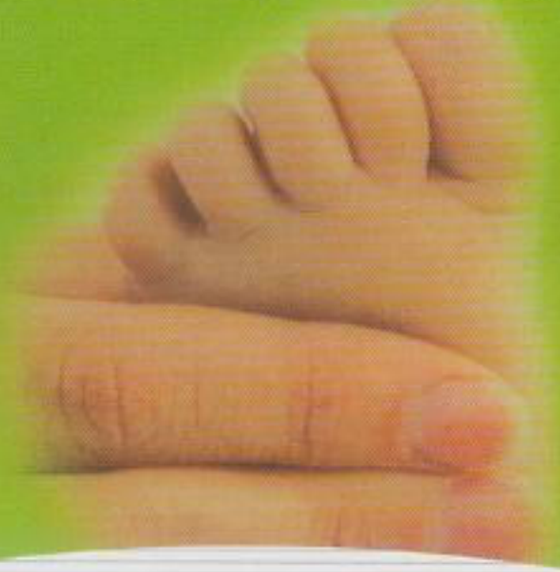
国医健康绝学系列三

增强中国孩子体质和智力的最佳方法



儿童经络

使用手册

萧言生·著

儿童经络是人体经络中最有价值的灵丹妙药，是保佑孩子从小就远离疾病的最大因果。
父母是孩子最好的医生，把健康亲手送给孩子是父母的最大福气。
当孩子有小病的时候，父母的推拿可以代替吃药。
给孩子按摩经络越早，对他的成长就越有利。



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社

·儿童经络的关键部分全部集中在小儿的五指、小手腕和脊背上，这是上天赐予他和父母的天然药库。

·孩子一旦有个头疼脑热，父母们就恨不得替他生病，心疼万分却又手足无措。赶在第一时间把孩子送进医院，打点滴、吃西药，任由医生处置。如果中国的家庭都能早明白儿童经络的伟大奇妙之处，这一切让父母揪肠挂肚的事情又怎会发生呢？

·在你拿起孩子的小手轻轻推拿的刹那，孩子亮晶晶的黑眼珠也在回应着你那温暖的爱。这是菩萨和世上任何一位良医都无法做到的。

·从宝宝生下来那天起，请你轻轻地从5根小手指开始摸他，每天几分钟，你的孩子就永不会得同龄孩子的常见病。

·发育迟缓，肥胖，性早熟，弱视，遗尿，习惯性感冒，肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。

·如果孩子爱动、乱发脾气、精神不集中、抑郁、性情木讷，不要责怪他，更不要打骂他，别给他乱吃药，这是因为他经络不通了，天天为他推拿吧，没多久他就会变回一个好孩子了。

上架建议 健康养生
ISBN 978-7-5399-2589-9
9 787539 925899 >
定价：28.00元



儿童经络

使用手册

萧言生·著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

儿童经络使用手册/萧言生著. —南京：江苏文艺出版社，2007. 12

ISBN 978-7-5399-2589-9

Ⅰ. 儿… Ⅱ. 萧… Ⅲ. 小儿疾病：常见病-经络-按摩疗法（中医） Ⅵ. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 070745 号

儿童经络使用手册

著　　者：萧言生

责任编辑：于奎潮

文字编辑：王清宇

封面设计：周　红

责任监制：卞宁坚　江伟明

出版发行：凤凰出版传媒集团

　　江苏文艺出版社

集团网址：凤凰出版传媒网 http：//www. ppm. cn

经　　销：江苏省新华发行集团有限公司

印　　刷：三河市南阳印刷有限公司

开　　本：787 毫米×1092 毫米　1/16

字　　数：160 千字

印　　张：15

印　　次：2007 年 12 月第 1 版，2007 年 12 月第 4 次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5399-2589-9

定　　价：28. 00 元

（江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换）

序言　儿童经络乃世界医学一绝

如果学会了小儿推拿，年轻的父母们就不用再眼睁睁看着孩子饱受疾病折磨而束手无策，就能够用自己的双手来保护自己的孩子。那么小的孩子，整天打针吃药有多受罪啊，但小儿推拿却可以让父母的心肝宝贝卧在床上，舒舒服服地接受治疗，而且没有任何后遗症。

我在我的上一本书《人体经络使用手册》里，详细介绍了人体经络的分布状态和使用方法。但是，儿童经络的状况和成人的有着很大区别。我认为，儿童处于不断地生长发育中，因此他们的经络是漂移的，位置和功用也都和成人的经络有所不同，因此，如果按照成人经络的状态来进行推拿治疗，效果不会太好，有时候其至会弄巧成拙。

感谢苍天，我们的老祖宗留下了小儿推拿这个绝活。

我出生于中医世家，自幼就在祖辈的指导下，在神奇的中医世界里肆意遨游，套用一句老话，可谓是：医道传家远，医书济世长。当时，我国经济落后，很多孩子生病后都无法也得不到及时的医治。我的祖父便自学了这门为儿童推拿的绝活，他从孩子小小的指掌上便可以看出其症结所在，然后用蓖麻油或酒精去推

拿孩子的不同穴位，孩子很快便会奇迹般地好起来。这在我幼小的心灵里留下了深刻的印象。

成年以后，我曾有幸受到北京四大名医之一的孔伯华之子——孔少华先生的点拨，终生受用不尽。这其中，最让我感到惊讶的是，先生居然也对儿童经络有着独到见解，小儿推拿在他的手里效果奇好，简直就是一个用之不尽的大药库。



为了能够更深入地运用儿童经络来为孩子们造福，我在行医生涯的间隙，也研究了很多古籍，其中有一本名为《幼科铁镜》的书，作者是清朝的名医夏禹铸先生。这是一本专讲小儿推拿的书，很有临床价值。

值得注意的是，在这本书中，夏禹铸还特别撰写了一篇《推拿代药赋》，将每个穴位与药方联系起来，就是说推拿某个穴位，效果就等同于吃某种药。譬如脾胃不好、脸色发黄的孩子，可以循他的大拇指外侧边缘向手掌方向直线推动（补脾经），效果等同于吃人参、白术，能起到补脾益气的作用。

在孩子健康的时候，给小儿做推拿能起到保健的作用；当孩子病了，心肝脾肺肾的状况就全都体现在5个手指头上，哪个脏腑有问题了，就推相应的那个手指头，举手之间就能治病。

我把这本古籍的内容与多年临床经验结合起来，所产生的效果如同魔术一般神奇：只要摸摸手指头，推推手臂，就可以治病，而且效果比吃药还好。无论令西医多么头疼的儿科病，在我这里都能手到病除。我的众多成功病例证实了古代中医大师们的经验没错，小儿推拿的确是中华民族传统医学中的一门绝学！就这样，我医治了很多有疑难杂症的孩子，让那些愁眉苦脸的父母重新露出了笑容。

在小儿推拿的理论和实践经验中，蕴涵了几千年来中国传统医术的精髓，但是又十分易懂易学。试想，如果学会了小儿推拿，每一个家庭的父母们就不用再眼睁睁地看着孩子饱受疾病折

磨而束手无策，就能够用自己的双手来保护自己的孩子。那么小的孩子，整天打针吃药有多受罪啊，但小儿推拿却可以让父母的心肝宝贝卧在床上，舒舒服服地接受治疗，而且，没有任何后遗症。

很多不了解中医神妙之处的人都会对经络学说产生怀疑，区区几十个常用穴位翻来覆去地按，真的能治病吗？曾经有一位年轻的父亲就是这样。他慕名来我这里，想给他9个月大的小儿子治咳嗽。我给那孩子做了一次推拿，马上就不咳了。可是，当孩子的爸爸看见我给别的患者治疗其他的病，用的也是同样的手法，按的也是同样的穴位时，马上就怀疑我在骗人，以后再没带孩子来过。后来，听说那孩子因咳嗽加重，没得到及时和有效的医治，得了支气管肺炎。我对此觉得特别遗憾。

正所谓，“小儿百脉，汇于两掌”，孩子五指上的经络通过不同的排列组合，就可以包治百病，再配以最合适的推拿手法和力度，就能发挥出令人惊叹的魔力。这位父亲就是只知看表面现象，却不知道在这看似简单的重复组合里，蕴涵着的却是关于儿童经络奥秘的伟大真经。

如果把中国传统医学宝库中最弥足珍贵的小儿推拿推广到千家万户，孩子们从生下来起就个个健康强壮，国家的医药开支也会减轻，“福莫大焉”啊。可惜的是，小儿推拿在当代几乎从没有被世人广泛关注过。中华民族医学中的瑰宝，如果埋没在我们这一代人手里，实在是死不瞑目。

我非常奇怪，在大力提倡中医学复兴的今天，人们对小儿推拿学这一门绝学居然是如此冷漠。父母们宁愿让孩子受苦打点滴、吃有毒副作用的西药，甚至留下后遗症也不自知，却根本想不到小儿推拿。

每当看到或听到“孩子因慢性病而导致家庭经济困难，呼吁全社会伸出援手”之类的新闻的时候，作为一个中医，我心如刀

绞。我没法再继续默默地低头工作了，我要让父母们懂得小儿推拿的重要性；学会小儿推拿，让他们用自己的双手给孩子带来健康。要知道，父母才是孩子最好的医生。

因此，我著成此书，希望它能驱散笼罩在患病孩子家庭上空的愁云惨雾，同时也为小儿推拿这门绝学能够早日昭于天下而尽一份绵薄之力。

萧言生

2007年5月20日于百草园

目 录

序言　儿童经络乃世界医学一绝 1

第一章　孩子的身心和经络受上天保佑 1

小儿经络是人体经络中最有价值的灵丹妙药 …… 1
· 让孩子告别白大褂 …… 1
· 天天给孩子推拿比吃人参还补 …… 3
· 很多父母都不知道怎样预防和处理孩子的疾病 …… 4
明白儿童的经络，才能对症下药 …… 6
· 推拿经络不仅仅是带给孩子健康和平安 …… 6
· 别搞错了，不同体质的孩子有不同的推拿方法 …… 9
· 孩子能吃不一定是福 …… 12

第二章　给孩子推拿经络前必须明白的基本道理 14

要懂孩子的五脏补泻之道 …… 14
· 五脏的荣损在孩子身上表现得特别明显 …… 14
· 小儿推拿配上五行生克的道理就所向披靡 …… 16
别让病症抹黑孩子的脸 …… 20
· 有病说不出的孩子最可怜 …… 20
· 望孩子面相，知五脏症状 …… 22

· 观孩子的五指，可知他身上的百脉盛衰 …… 27

第三章　用推拿经络来激发孩子体内的天然大药 29

孩子的双手上藏有当代医学没有发现的亿万财富 …… 29
亲手把健康献给孩子是父母的最大福气 …… 30
· 孩子元神出入的必经之处——天门(攒竹) …… 30
· 孩子眼睛的卫兵——坎宫 …… 32
· 孩子感冒的天敌——运太阳 …… 33
· 孩子头痛的克星——揉耳后高骨 …… 33
· 孩子肚子疼——分推腹阴阳 …… 33
· 孩子呕吐轻松治——推天柱 …… 34
· 孩子便秘——揉摩肚脐 …… 35
· 气血两旺，告别腹泻——揉丹田 …… 36
· 让孩子不再夜里"画地图"——推七节骨 …… 36
· 让孩子排泄通畅——揉龟尾 …… 37
· 脾胃问题脾经解——推脾经 …… 38
· 还孩子一片甘凉——推肝经 …… 38
· 口舌生疮——推心经 …… 39
· 让孩子的呼吸轻松流畅——推肺经 …… 40
· 先天不足后天补——推肾经 …… 40
· 大肠功能紊乱——泻大肠经 …… 40
· 身体代谢全畅通——推小肠经 …… 41
· 让孩子"吃嘛嘛香"——推胃经 …… 42
· 治腹胀等孩子的常见病——掐四横纹 …… 42
· 推板门(大鱼际)也是治疳积的好办法 …… 43
· 巧运八卦百病除——运内八卦 …… 44
· 打开孩子清火退热之门——掐二扇门 …… 45
· 孩子祛体寒的真良方——掐外劳宫 …… 45
· 过三关，气血旺——推三关 …… 46

·扑灭孩子身上的一切邪火之源——推天河水 …… 47
·降孩子体内的所有实热找六腑——推六腑 …… 47
·捏三提一——华佗捏脊法 …… 48
儿童经络使用原则 …… 49
·儿童经络的操作原则 …… 49
·儿童经络的基本使用手法 …… 50
·儿童经络的使用注意事项 …… 51

第四章　儿童经络保健大法 52

日常保健法 …… 52
健脾按摩保健法 …… 54
眼部按摩保健法 …… 55
·感冒预防保健法 …… 55
·增高保健法 …… 56
·肠胃保健法 …… 57
·脾胃保健法 …… 60

第五章　父母是孩子最好的御医(一) 63

把孩子养得壮壮的——小儿疳积(食积)的经络疗法 …… 63
像华佗那样捏脊——小儿疳积合并肠炎的经络疗法 …… 69
不让热邪乘"虚"而入——小儿盗汗的经络疗法 …… 71
绝不让孩子伤心——小儿自汗的经络疗法 …… 74
扑灭孩子身上的邪火——小儿发热的经络疗法 …… 78
清洁孩子的脾胃——小儿腹泻的经络疗法 …… 86
先补孩子的正气——小儿痢疾的经络疗法 …… 95
疏通孩子体内的河道——小儿便秘的经络疗法 …… 101
补好孩子的漏"气"之处——小儿遗尿的经络疗法 …… 104
把"歪脖子"变成乖孩子——小孩斜颈的经络疗法 …… 107
妙手送香——小儿厌食的经络疗法 …… 108

每个孩子都是天使——小儿脑瘫的经络疗法 …… 110
让孩子的咽喉清凉如水——小儿咽炎的经络疗法 …… 114
关好孩子的"天窗"——小儿囟门关闭晚的经络疗法 …… 116
孩子,我不要你咳——小儿哮喘的经络疗法 …… 119
轻搓肺经不再忧——小儿感冒的经络疗法 …… 122

第六章　父母是孩子最好的御医(二) 126

推拿脾胃出痘快——小儿水痘的经络疗法 …… 126
永远赶走孩子身上的"痒"——小儿湿疹的经络疗法 …… 129
梳理胃经就会好——小儿呕吐的经络疗法 …… 131
警钟为病而响——小儿咳嗽的经络疗法 …… 133
驱散孩子肺经上的寒气——小儿百日咳的经络疗法 …… 136
我有"夜啼郎",推拿保安康——"夜啼郎"的经络疗法 …… 138
绝不让心阴虚留下后果——小儿流口水的经络疗法 …… 141
把孩子的浊气往下引——小儿呃逆的经络疗法 …… 143
把"疹"出透——小儿麻疹的经络疗法 …… 145
驱除"风邪"就不痒——小儿荨麻疹的经络疗法 …… 148
还是"风邪"惹的祸——小儿风疹的经络疗法 …… 151
赶走"热邪"脸不肿——小儿痄腮的经络疗法 …… 153
浇灭"虚火"和"脾热"——小儿口疮的经络疗法 …… 155
护肾通膀胱——小儿中耳炎的经络疗法 …… 157
用手揉开孩子腹内的"气"——小儿腹胀的经络疗法 …… 161
疏通孩子的排泄管道——小儿肥胖症的经络疗法 …… 163
腹内有"毒"用手解——小儿腹痛的经络疗法 …… 164
补足孩子的阳气——小儿冻疮的经络疗法 …… 166
孩子的身体自有防盗门——小儿扁桃体炎的经络疗法 …… 168
闻香识臭不再愁——小儿慢性鼻炎的经络疗法 …… 171
清肺泻肝最见效——小儿肺炎的经络疗法 …… 174
清心清肺清脾胃——小儿暑热症的经络疗法 …… 177

帮孩子护好肝——小儿近视眼的经络疗法 …… 180
补足孩子的脾和肾——小儿佝偻病的经络疗法 …… 182
让孩子的嘴里清清香香——小儿鹅口疮的经络疗法 …… 185
还孩子小嘴边的清馨——小儿舌舔皮炎的经络疗法 …… 187
激发肾经的自愈潜能——小儿白血病的经络疗法 …… 188
把更多的气血贡献给心经——小儿病毒性心肌炎的经络疗法 …
…… 190
捏脊法立大功——小儿先天性心肌炎的经络疗法 …… 192

第七章 父母不和,相当于给孩子的成长"投毒" 194

孩子也会和大人一样得心病 …… 194
· 孩子心,海底针 …… 194
· 为了孩子的经络,恳请父母远离自身的"五毒" …… 197
· 按摩经络是和孩子心灵沟通的最佳渠道 …… 199
和谐的家庭气场是孩子经络的营养 …… 200
· 良好的夫妻感情是孩子经络茁壮成长的保障 …… 200
· 给孩子按摩,单亲孩子也一样能健康成长 …… 203
· 用经络给孩子减压 …… 204

第八章 儿童的四季饮食调养 206

孩子春天的饮食调养以养肝(生)为主 …… 206
孩子夏天的饮食调养以养心(长)为主 …… 208
孩子秋天的饮食调养心养肺(收)为主 …… 209
孩子冬天的饮食调养以养肾(藏)为主 …… 210

后 记 211

附录 儿童经络传世古籍精要 213



第一章
孩子的身心和经络受上天保佑

孩子来到世间，身体的各方面状况都是飞速变化着的，其复杂的程度简直就相当于一个刚刚诞生的宇宙，各种意想不到的情况都可能发生。古代众多医家经过几千年的探索，总算是摸到了这个小宇宙的窍门……

小儿经络是人体经络中最有价值的灵丹妙药

·让孩子告别白大褂

曾经，有一位母亲听说我擅长小儿推拿，口碑很好，就带着她那刚满一岁的孩子来找我。这位母亲忧心忡忡地说，她的孩子从落地开始身体就弱，一直是医院的常客。由于经常到医院看病，受尽苦头。现在，孩子只要看到穿白大褂的人就紧张，就开始大哭，拼命地挣扎，完全不像以往那样乖巧。这几天孩子又病了，一直咳嗽不停，已经去过医院，诊断是扁桃体发炎了，但是如果再去医院里挂几天的点滴，不但孩子痛苦，她这做母亲的在

心理上也觉得有点承受不起了。

听完她的讲述后，我肯定地跟她说："你没有像很多家长那样只知道给孩子乱吃补药，能选择用小儿推拿进行治疗，这非常好。这病我能治。"

我心里有数，这孩子就是因为体质太弱，免疫力太低的原因才容易咳嗽感冒。于是我马上用治咳嗽的推拿手法，帮这孩子清肺经300次，清天河水100次，按揉大椎300次，推涌泉200次，清大肠300次，退六腑300次。在推拿的过程中，孩子乖乖



妈妈与其心急如焚，把孩子送到医院去，不如和孩子一起早日走进儿童经络的神奇世界。

地趴在那里，不哭不闹，做完推拿后马上就不咳了。

我还教给这位母亲亲手给孩子捏脊的方法，嘱咐她在家一有空就给孩子捏，这样就能提高孩子的免疫力。她感动得热泪盈

眶，说这是她头一次亲身感受到了中医的神奇。

孩子身体虚弱，疾病接连发生，频繁来到医院接受治疗，心理上肯定会对医院产生恐惧，稍有不慎的话，就会造成消之不散的阴影，影响日后的健康成长。若是珍惜孩子的健康，不妨先尝试着远离白大褂，感受一下中华传统医学的神奇瑰宝——小儿推拿，相信一定不会使你失望。

·天天给孩子推拿比吃人参还补

大家都知道中药有四性：寒、热、温、平。推拿中的推、拿、揉、掐与中药四性相对应，所以说用推拿就是用药。

推三关，可以代替麻黄、肉桂，发汗散寒。天气转冷了，不注意给孩子添衣服，受寒感冒了，别一下子就想到小儿速效感冒胶囊，第一反应应该先想到给孩子推三关，激发自身的抗病能力。推三关就是推前臂阳面靠大拇指那一直线，用大拇指或食中指指面从腕推向肘，推到手臂微微发红。这时，孩子会微微出汗。

推六腑，可以代替滑石、羚羊角，退热的作用非常好。

我曾碰到一个发高烧的4岁小女孩，测体温是39℃，小脸蛋烧得通红，打了点滴，烧也没退下来，我就给她退六腑，推孩子前臂阴面靠小指那一直线，从肘推向腕，推了500次，孩子明显安静下来，一量体温，37．6℃。这就是小儿推拿的神奇，立竿见影。

引天河水，就相当于给孩子吃黄芩、黄柏、连翘，清热解毒。天河水这个名字，一听就给人一种“透心凉”的感觉，它的名字和作用一致。天河水位于孩子手臂阴面中间的那条直线，是很好辨认的线性穴位。

有的妇女怀孕的时候不注意饮食，煎炸油腻从不戒口，孩子一生下来就火气很大，不是长疖子就是嗓子肿痛，经常哭闹不休。这种情况经常推天河水就对了。

旋推大拇指面上的脾经，就相当于吃人参、白术，可以大补元气。

大家都知道，人参是保健圣品，每天给孩子补脾经（在大拇指面顺时针方向的旋转推动）就等于每天给他吃免费人参，这便宜可是天赐的。

清脾经可以清脾胃里存的热毒。脾经在大拇指面，由指端向指根方向直线推动为清脾经。脾胃有热的孩子很贪吃，饭量大，但不见胖，反而很消瘦，因为吃进去的东西不吸收。清脾经可以消除这一病症。



补大肠经，就相当于吃诃子、炮姜，温肠止泻，治疗腹泻。

大多数的孩子都喜欢吃冰淇淋，喝冰可乐，父母一定要适当阻止，这些冷冻的饮食最容易伤脾胃。一般情况下就会拉肚子，这时，推推大肠经，从食指推到虎口，就可手到病除。但重者积寒到一定程度，形成下焦虚寒的体质，会导致各种各样的缠绵难治的胃肠病，严重影响孩子身体发育。反之，从虎口推到食指侧线为泻大肠，效果同吃大黄、枳实，清热通便，治疗便秘。

向指尖方向推中指泻肺，相当于吃桑皮、桔梗，宣肺清热。向手掌方向推则能止嗽，效果等同于吃五味、冬花，补肺止咳。

小指补肾，强肾益精的效果绝不比吃杜仲、地黄差。如果妇女怀孕期间呕吐厉害，不能进食，生下来的小孩大多都属于先天不足。经常推孩子的小指面就可以填补肾气，弥补先天不足，增强体质，防止体弱多病。

由此可见，小儿推拿之术运用起来非常方便，而且它绝对不会带来药物的那些毒副作用，实在是调动小儿人体自身大药的“魔法”。

·很多父母都不知道怎样预防和处理孩子的疾病

孩子来到世间，身体各方面的状况都是飞速变化着的，其复

杂的程度简直就相当于一个刚刚诞生的宇宙，各种意料不到的情况都可能发生。古代众多医家经过几千年的探索，总算是摸到这个小宇宙的窍门，把孩子生理特征大致归纳为“生机蓬勃，发育迅速”和“脏腑娇嫩，形气未充”两方面。

孩子由于正处幼年，生长发育特别快，简直可以用风驰电掣来形容。古人观察到这种“生机蓬勃，发育迅速”的独有的动态变化，总结出一个词叫做“纯阳”，称孩子为“纯阳之体”。

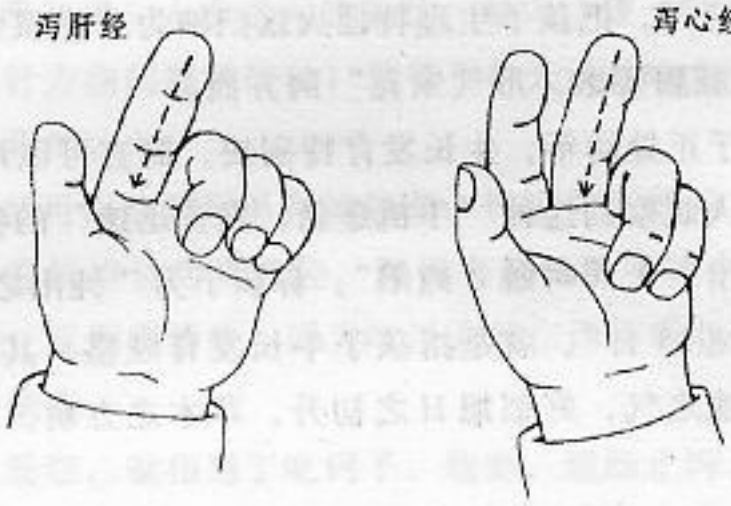
所谓“纯15日”，就是指孩子生长发育旺盛，其阳气勃发，体内没有污浊之气，好似旭日之初升，草木之方萌，蒸蒸日上，欣欣向荣。

“脏腑娇嫩，形气未充”，这个是孩子生理的另一特点。脏腑就是指五脏六腑，形气是指形体结构、气血津液和气化功能。孩子出生之后，五脏六腑都很娇柔嫩弱，四肢百骸、筋骨肌肉、气血津液、气化功能都是不够成熟和相对不足的。与成年人相比较，腠理疏薄，表卫不固，抗病能力较差，对外界气候变化不能很好地适应，故易为外邪侵袭。

孩子五脏功能生理特点，还表现为“肝常有余”及“心常有余”。由于孩子脏腑经络柔嫩，精气未充，感邪后易化热化火，引动肝风，所以孩子容易惊风，以及由于肾阴不足，心火易上，导致口舌生疮，所以日常生活中要注意让孩子多喝水，以免上述情况发生。

从这点也可以引出，如果给孩子推肝经和心经通常都采取泻法。将孩子食指伸直，由指端向指根方向直线推动为泻肝经；将孩子中指伸直，由指端向指根方向直线推动为泻心经。

因为孩子有这两个看似相互矛盾的生理特点，所以很多父母都拿不准应该怎样正确并且有效地对待孩子的疾病。我经常碰到这样的情况：父母慌慌张张抱着孩子跑来找我看病，我一检查，发现孩子根本就没有病，只是出现了生长发育过程中一些看似“异常”的现象，其实这是很正常的。



小孩的体质特殊，肝经和心经应该以泻为主。

可是，到了孩子真得了病的那一天，父母又因为平时没有准备，又没经验，不知应该怎么护理，就给孩子胡乱吃药和补品，反而造成病情的加重。比如有时孩子会突然说肚子痛，但是过一会儿又没事了，这样反复几次，父母可能就会认为孩子是在撒娇、说谎话，不但不去关心他的身体，反倒批评责骂他。

正如前文所说，孩子的身体状况是瞬息万变的，别拿成人的身体标准来衡量孩子的身体。如果他真的是在肚子痛，家长却放任不管，就可能导致严重的后果。

明白儿童的经络，才能对症下药

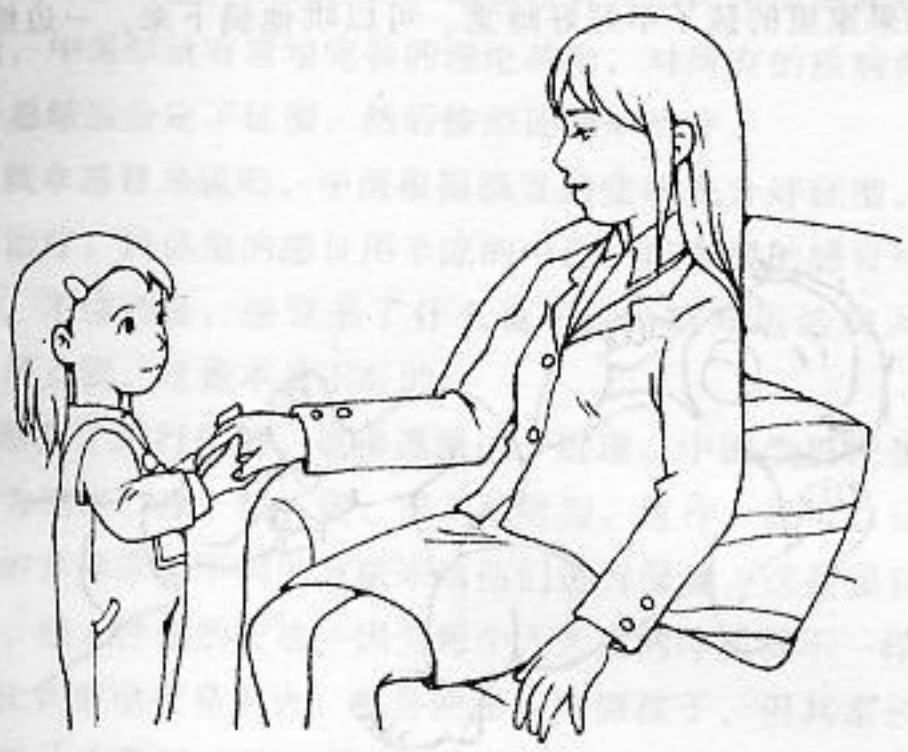
·推拿经络不仅仅是带给孩子健康和平安

孩子健健康康地成长是父母的最大心愿，所以，从本书中学到的推拿手法都可以用到孩子身上，虽然初衷只是为了给孩子带

来健康和平安，但父母所得到的却远远不止这些。

以前我教过一位母亲儿招推拿手法，后来，她找到我，给我讲述她和女儿之间的动人故事。

自从学会了一些小儿推拿手法后，她一有空就给孩子推拿，转眼，女儿已经快3岁了，看着孩子一天比一天健康，母亲心里特别高兴。



每位母亲都该多给孩子做推拿，母亲对孩子的爱，孩子会加倍报答。

有一天下班回家，母亲可能是受寒了，觉得有点头疼，于是疲倦地躺在沙发上休息，女儿见到妈妈今天好像不舒服，就主动走到妈妈身边，拿起妈妈的手，用自己的小手像模像样地揉起来，这位母亲当时就感动得流下了眼泪。没想到孩子才这么一丁点儿就知道孝顺妈妈了。

有的年轻父母会问，新生儿也需要和大人交流吗？刚刚出生

一个多月的小婴儿已经开始学会东张西望了，但很少专注于妈妈，妈妈就误认为他大概不需要身体上的关爱。其实，这时候的孩子需要更多的关怀。他的肌肤需要通过父母的触摸来获得足够的安全感，所以请有空就拿起他的小手，给他补补脾经，捏捏脊，让他既获得身体健康，又获得心理健康。

父母怎样与2~3岁孩子交流呢？2~3岁的孩子似乎总是不听话，许多日常生活中的基本道理，譬如好好吃饭、好好睡觉……无论轻言细语还是声色俱厉地蜕上多少遍，他们总是不肯听，因此常常令父母们烦恼不已。

如果家里的孩子不好好睡觉，可以哄他躺下来，一边给他做



给孩子推拿是最好的情感关怀和催眠术。

推拿，一边给他讲故事听，爱听故事是孩子的天性。小儿推拿的好处之一就是能在不经意间把孩子的经络都完全舒展开了，让他精神松弛，在不知不觉中就进入了甜美的梦乡。

小儿推拿对孩子的健康有益，这是不容置疑的，同时这个过程也是爱的交流过程。天下的父母都为自己的孩子着想，但为什么很多孩子却很叛逆，觉得自己的父母从来不关心自己呢？这是因为父母们往往碍于面子，习惯把自己的爱藏在暗处，只去默默

地付出，而表面上却显得十分严厉，而孩子年龄还很小，根本不懂得如何去感受这种爱。

孩子的心灵是天底下最神奇的沃土，种下一粒小小的种子，收获的却是未来的人生际遇。如果父母细心呵护孩子的身体，每一个孩子都有可能成为一棵冲天的白杨。

·别搞错了，不同体质的孩子有不同的推拿方法

毫不夸张地讲，中医学就是一座有着3000多年历史的宝库，里面的奇珍异宝，不胜枚数。比如在对人不同体质的归纳和分类方面，中医学就有着很完善的理论基础，对所有的疾病都经过考察、总结后分定了证型，然后按照证型来治疗。

就拿感冒来说吧，中医根据感冒的症状先分好证型，然后再进行治疗：风热型的感日用辛凉的中药，风寒型的感冒用辛温的中药。不像西医，感冒来了什么也不问，就知道给病人灌抗生素、吊点滴，这根本是不对的。

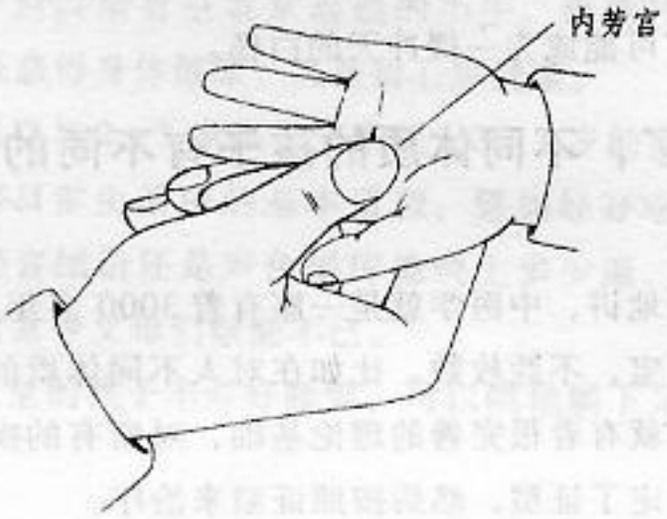
给孩了进行保健，也得遵循这个道理。中医学里把孩子的体质分为健康、寒、热、虚、湿5种类型。这样，就可以根据孩子体质的差异采用不同的方法来给他们进行保健，这是很科学、很明智、很人性化的方法。因为每个人天生的体质都不一样。

比如家里有易上火、容易便秘的热型孩子，但其家长不懂得孩子的体质类别，听人家说吃羊肉当归火锅能补血强身，也来一锅，全家人一起吃。大人们都吃舒服了，进了补了，可孩子不知深浅啊，一下子吃多了，再加上本来就有内火，承受不了，于是导致喉咙痛，情绪失常，又哭又闹，严重的当场就流鼻血。

下面，我们先详细说说各种类型的孩子体质特点，并附加上最基础的小儿饮食保健方法以及保健方法供父母们参考：

健康型：这类孩子身体壮实，面色红润，精神饱满，吃饭香，大小便正常。饮食调养的原则是平补阴阳，食谱广泛，营养

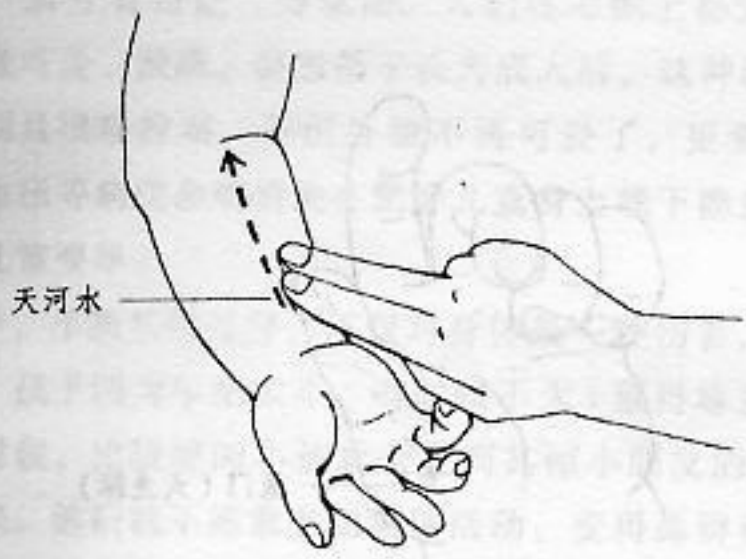
均衡。这样就能使孩子继续保持健康。



让孩子自然握拳，中指尖帖着的位置就是内劳宫

寒型：小孩身体和手脚冰凉，面色苍白，不爱活动，吃饭不香，食生冷食物容易腹泻，大便溏稀。父母应平时给孩子捏脊5次，按揉内劳宫100次。此类孩子饮食调养的原则是温养胃脾，宜多食辛甘温之品，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、核桃、龙眼等，忌食寒凉之品，如冰冻饮料，西瓜、冬瓜等。

热型：小孩形体壮实，面赤唇红，不喜欢热的东西，喜欢凉的东西，口渴时常爱喝凉水，烦躁易怒，贪吃，大便秘结。平时给孩子清天河水，天河水在孩子前臂内侧正中线，自腕至肘呈一直线，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。每次推200次。此类孩子易患咽喉炎，外感后易高热，饮食调养的原则是清热为主，宜多食甘淡寒凉的食物，如苦瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、芹菜、鸭肉、梨、西瓜等。



天河水是人体的清凉之源。



体质虚弱的孩子更需要父母的关爱。

虚型：这类孩子面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、不爱活动、汗多、饭量小、大便溏软，平时给孩子补五脏，脾、肝、心、肺、肾各100次，就是在孩子的5个手指面分别按顺时针方向旋转推



常推板门，就能让孩子的体重保持正常。

动。此类孩子易患贫血和呼吸道感染，饮食调养的原则是：气血双补，宜多食羊肉、鸡肉、牛肉、海参、虾蟹、木耳、核桃、桂圆等。忌食苦寒生冷食品，如苦瓜、绿豆等。

湿型：这类孩子喜欢吃肥甘厚腻的食物，形体多肥胖、动作迟缓、大便溏烂。平时捏脊5次，推板门200次，就是从孩子的大拇指一条直线推动到大鱼际就可以了。饮食原则以健脾祛湿化痰为主，宜多食高粱、苡仁、扁豆、海带、白萝卜、鲫鱼、冬瓜、橙子等；忌食甜腻酸涩之品，如石榴、蜂蜜、大枣、糯米、冷冻饮料等。

·孩子能吃不一定是福

这里想重点说一下湿型体质，因为多数的肥胖儿童就属于这种类型。近些年来，我国儿童肥胖率持续上升，0～7岁儿童的单纯性生肥胖发病率从1996年的2.27%上升到2007年的4.05%，增长了近一倍。每100孩子中就至少有4个患了肥胖症。

自古以来，中国民间一直有一些不对的观念，例如“能吃就是福”、“胖才有份量”等说法。人们在习惯上都觉得胖嘟嘟的孩子比较可爱、健康。但当孩子长大成人后，这种肥胖会越来越明显，而且很难控制，不但外型不再可爱了，更要命的是糖尿病、高血压等病魔会悄悄地在肥胖儿童身上埋下隐患，爆发也会比一般儿童要早。

另外，小孩长得过胖，不仅对身体是一种伤害，对心理的伤害更大。孩子因为年纪太小，有时候不大i董得尊重他人，在一起玩的时候，比较胖的小孩总会受到其他小朋友的歧视和嘲笑，这样一来，他们就不愿意参加集体活动，变得孤僻和自卑，时间长了，心理发育肯定受到严重影响。

有一位母亲跟我诉苦说，她的宝宝才4岁半，却有32公斤，她一个人都快抱不动了。孩子平时就喜欢吃肥肉和那些油腻的洋快餐，尤其喜欢吃炸薯条，不带她去吃，就闹个不停。她特别担心自己的宝宝会陷入恶性循环，越来越胖。

我当时一听就明白了，这孩子的体质就是很典型的湿型。于是我就把一些专门针对这种类型孩子的推拿手法教给孩子的母亲，让她每天在家给孩子做。不出我所料，做了两个月，孩子从原来的体重32公斤降到了26公斤，效果非常明显。这位母亲跑来当面感谢我，我鼓励她，叫她以后也一直坚持给孩子做，不但恢复正常的体重没问题，其他的相关疾病也都不会再找上门来了。她自己也很有信心，从此也不用再为孩子的身体状况发愁了。

第二章
给孩子推拿经络前必须明白的基本道理

一些人自己不懂中医的历史渊源和基础理论，就想当然地硬说中医不科学，甚至歧视中医，他们又哪里懂得这“摸一摸手指头”，是在把孩子体内的紊乱的五脏调理到平衡水平，从而达到根治的目的。不懂这个中医学里最基本的道理，是永远也理解不了小儿推拿的。

要懂孩子的五脏补泻之道

·五脏的荣损在孩子身上表现得特别明显

关于人体，什么情况都可能发生。2006 年，我碰到过一位奇人，他只要看你一眼就知道你身上有什么疾病，而且是百验百灵。《人体使用手册》的作者吴清忠也在给他的朋友中里巴人的信里提到过，他认识一个广州的有特异功能的高人，一样也是具有这么一种本事。

其实，这就是人作为一个微型的宇宙所自有的感应能力。我

们每个人都有，或强或弱，只是自己不知道而已。很多不了解中医学的朋友就认为，推推孩子的手指怎么可能治病，他们不能理解也无法接受。中医的学问博大精深，是一个宇宙范畴的事情，不是说理解就能理解的。你必须潜下心来才能悟透，实在悟不透的话就只管照着做就行了，不要怀疑，它的疗效已经经过几千年的验证了，不会有错。

最能体现中医学本质的就是“五脏”的概念，这也是整个中医体系的一个基础。五脏的具体功能和作用，在心智未齐、对身体的运用不如成年人那么自如的孩子身上，体现得尤其明显。



心经、脾经、肺经、肝经、肾经是孩子一身最重要的经络。

就拿五脏之首的心来说，西医理论里要是说“心”，当然就只说的是人的心脏了。但是中医说的“心”就不光是看得见摸得着的那么一个心脏，还要扩展理解为一种非常重要的功能。心是一身之主宰，不光负责血液运行，还负责神智。

从心开始，举几个简单的例子吧。如果孩子老是一惊一乍，表现得心神不安，属心虚；孩子无缘无故就流眼泪，属心热；孩

子身体瘦弱，坐着不动都会经常出虚汗，属心虚。孩子身体上总容易有原因不明的红肿现象，属心热。

以上各病，都应从心治，推孩子的心经（就是推中指面），对以上的症状都能有很好的疗效。这些推拿的具体手法和要注意的穴位，我在后面还会详细地教给大家，在这里先大致提一下。

脾负责身体元气。气又干涉到汗液，孩子气弱的话，晚上睡觉就会盗汗，还会显得很消瘦。

有时候父母会看见孩子老喜欢自己坐在那里皱着小眉头想事情，小孩子家能有什么可愁的呢？其实，那是因为孩子的脾有问题，内分泌不稳定，从而影响到了情绪和思维。脾有问题，当然就要推脾经。

肺负责声音，孩子说话没底气，声音很弱，这就说明肺虚。孩子发不出声或者嗓音经常忽然变得嘶哑，这表示肺内有痰。肺还负责皮肤，孩子要是整天抓来抓去，浑身无故地发痒，那表示肺燥。另外皮肤缺少润泽也是肺虚的表现之一。

出现了以上的症状，都应从肺治，推孩子的肺经，就是无名指面。

肝负责血气，肝虚的孩子容易盗汗和抽筋。推孩子的肝经，就是食指面。

肾负责骨、齿、耳，以上器官或部位有病都应从肾治。推孩子的肾经，就是小指面。

五脏之中，脾和肺最脆弱，最容易受伤，因为，如果父母过度溺爱，把好吃的东西过多地强塞给孩子，就很容易伤脾。如果照顾疏忽，就容易导致六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火，这六淫最容易侵袭肺，从而导致孩子感冒、发烧、咳嗽。

·小儿推拿配上五行生克的道理就所向披靡

五脏在人体内究竟是怎么发生联系的呢？那就要结合五行来说了。大家都知道，金、木、水、火、土为五行，万物以土为

母，体现在人体的医理上也是这样。

中医学上有这样的说法：脾属土，脾土就像一位母亲一样无私地给全身输送各种营养，脾胃消化食物，转化成能量，人才能生存。把五行相生的道理套用到五脏的关系上，有脾土而后生肺金；肺金生肾水；肾水生肝木；肝木生心火；心火生脾土。在前的是母亲，在后的是孩子，这就是五脏相生的顺序。

有生亦必有克，没有克的话，各个脏腑之间没了制约，都想坐头把交椅，那就成为无政府状态，肌体就不能正常工作了。所以，根据五行相克的道理，肝木克脾土；脾土克肾水；肾水克心火；心火克肺金；肺金克肝木。克的就是强者，被克的就相对处于弱势，这就是五脏相克的顺序。

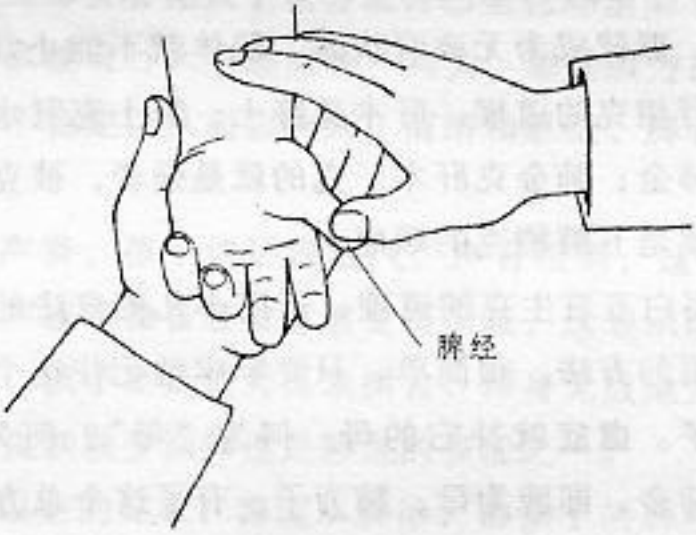
如果不明白五脏生克的道理，运用小儿推拿法的时候就会搞不清楚补和泻的方法。很简单，只要牢牢地记住这个就行了：**实症就泻它的子。虚症就补它的母。**何为“母”？何为“子”？例如：脾土生肺金，即脾为母，肺为子。有了这个总方针，具体的手法做起来就更简单明了：所谓“泻”就是向于掌方向直推，“补”就是按着顺时针方向旋转推动，又称为“清”。

我运用这奥妙无穷的五行相生相克关系治起小儿疾病来得心应手。比如治愈小孩的百日咳，就是因为参透了五脏在人体内的运作和相生相克的关系。

百日咳这种病可以说是小孩的“专利”，是常见的一种呼吸道传染病。它主要是通过咳嗽时的飞沫传播，所以流行起来非常快。要是幼儿园里有一个孩子得了百日咳，几天就会都传染开。小儿推拿正好就是它的克星，掌握了正确方法的话，一推就灵，立即止咳，就这么神。

当年，就在我经过多次的详细研究，决心把五脏五行的规律运用在小儿推拿之际，一位妇女抱着她5岁的宝宝来找到我，说是孩子得了百日咳。我就让妇女抱着孩子坐着，然后逗孩子，让他伸出左手。我摸着孩子那小小的手指头，就开始给他推拿了。

病理其实很简单，因为肺虚了才容易感染上百日咳这种病，按上文我给大家讲过的，就应该直接去补肺的母亲，也就是补脾土，在孩子的大拇指面沿着顺时针方向旋转推动，推300次，这是最主要的。



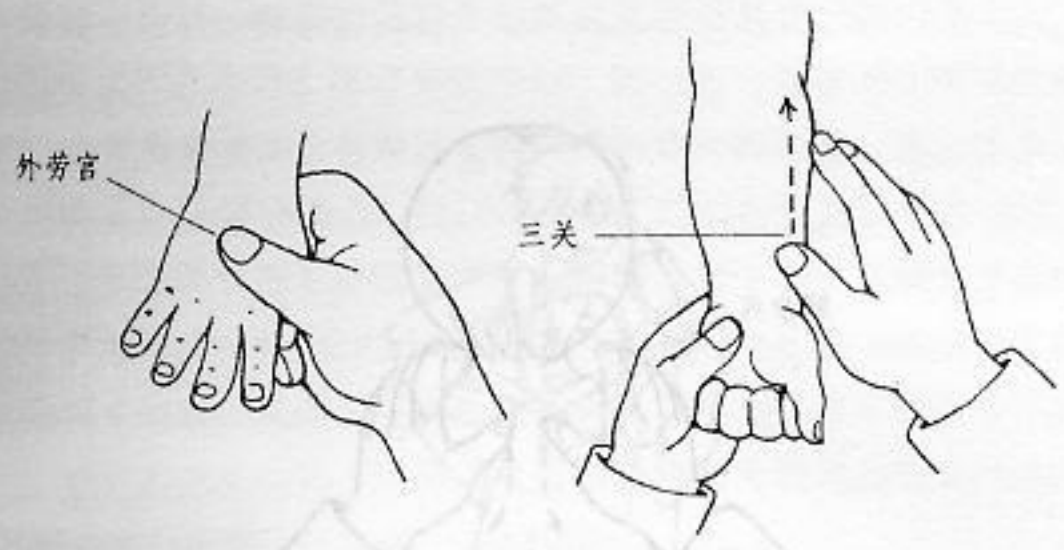
在孩子的大拇指面沿着顺时针方向旋转推动，推300次，可治百日咳。

然后再调理一下其他方面。肺虚了，肺的孩子也会虚，强壮一下肺的孩子，就是补肾水300次，在宝宝的小指面顺时针方向旋转推动。肺虚了，为防肺的强敌乘虚而入，所以先削减肺的敌人的力量。将宝宝食指伸直，由指端向指根方向直线推动，清肝木200次。

肺虚了，又怕肺的手下败将来寻仇，先压一下肺的手下败将，就是将宝宝中指伸直，由指端向指根方向直线推动，清心火200次。

肺里有邪气，所以再清肺金300次，将宝宝的无名指伸直，由指端向指根方向直线推动。

为了达到一个最完美的结果，除了五脏之外，我再揉孩子的外劳宫（就是手背中心）200次来祛寒邪；推三关300次给宝宝



揉外劳宫、推三关，可以补孩子气血、去寒补气，让肺不再受伤。

补补气血（三关在前臂阳面靠大拇指那一直线，从腕推向肘）；揉肺俞穴50次，加强一下治疗力度。这就是我运用五脏、五行原则来治疗百日咳的全过程。

这么一套推拿做完后，效果真是立竿见影，孩子回家睡了一夜，第二天来复诊时，咳嗽就基本好了。面对恢复了健康的孩子那快乐的小脸，我虽然表面上很平静，内心却是激动不已。儿童是父母的寄托，如果将来能把这套手法推广到每个家庭，使儿童常见疾病从此销声匿迹，那将福泽多少孩子啊，这可是一件件功德无量的事情啊！

五个小小手指，这么轻轻摸上一摸，就能产生匪夷所思的巨大力量，顽固病魔便都俯首称臣，落荒而逃。

一些人自己不懂中医的历史渊源和基础理论，就想当然地硬说中医不科学，甚至歧视中医，他们又哪里懂得这“摸一摸手指



肺俞穴是保卫孩子肺的生力军。

头”，其实足在把孩子体内紊乱的五脏调理到平衡水平从而达到根治疾病的目的。不懂这个中医学里最基本的道理，是永远也理解不了小儿推拿这门中国传统绝学的。

别让病症抹黑孩子的脸

·有病说不出的孩子最可怜

中医学里的诊断程序，大家都知道，“望闻问切”嘛。可是具体是怎么回事，具体应该怎么去做，就不甚了解r。

“望”，是中医四诊里的最基础也是最主要的一步，是从外在



把健康亲手送
给孩子是父母的最
大福气。

的表象人手，通过严密的分析和论证，来判断有病之人的内在状况和变化，即“以表知里”。

《管子·地数》中提到，上有丹砂的地方，下面就有黄金；上有慈石的地方，下面就有铜金；卜－有陵石的地方，下面就有铅锡赤铜……这是“以表知里”在地质学方面的应用。

用在人体上同样是这个道理。中医学常用这种方法来揣测、分析、判断内脏的状况。“脏”在古代就是“藏”的意思，即是隐藏在身体内的器官。可以借助观察分析身体外在的生理、病理现象，来判断内在脏腑的功能特点，而古人在这方面积累了极丰富的经验。

例如，通过观察分析脉象、舌象、面色及心胸部症状等外在的症状，就可以了解心主血脉功能的正常与异常，并由此作出诊断，决定治疗。

又例如，根据声音的低微还是响亮，可以判断肺气虚还是不

虚；舌色鲜红还是正常，可以判断体内积有热毒等等。

人体是内部有着复杂联系又不便于打开的暗箱，打开后就会干扰破坏原有的精妙状态，用“以表知里”的方法来观察生命活体变化的过程，常可测知身体内部的大致联系及其变化规律。

细心的父母在自己的孩子病了的时候，他们都能马上发现孩子的脸色就跟平常不一样。其实，只要掌握孩子望诊的方法，不但能看出病因，而且还能先知先觉，准确预防。1～3岁的孩子都还不会说话或者表达不清楚自己的感觉，要是大人也都不注意观察并帮助自己的孩子，那他们该多无助啊。

·望孩子面相，知五脏症状

正如前文所说，体内有五脏，虽然五脏在体内不可望见，但是五官作为人体经络的“心之苗”，就可以像镜子一样把藏在深处的五脏的状态一一显示出来。

比如说面色红紫，表示心有热；而面色淡白，就说明身体虚弱。鼻准与牙床是脾之窍，鼻红燥，表示脾热，这时就要泻脾经；鼻惨黄，表示脾虚弱；牙床红肿，表示脾胃有热；牙床破烂，表示脾胃火盛。唇是脾胃之窍，红紫，表示有热；淡白，表示脾胃虚；如果漆黑的话，脾胃虚极了。嘴往右边歪是有肝风；往左边歪是脾有痰。鼻孔是肺之窍，干燥，表示有肺热；流清涕，表示肺有寒气。耳与齿是肾之窍，耳鸣，肾气不和。眼睛是肝之窍，爱盯着人看，眼睛又转来转去，就表示有肝风。

眼睛各部位也与五脏对应。黑眼珠属肝，白眼球属肺。色发青，表示肝风侮肺；淡黄色，脾有积滞，老黄色，肺受湿热，为黄疸症；瞳孔属肾，无光采，又兼发黄，肾气虚；目内眦属大肠，破烂，表示肺有风；目外眦属小肠，破烂，表示心有热；上眼皮属脾，肿，脾伤了；下眼皮属胃，青色，表示胃有寒，上下眼皮睡觉时合不紧，总是露一小缝，表示脾胃虚极。

脸上有五个部位也与五脏相对应。额头属心，左腮属肝，右

腮属肺，唇属脾。

五脏与六腑是表里关系。小肠与心关系密切，小肠的状况会通过小便反映出来，小便短黄涩痛，表示心有热，热邪下移到小肠。小便色淡而多，表示心虚。

胃与脾的关系密切，呕吐而唇红，表示胃热；呕吐而唇惨白，表示胃虚；呕吐而唇色平常，表示饮食不当，伤胃了。

大肠是肺之表，便秘，表示肺有火；如果肺无热而便秘，一定是血少枯竭，所以，大肠得不到滋润而导致排便不畅。

脱肛是直肠粘膜、肛管、直肠全层和部分乙状结肠向下移位并脱出肛门外的一种疾病，表示肺虚。

胆是肝之表，口苦表示肝旺；闻声就容易受惊吓，表示肝虚。

膀胱是肾之表，筋肿筋痛，抽筋，表示肾的寒气进入了膀胱。

面有五色也与五脏相对应。红，病在心，面红表示心热；青，病在肝，同时也表示身体上有疼痛的地方；黄，病在脾，面黄表示脾伤；白，病在肺，面白表示肺有寒气；黑，病在肾，面黑而无润泽，表示肾气虚极。

依靠这个方法，如果看到孩子面色跟平常不一样，辨别脏腑虚实，诊断治病，没有不灵验的。

印堂色泽也很重要。印堂在两眉头的中间。指印堂部位出现的青、红、黄、白、黑5种色纹。印堂穴用水洗净后，细心详细地观察五色变化，可按色诊病。

红色属心，小孩印堂颜色发红的，为肺受热，色紫说明热毒已经很严重。凡印堂有红筋红色，都是心肺之疾。

根据“热则清之，实则泻之，虚则补之”的原则，热病适合用泻法。印堂红色，应泻心经、肺经，分别是中指和食指。心经有热，不能直接清心经，可用推天河水代替，就是孩子小臂阴面正中线。若色紫则为热甚，必须大清，用退大热的六腑穴，推拿

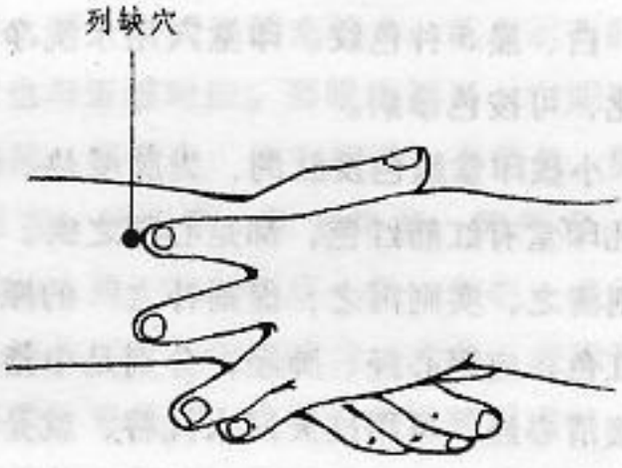


心经、肺经、天河水、六腑，清孩子体热有奇效。

到热退为止。

青色属肝，印堂色青者，表示肝风内动。肝为将军之官，可平不可补，虚则补其母，补肾即补肝。五行之中水生木，肾为肝之母，肝虚可补肾水以养肝木。

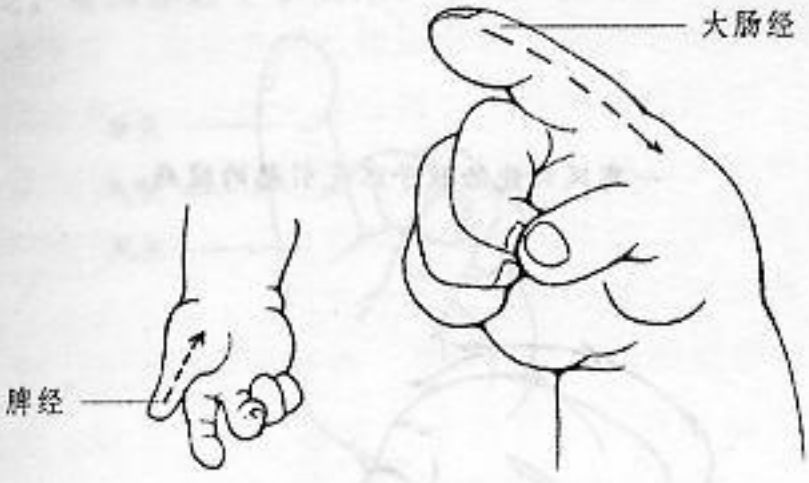
黑色属肾，印堂色黑，说明风寒入肾。惊风必须拿列缺穴急



按摩列缺穴对治疗孩子的惊风很管用。

救，按摩到出汗，风邪即散。让孩子两手虎口张开，十字交叉，食指压在所取穴位上，当食指尖端到达之处有一凹陷，就是列缺穴。

白色属肺，肺为肾之母，印堂色白，肺有痰。天河水能清上焦之热，重推，痰马上就散，天河水就在手臂阴面中间的那条线。

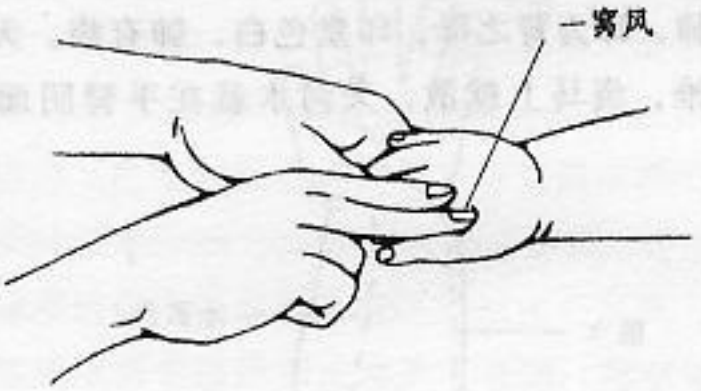


脾经与大肠经搭配使用，主治孩子消化不良。

黄色属脾。印常色黄者，表示孩子多脾胃病。饮食不节，乱吃生冷食物必伤脾胃。若孩子腹泻，多因脾胃薄弱、喂养不当而损伤脾胃引起。久泻脾虚，肠胃积滞，功能失调，这时，推大肠穴就可以痊愈，大肠穴在食指外侧上节，屡验有效。

印堂泛黄的孩子，多半会便秘，便秘多因脾热脾燥所致。大拇指伸直向外推为泻脾；大肠与肺相表里，便秘肠结乃因肺燥，肺燥大肠亦燥，必须用泻法推大肠。脾肺为母子关系，若燥，泻之立愈；肾为先天，脾为后天，相互滋长，相互促进，关系密切，治疗便秘时须兼补肾。

若腹痛，腹痛之因，非寒即热。一窝风穴能治下寒腹痛，感寒腹痛揉一窝风（位于腕背横纹上，直对中指处），轻症揉2分



一窝风穴能治孩子寒气引起的腹痛。



黄蜂入洞可治孩子外感风寒，流清鼻涕。

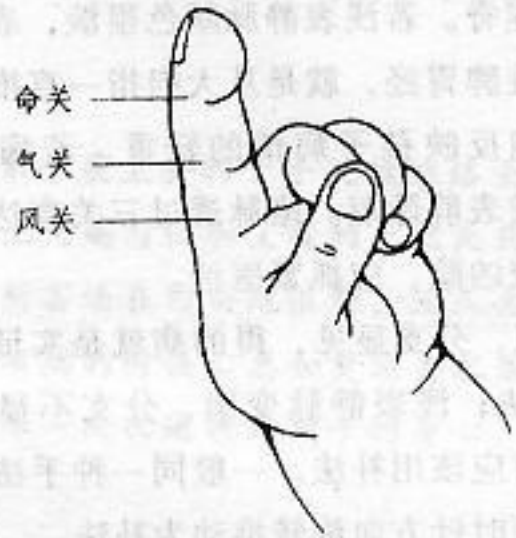
钟，重的揉10分钟，马上不痛。

鼻流清涕的孩子也可能印堂发黄，这是因为外感风寒。用食、中二指入鼻孔，左右旋转，这叫做“黄蜂入洞”。鼻孔为肺窍，左右旋转揉之，可以发汗祛风寒。

· 观孩子的五指，可知他身上的百脉盛衰

络脉是由经脉分出来的，分布在皮下浅层的支脉。3岁以下的孩子，皮薄肤嫩，特别适合用望食指络脉的方式来诊断身体状况。

所谓食指络脉，就是指虎口至食指侧的浅表静脉，是寸口脉的分支，与寸口脉同属肺经，其形色变化可以反应寸口脉的变化，所以，望孩子的食指络脉与把脉的意义相同，可以直接诊察身体内的病变。食指靠近手掌的第一节为风关；第二节为气关；



这三关是父母通晓孩子身体状况的了望口。

第三节为命关。

家长可以抱起孩子，向着亮处，用左手大拇指和食指握住孩子的食指末端，再以右手大拇指在孩子虎口至食指侧的浅表静脉从指尖向指根部推擦几次，用力适中，使指纹显露，这样才容易观察。

若浅表静脉看起来浮显，多属感冒，就是病灶附着在皮肤浅表，只要发发汗，毒素随着汗液出来了就会好，给孩子捏捏脊，休息几天很快就痊愈了；若浅表静脉看起来沉隐，那说明病躲在身体内很深的地方，很难出来，就只能通过小儿按摩慢慢调理好

身体，等孩子体内的正气强壮了，才能一步步地把病根彻底拔掉。

若浅表静脉的颜色鲜红，属于外感感冒；呈紫红色，属于里热证，就是热邪在身体内较深的部位，需要经常清天河水才能慢慢把热邪清除掉。天河水在孩子的前臂内侧正中线，父母用食、中二指腹从孩子的腕横纹推向肘横纹，约推3分钟。

若浅表静脉的颜色是青色，表示孩子经常有疼痛或者惊风，有的孩子经常哭闹，一看虎口到食指侧的浅表静脉是青色的，就要仔细全面检查；若浅表静脉的颜色是紫黑色，表示孩子血络郁闭，需要给孩子捏脊。若浅表静脉颜色很淡，表示孩子脾虚、气血不足，这就要推脾胃经，就是从大拇指一直推动到手掌。

这种方法也能反映孩子病情的轻重，若病得重，浅表静脉长；若病得轻，浅表静脉短。络脉透过三关直达指端，称为透关射甲，病多半比较凶险，应抓紧医治。

浅表静脉增粗，分支显见，得的病就是实证、热证，给小儿推拿时应该用泻法；浅表静脉变细，分支不显，就是虚证、寒证，给小儿推拿时应该用补法。一般同一种手法中，向心方向直线推动为泻法，顺时针方向旋转推动为补法。

第三章
用推拿经络来激发孩子体内的天然大药

小儿推拿中最主要的5个关键经络全都在孩子的五指上，这是上天赐与他和父母的天然大药库啊！人们都不知道这笔财富还在白白地浪费，没人去动用，父母们只知道孩子有病的时候心急如焚地去求医，眼睁睁地看着疾病的魔爪一次次地摧残孩子的身心，想起来真是悲哀之极！

孩子的双手上藏有当代医学没有发现的亿万财富

前面我已经强调过很多次了，小儿推拿中最主要的5个关键经络全都在孩子的五指上，这是上天赐与他和父母的天然大药库啊！人们都不知道这笔财富还在白白地浪费，没人去动用，父母们只知道孩子有病的时候心急如焚地去求医，眼睁睁地看着疾病的魔爪一次次地摧残孩子的身心，想起来真是悲哀之极！

让我再带领大家一起把5个指头上的学问梳理一遍。

孩子的5个手指头分别跟脾、肝、心、肺、肾密切联系，推

拿孩子的5个手指头就可以调理五脏。

大拇指对应脾经；食指对应肝经；中指对应心经；无名指对应肺经；小指对应肾经。

此外，常推小臂上的几条线，也可维护孩子健康。

孩子手臂阴面靠中指那条线是天河水，推天河水可以清孩子体内的热毒，驱杀邪气，手臂阳面靠大拇指那条线是三关，体弱多病的孩子最适合推这条线。

手臂阳面靠小指那条线是六腑，热毒侵犯咽喉部时推这条线，效果立竿见影。用于‘线性’穴位的还有开天门、推背、推上下七节骨等。

亲手把健康献给孩子是父母的最大福气

经常给孩子推拿可以帮助他长高、变得聪明过人、还能预防近视、更能增加免疫力，这是人体经络学中的一个宝贵分支。

为了尽可能清晰明白地向父母们介绍有关儿童经络以及小儿推拿的操作，我力求用简洁易懂的文字和直观形象的图片介绍推拿操作的每一步骤，使诸位家长能按图操作、易学易懂。以下从孩子身体的头部往下为顺序，简单介绍经络和穴位的位置，并配以其对应的典型病症，以便家长最快地明了。

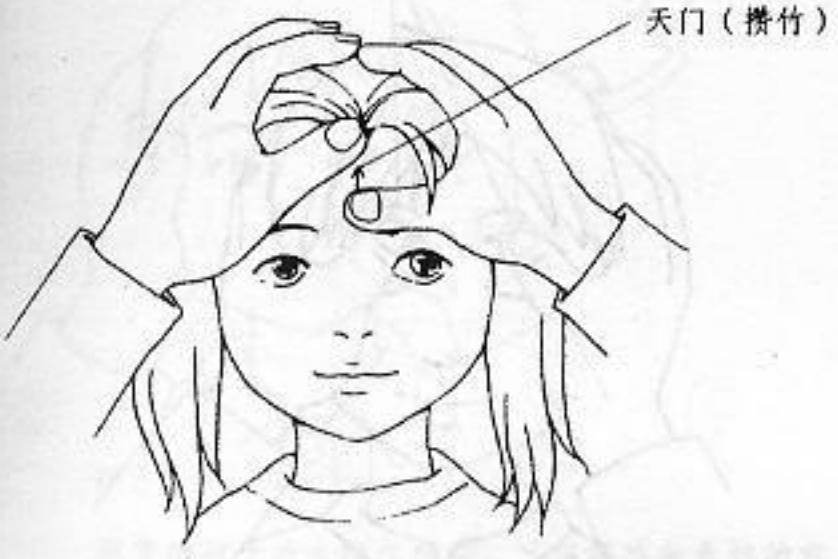
·孩子元神出入的必经之处——天门（攒竹）

天门在两眉头连线中点至前发际成一直线，也就是额头的正中线。

“开”字含有开启或打开的意思。在中医传统里，天门，都是神出入的门户，打开天门，就可以让自己的元神自由出入，也可把天地之元气源源不断地收入，以滋补元神。

天门也叫攒竹。这是个很有诗意的名字，意思就是由睛明穴上传而来的水湿之气，因其性寒而吸热上行，与睛明穴内提供的水湿之气相比，由本穴过滤以后上行的水湿之气量小。古代的老中医们都是读书人，很有文化，于是就很诗意地把它想象成像捆扎聚集的竹杆小头一样，取名为“攒竹”。

父母给孩子推拿的时候只要用两个大拇指在额头正中线自下而上交替直线推动就可以了，这叫做“开天门”。一开始用力要轻，再慢慢加力，以看见孩子额头皮肤微微发红为度，推3分钟就能见效。



天门，又叫攒竹，可让孩子感觉特别舒服，精神变得很好。

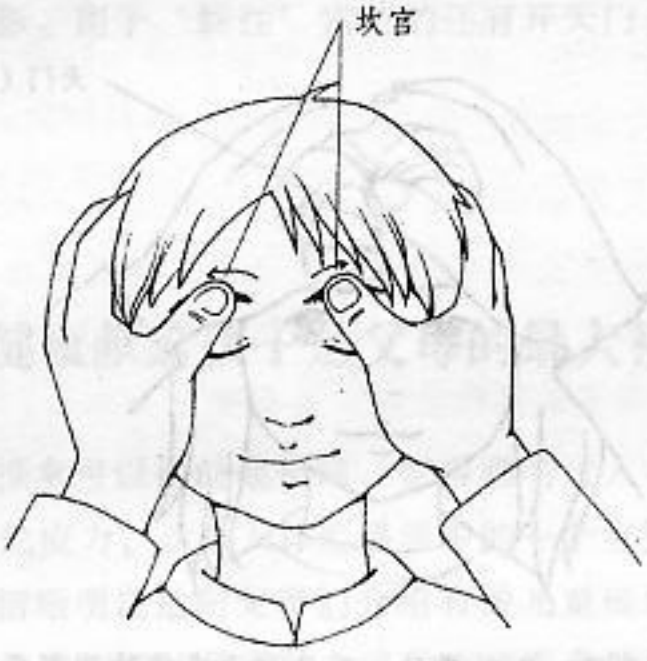
这个穴位有安神震惊的作用，当父母给孩子推这个穴位时，孩子会感觉特别舒服，推不了一会儿，孩子就会安静下来甚至睡着。这穴位还可以配合其它穴位治疗孩子的外感发热、头痛、精神萎靡等症。

刚出生的孩子在视力、听觉、神经放射等各方面都比较迟钝，但准独对触觉很敏感，这就是小儿推拿有奇效的原因之一。

·孩子眼睛的卫兵——坎宫

孩子不懂得自己注意卫生，经常出去玩了一会回来，就弄得满脸泥巴，满头沙子，所以特别容易患上眼疾。

眼部炎症一般都是慢性炎症，时间长而变化小，孩子经常感觉不到，也无法明确地向父母表达，慢慢习惯一点点微弱的变化。直至角膜带状变形、患上慢性虹膜炎甚至发生并发性白内障，严重到这个程度了，家长才发现，才急着送往医院，这时候已经晚了，就不好治了。



推坎宫可以治好孩子多种眼疾。

懂得小儿推拿的道理就好办多了，平时腾出一点时间，孩子一放学回家就给他推推坎宫，又轻松又有效。

父母将两大拇指分别放在孩子的两眉头上，然后沿着眉毛向眉梢做分推，称推坎宫。推的速度要慢，用力要轻。在春季干燥的时候，要是发现孩子的眼睛发红，就应该给他推坎宫，提早治疗。推拿坎宫还可以预防眼睛虹膜炎。治疗孩子外感发热、惊风、头痛等病症也可以用此法。

·孩子感冒的天敌——运太阳

眉毛末端与眼睛末端的连线中点向后一指宽有一个凹陷处，这就是太阳穴。用两大拇指推运，称推太阳或运太阳。向眼睛的方向推运为补，向耳朵的方向推运为泻。孩子脏腑娇嫩，肌肤柔嫩，皮肤疏松，一不注意保暖就会感冒。孩子感冒发烧是常有的事，但感冒时，孩子真是难受得很，这时运太阳就可以缓解这些



经常给孩子的太阳穴按摩，可以预防和最快治愈感冒。

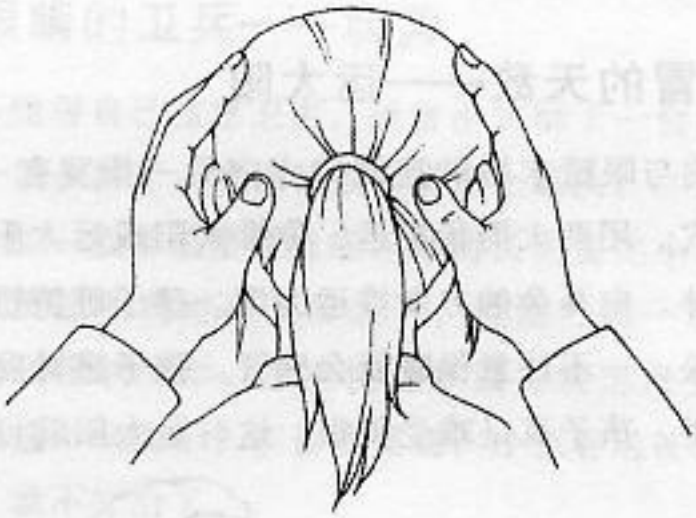
痛苦。运太阳还可治疗孩子的惊风、头痛、目赤痛等症。

·孩子头痛的克星——揉耳后高骨

耳后乳突下方凹陷处，用两大拇指或中指端揉，称揉耳后高骨。还可以治疗惊风。

·孩子肚子疼——分推腹阴阳

孩子莫名肚子疼，可以沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推，称分推腹阴阳；用掌或四指摩称摩腹。还可以治疗腹胀、消化不良、恶心呕吐。



揉耳后高骨，专治感冒引起的头痛。



分推腹阴阳，可以治孩子腹胀、消化不良、恶心、呕吐。

·孩子呕吐轻松治——推天柱

颈后正中线从头发边缘至大椎（第七颈椎）连成一直线，叫

天柱骨，用食、中两指或大拇指自上向下直线推动称为推天柱。简单地说就是推孩子的颈椎骨。

因为孩子的胃位置很浅，所以动不动就会呕吐。婴儿多半都会因此而经常吐奶，只要给他推天柱就能解决这个问题。有的父母说，老是拿不准用什么力度推，其实和其他的推拿方法一样，只要放松手腕，一开始轻轻推，再慢慢加力，每个穴位推3分钟，推到孩子皮肤微微发红就可以了。



支撑孩子健康的天柱骨。

年龄大一点的孩子都喜欢吃煎炸的食物，又不懂得主动要水喝，所以很容易嗓子痛，父母大多靠给孩子吃消炎药来解决。其实，经常给孩子推颈椎骨和给孩子多喝水就可以解决这个问题，还不用担心副作用。我把这个简单的方法教给很多家长，百试百灵。

·孩子便秘——揉摩肚脐

用中指端或手掌揉，称揉脐；用指或掌摩，称摩脐；用大拇指和食、中指抓住肚脐抖揉，亦称揉脐。这样可以治疗孩子的腹胀、腹痛、食积、疳积、肠鸣、吐泻等病。



父母一定要注意保护孩子的肚脐，经常给他轻轻地揉，就不会有便秘、腹胀、腹痛、食积等让家长担忧不已的事情发生。

·气血两旺，告别腹泻——揉丹田

丹田在脐下 2～3 寸之间。揉之町以治疗孩子的腹泻、腹痛、遗尿、脱肛、疝气等病。

·让孩子不再夜里“画地图”——推七节骨

七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线。用大拇指外侧缘自下而上直线推动称推上七节骨；用食中指自上而下直线推动称推下七节骨。可以治疗孩子的遗尿、泄泻、便秘、脱肛等病。



丹田是孩子全身气息汇通的地方，至关重要。



推七节骨治孩子尿床，百试不爽。

·让孩子排泄通畅——揉龟尾

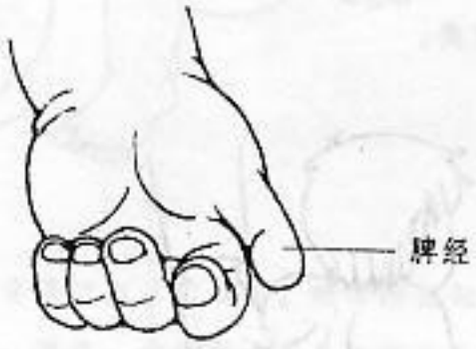
用大拇指或中指端揉尾椎骨端，称揉龟尾。可以治疗孩子的泻肚、便秘、脱肛、遗尿等病。



揉龟尾能治孩子的便秘、遗尿。

·脾胃问题脾经解——推脾经

脾经在大拇指末节罗纹面。在孩子的大拇指面顺时针方向的



推脾经，不但能强身，还能治小儿黄疸和痢疾等大病。

旋转推动为补；将孩子大拇指伸直，由指端向指根方向直线推动为泻。两者统称推脾经。可以治疗孩子的腹泻、痢疾、便秘、食欲不振、黄疸等病。

·还孩子一片甘凉——推肝经

肝经在食指末节罗纹面。在孩子的食指面顺时针方向的旋转推动为补；将孩子食指伸直，由指端向指根方向直线推动为泻。两者统称推肝经。可治疗孩子烦躁不安、惊风、目赤、五心烦

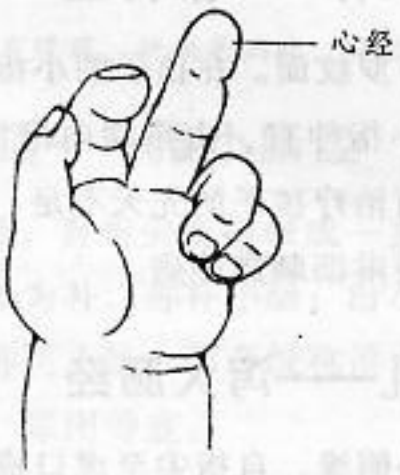
热、口苦、咽干等病。



经常给孩子推肝经是降温和驱毒的好办法。

·口舌生疮——推心经

心经在中指末节罗纹面。在孩子的中指面顺时针方向的旋转推动为补；将孩子中指伸直，由指端向指根方向直线推动为泻。两者统称为推心经。除了治口疮，还可以治疗孩子高热神昏、五心烦热、小便赤涩、心血不足、惊惕不安等病。



孩子因为内热而口腔溃疡，给他推心经就可治好。

·让孩子的呼吸轻松流畅——推肺经

肺经在无名指末节罗纹面。在孩子的无名指面顺时针方向的旋转推动为补；将孩子无名指伸直，由指端向指根方向直线推动为清。两者统称推肺经。可根治孩子感冒、发热、咳嗽、胸闷、气喘、虚汗、脱肛等病。



孩子的肺是身体薄弱地方，稍微照顾不周就会出问题，爸爸妈妈一定要记得多给他推肺经。

·先天不足后天补——推肾经

肾经在小指末节罗纹面。在孩子的小指面顺时针方向的旋转推动为补；将孩子小指伸直，由指端向指根方向直线推动为泻。两者统称推肾经。可治疗孩子的先天不足、肾虚腹泻、遗尿、虚喘、膀胱蕴热、小便淋沥刺痛等病。

·大肠功能紊乱——泻大肠经

大肠经在食指外侧缘，自指尖至虎口成一直线。从食指尖直线推动向虎口为补，称补大肠；自虎口直线推动向食指尖的外侧为泻，称泻大肠。两者统称推大肠。可治疗孩子的腹泻、脱肛、痢疾、便秘等病。



孩子先天不足应该多推肾经。



孩子如果有腹泻、便秘等病症，应该泻大肠经。

·身体代谢全畅通——推小肠经

小肠在小指外侧缘，自指尖至指根成一直线。沿小指外侧缘处指尖直线推动向指根为补，称补小肠；沿小指外侧缘自指根向指尖直线推动为泻，称泻小肠。两者统称推小肠。可治疗孩子小便赤涩、水泻、遗尿、尿闭等症。



小肠经是孩子宁心安神的关键。



推胃经比吃多少帮助消化的药都管用。

·让孩子“吃嘛嘛香”——推胃经

胃经在大拇指掌侧第一节。循大拇指掌侧第一节向手掌方向直线推动为补；由指端向指根方向直线推动为泻。两者统称推胃经。可治疗孩子恶呕嗳气、烦渴善饥、食欲不振、吐血衄血等症。

·治腹胀等孩子的常见病——掐四横纹

四横纹就在食指、中指、无名指、小指掌侧靠近手掌的第1指间关节的4个横纹上。用大拇指指甲掐揉，称掐四横纹；四指

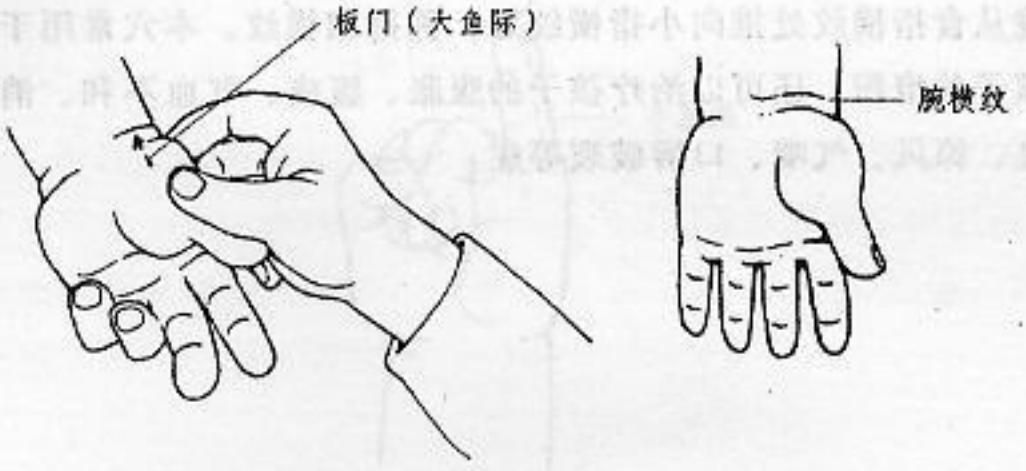
并拢从食指横纹处推向小指横纹处，称推四横纹。本穴常用于治疗孩子的疳积，还可以治疗孩子的腹胀、腹痛、气血不和、消化不良、惊风、气喘、口唇破裂等症。



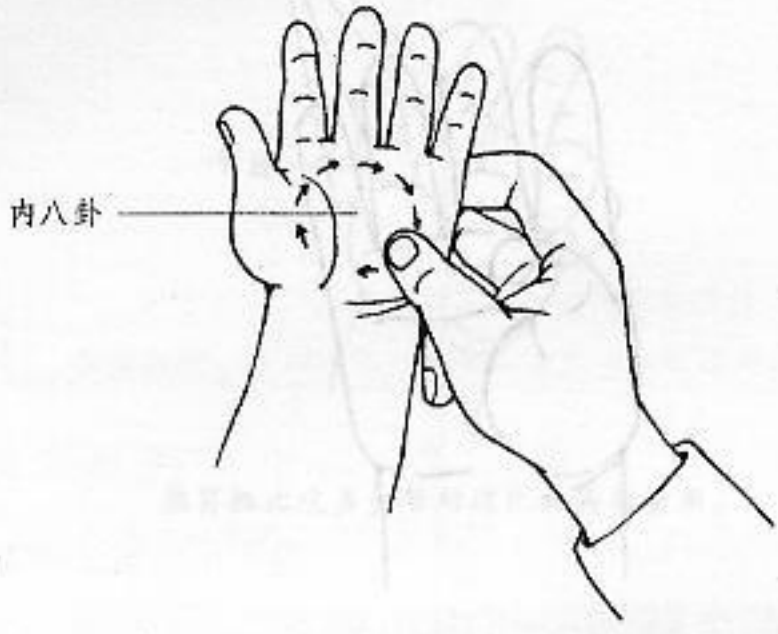
如果孩子气血不和，吃饭离了食，就该给他掐四横纹。

·推板门（大鱼际）也是治疳积的好办法

板门就在手掌大鱼际，用推法自指根推向腕横纹，称板门推向横纹；反之称横纹推向板门。本穴常用制治法治疗疳积。可治疗孩子食积腹胀、食欲不振、呕吐、腹泻、气喘、嗳气等症。



疳积也可以通过推板门来治疗。



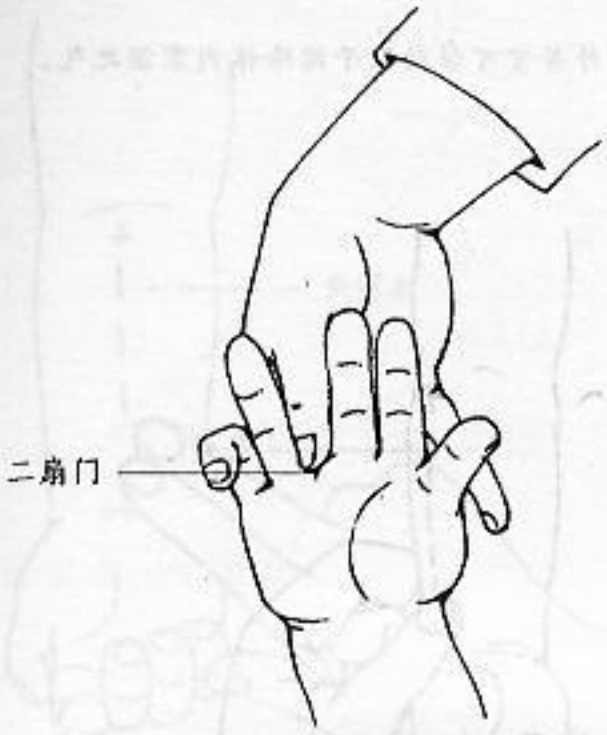
每天给孩子进行内八卦按摩，可治好很多疑难病症。

·巧运八卦百病除——运内八卦

内八卦在手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径作圆。用运法，顺时针方向掐运，称运内八卦或运八卦。可治疗孩子咳嗽痰喘、胸闷纳呆、腹胀呕吐等症。

·打开孩子清火退热之门——掐二扇门

二扇门位于中指与无名指之间的指蹼缘，当赤白肉下半寸处。掐此可出汗退热。手背第三掌指关节近端两侧凹陷处，用大拇指指甲掐，称掐二扇门；大拇指偏峰按揉，称揉二扇门。可以治疗孩子惊风抽搐、身热无汗等症。



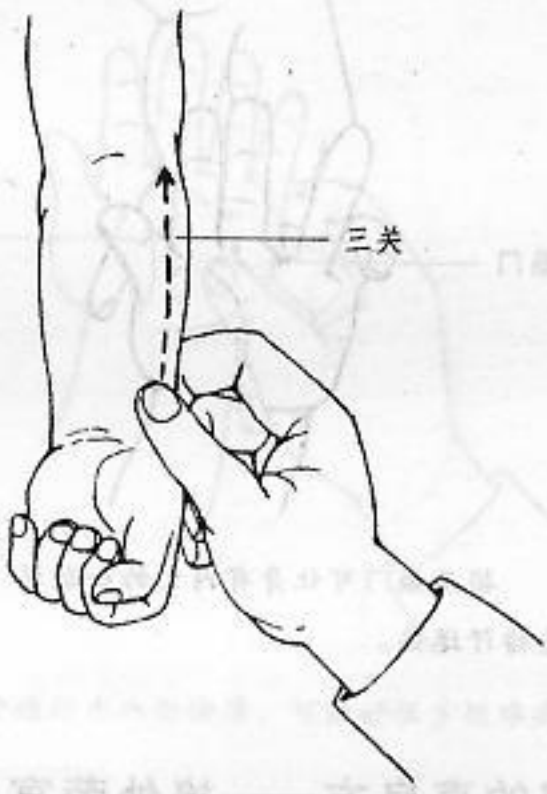
掐二扇门可让身有内火的小孩迅速排汗退热。

·孩子祛体寒的真良方——掐外劳宫

外劳宫在左手背侧，第2，3掌骨间，指掌关节后约半寸处，简单地说就是手背中心，也就是手背上与内劳宫的相对处。用揉法称揉外劳宫；用掐法称掐外劳宫。可治疗孩子风寒感冒、腹胀腹痛、肠鸣腹泻、痢疾、脱肛、遗尿、疝气等病。



外劳宫可帮助孩子排除体内寒湿之气。



推三关包治孩子的气血虚弱等一切虚寒病症。

·过三关，气血旺——推三关

三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线。父母用大拇指或食中指指面从腕推向肘，称推三关；屈孩子大拇指，自大拇指外侧推向肘为大推三关。可治疗孩子的气血虚弱、病后体弱、阳虚肢

冷、腹痛、腹泻、斑疹白痦、疹出不透、感冒风寒等病症。

·扑灭孩子身上的一切邪火之源——推天河水

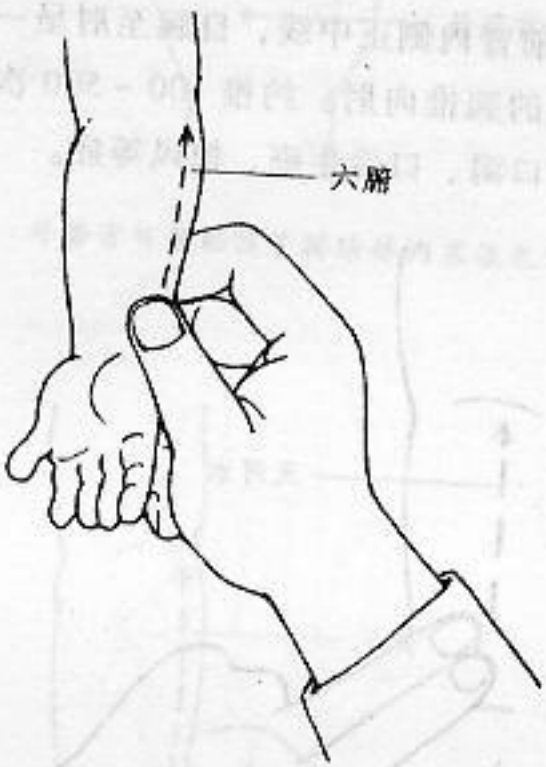
天河水在孩子前臂内侧正中线，自腕至肘呈一直线。父母用食、中二指从孩子的腕推向肘。约推100～500次。可治疗孩子发热、烦躁不安、口渴、口舌生疮、惊风等症。



天河水对孩子的所有热症都有效。

·降孩子体内的所有实热找六腑——推六腑

六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线。用大拇指面或食中指面自肘推向腕，称退六腑或推六腑。可治疗孩子高热、烦渴、惊风、鹅口疮、木舌、重舌、咽痛、腮腺炎、大便秘结等症。注意高烧低于40℃时不能使用此穴。



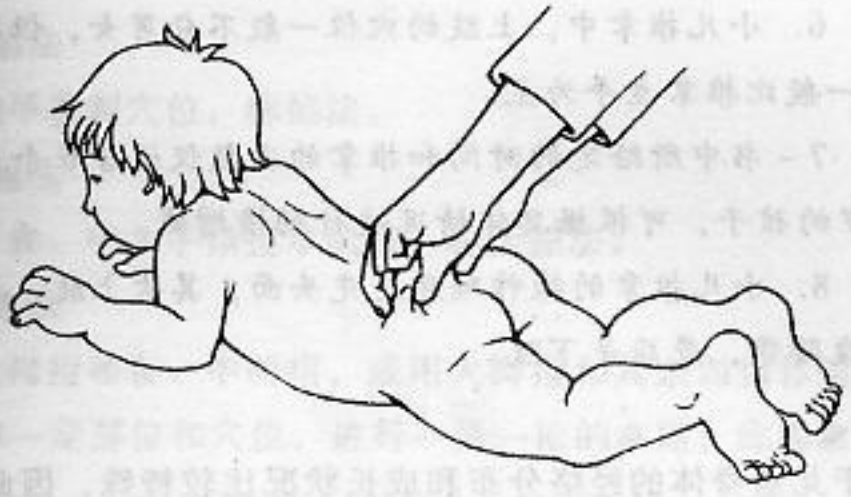
推六腑驱逐小孩体内的实热大毒。

·捏三提一——华佗捏脊法

在晋代名医葛洪的《肘后方》中，捏脊疗法作为医疗手段被正式记载，被誉为“华佗捏脊法”，从此被中医界广为使用。

捏法作用于背部督脉，督脉在后背正中线，称为捏脊或捏积。捏脊方向为自下而上，从臀裂至颈部大椎穴。一般捏 3 ~ 5 遍，以皮肤微微发红为度。在捏最后一遍时，常常捏三下，向上提一次，称为“捏三提一”，目的在于加大刺激量。除捏督脉以外，还可捏两侧足太阳膀胱经。应沿直线捏，不要歪斜。

在多年的临床经验中，我总结出，给孩子捏脊能很好地调节脏腑的生理功能，特别是对胃肠功能有最好的调节作用，还能促进消化吸收、提高孩子身体抵抗疾病的作用。



长期给孩子捏脊可以治疗预防一切胃肠性慢性病。

儿童经络使用原则

·儿童经络的操作原则

下面我就说一说小儿推拿的总操作原则：

1. 小儿推拿的力度应从轻到重，以孩子皮肤微微发红为度。

2. 小儿推拿的手法常和具体穴位结合在一起灵活运用。

3. 小儿推拿在操作时常用一些介质（如姜汁、滑石粉），以滑润皮肤，提高疗效。

4. 小儿推拿的穴位大多集中在孩子的双手上。

5. 由于孩子还处在快速地发育过程中，因此很多穴位和成人有很大区别：有的穴位名称与成人相同，但位置不同（如攒竹）；有些位置相同而名称不同（如龟尾、总筋）。

6. 小儿推拿中，上肢的穴位一般不分男女，但习惯上一般比推拿左手为主。

7 - 书中所给定的时间和推拿的次数仅适合6个月至8岁的孩子，可根据具体情况进行酌情增减。

8. 小儿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。

由于儿童身体的经络分布和成长状况比较特殊，因此，与给成人推拿相比，小儿推拿手法和力度都有特殊的要求：轻快、柔和、平稳、着实，“适达病所，不可竭力攻伐”，也就是以恰当的力度，达到最好的效果即可，不要出于爱子心切而不注意频率和力度，要是像给大人做推拿那样用力，往往可能欲速而不达。

· 儿童经络的基本使用手法

1. 推法

（1）直推法：用拇指指腹或食、中指指腹在皮肤上作直线推动，叫直推。

（2）旋推法：用拇指指腹在皮肤上作螺旋形推动，叫旋推。

（3）分推法：用双手拇指指腹在穴位中点向两侧方向推动，叫分推。

2. 揉法

用指端或大鱼际或掌根，吸定于一定部位或穴位上，作顺时针或逆时针方向旋转揉动，称为揉法。

3. 按法

用指尖或指腹或掌心，直接按压在穴位上，施以压力，按而留之，称为按法。

4. 摩法

用手掌掌面或食、中、无名指指面附着于经络治疗部位上，作环形的有节律的摩转，称摩法。

5. 掐法

用指甲重刺穴位，称掐法。

6. 捏法

拇、食、中3手指捏拿肌肤，称为捏法。

7. 拿法

用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指作对称地用力，提拿一定部位和穴位，进行一紧一松的拿捏，称为拿法。

·儿童经络的使用注意事项

1. 补与泻。向上为补，向下为泻；向里为补，向外为泻；以顺为补，以逆为泻；疾者为泻，缓者为补；轻者为补，重者为泻。泻又称为清。

2. 每组推拿穴位，可选择几个用，效果不明显再加之。

3. 小儿皮肤柔嫩，推拿时可加清水而推之。注意手法轻柔。

4. 本书中所指的“寸”数，均为同身寸。小儿同身寸是弯曲小儿中指，以中指中节侧面两头横纹尖之间的距离作为1寸。

5. 严禁来回推和不按要求推。

6. 心、肝、肺经宜清不宜补，而脾经、肾经宜补不宜清。

第四章
儿童经络保健大法

从孩子生下来起，就轻轻地从5根小手指开始按摩，每天几分钟，你的孩子就不会得同龄孩子的常见病。

日常保健法

我总结出一套适合每个儿童日常保健的方案，5指1捏，坚持做这套手法可保孩子平安无事。5指1捏，就是推孩子的5个手指面和捏脊。

给孩子每天捏脊5遍；补脾经200次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。清肝经、清心经各100次，分别向手掌方向直推食指和中指。补肺经200次，就是在孩子的无名指面顺时针方向的旋转推动。补肾经200次，就是在孩子的小指面顺时针方向的旋转推动。



捏脊这个万能良方，用于孩子的日常保健真是再合适不过。

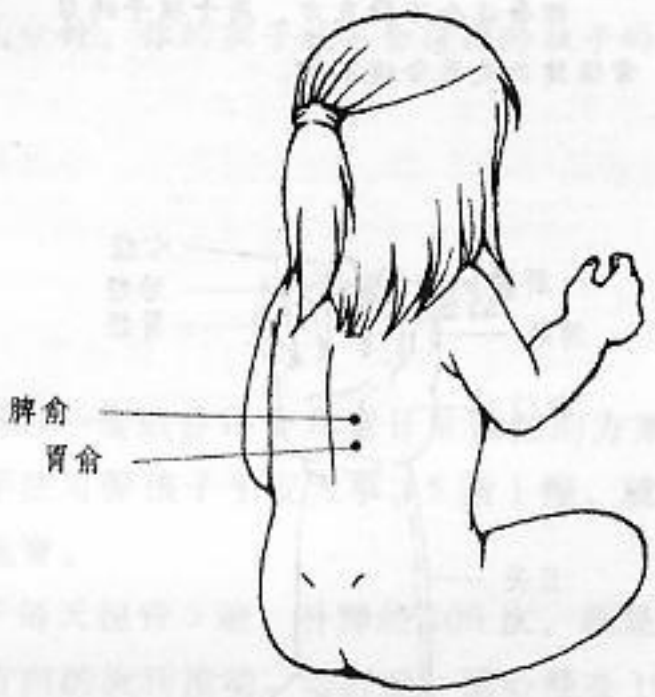


常揉板门，让孩子吃得饱，睡得香。

揉板门150次，就是揉孩子手掌大鱼际（即大拇指下方，在手掌肌肉隆起的地方）。坚持每天做这套手法，持续两个月，你就会发现孩子的体质已经比以前好了好几倍，脾胃好，睡觉香。

健脾按摩保健法

有的孩子没有生病，但就是吃饭不香、脸色萎黄，这样的孩子就可以用以下这套手法：首先补脾经200～500次；摩腹2～5分钟；揉脐3～5分钟；按揉足三里50～100次；捏脊3～5次。再按揉脾俞、胃俞各30次。本法每天操作1遍，7天为1疗程，



健脾按摩宜在孩子空腹时进行。

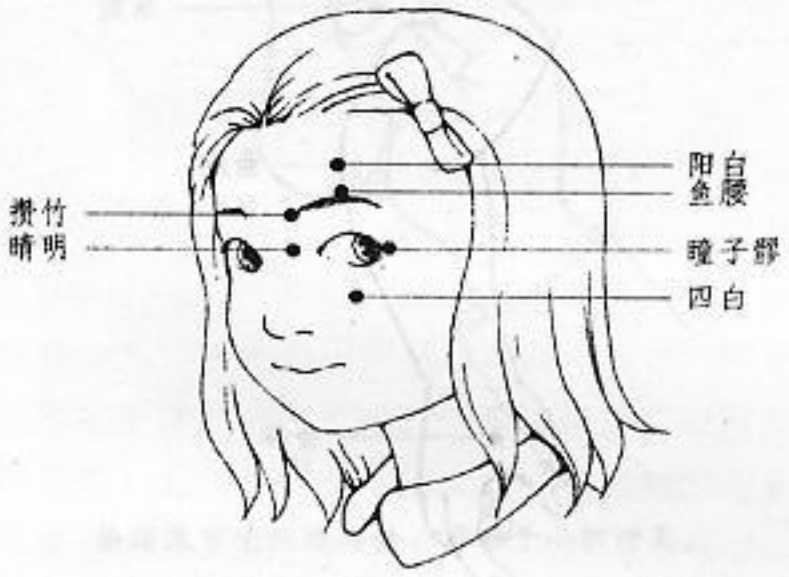
每一疗程完后可休息2天，一般宜在空腹时进行。这套儿童保健推拿简单易行，无痛苦，操作方便，具有健脾和胃，增进食欲，强壮身体，预防疾病的作用，使儿童更健康。

眼部按摩保健法

现在的孩子学习负担重，功课紧，天天读书写字，视力肯定受影响。看教室里上课的学生，没几个是不戴眼镜的。父母可以给孩子用以下这套手法，可以防止和减轻孩子近视。

父母以大拇指自孩子印堂穴（两眉头之间）上推至前发际，两手交替操作30～50次，然后，自额中向两侧分抹至太阳穴30～50次。按揉睛明、攒竹、鱼腰、阳白、瞳子髎、四白穴各50次。让小孩闭上眼，以大拇指指腹轻轻按揉眼球20次。以食指点揉太阳穴1分钟。揉抹眼眶30～50次。

视力正常的孩子每天做1次就够了，或在视物过久、眼睛疲劳时进行。对于眼睛近视的孩子可适当增加按摩次数。



按睛明、四白等穴位能有效预防和治疗小孩近视。

·感冒预防保健法

感冒是孩子最常得的病，发烧、头痛是很难受的。现代都市家庭里的很多孩子身体底子都很弱，每隔一个月就感冒一两次。下面是一套很有效的预防感冒的手法，这套手法能防病毒和增强

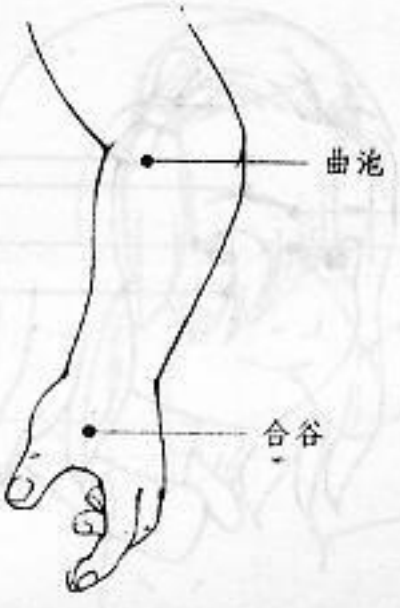
体质，也很容易做，轻轻松松就能让孩子远离感冒。

父母以两手掌快速互擦，发烫为止，然后，用擦烫的手按在孩子前额，先按顺时针方向环摩面部50次，再按逆时针方向摩面50次，使面部微红有温热感。

父母以两手食指在孩子抖两侧作快速上下推擦，用力不宜过重，以局部产生的热感向鼻腔内传导为度。

父母以双手大拇指和食指搓揉孩子双侧耳垂，反复操作1～3分钟，以耳垂发红、发热为度。以全掌横擦孩子肩背部，以透热为度。按揉合谷、曲池穴各50次。

本法每天进行1次时，可增加1～3次。除家长操作外，对年龄较大的孩子可以教他进行自我按摩。长期坚持，可达到远离感冒的目的。



多按合谷、曲池，让孩子远离流感。

·增高保健法

人的身高虽然受种族和父母遗传因素的影响，但实践证明，后天因素也不容忽视。

要让孩子充分发挥自身遗传所赋予的身高增长的潜力，使他们能科学长高，首先要保证充足、均衡的营养供给，这是生长发

育的基础。然后科学体格锻炼是身高增长的催化剂，督促孩子每天至少要有 20～40 分钟的有氧运动时间，即在这段时间孩子的心率最好能达到 120～140 次/分钟。跳绳、篮球、排球、踢毽子、跳跃等以下肢运动为主的锻炼，对身高增长也会有明显帮助。

俗话说："人在睡中长"是有其道理的。孩子睡着后，体内生长激素分泌旺盛，充足的睡眠有利于孩子长高，所以，要有充分的 8～10 小时的高质量的睡眠。

此外，有一套推拿法是可以使孩子增高的：按压孩子脚底的



按涌泉可使经络通畅，有助于小孩增高。

涌泉穴，涌泉穴在孩子脚底板的前 1/3 凹陷处。按揉孩子后背的命门穴，或者用艾灸条来灸命门穴，灸后背的命门穴是很有效的方法，在取穴时采用俯卧的姿势，命门穴就在腰部的后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷处。每个穴位操作 3 分钟，再加上捏脊 5 遍，就能促进孩子长高。

·肠胃保健法

父母如果注意到自己的孩子肠胃比较薄弱，易腹泻，就可以



命门和涌泉搭配起来，就是使小孩增高的独家秘诀。

在孩子没病的时候趁早按摩预防。

该怎么调整肠胃呢？

以下介绍的方法家长可以从第一项做起，不一定做完，如第一项做完1周后有效果，就坚持做下去，也可交叉使用，任意组合，视效果而增减。

先清大肠经：大肠穴位于食指外侧缘，以清为主，从食指尖直线推动向虎口为补大肠；自虎口直线推动向食指尖的外侧为泻大肠。

补脾经：父母用左手拇指和食指捏住孩子大拇指，在孩子的大拇指面顺时针方向旋转推动。

揉板门：就是揉孩子手掌大鱼际（即大拇指下方，在手掌肌肉隆起的地方），父母用右手大拇指指腹旋揉孩子手掌大鱼际。

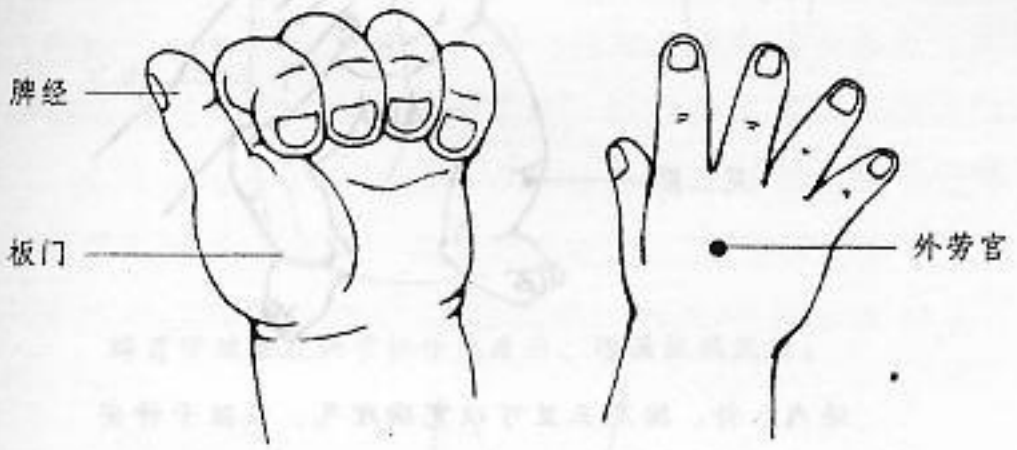
揉外劳宫：外劳宫穴在孩子手掌背正中，与手掌内劳宫穴对应，内劳宫在自然握拳时中指指尖贴着的地方，父母用右手食指

指腹按揉。

运内八卦：内八卦穴在手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径作圆，内八卦穴为一圆圈。父母用左手捏住孩子手指，用右手大拇指在孩子掌心作顺时针方向圆圈推动。

揉脐：脐即肚脐，父母用中指指腹或手掌揉之。

摩腹：腹指孩子腹部，父母用四指指腹或全掌放在孩子腹部作圆圈运动。



常按脾经、板门、外劳宫，孩子就不会因为伤食而肚子痛。

按揉足三里：足三里穴在膝下4指宽骨外侧一寸，父母用大拇指或中指指腹在足三里穴按揉。

捏脊疗法：捏脊时，主要将手法作用于孩子后背的脊柱及两侧。脊柱属中医督脉，主一身之阳，捏脊可调理阴阳，健脾补肾。操作时，父母以双手食指轻抵脊柱最下方的长强穴，同时双手大拇指交替在脊柱上作按、捏、捻等动作，向上推至脊柱颈部的大椎穴，共捏6遍。第5遍时，在脾俞，胃俞，膈俞捏提起一下，大概在整条脊柱上1/3的两侧处。6遍结束后，用两手大拇指在孩子的肾俞穴轻抹3下即可，肾俞在整条脊柱下1/3的两侧。捏脊疗法在每日晨起或上午操作效果最佳。



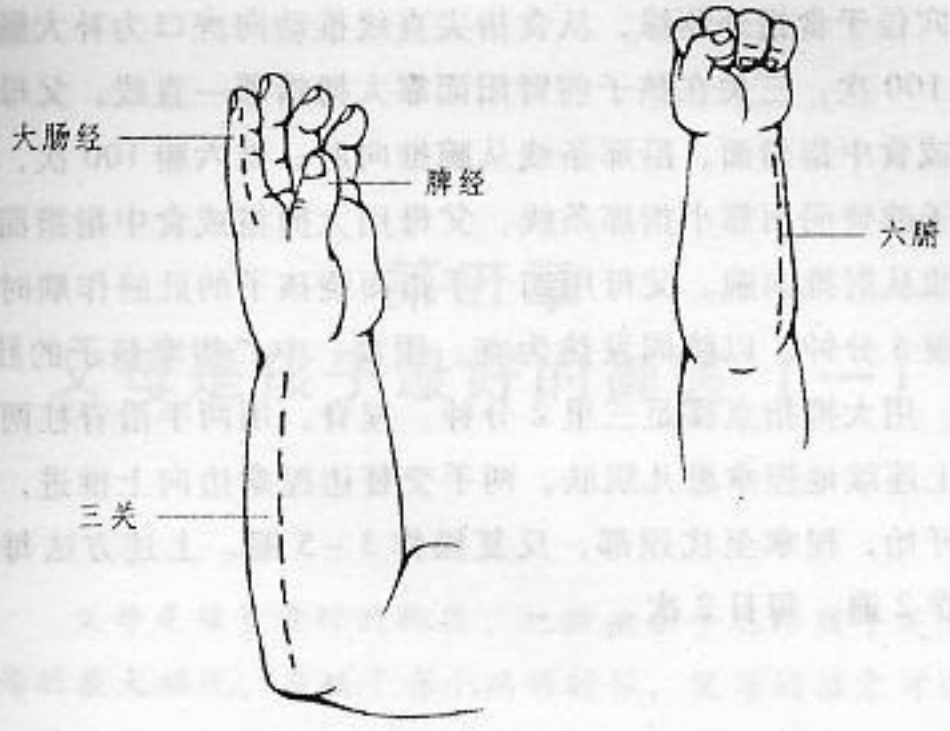
运内八卦、按足三里可以宽胸理气，让孩子神安气宁，从而消化顺畅。

有一家长，儿子今年6岁，以前时不时拉肚子，夜里2~3点钟总是踹被子，怎么盖都盖不严，睡觉时还咬牙。我教他每晚按摩孩子的左手，补肾水、补脾经，经过一个月的调理，现在这些症状都不见了，夜睡也安稳。

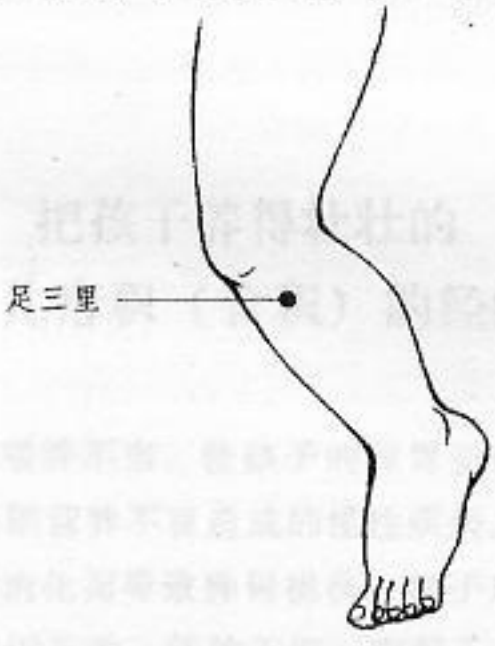
·脾胃保健法

现在孩子的体型不是豆芽菜就是小胖墩儿，这是为什么呢？归根到底还是孩子脾胃功能有问题，脾胃吸收不好，不管吃多少好的东西都是白费。同样，孩子脾胃消化功能不好的话，稍微吃点就长肉。所以，想让孩子有匀称的体型和强健的体质，关键是调理好孩子的脾胃。无论是豆芽菜还是小胖墩儿都是营养不良的表现，因为这些孩子所吃进去的营养都没有被好好利用，一个是

排出了体外，另一个是堆积起来，所以都应该属于营养不良。



脾胃保健法能调节机体免疫力、增强抗病能力。



经常刺激足三里，可使孩子的胃酸分泌增加，食欲旺盛。

调理孩子脾胃的推拿方法也很简单。父母用大拇指补孩子脾经100次，就是在孩子的大拇指面顺时针推动；补大肠100次，大肠穴位于食指外侧缘，从食指尖直线推动向虎口为补大肠；推三关100次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面，沿那条线从腕推向肘；推六腑100次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指或食中指指面，沿那条线从肘推向腕。父母用四个手指面绕孩子的肚脐作顺时针方向摩腹5分钟，以脐周发热为宜。用食、中二指摩孩子的肚脐2分钟。用大拇指点揉足三里2分钟。捏脊，用两手沿脊柱两旁由下而上连续地捏拿患儿肌肤，两手交替边捏拿边向上推进，自尾骶部开始，捏拿至枕颈部，反复操作3～5遍。上述方法每次反复操作2遍，每日2次。

第五章
父母是孩子最好的御医（一）

父母是孩子最好的御医，把健康亲手送给孩子是父母的最大福气。当孩子有小病的时候，父母的推拿可以代替吃药。给孩子按摩经络越早，对他的成长就越有利。

把孩子养得壮壮的
——小儿疳积（食积）的经络疗法

疳积是指由于喂养不当，使孩子的脾胃受伤，影响生长发育的病症，相当于长期营养不良造成的慢性疾病。

由于饮食不能消化而导致脾胃损伤，孩子形体消瘦，体重不增，腹部胀满，吃饭不香，精神不振，夜眠不安，大便不调，嘴里常有恶臭，舌苔厚腻。若疳积时间长，更导致孩子身体内气血两亏，面色萎黄或苍白，头发枯黄稀疏，骨瘦如柴，精神萎靡或烦躁，睡卧不宁，啼声低小，兼有精神不振，或好发脾气，烦躁易怒，或喜揉眉擦眼，或吮指磨牙等症。这类孩子常有喂养不当

或病后饮食失调及长期消瘦史，以手脚冰凉，发育障碍，腹部凹陷，大便溏稀，舌淡苔薄，食指脉络色淡为特征。

小儿推拿治疗孩子食积，十分有效，值得推广应用。若由于某些慢性疾病和感染寄生虫引起的疳积就需要先到医院治疗，父母再给小儿推拿辅助调理身体。

治疗疳积的基本手法：补脾经300次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向旋转推动。



按揉足三里穴300次、摩脐部及脐周围的腹部3分钟。

使孩子取仰卧位，父母以左右两手的手指，分别自胸骨下端，沿肋弓分推至两侧的腋中线，分推200次。

推三关穴300次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。

使孩子取仰卧位，父母以一手掌，在孩子的脐部及其周围用掌摩法，持续数分钟后，再在脐部及腹部作掌揉法或掌根揉法，使之有较强的温热感。

推六腑300次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。

推四横纹3分钟，四横纹穴有两种不同的位置，是四个穴位的总称。在孩子食指、中指、无名指、小指的靠近手掌的指关节横纹处。父母依次分别在上述部位进行推动。

揉外劳宫穴，外劳宫穴正对掌心内劳宫穴。父母用手沿顺时针方向揉1分钟。内劳宫穴在孩子自然握掌，中指尖贴着的地方。

揉孩子手掌大鱼际（即大拇指下方，在手掌肌肉隆起的地方）100次。揉中脘100次，揉天枢100次，按揉足三里100次，捏脊3遍。

如果孩子疳积时出现五心烦热：烦躁不安、眼睛发红、爱流眼泪、手脚潮热、睡着后出汗、舌红光剥等情况，就是阴液不



疳积是小孩的多发病症，家长只要找准相应穴位，并按照书中所讲授的方法进行推拿，就可以尽快让孩子的脾胃恢复健康。

足。

此时，用基本手法加推三关穴 400 次，三关在孩子前臂阳_面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。

揉外劳宫 300 次，外劳宫穴在掌背正对掌心劳宫穴处，父母用手作顺时针方向揉 1 分钟。

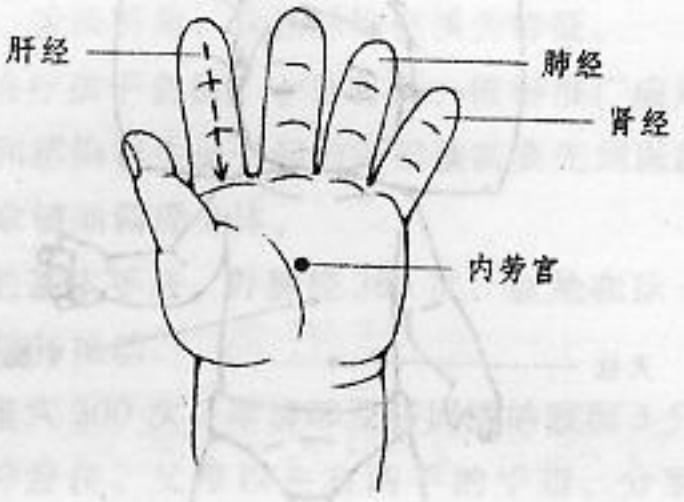
加清肝经 500 次，将孩子食指伸直，由指端向指根方向直线推动。

补肾经 300 次，在孩子的小指面顺时针方向旋转推动。

运内劳宫 100 次，内劳宫在孩子自然握掌、中指尖贴着的地方。

若有咳嗽痰喘，基本手法加推肺经 400 次，在孩子的无名指面顺时针方向的旋转推动为补；将孩子无名指伸直，由指端向指

根方向直线推动为泻。两者统称推肺经，各200次。



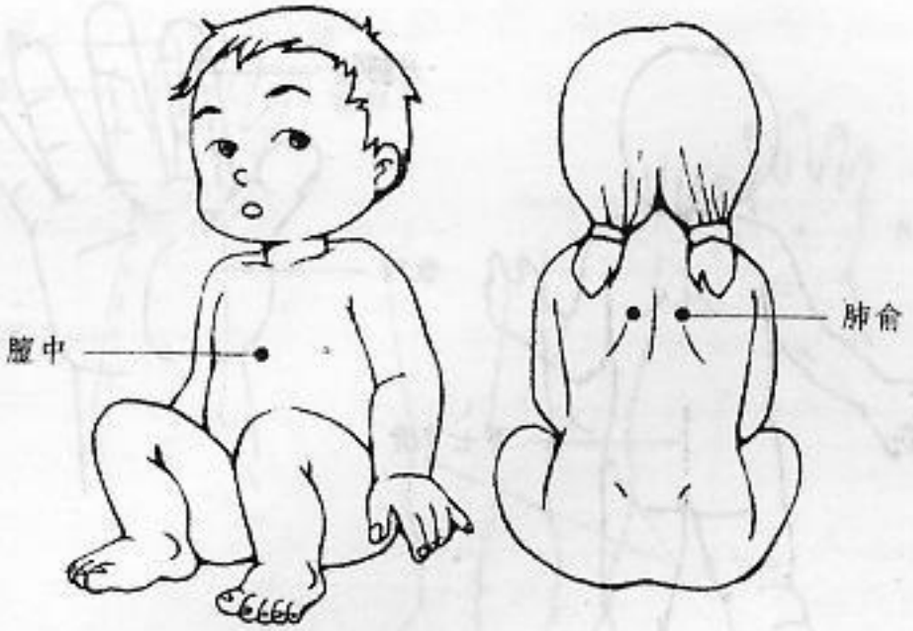
五心烦热，就是说孩子心中烦躁，手足心有发热的感觉。多给孩子按摩肝经、肾经、内劳宫，其作用胜似给他喝降热的玉竹汤。



推肺经可治孩子咳嗽痰喘。

揉膻中2分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。揉肺俞2分钟。

出现大便溏稀的孩子，用基本手法加补大肠经200次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，从食指尖直线推动



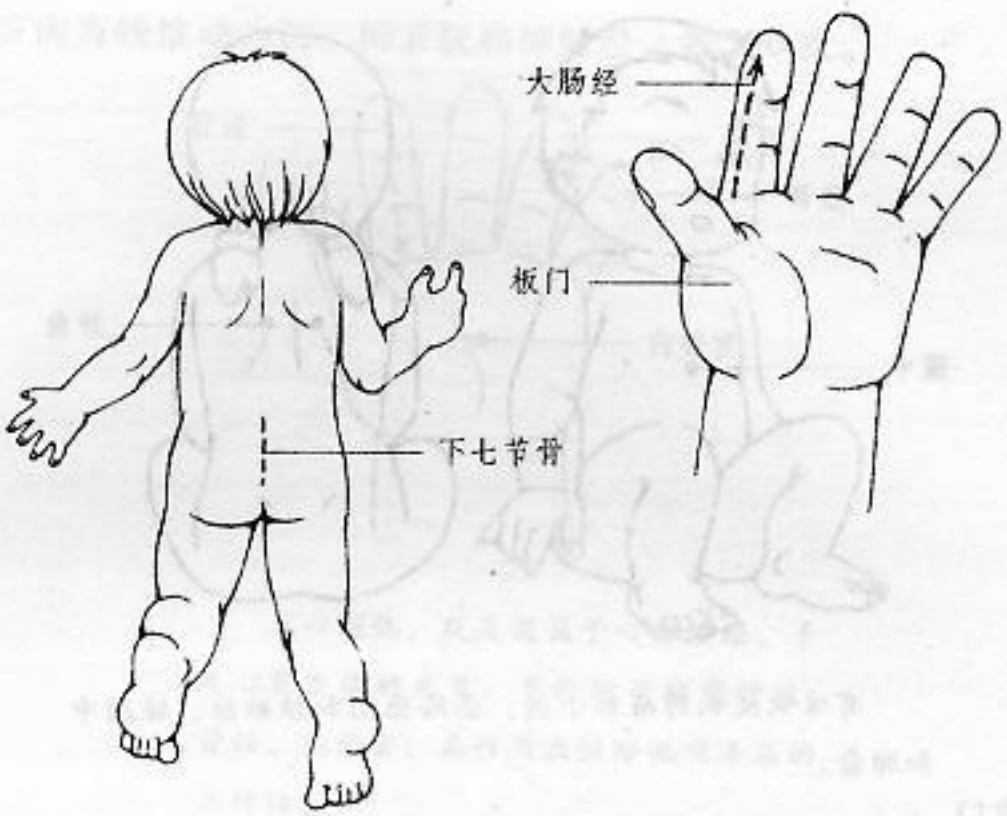
有咳嗽痰喘的疳积小孩，要给他们加推肺经、揉脘中和肺俞。

向虎口。

便秘的孩子，基本手法加清大肠 200 次，从虎口向食指尖直线推动。推下七节骨 200 次，七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线，父母用大拇指自上而下直线推动。另外可单用捏脊配合掐四横纹治疗。推板门（大鱼际）的效果也十分明显。

我提醒一下，如果家里孩子得了疳积，除了给他推拿外，还要注意调养，在喂养方面应定时、定质、定量。在增加辅食时应注意遵循先稀后干，先素后荤，先少后多，先软后硬的原则。对婴儿，应尽量采用母乳喂养，不要过早断乳，断乳后给予易消化、有营养的食物。经常带儿童到户外呼吸新鲜空气，多晒太阳，增加体质。

我曾经治疗过一个得了疳积病的 2 岁男孩，这孩子疳积程度已经很严重了，瘦得像皮包骨，两只无神的大眼，脸色焦黄呈炭色，胃口特差，且患腹泻，啼声低微，明显是气血两虚的表现。孩子的父母带着他到处求医，也无效果，眼看着儿子一天比一天瘦，心里焦急万分。



对于便秘的疳积小孩，还要加上对大肠经、下七节骨、板门等穴位的推拿处理。

我用小儿推拿法为他治疗。

补脾经300次；清肝木、清心火各200次；补肺金、补肾水各300次；顺时针方向揉1分钟外劳宫，推上三关300次；揉双足三里各300次；捏脊5遍，治疗了40天孩子就好了。

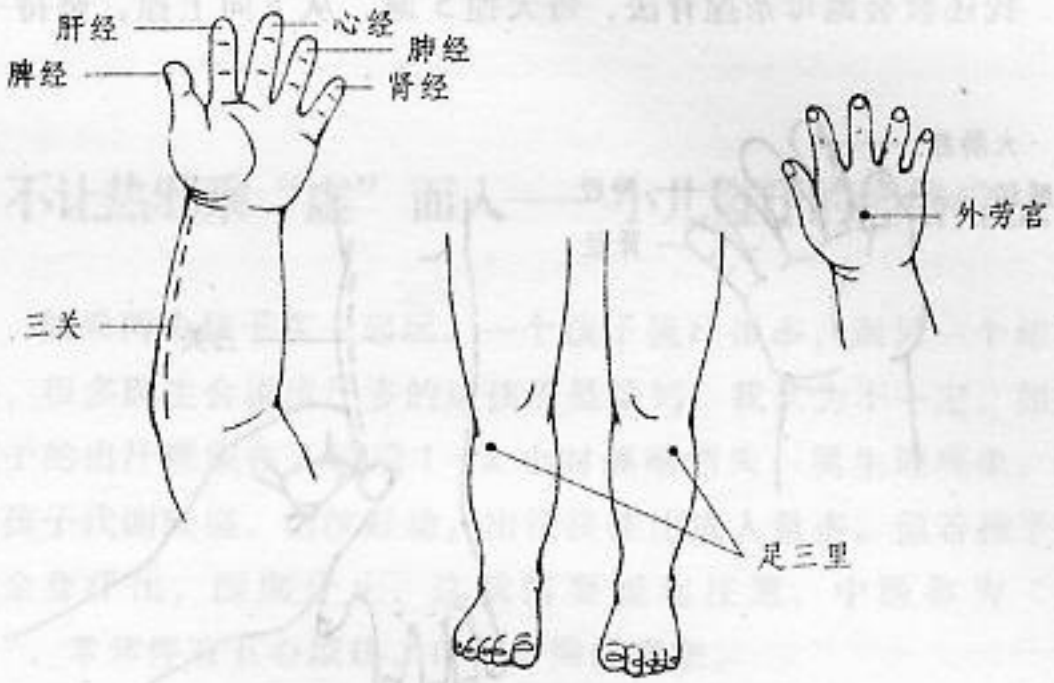
治愈后，我吩咐孩子的父母回家继续给他捏脊，至少一星期捏3次，每次5遍。

2个月后，孩子完全变了样，已成了一个胖乎乎的、活泼乱跳的健康孩子。

我心里十分高兴，可也有几分感慨，可惜小儿推拿还没有在全中国推广开，我还要不遗余力地坚持下去。

小儿推拿就是治病的仙丹妙药，而且又如此安全可靠，如此保险，如此平稳，不充分利用太可惜了。

人体有许许多多奥秘的区域，那里有太多神奇的力量是人们所不知道的，即使无意中发现了，也无法解释。小儿推拿法与生



从大拇指到小拇指依次的脾经、肝经、心经、肺经、肾经；加上三关、足三里，外劳宫，这都是治疗疳积主要穴位。

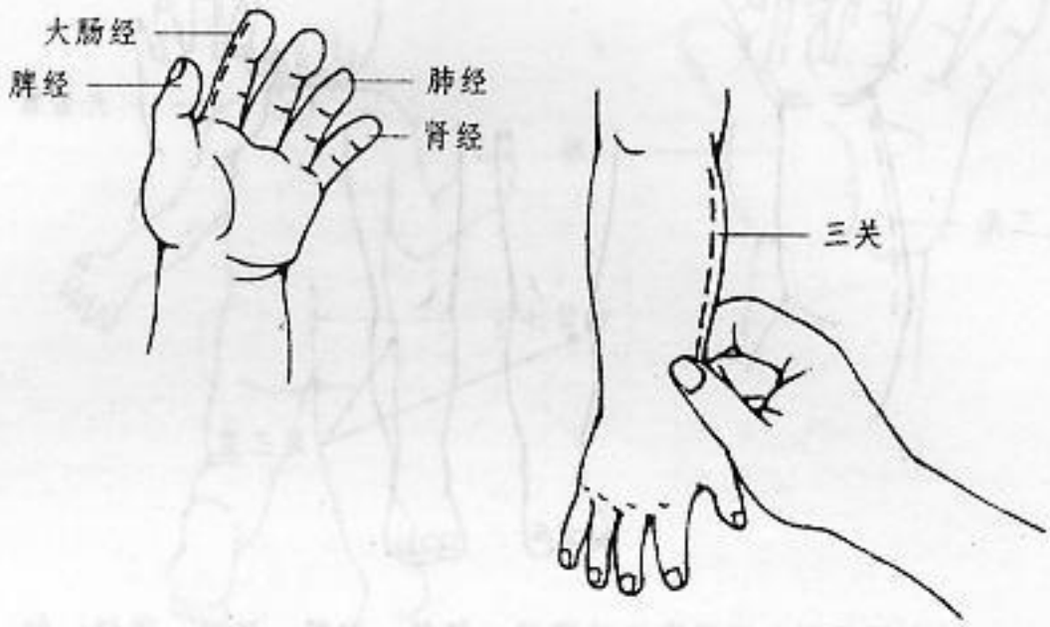
命健康、长寿之间的秘密，就值得人们一直世世代代研究、探索下去。

像华佗那样捏脊
——小儿疳积合并肠炎的经络疗法

有一天，一位母亲抱来一个婴儿求助，那婴儿骨瘦如柴，弱不禁风。母亲很伤心地说："这孩子每天吃奶很少，到处求医都没有用，而且最近还腹泻。"我诊断，这小婴儿是疳积合并肠炎，现在是雪上加霜了。

我先给小婴儿补脾经300次，推大肠200次，揉板门200次，清肝木与心火各200次。补肺金与肾水各300次，推三关穴300次，捏脊5遍，揉双足三里、双三阴交各1分钟。第二天就止泻了。

我还教会她母亲捏脊法，每天捏5遍，从下向上捏，坚持一



三关可以清热止泻，与手部4经合用，效果更佳。

个月。2个月后，只见她母亲抱着一个肥胖活泼，面色红润如苹果般可爱的婴儿来了，跟2个月前那骨瘦如柴的孩子比，我简直认不出来了。



按三阴交、足三里，能杜绝小孩因痞积而引起的腹泻。

不让热邪乘“虚”而入——小儿盗汗的经络疗法

如果两个孩子在一起玩，一个孩子流汗很多，而另一个却不多，很多医生会说流汗多的这孩子是缺钙。我认为不一定，如果孩子的出汗现象在入睡后1～2小时逐渐消失，属生理现象。因为孩子代谢旺盛，活泼好动，出汗往往比成人量多。但若孩子睡时全身汗出，醒则汗止，这就需要提起注意，中医称为“盗汗”，常常伴有五心烦热，口干口渴的现象。

盗汗是以睡中汗出，醒来汗止为特征，又称“寝汗”。佝偻病孩子的身体虚弱，在白天过度活动晚上入睡后往往多汗，这属于盗汗，是由于阴阳失调、皮肤毛孔不牢固而导致汗液外出失常，多与心、肺、肾三脏阴虚有关，所以治疗时离不开孩子的中指面、无名指面、小指面。

我有一套推拿手法，专门用来解决孩子盗汗的问题。补肺经200次，在孩子的无名指面顺时针方向旋转推动。泻心经200次，心经在孩子的中指末节面，由中指端向手掌方向直线推动。

补肾经200次，在孩子的小指面顺时针方向的旋转推动。

补脾经200次，在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。

推六腑200次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。

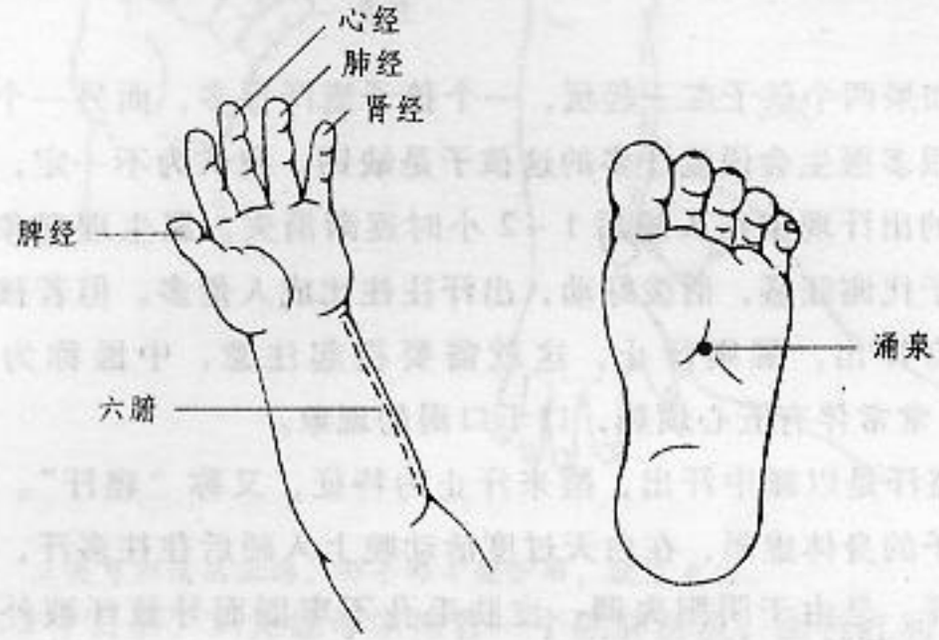
揉涌泉300次，涌泉穴在孩子脚底板的前三分之一凹陷处。

捏脊5遍。

还有的孩子睡时汗出，醒则汗止，夜里做噩梦而哭闹，手足心热，舌红，苔薄少津，这是阴虚火旺的表现。

这样的话，我们除了要滋阴，还要清孩子体内的热。用上述治疗盗汗的手法再加清天河水100次，天河水在孩子前臂内侧正

中线，自腕至肘呈一直线，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。



按摩肺经、心经、肾经、脾经，以及六腑和涌泉穴，孩子盗汗的问题可以迎刃而解。

清肝经200次，将孩子食指伸直，由指端向指根方向直线推动。

按揉百会100次，百会穴在孩子两耳朵尖连线的中点。

按揉神门穴200次，神门穴在对应小指的腕横纹上。

我治疗过很多盗汗的孩子，其中有几例印象很深刻。其中一例是刚刚8个月的小女婴，但是天灵盖还没有长好，也没有出牙，头洋还很多，动得厉害点或者天气稍微热一点头发就湿了，晚上睡觉出汗更厉害，衣服经常湿透。她父母担心孩子是不是缺少什么维生素？我嘱咐她父母不用担心，用推拿泻掉婴儿的虚热，然后补上气阴，很快就好。

我就给她补肺经200次，在孩子的无名指面顺时针方向旋转

推动。

清心经200次，心经在孩子的中指面，由中指端向手掌方向直线推动。

补肾经200次，在孩子的小指面顺时针方向的旋转推动。

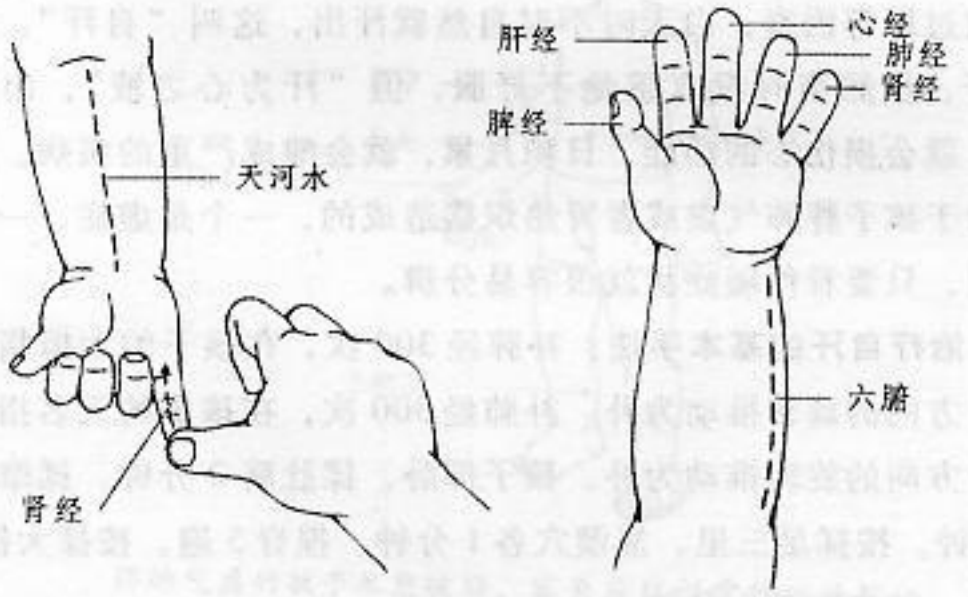
补脾经200次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。

推六腑200次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。

揉涌泉30次，涌泉穴在孩子脚底板的前1/3凹陷处。捏脊5遍。

做了一次后，第二天其父母来访就说效果很好，睡觉出汗明显减少。后来坚持了10天，盗汗消失了。我教会其父母在家给孩子做这套推拿，每天给孩子做，不到半年，孩子的体质变得非常棒。

还有一例是一个6个月大的女婴，夜里睡觉总是会出一头的



除了五经及六腑，天河水、百会、神门等穴也对盗汗有奇效。

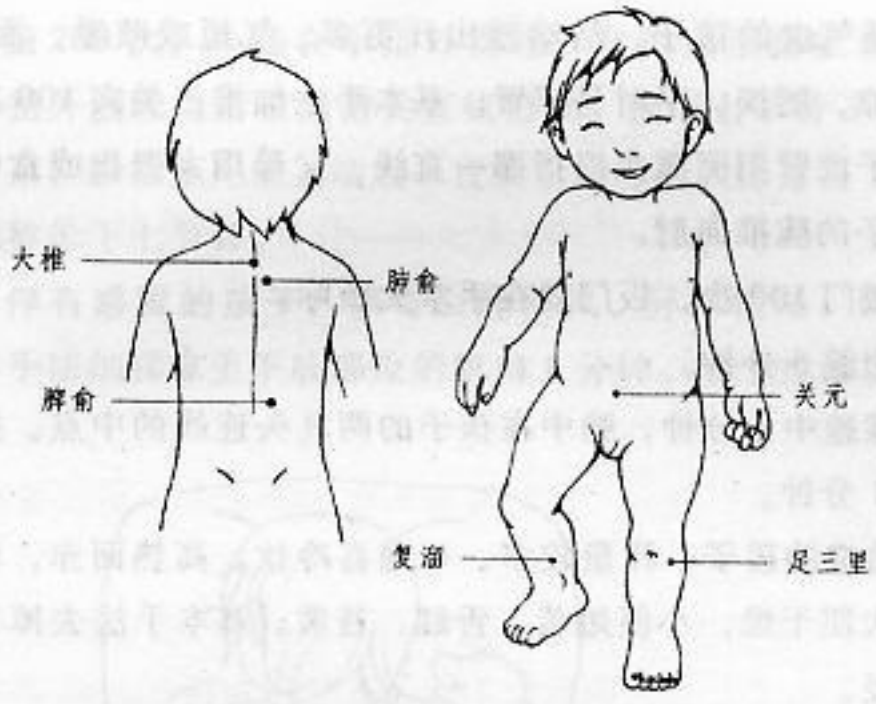
汗，且汗珠很大粒，身上汗也很多，衣服都湿透了。白天也是汗很多，衣服穿得很少了也一样，晚上睡觉时虽然全身是汗，但手却是凉的。另外她陕天亮时睡眠总是不好，翻来翻去最后哭醒。她父母担心孩子是不是缺少什么维生素，我嘱咐她父母，不用担心，用推拿清掉婴儿的虚热，然后补上气阴，很快就好。我给这孩子补肺经200次。清心经200次。补肾经200次。补脾经200次。推六腑200次。揉涌泉300次。捏脊5遍。清天河水100次。清肝经200次。按揉百会1分钟。按揉神门穴1分钟。一疗程后，孩子就彻底好了。

我还要顺便提醒一下，如果家里孩子有盗汗现象，平时就应该注意饮食营养，多吃高蛋白和蔬菜类食物。不要吃辛辣刺激性的食物。

绝不让孩子伤心——小儿自汗的经络疗法

有的孩子没有服用发汗药或剧烈活动，也没有天气炎热或者衣被过厚等因素，白天时不时自然就汗出，这叫“自汗”。孩子流汗，虽然当时没有感觉不舒服，但“汗为心之液”，出汗过多，就会损伤心的功能，日积月累，就会酿成严重的疾病。自汗是由于孩子脾肺气虚或者胃热炽盛造成的，一个是虚症，一个是实症，只要看伴随症状就很容易分辨。

治疗自汗的基本手法：补脾经300次，在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动为补。补肺经300次，在孩子的无名指面顺时针方向的旋转推动为补。孩子仰卧，揉肚脐2分钟。揉摩关元2分钟。按揉足三里、复溜穴各1分钟。捏脊5遍。按揉大椎穴、脾俞、肺俞穴各1分钟。



按揉大椎穴、脾俞、肺俞、关元、足三里、复溜等穴位可治小儿自汗。



脾肺气虚的孩子体质较弱，家长应该经常给这类孩子按摩中脘、膻中、三关、板门、三阴交等穴位。

脾肺气虚的孩子，活动就出汗更多，气短或咳嗽，面色白，手脚发凉，唇淡，平时易感冒。基本手法加推三关穴 100 次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。

揉板门 100 次，板门就在手掌大鱼际。

摩中脘 5 分钟。

按揉膻中 1 分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。按揉三阴交穴 1 分钟。

胃热盛的孩子，汗量较多，口渴喜冷饮，高热面赤，口渴欲饮水，大便干燥，小便短黄，舌红，苔黄。基本手法去掉补脾经和补肺经。

加泻天河水 200 次，天河水在孩子前臂内侧正中线，自腕至肘呈一直线，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。推六腑 300 次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。



胃热盛就是我们平时说的“上火”，多给孩子推拿大肠经、六腑、天河水及下七节骨等穴位能够及时“去火”。

清小肠200次，小肠在小指外侧缘，自指尖至指根成一直线，沿小指外侧缘白指根向指尖直线推动。推下七节骨300次，七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线，父母用大拇指自上而下直线推动称推下七节骨。

自汗伴有感冒的孩子，伴有头痛怕风、鼻塞流涕、周身酸痛。基本手法加揉拿上下肢部位的肌肉1分钟。双手捏拿肩井穴



家长要给自汗伴有感冒的小孩按摩肩井穴，并由下而上单掌推擦脊柱两侧处的肌肉。

处肌肉5～10次，肩井穴在孩子肩膀上的中间点。孩子俯卧，家长以单掌推擦脊柱两侧处的肌肉，以透热为度。

我建议，父母对患自汗的孩子应加强护理，勤换衣被，并随时用柔软干净的布擦身，以保持皮肤干爽。不要直接吹风，以免感冒。多给孩子饮水、给他吃清淡易消化的东西，不要吃辛辣肥甘的食物。

扑灭孩子身上的邪火——小儿发热的经络疗法

我临床多年来，几乎每天都有父母抱着发热的孩子来求助，孩子发热实在太常见了。我总结孩子发热大多有3个原因：孩子感冒；肺有热邪侵犯，同时胃有积食伤害或者长期便秘；还有就是孩子体弱病多，久病伤阴，导致阴虚内热。

这3个原因里，感冒引起的发热占第一位，这是为什么呢？我认为是由于儿童抗病能力不足，孩子不知冷热，如果家长护理不周，很容易被风寒外邪所侵，邪气侵袭体表，保卫体表的阳气被邪气围攻，阳气被闭，孩子就会发热。

治疗发热的基本手法：推攒竹200次，攒竹穴在两眉头连线中点至前发际成一直线，也就是额头的正中线，父母用两大拇指在额头正中线自下而上交替直线推动。

推坎宫200次，坎宫穴是自眉头起沿眉向眉梢成的一直线，父母用两大拇指分别放在孩子的两眉头上，然后沿着眉毛向眉梢做分推。

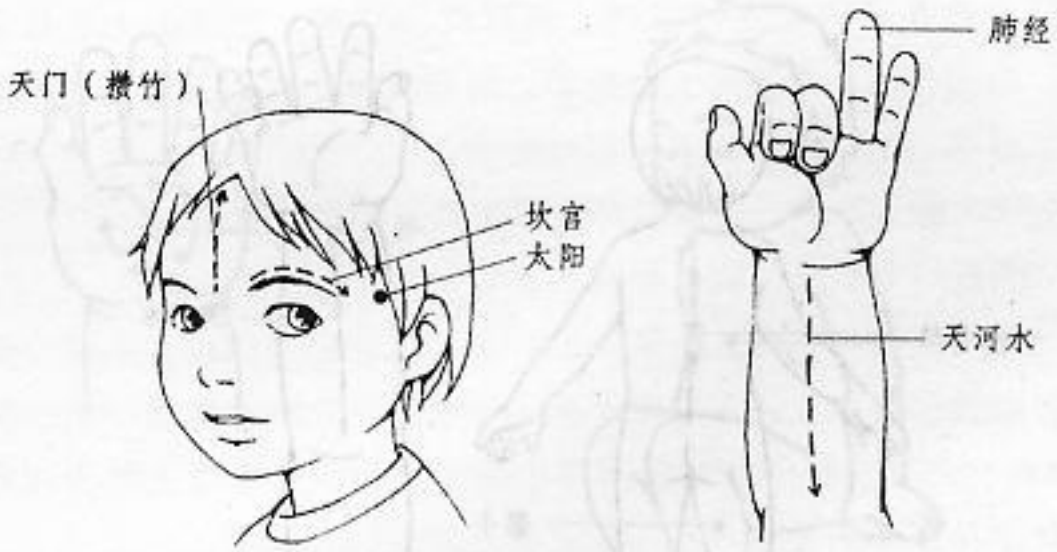
揉太阳穴1分钟，太阳穴在眉毛末端与眼睛末端的连线中点向后一指宽有一个凹陷处。

泻肺经200次，将孩子无名指伸直，由指端向手掌方向直线推动。

泻天河水200次，天河水在孩子前臂内侧正中线，自腕至肘呈一直线，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。

格外要注意的是要准确地分辨孩子的发热是由于风寒侵犯的还是由于风热侵犯的。

风寒引起的发热：被风寒侵犯的孩子发热，还会出现头痛，怕冷，无汗，鼻塞，流涕，苔薄白，食指脉络鲜红等症状。用基

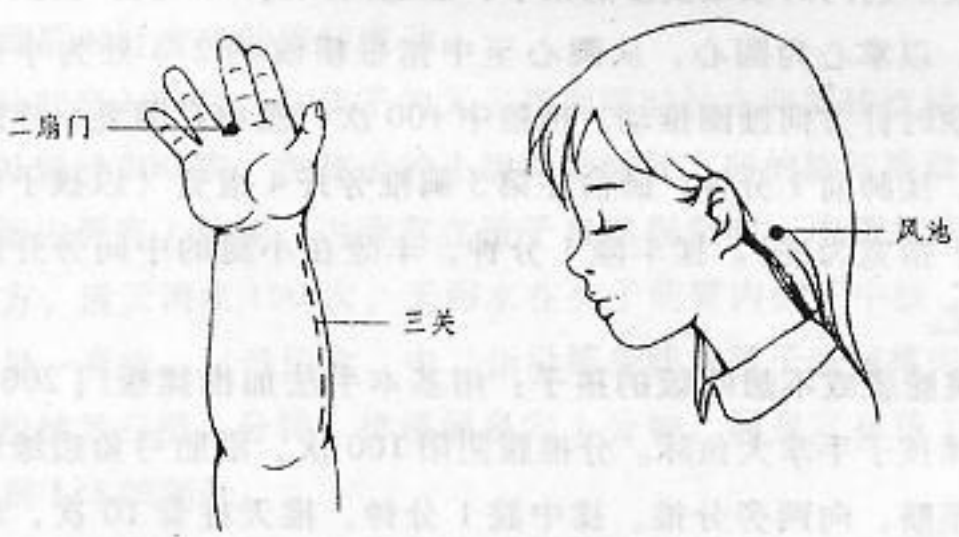


发现孩子体温有点高，应当及时地给他推拿攒竹和坎宫穴，清肺经，并推按太阳、天河水。

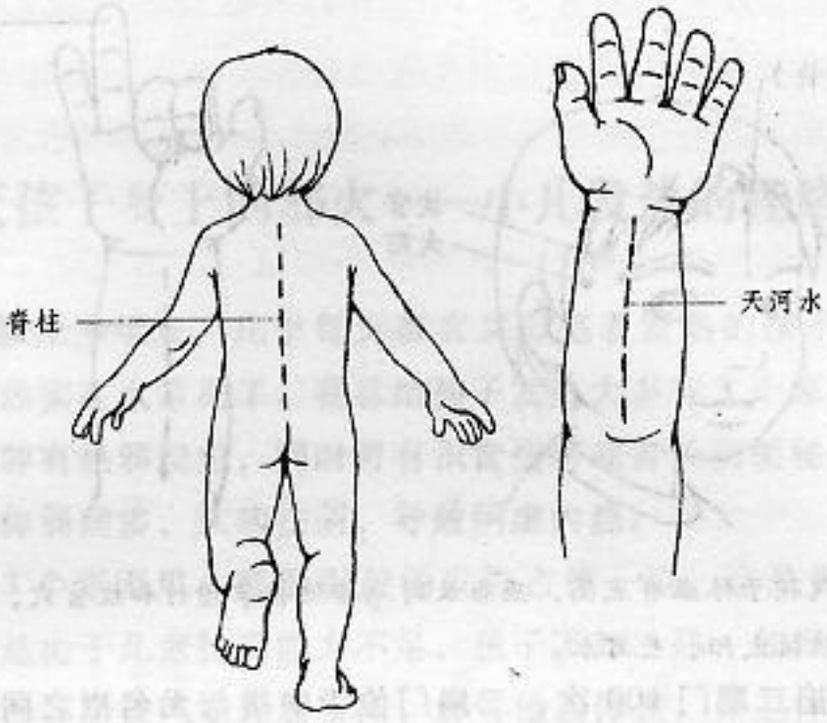
本手法加掐二扇门100次，二扇门位于中指与无名指之间的指蹼缘。

推三关穴100次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。

拿风池1分钟，以发汗解表。



对于风寒引起的发热，要注意按摩二扇门、三关及风池穴。



对于风热引起的发热，则要注意按摩脊柱和天河水。

风热侵犯的发热：被风热侵犯的孩子发热，还会出现微微汗出，口干，嗓子疼，流黄鼻涕，苔薄黄，食指脉络红紫的症状。用基本手法加推脊柱 10 次，泻天河水加至 400 次，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。

发热的同时咳嗽痰多的孩子：加运内八卦 200 次，在孩子手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约 2/3 处为半径作圆，顺时针方向圆圈推动。推膻中 100 次，膻中存两乳头连线的中点。揉肺俞 1 分钟，肺俞在第 3 胸椎旁开 4 指宽（以孩子们身的下手指宽为准）。揉丰隆 1 分钟，丰隆在小腿的中间旁开前骨 2 指宽。

脘腹胀或不想吃饭的孩子：用基本手法加推揉板门 200 次，就是揉孩子手掌大鱼际。分推腹阴阳 100 次，沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推。揉中脘 1 分钟。推天柱骨 10 次，就足推孩子的颈椎骨，自上向下直线推动。



如果孩子发烧还咳嗽，家长需在孩子掌心运内八卦，并且按摩膻中、肺俞、丰隆等穴，效果要比吃退烧药、喝止咳糖浆好多了。

烦燥不安，睡觉哭闹，易惊怕的孩子：用基本手法加清肝经100次，将孩子食指伸直，由指端向指根方向直线推动。

阴虚引起的发热：阴虚发热的孩子很有特点，发热时间在中午过后，而且手足皆热，身体瘦小，夜间睡觉出汗，食欲减退，舌红苔剥，食指脉络淡紫。采取补脾经200次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。

补肺经100次，在孩子的无名指面顺时针方向旋转推动。

补肾经200次，在孩子的小指面顺时针方向的旋转推动。

运内劳宫1分钟，内劳宫在孩子自然握拳时，中指指尖贴着的地方。清天河水100次，天河水在孩子前臂内侧正中线，自腕至肘呈一直线，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。

按揉足三里1分钟。推搓涌泉穴1分钟，涌泉穴在孩子脚底板的前1/3凹陷处。

肺胃实热的孩子：孩子高热还便秘3天以上，伴有面红，气促，不想吃东西，烦躁哭闹，口渴而不想喝水，舌红苔燥，指纹

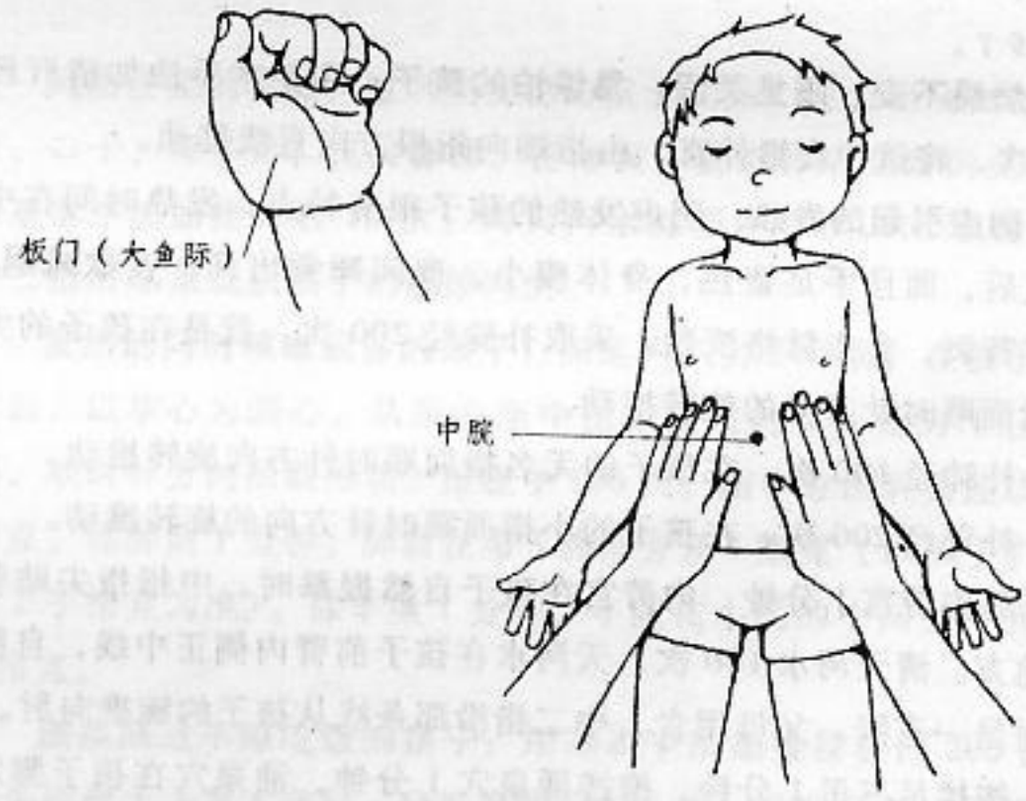
深紫，这是肺胃实热的表现。泻肺经200次，将孩子无名指伸直，由指端向手掌方向直线推动。清胃经200次，胃经在大拇指面下方那一节，向手掌方向直线推动。

清大肠200次，自虎口向食指尖的外侧直线推动。

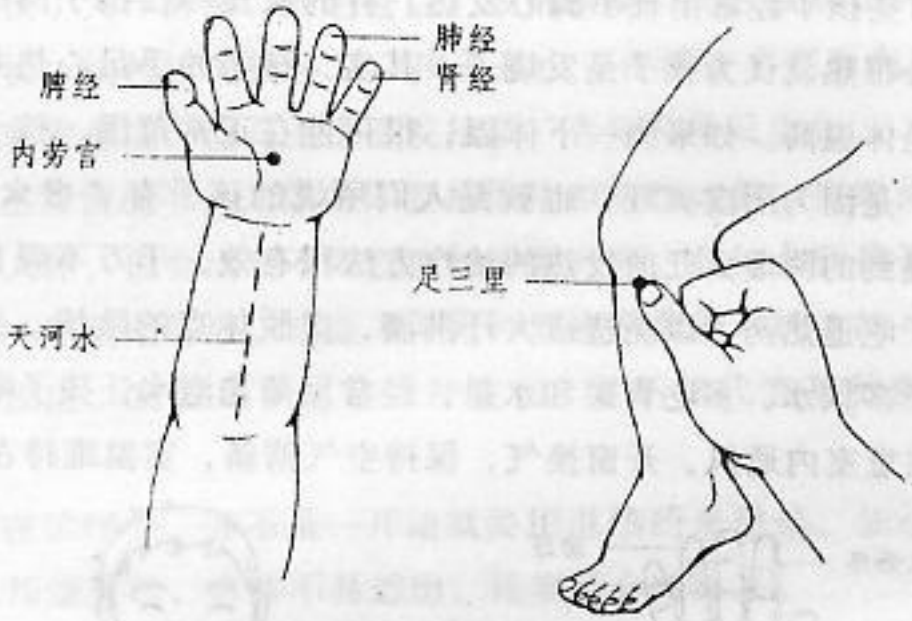
揉板门100次，就是揉孩子手掌大鱼际。

运内八卦100次，在孩子手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径作圆，顺时针方向圆圈推动。推六腑100次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。

摩腹100次。揉天枢1分钟。



若是腹胀或不想吃饭的小孩，则还需按摩板门、中脘等穴位。



对于阴虚发热的小孩，家长要重视脾经、肺经、肾经以及内劳宫、天河水、足三里等穴位的按摩。

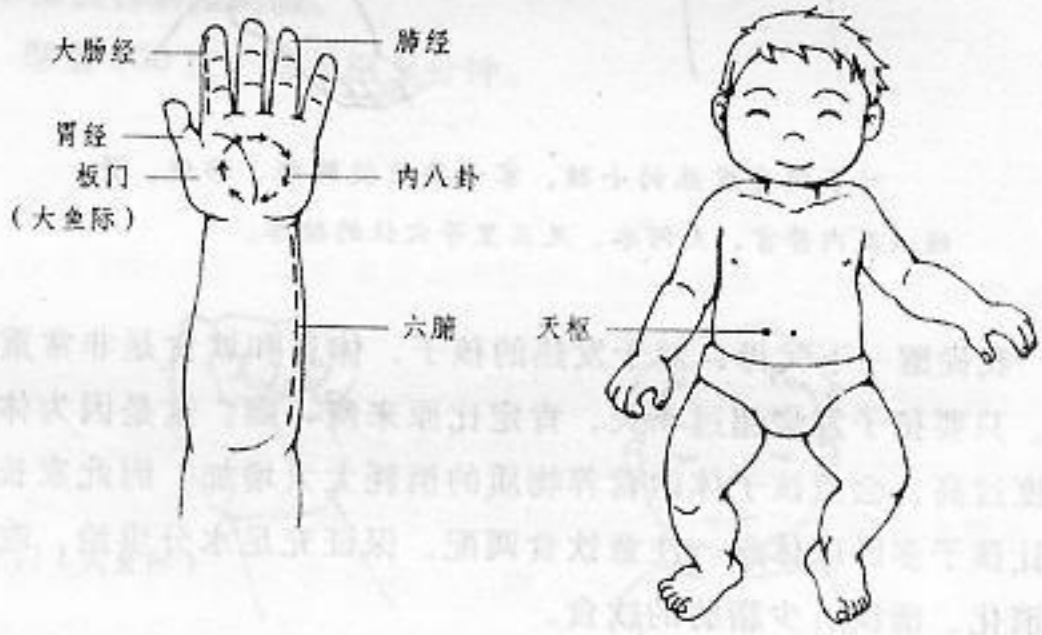
我提醒一下父母，对于发热的孩子，休息和饮食是非常重要的。只要孩子发烧超过4天，肯定比原来瘦一圈。这是因为体内温度过高，会使孩子体内营养物质的消耗大大增加。因此家长应该让孩子多卧床休息。注意饮食调配，保证充足水分供给，吃容易消化、清淡、少脂肪的饮食。

在日常生活当中，我时常发现有些家长用手摸一摸孩子的头，感到皮肤发烫，就认为孩子是发烧了。还有些家长认为，只要孩子的体温超过37℃就是生病了。其实，这种认识并不是完全正确的。

正常孩子腋下体温为36℃～37℃，如超过37．4℃可以认为是发热。但是，孩子的体温在某些因素的影响下，常常可能出现一些波动。比如在傍晚时，孩子的体温往往比清晨高一些。孩子进食、哭闹、运动后，体温也会暂时升高。衣被过厚、室温过高等原因，也会使体温升高一些。这种暂时的、幅度不大的体温波动，只要孩子一般情况良好，精神活泼，没有其它的症状和体征，一般不应该认定是病。

有些孩子经常出现手脚心发热。有的家长一拉孩子的手，发现手心很热就认为孩子是发烧了。其实，孩子的手足心热并不一定就是体温高。如果测一下体温，很可能在正常范围。孩子手足心热，是因为阴虚火旺，也就是人们所说的孩子有“虚火”。用上面提到的阴虚火旺的发热的治疗方法很有效，千万不要盲目地给孩子吃退热药，以免造成大汗淋漓，虚脱休克的险情。也可以让孩子多饮水，多吃青菜和水果，经常用菊花泡水让孩子喝。

注意室内通风，开窗换气，保持空气清新，室温维持在25℃



若孩子发烧是肺胃实热的情况，则要为孩子清三经，运内八卦，按摩板门、六腑、天枢等穴。

左右。如果孩子四肢冰凉并打寒颤，就要用毛毯覆盖，手脚用热水泡浴；如果手脚温热且全身出汗，可脱掉过多的衣物。

发热的孩子，最好每次进食后用盐水漱口，避免引起舌炎、牙龈炎等。

体温超过39℃，如没有其他症状，可用白酒擦拭腋下、腹股沟、颈部等静脉浅表部位，以达到降温的目的。忌用酒精全身擦浴，防止体温急剧下降或酒精经皮肤吸收后出现中毒反应。

晚上孩子发烧，家长掉以轻心，觉得没必要去医院，又不懂别的好方法，往往容易给孩子服一片阿斯匹林。但还没等睡下，

只见孩子大汗淋漓，面色苍白，表情淡漠，而且反应迟钝，吓坏了家长。这种情况很多见。孩子是由于出汗过多而引起的虚脱，情况非常危险，应马上送医院抢救，否则将危及生命。

正常情况下，人体的体温是保持相对稳定的。当细菌、病毒感染人体，便会出现不同程度的体温升高。我体会到孩子体温升高不一定就是坏事，它是人体对外界病原菌侵入机体的一种自然防御反应。发热只不过是一种症状，并不能代表某种疾病的全部。

在治疗中，并不是一开始就要用退热药来退热，如孩子患麻疹，用退热药，麻疹不易透出，还容易合并肺炎。

小孩常用的退热剂有阿斯匹林、消炎痛、安乃定等药物，其作用都有使机体大量出汗，将热量带出体外使体温下降的作用。其副作用可能会使孩子大量出汗，造成严重脱水，引起血压下降，甚至危及生命。退热药对消化道还有刺激作用，可引起胃肠反应有的对肾脏有毒副作用；还有的孩子对某种退热药特别敏感，服后会使白细胞降低，机体抵抗力下降，对疾病的抵抗和以后的身体生长发育都极为不利，甚至有的药还使孩子的骨髓造血系统受到抑制，引起再生障碍性贫血等病。

西药有如此多的副作用，为什么人们还热衷于使用它呢？对这一点我只能摇头叹息。就像洋快餐，都是高脂肪、高糖分的食物，对人体没有一点好处，却有很多人光顾，真是咄咄怪事。我体会到小儿推拿有无可比拟的优越性只是人们还没有广泛地了解到它，只有通过这本书的实效验证，大家才能看到并相信，小儿推拿的神奇作用，并恢复它在中华医学史上应有的地位。

清洁孩子的脾胃——小儿腹泻的经络疗法

我经常这样向父母们形容，孩子的脾胃就像冬天刚刚结冰的水面，很脆弱，承受不住重的东西，很容易腹泻。如果小心调理脾胃，孩子长大了，脾胃健壮了，就相当于冰结得厚厚的，将来承受卡车的行驶都没问题。我建议父母平时就用第四章里提到的脾胃保健法给小儿推拿。因为孩子脾胃薄弱，突然改变饮食习惯，或吃了太多油腻，饮食生冷或不洁，或因为感目而过热或受凉，或者是由于吃东西太多，伤到脾胃，都可能导致脾胃运化失调，从而引起腹泻。

孩子表现为大便次数增多，粪便溏薄，甚至稀如水样，或者排便势急，有倾泻的情况。常伴腹部胀痛，恶心呕吐，发热，食欲不振，消瘦等症状。

我在这里讲一下，有些在大人眼里是异常的大便，其实是婴儿正常的现象。新生儿在出生后最初的3天内，其排出的粪便较粘稠，呈深绿色，一般无臭味，被称之为“胎便”，这是正常的现象，不需担心。母乳喂养的婴儿，其粪便多为黄色，状如软性黄油；有的婴儿粪便稀薄而微带绿色，有酸性气味。母乳喂养的婴儿如果一日内粪便超过4次，而身体情况良好，体重也在增加，就不算是腹泻。用牛奶喂养的婴儿其粪便为淡黄色，有时为土灰色，大便比较坚硬，略有腐臭味，其正常者每日大便1～2次。婴儿吃米糊或面糊这类东西比较多时，则大便次数会增多，且大便可能较稀，也是正常的。

孩子腹泻也有很多类型，父母观察孩子的情况就能知道孩子是属于哪一种，然后采取不同的推拿手法，孩子很快就能止泻。

寒湿泻的推拿治疗：有的孩子得的是寒湿泻，大便清稀多

沫，而且色淡不臭，伴有肠鸣腹痛，面色淡白，口不渴，小便色清，苔白腻，指纹色红。

父母用大拇指帮孩子补脾经200次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。

推三关穴100次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。

补大肠200次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，从食指尖直线推动向虎口。

揉外劳宫3分钟，外劳宫与内劳宫相对，内劳宫在孩子握拳时，中指贴着的部位。揉脐3分钟。孩子俯卧位，家长用大拇指自下向上推上七节骨200次，七节骨在第四腰椎到尾椎。

揉龟尾300次，按揉足三里穴3分钟。



对于得寒湿泻的孩子，要补脾经和大肠经，还要按摩足三里和外劳宫穴。



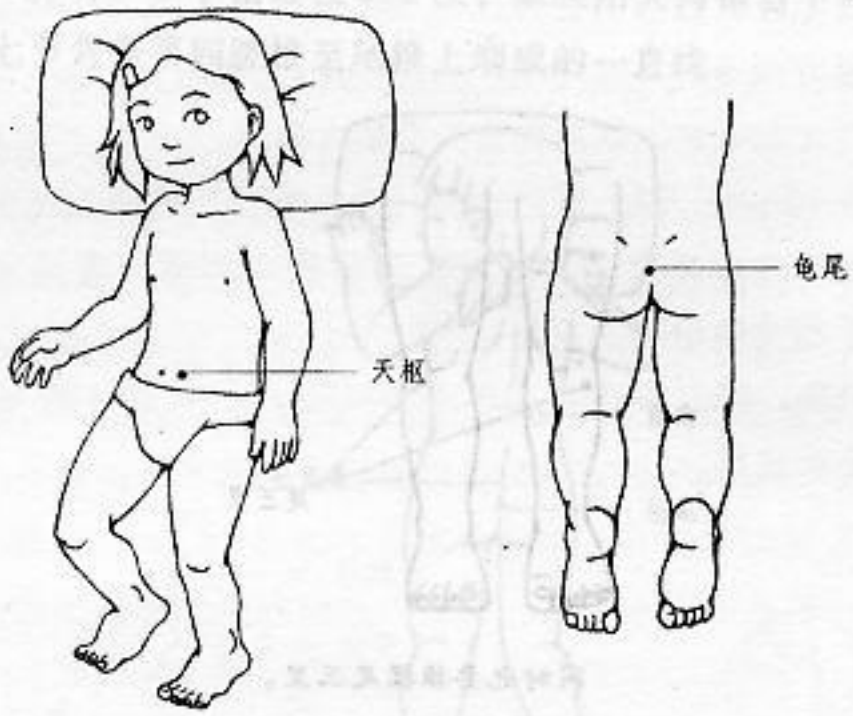
治疗寒湿泻还要按摩下背部两穴：上七节骨和龟尾。

湿热泻的推拿治疗：有的孩子得的是湿热泻，湿热泻最大的特点是腹痛即泻，急迫暴注，色黄褐味臭，肛门灼热，身热，口渴，尿少色黄，苔黄腻，指纹色红。

父母用大拇指帮孩子清胃经200次，胃经在大拇指面下方那一节，向手掌方向直线推动。

清脾经200次，脾经在大拇指面，由指端向指根方向直线推动为清脾经。清大肠200次，自虎口向食指尖的外侧直线推动。推三关穴100次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。推六腑200次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面白肘推向腕。按揉天枢穴2分钟。孩子俯卧位，揉龟尾3分钟。

伤食泻的推拿治疗：有的孩子得的是伤食泻，由于孩子本身脾虚加上饮食不节造成的，所以会腹痛胀满，泻前哭闹，泻后痛



若是湿热泻的孩子，则需推拿天枢和龟尾穴。

减，大便量多酸臭，口臭或伴呕吐酸馊，苔厚或垢腻。

父母用大拇指补脾经200次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。清大肠300次，自虎口向食指尖的外侧直线推动。揉板门200次，就是揉孩子手掌大鱼际。运内八卦100次，在孩子手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径作圆，顺时针方向圆圈推动。



对于得伤食泻的孩子要按摩脾经、大肠经、板门、内八卦、中脘和天枢穴。



同时也要推揉足三里。

摩腹3分钟，揉中脘、揉天枢、按揉双侧天枢、足三里穴各1分钟。

脾虚泻的推拿治疗：有的孩子得的是脾虚泻，泻了很长一段时间都不好，或者好了之后又经常反复发作，面色苍白，食欲不振，便稀夹有奶块及食物残渣，有时候刚吃完东西后马上腹泻，舌淡苔薄。

父母用大拇指补脾经300次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向旋转推动。补大肠300次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，从食指尖直线推动向虎口。

推三关穴300次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。

推板门300次，就是揉孩子的手掌大鱼际。摩腹、揉肚脐、足三里各2分钟。还有孩子取俯卧位，家长用大拇指自下向上推上七节骨100次，七节骨是第四腰椎至尾椎上端成的一直线。

捏脊5～10遍，揉龟尾、按揉肾俞2分钟。

所有腹泻的统一推拿治疗手法：如果父母辨不清孩子腹泻的类型，可以统一做这套手法。孩子仰卧位，家长用大鱼际逆时针

摩腹5分钟。孩子俯卧位300次，家长用大拇指自下向上推七节骨，七节骨是第四腰椎至尾椎上端成的一直线。



后背部位的肾俞、上七节骨、龟尾等穴位对治疗脾虚泻很重要。



三关、六腑等穴主治脾虚引起的腹泻。

按揉脾俞、胃俞、大肠俞穴各1分钟。

用生姜汁为介质推脾经穴300次，脾经在大拇指面。在孩子

的大拇指面顺时针方向的旋转推动为补；将孩子大拇指伸直，由指端向指根方向直线推动为清。两者统称推脾经。

揉板门穴200次，就是揉孩子手掌大鱼际。

推大肠100次。用大拇指或食、中二指推三关穴100次。暴露腹部，用小鱼际摩腹，从中脘穴至神厥穴周围，直到皮肤发热，父母手部发热即止。

孩子俯卧，用大拇指推七节骨穴100次，从第4腰椎到尾椎，推到皮肤发红。



患腹泻的孩子必须补脾经、大肠经，还要按摩三关、板门、足三里等穴位。

重揉龟尾穴1分钟。用大拇指掐两侧足三里穴各1分钟。

在按摩治疗后，应注意护理。孩子吃饭要定时定量，不吃不洁食物，不宜过食肥腻的食物。有一次，我给一个2岁的孩子治疗腹泻，给这孩子按摩了3次也不见好，就觉得很奇怪。我就问家长有没有依我的嘱咐，偷着给孩子吃了肥腻的食物，家长脸上有隗疚之色，不好意思地坦白：第1次按摩完后好多了，但第二天出去吃了烤鸭。对于腹泻，无论是大人、孩子，都是要忌口的。

还要注意保护腹部，勿使受凉，每次便后用温水洗净肛门，勤换尿布。如果孩子眼眶比平时深陷，说明体内脱水严重，同时

要给孩子喝盐水和糖水来补充腹泻所失去的水分。应及早发现、及早推拿，迁延日久可影响儿童的营养、生长、发育。要适当加强户外活动。

有一母亲带着3岁的儿子来求助，这孩子一直腹泻不停，最多一天泻15次，腹泻了3天。我一看孩子脸色苍白，舌色淡，就怀疑他是脾虚泻了。我问了一句："您儿子大便臭不臭？"孩子母亲说："不臭。"那这无疑必是脾虚泻了。我按摩这孩子的左手，先补脾经300次，在拇指面顺时针方向推动。

推大肠200次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线。从食指尖直线推动向虎口为补，称补大肠；自虎口向食指尖的外侧直线推动为清，称清大肠。两者统称推大肠。

揉板门200次，就是揉孩子手掌大鱼际。推三关穴，三关在孩子前臂阳面靠大拇指那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘300次。

推尾椎2分钟，揉长强穴2分钟，揉双足三里1分钟，捏脊五遍。只按摩一次，市见神效，孩子腹泻马上停止了，饮食也恢复正常，他的家人十分高兴，还十分感谢我。

不打针、不吃药就能治病，其中的学问是很深奥的，是很值得研究的。

我所治愈的腹泻孩子中，还有一病例是这样的：4个月的男婴，一开始拉肚子是黄绿色的水和蛋花样的大便，白天拉了3次，晚上拉了4次，父母给吃了一次"妈咪爱"，效果不好。第二天改吃"培菲康"，每次半袋，一日三次，还是没有什么效果。连续拉了2天，第三天出来的是有点黑黄的水样便，蛋花少了，而且气味很臭。食欲很好，精神状态也不错。我询问小家伙的饮食习惯，家长说孩子喜欢吃鸡蛋，有时一天能吃两个鸡蛋。以我诊断，这孩子属于伤食泻，我就运用治疗伤食泻的那套手法，效果很明显，第二天就止住了小孩的腹泻，我还嘱咐家长以后在小孩拉肚子期间先不用添加辅食，多喝水，因为这孩子没有

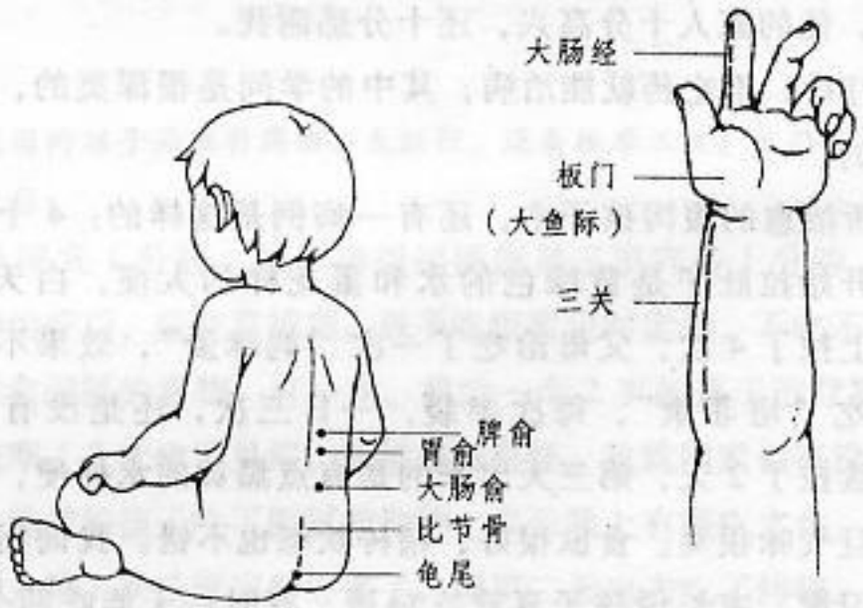
脱水情况，所以不用急着给他喝盐水和糖水。

古代中医就提到夏天人们容易患腹泻，因为夏天在五行理论中属土，脾也属土，所以夏天的气候易伤脾脏。孩子的胃肠道尚未发育成熟，特别是胃酸较低，杀菌能力差，更经不起长夏的气候影响。尤其是刚出世的孩子是第一次经历夏天，体内对一些微生物和细菌没有产生抗体，极容易被感染而导致腹泻。

一进入夏季，明显就看到不少孩子患上了腹泻，这给年轻的父母们增添了不少心事。家长除了用上面介绍的腹泻手法给孩子按摩，还要知道以下的事情。

很多父母对待孩子腹泻，就是不给吃东西，以为没东西进肚子，就没有东西泻出来，腹泻就能好。这是极其错误的做法。腹泻孩子不应禁食。在腹泻的前2~3天，孩子的饮食要清淡，应以淀粉类食物为主，可给孩子食用一些米粉、稀饭等易消化的食物。

有的父母一见孩子有点腹泻，就给孩子吃抗生素，其实这也是错误的。因为孩子腹泻约一半以上的情况为病毒所致，或者由



如果家长分不清腹泻的类型，则可以按摩孩子手及手臂上的大肠经、板门和三关穴；以及后背部位的：脾俞、胃俞、大肠俞、上七节骨和龟尾等穴位。

于饮食不当引起的。对这些原因引起的腹泻，抗菌药物不但无效，反而会杀死肠道中的正常菌群，引起菌群紊乱，加重腹泻。如果确实需要服用，可以服用少量的黄连素。

我再给家长介绍一个小窍门来对付小儿腹泻，就是给他们喝米汤。米汤性甘平，有养胃生津的作用，喝热米汤，发发汗，还能驱寒邪。用米汤对付小孩腹泻既方便又有效，尤其适用于肠胃功能较弱的孩子。用于治腹泻的米汤有大米汤、糯米汤、玉米汤、小米汤、高粱米汤等，这些米汤熬得不要太稠也不要过稀。饮州的次数和用量要视腹泻的次数而定，与腹泻次数成正比。当腹泻好转后，仍需坚持饮用米汤 2～3 天，以补充体内损耗的水分和许养，使腹泻彻底痊愈。

先补孩子的正气——小儿痢疾的经络疗法

我曾经用小儿推拿治愈了一个患中毒性菌痢的孩子。这孩子腹痛便脓血，高烧 40℃，降不下来，情况非常危急，治疗不能有一刻的耽误。孩子的父母急得满头大汗，求我救救这孩子。

我马上整理治疗思路。这孩子已经奄奄一息了，要想从鬼门关把他拉出来，首先要刻不容缓地把孩子的正气补起来，只有正气在，才能驱邪。我使出所有的招数来强健他的脾胃。我决定先取脾经，在小孩的左手，补脾经 500 次。

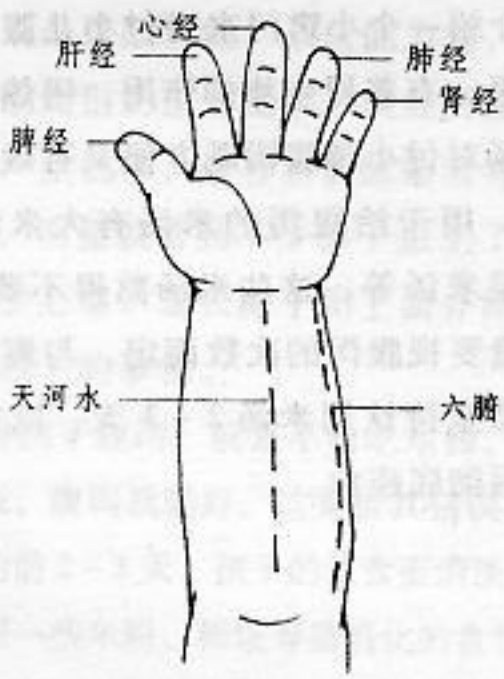
补肾经 200 次，推上三关 300 次，补足孩子体内的气血。

推脊 300 次，捏脊 5 遍，激发体内阳气，起急救的作用。

指压双足三里 500 次，这里是强壮大穴。孩子脸上马上有了光泽，说明正气补起来了。

然后才能给他驱毒，推大肠 200 次。揉板门 200 次，就是揉孩子手掌大鱼际。

泻肝木与心火各 200 次。



我通过按摩五经，六腑以及天河水等穴位，迅速地挽救了得痢疾孩子的生命。

泻、补肺金各200次，清天河水300次。推六腑300次。补正气与驱邪毒双管齐下，一次按摩，就使孩子温度降到37.5℃，3次热度退清，1周之后，孩子的病就痊愈了。

这无疑是小儿推拿所创造的奇迹，证明从退热到治痢的效果来看，中医实在大大超过西医。我在心中感叹，只要掌握了儿童经络的具体情况，这样危重的痢疾，都能应付，何况日常小病。即使父母没有心思去透彻研究孩子按摩，但只要学几招，照样去做，维护孩子的健康绝对是顺手拈来的事情。可惜这片能让孩子健康成长的沃土，直到今天仍然没有得到普遍开发和使用，我相信，总有一天小儿推拿会成为每个家庭都离不开的当家之宝。

这里我还要提一下，腹泻和痢疾是不一样的，虽然表面上都会肚子疼痛，大便次数增多，但痢疾是会便白脓或脓血的一种肠道传染性疾病，这在孩子中比较常见。多发于夏秋季节，冬春两

季也可见到。病人或带痢疾杆菌人的粪便污染水、食物和手进行传播，还有苍蝇来去于粪便、饮食之间，又散播痢疾杆菌。如有营养不良，或者患有肠道寄生虫症等身体虚弱的孩子，就容易得痢疾。

治疗痢疾的基本手法：只要是痢疾，无论寒热都可以用最基本的推拿知识来治疗，父母可以自己亲自动手，方便之至。孩子仰卧，家长用掌心对准中脘穴顺时针摩动 1 分钟。家长双掌相叠，掌心对准脐部，轻轻按压并震颤 1 分钟，然后双掌突然提起，如此一按一松，反复操作 5～10 遍。

按揉天枢、足三里穴各 1 分钟。

孩子俯卧位，按揉脾俞、胃俞、大肠俞穴各 1 分钟。家长用单掌以掌根从孩子腰骶部向上直推至背部，以透热为度。



揉脐是治疗小儿痢疾的最基本手法之一。



治痢疾，背部还有三个大穴需要刺激：脾俞、胃俞、大肠俞。

如果孩子的痢疾症状特别吻合以下的某一种分型，就可以辅以其他的手法，灵活运用。

湿热痢的推拿治疗：有的孩子得的是湿热痢，是痢疾最多见的，除了腹部疼痛，大便次数增多，但是每次量少，拉得不爽快外，还便脓血，发热，口渴但不想喝水，小便少而且发黄，不想吃东西。

清大肠300次，自虎口向食指尖的外侧直线推动。

推六腑300次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。

清小肠200次，小肠在小指外侧缘，自指尖至指根成一直线，沿小指外侧缘自指根向指尖直线推动。

推下七节骨300次，七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线，父母用大拇指自上而下直线推动。

按揉阳陵泉、三阴交穴各1分钟。

寒湿痢的推拿治疗：有的孩子得的是寒湿痢，拉的是粘滞白冻的大便，而且还有全身寒的症状，怕冷喜暖，手脚冰凉。通常是受寒邪侵犯造成的，所以腹痛肠鸣，肢体酸痛。还伴有食少神

疲、舌淡，苔薄白。

补脾经300次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。补大肠100次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，从食指尖直线推动向虎口。

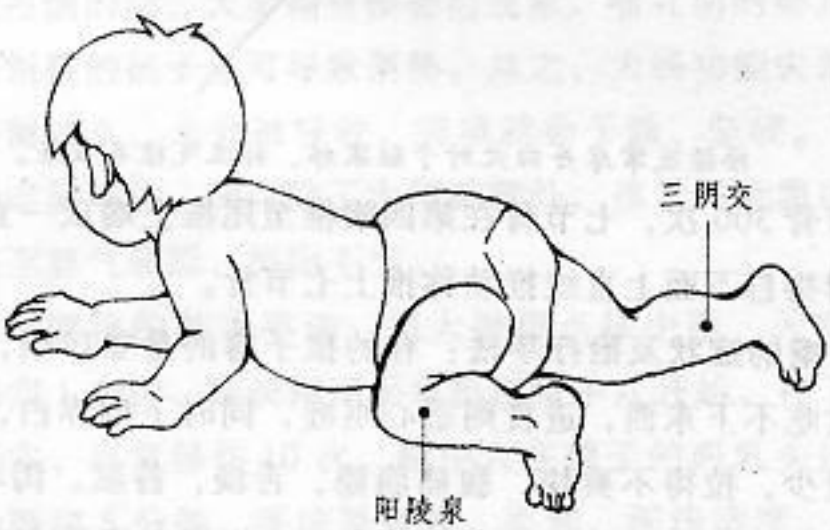
按揉上巨虚、曲池、合谷穴各1分钟。补肾经，在孩子的小指面顺时针方向的旋转推动200次。揉丹田100次，后再掌摩2分钟。

按揉肾俞、命门穴各1分钟。

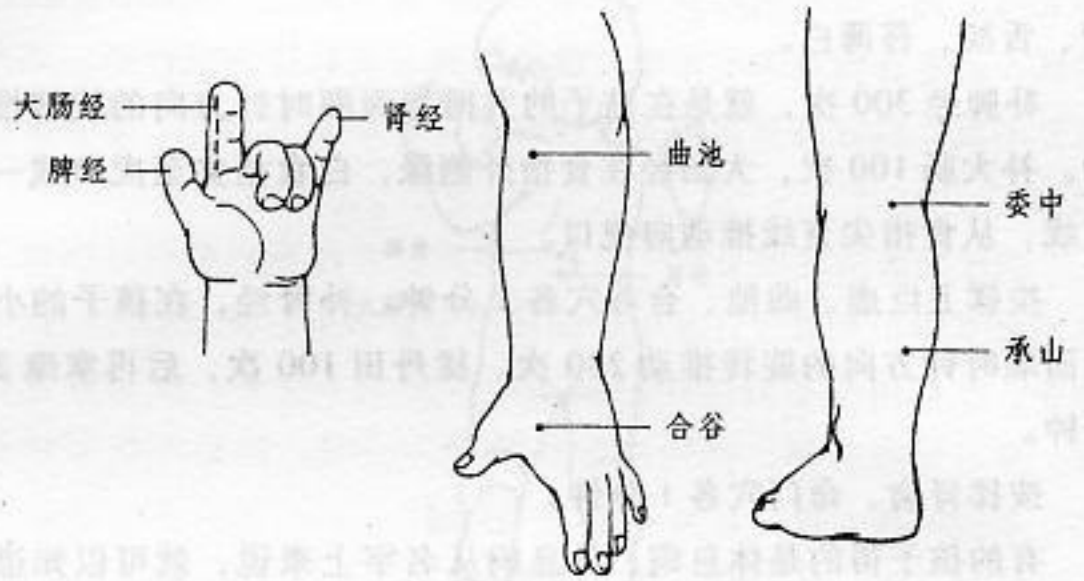
有的孩子得的是休息痢。休息痢从名字上来说，就可以知道病情的特点是间歇性发作，日久不愈，发作时便带脓血，大便次数增多量少，拉得不爽快，腹部疼痛，饮食减少，倦怠怕寒。

补脾经300次，就是在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。

补大肠100次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，从食指尖直线推动向虎口。



阳陵泉、三阴交穴分布在孩子的小腿上，家长要注意找准位置。



寒湿痢通常是受了寒邪侵犯所致，需要补三经，并按摩巨虚、曲池、合谷等穴位。



按揉及掌摩丹田穴对于驱寒邪、补正气很有效果。

推上七节骨300次，七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线，父母用大拇指自下而上直线推动称推上七节骨。

噤口痢的症状及治疗手法：有的孩子得的是噤口痢，就是说孩子饮食吃不下东西，进食则恶心呕吐，同时下痢赤白，大便次数增多量少，拉得不爽快，腹痛隐隐，舌淡，苔腻。泻心经300次。清肝经300次，将孩子食指伸直，由指端向指根方向直线推动。

运八卦，在孩子手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横

纹约2/3处为半径作圆。用运法，顺时针方向掐运。

按揉委中、承山穴各1分钟。掌擦腰骶部以透热为度。

痢疾并发高热的孩子应该在基本手法的基础上再加推天河水500次，推六腑300次，补脾经300次。

有位家长来求助，说她的宝宝大便的时候就哭闹，可能是因为肚子痛，拉出来的便还有点白脓，黏连着。我就用寒湿痢的那套手法给他治，那位家长看我给孩子揉手、揉肚子觉得很好奇，不太相信我这样揉几下就能治病，我就教了他几招，回家给孩子弄，结果孩子当天就止泻了，第2天就好多了，第3天痊愈。

小孩痊愈后，还要隔离至大便正常后1周。对于病儿的碗、杯、筷等餐具要进行消毒，衣服和被褥要勤洗勤晒。家长也要经常洗手，以防止传染。室内要保持安静、凉爽，以给病儿提供良好的休息条件。要给病儿多喝水，最好是糖、盐水。

疏通孩子体内的河道——小儿便秘的经络疗法

孩子如果饮食和作息时间不规律、营养不良以及没有养成按时排便习惯的话，大多都有便秘的现象。哺乳期的婴儿和不怎么吃米面粗粮的孩子也可导致便秘。总之，大肠功能失常，粪便在肠道停留过久，水分被吸收，粪质就会干燥、坚硬。下面不通，上面肯定就堵住，所以除了大便难解外，孩子还会腹胀，饮食不香，甚至脾气暴躁，哭闹不宁。

治疗便秘的基本手法：用大拇指点揉中脘、天枢、足三里穴，每穴1分钟。家长用两手掌根自膻中穴开始，往下按抚至脐下关元穴，反复操作10次，膻中穴在孩子的两乳头连线。然后顺时针摩腹5分钟。手法要轻快、柔和、深浅适度。孩子俯卧，用大拇指往下推七节骨500次。揉龟尾1分钟，点揉脾俞、大肠俞各1分钟。

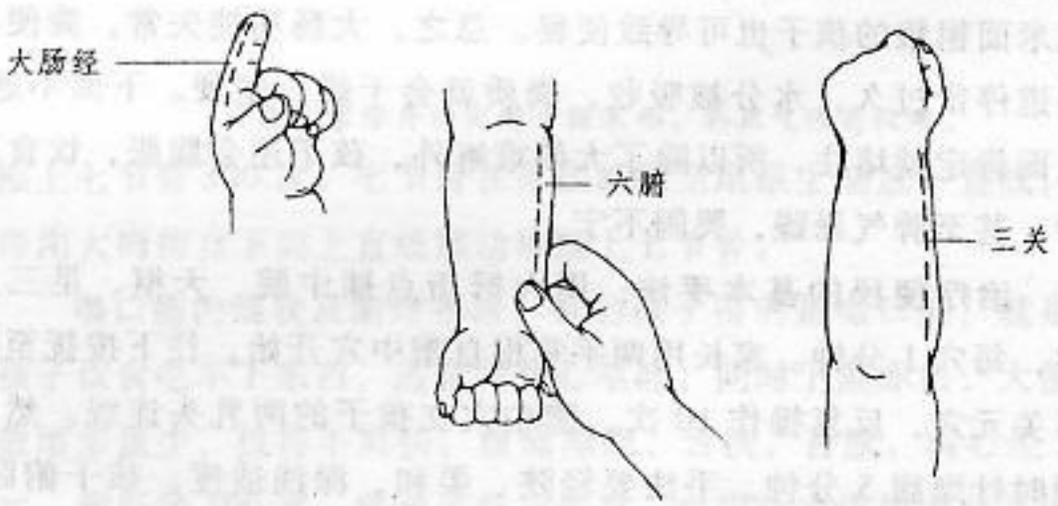


给便秘的小孩按摩中脘、天枢等穴，能迅速恢复大肠机能。

便秘分虚实两类。

实秘的治疗手法：孩子大便干结，腹满痛，而且口干口臭，或经常嗳气，面红身热，小便黄少，舌红，苔黄，这种情况属于实秘。基本手法加清大肠300次，即虎口推向食指尖。推六腑300次。推三关300次。掐揉足三里穴2分钟。

排出大便，伴有神疲乏力，面色发白，唇色淡，舌淡。



大肠、三关和六腑治实秘。

虚秘的治疗手法：虚秘的孩子，大便并不硬，气血虚，无力基本手法加补脾经300次。补肾经300次。揉足三里3分钟。捏脊5遍。

我用这套方法治疗孩子便秘的效果很好，推一两次就能解下大便，屡试屡验。此外，我建议天下父母应该改变孩子不好的饮食习惯，多给孩子吃粗粮、蔬菜；让孩子养成定时排便的习惯。如果大便数天未解，父母给按摩后仍不能立即排便的孩子，可先用开塞露，来先缓解症状，再用按摩调理大肠功能。



虚秘的小孩可以靠捏脊来补充气血。



推脾经、肾经治虚秘，见效极快。

补好孩子的漏“气”之处
——小儿遗尿的经络疗法

5岁以下的孩子，由于心智尚未健全，正常的排尿习惯尚未养成，有时候因精神过度紧张、睡前多饮等原因偶而尿床的话，不能算是病症。但是从理论上来讲，5岁以上的儿童一般不应该再尿床了，如果经常入睡后遗尿，是先天肾气不足，下元虚冷造成的。轻者隔几夜尿床1次，重者每夜尿床1次或数次。有长期遗尿症状的孩子，会面色萎黄，精神不振，智力减退，饮食无味。

治疗遗尿的基本手法：揉百会3分钟。百会穴在孩子两耳朵尖连线的中点。家长用掌心按揉气海、关元穴5分钟。然后，用大拇指点揉中极穴1分钟。家长向上推七节骨300次，推到局部有温热感为宜。按揉太溪、三阴交穴各1分钟。

肾虚：如果孩子除尿床外，还伴有表情呆板，反应迟钝，肢冷怕寒，腰腿软弱无力，小便色清量多的现象，这就是明显的'肾虚表现。



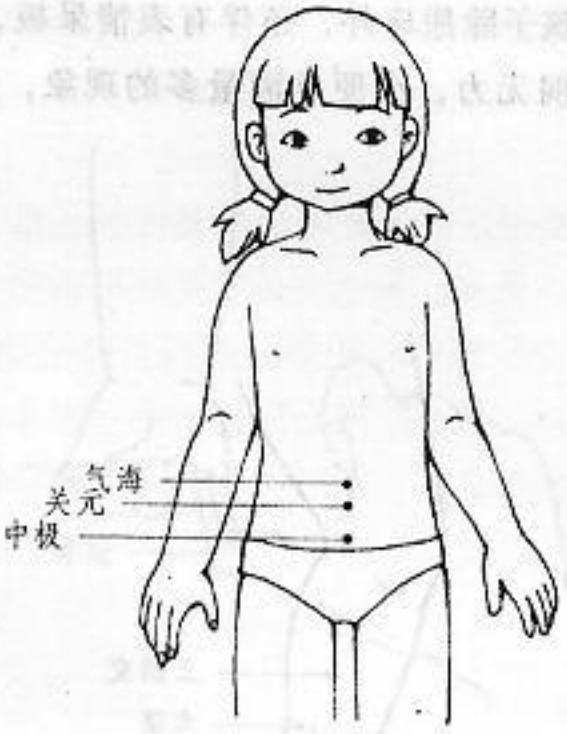
三阴交和太溪穴是小孩遗尿的克星。

基本手法：加补肾经300次，按揉肾俞、命门穴各1分钟。

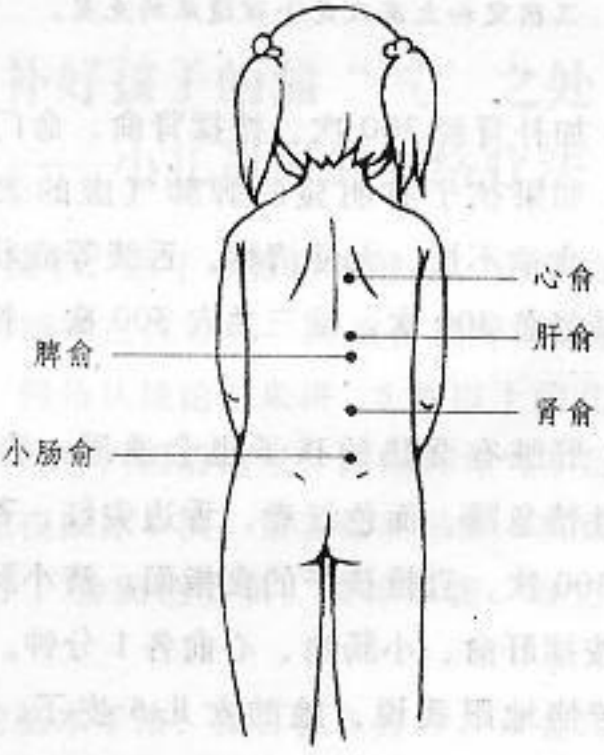
脾肺气虚：如果孩子有明显的脾肺气虚的表现，如精神疲倦，形体消瘦，食欲不振，大便清稀，舌淡等症状。用基本手法加补脾经、补肺经各300次。推三关穴300次。按揉脾俞、肾俞穴各1分钟。

肝脏湿热：肝脏有湿热的孩子也会遗尿，表现为尿频而短涩，尿色黄，性情急躁，面色红赤，舌边尖红，苔薄黄。用基本手法加清肝经300次，直推孩子的食指面。清小肠300次。清天河水100次。按揉肝俞、小肠俞、心俞各1分钟。

有一母亲苦恼地跟我说，她的女儿5岁了，几乎每晚都尿床，她每天都要忙于洗换被褥。晚上孩子睡得很深，叫不起来，有时候还一夜尿床好几次。我看这孩子两眼无神，衣服穿得挺厚，但



气海、关元、中极都是主管肾气的穴位，用它们来治疗小孩尿床事半功倍。



揉肝俞、小肠俞、心俞等穴，可去除肝火，根治小儿尿床。

摸摸小手却是冰凉的。这肯定是由于体质虚弱所致，主要与肾、膀胱有关。我就用基本手法加补肾经，按压肾俞、命门穴给小女孩治疗，结果当天晚上就没有尿床。她母亲十分高兴，坚持带孩子来治疗1个月，病全好了，再也没犯过。

很多家长在孩子尿床了以后会讥笑或责怪他，这样会使孩子精神紧张，增加治疗的困难。应帮助孩子养成定时排尿的习惯及安排合理的作息时间，不让孩子过度疲劳。我建议父母一发现孩子到4岁了还尿床，就应及早按摩治疗。夜间入睡后应定时叫其起床排尿。按摩每天进行一次，连续按摩5～10次后，如已不尿床，还应再按摩10来次以巩固疗效。

把“歪脖子”变成乖孩子
——小孩斜颈的经络疗法

孩子斜颈如果小时候不治，大了就很影响外貌。孩子如果患有斜颈，在出生后两周左右就能看出来，小儿推拿对于6个月以内的孩子疗效最佳，所以这病应及早治疗。100个新生儿里面，大概有3～5个发生斜颈，而且1/4发生在右侧。

预防和治疗斜颈的基本手法：孩子仰卧，以拇食两指揉捻胸锁乳突肌，力量适中即可。在孩子颈部涂少量滑石粉，用大拇指沿胸锁乳突肌的走行方向推捋。一手托住孩子后枕部，另一手扶住孩子下颌，稍用力牵引孩子颈部使其颈部逐渐向健侧转过来，面部向患侧旋转，以纠正斜颈。

妙手送香——小儿厌食的经络疗法

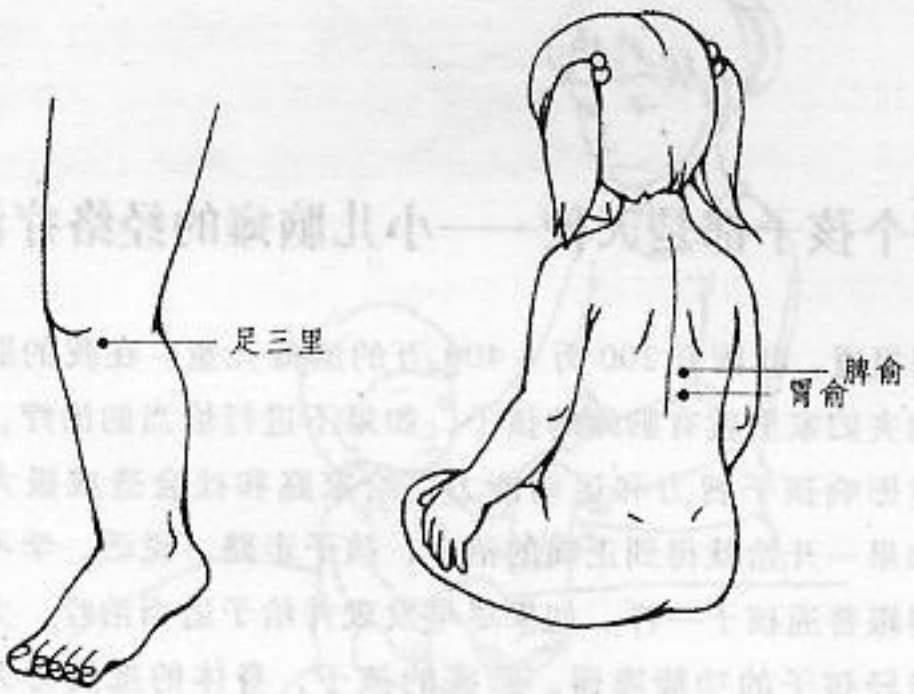
孩子厌食的原因很多，父母态度、家庭气氛等因素，都对孩子的饮食态度有很大的影响，对于缺乏良好进食气氛的家庭，则可造成孩子在饮食习惯方面的心理障碍。如果父母自己挑剔食物，或在孩子面前讲这种食物不好吃，那种食物太烦人，甚至盲目阻止孩子品尝某种食品，孩子就会直接受到影响，逐渐养成挑剔食物的坏习惯。

孩子脾胃薄弱，又不懂卫生常识，容易感染寄生虫，若虫体繁殖过多，可伤害脾胃，扰乱消化吸收机能，这也是导致孩子厌食的一大因素。

有的父母爱子心切，老是过分担忧孩子营养不够或不够胖，采用哄骗，甚至打骂等方法强迫孩子吃东西，孩子的逆反心理最强，长期如此，就算不当着父母的面揭竿而起，也会在心里反抗，进而厌恶饮食，导致食欲低下。

治疗厌食的基本手法：补脾经200次。揉板门100次。揉孩子肚脐上3指处10分钟。用手掌或4指抚摩孩子腹部10分钟。按揉足三里穴、脾俞穴、胃俞穴各1分钟。然后就主要是捏脊了：先轻轻在孩子背后沿着脊柱按摩几下，然后从颈后开始自上而下捏脊柱后的脊皮至尾骨；第二遍时捏三下后将脊皮向上提一下，即捏三提一，共5遍。

饮食不节导致的厌食：孩子吃东西一定要定时定量。如果没有规律，会导致脾胃受伤，消化吸收功能减弱，或者孩子吃了过多肥厚油腻、难于消化的食物，使脾胃不能消化而肠胃积滞，都可能产生厌食。吃了过多寒凉的饮食，或喜欢吃生冷瓜果，影响消化机能，也会导致厌食，严重的甚至会呕吐和发烧。由于饮食



足三里、脾俞、胃俞是解决小孩厌食的灵药。

不节造成的厌食，可以用基本手法加上清大肠 200 次。推六腑 200 次。用手指顺时针抚摸腹部 2 分钟。

脾虚导致的厌食：由于脾虚引起的厌食，基本手法加运内八卦 200 次，在孩子手掌面以掌心为圆心，从掌心到中指指根横纹约 2/3 处为半径，用大拇指指面作顺时针方向圆圈推动。

我觉得有必要提醒一下，父母吃饭时不能打骂孩子，不要让孩子吃过多的零食及冷饮。父母要定期检查孩子大便中是否有虫卵，一旦有虫卵就要服药驱虫。

我曾为一个早产儿治疗厌食。这婴儿出生时非常轻，只有 3 斤 6 两重，而且还一吃奶就吐，再这样下去恐怕小生命保不住了。婴儿的父母担忧极了。我尽力帮小婴儿治疗，每天给这小婴儿捏脊 5 遍，从下向上捏。补脾经、补肺经、补肾经各 200 次。泻肝经、泻心经各 100 次。揉板门 200 次。推三关穴 200 次。

坚持了一个月的治疗，小婴儿一天天地好起来。由于小婴儿

的父母听从我的吩咐，长期给他捏脊，几年之后，孩子脾胃功能特好，从来不忌口，从来也不闹肠胃病。如果在婴儿时期就用小儿推拿为孩子健康服务，孩子不但能健康成长，而且受益一生。

每个孩子都是天使——小儿脑瘫的经络疗法

据报道，我国有200万~400万的脑瘫儿童。在我的朋友圈里有的夫妇家里就有脑瘫的孩子，如果不进行恰当的治疗，脑瘫会严重影响孩子智力和运动能力，给家庭和社会造成极大的负担。如果一开始就得到正确的治疗，孩子走路、说话、学习都能恢复得跟普通孩子一样。如果尽早发现并给予适当治疗，大部分可以减轻孩子的功能障碍。脑瘫的孩子，身体的抵抗力大都低下，要避免接触患有传染病和急性感染性疾病的人。

其实，对于脑瘫孩子而言，父母就是他们最好、最贴心的医生。孩子对自己的父母最亲近，父母在对孩子进行治疗时，最易解除孩子的各种心理障碍，最能得到孩子的积极配合。父母除了到医院请专业的康复医师治疗外，还可以在家里亲自为脑瘫孩子进行小儿推拿，两者配合起来就会事半功倍。

我在这里简单介绍几种家庭康复训练的方法。

指导孩子行走。父母站在孩子背后，双手握住其骨盆两侧，帮助其骨盆分别依次向前方旋转，以带动双腿向前迈进。左右交替进行，以便让孩子感受到交替步行和交替负重的感觉。在进行行走训练时，父母要注意纠正孩子髋关节和膝关节的屈曲。只有在髋关节和膝关节充分伸展的情况下，才能保证孩子用全脚掌行走。

训练脑瘫孩子大小便。这项训练不能过早，一般2岁以后开始比较合适，过早往往容易失败。

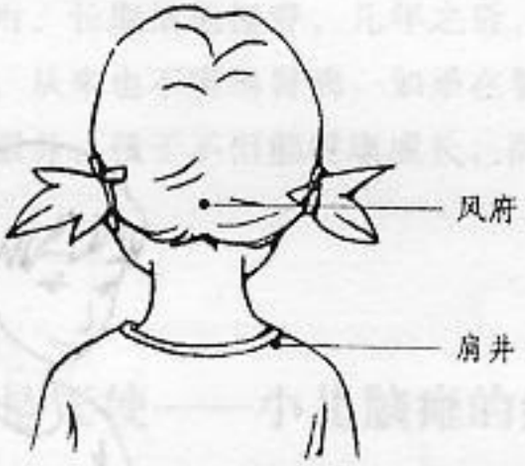


对于脑瘫孩子而言，父母就是他们最好、最贴心的医生。

指导孩子说话。早期运用正确的方法指导孩子说话，能刺激孩子语言能力的发展，促进孩子语言交流能力的产生和运用。父母可以向孩子简单提问，让孩子理解问题，并作出正确的反应。

当然，如果在熟悉儿童经络学的基础上，运用推拿手法来治疗脑瘫，是最合适不过了。

治疗脑瘫的基本手法：补脾经300次、补肾经各300次。孩子仰卧，家长以掌心对准中脘穴，顺、逆时针各摩动1分钟。双手提捏双侧肩井穴各10次，肩井穴在肩膀上的中间点。按揉曲池、合谷、阳陵泉、足三里穴和风府各1分钟。孩子俯卧，家长以虚掌叩击脊柱两侧背、腰及骶部肌肉10遍，然后，以掌根轻揉上述部位3遍。家长以大拇指和其余四指相对，拿揉孩子四肢处肌肉，反复操作5分钟。



风府和肩井，治疗小儿脑瘫有奇效。



按揉心俞、厥阴俞，专治因心气不足引起的脑瘫。

肝肾亏虚：有的脑瘫孩子属于肝肾亏虚的体质，表现为双目无神，智力迟钝，站立、行走、牙齿生长迟缓，甚至肢体瘫软无力，囟门宽大难合。

基本手法加补肝经100次，补肾经加至400次，就是分别在

孩子的食指面和小指面作顺时针旋转推动。按揉肝俞、肾俞各1分钟。按揉太溪1分钟。以掌搓擦孩子两胁肋部2分钟。

心气不足：有的脑瘫孩子属于心气不足的体质，表现为语言发育迟缓，或手足颤动，舌淡白。

基本手法加补心经300次，在孩子的中指面顺时针旋转推动。按揉膻中1分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。按揉内关穴1分钟，按揉心俞、厥阴俞各1分钟。

气血虚弱：有的脑瘫孩子属于气血虚弱的体质，表现为面色苍白，精神萎靡，疲倦乏力，头发稀疏萎黄，舌淡。

基本手法加补脾经至500次。推三关穴300次。捏脊7遍。揉血海1分钟。分推腹阴阳，沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推20次。掐推四横纹1分钟，四横纹穴有两种不同的位置，是四个穴位的总称，在孩子食指、中指、无名指、小指的靠近手掌的指关节横纹处，依次分别在上述部位进行推动。揉板门（大鱼际）100次。

我曾为一个3岁的脑瘫小女孩治疗，这孩子一出生就被确诊为脑瘫，父母带她跑遍了各大城市的医院，都无济于事。当时孩子3岁了，还不会走路。我给这小女孩做小儿推拿时，要求父母不要停止医院的康复治疗，两个方面配合起来才行，结果治了2个月孩子就蹒跚地走起路来了，一开始经常跌倒，渐渐地走得越来越好，后来连续走10分钟都不会跌倒。她的父母高兴得不得了，把这套脑瘫手法学会了，天天在家给女儿做。现在小女孩已经4岁了，一切表现都和正常孩子一样。

看来，小儿脑瘫的经络治疗确是有效的，但必须长期坚持，不能因一时的见效慢而灰心放弃，在我的经验中，一般坚持3～4年，就能看到较好的效果。



常按血海可以滋补气血虚弱的孩子。

让孩子的咽喉清凉如水——小儿咽炎的经络疗法

得过咽炎的大人都知道这难受的滋味，嗓子发痒、灼热、干燥，好像有东西卡住但又咳不出来。孩子得了咽炎也是很难受的，只是有时候由于年纪小，表达不出来。如果家长发现孩子最近老哭闹，哭的声音嘶哑，早上起来较严重，声粗甚至失音，口水比以前流得多，张开小嘴一看，发现咽部充血红肿，那么孩子肯定是得了咽炎。

治疗咽炎的基本手法：以拇、食、中三指挤捏天突穴 30～50 次，然后，以大拇指指腹轻轻按揉 1 分钟。

以大拇指掐按风府穴 1 分钟，然后自上向下按揉颈部，反复操作 2～5 分钟。

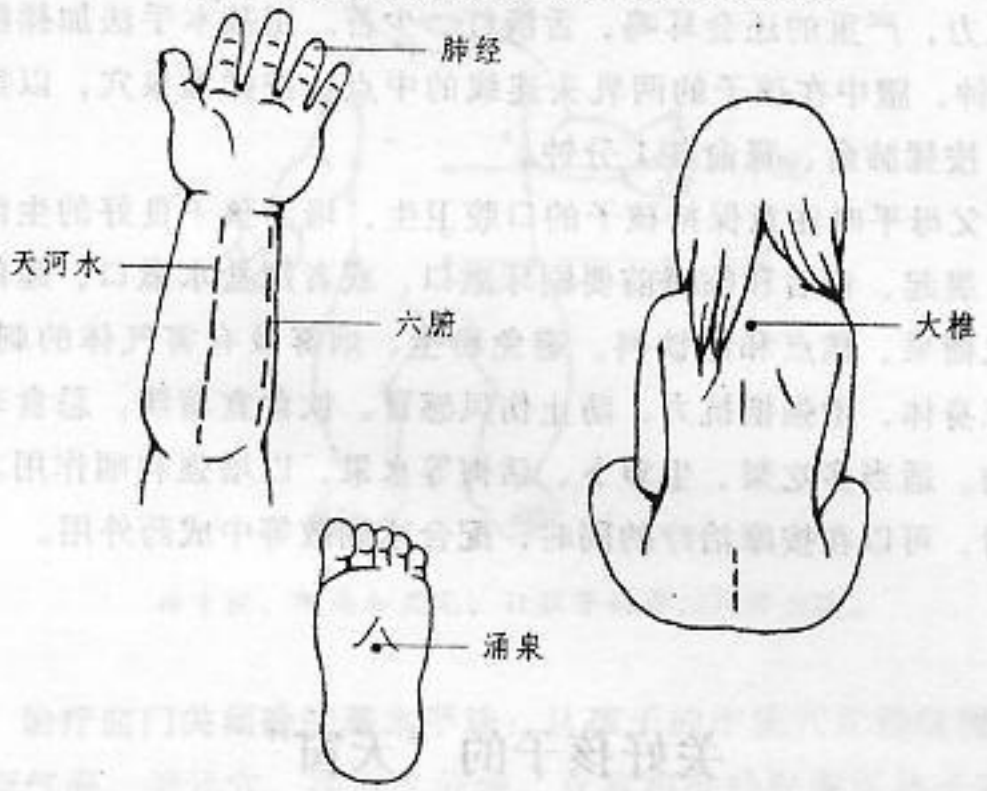
按压肩井穴 1 分钟，肩井穴在肩膀上的中间点。按揉曲池、合谷穴各 1 分钟。

风热：被风热侵犯咽部的孩子除了咽干，嗓子疼，咽部灼热

外，可伴有发热，稍微怕风或怕冷，偶尔有咳嗽，痰粘难咯，舌边尖红，苔薄黄。用基本手法加清肺经300次。清天河水100次。按揉大椎300次。热重可蘸酒直擦背部2分钟。推涌泉200次，涌泉穴在孩子脚底板的前1/3凹陷处。



挤捏天突直到局部发红、治咽喉发热最好。



肺肾热盛和阴虚所引发的咽炎，其外部症状区别并不十分明显，给小孩推拿时要注意区分。

肺胃热盛：有的孩子咽炎是由于肺胃热盛引起的，表现为孩子咽部红肿热痛，吞咽困难，伴高热，口渴想喝水，咳嗽，咳痰黄稠，大便秘结，小便黄，舌红，苔黄。用基本手法加清天河水



按合谷、曲池，治疗咽炎最有效。

300 次。清大肠 300 次。推六腑 300 次。推下七节骨 300 次。搓擦涌泉 1 分钟。按揉大椎穴 1 分钟。

肺肾阴虚：有的孩子咽炎是由于肺肾阴虚引起的，表现为孩子咽部灼热、干燥、发痒、微痛等，可出现咳嗽，咳痰量少，气短乏力，严重的还会耳鸣，舌淡红，少苔。用基本手法加揉膻中 2 分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。按揉涌泉穴，以热为度。按揉肺俞、肾俞各 1 分钟。

父母平时注意保持孩子的口腔卫生，培养孩子良好的生活习惯，晨起、食后和临睡前要刷牙漱口，或者用盐水漱口，睡前不要吃糖果、糕点和甜饮料。避免粉尘、烟雾及有害气体的刺激。锻炼身体，增强抵抗力，防止伤风感冒。饮食宜清淡，忌食辛辣之物。适当多吃梨、生萝卜、话梅等水果，以增强利咽作用。严重时，可以在按摩治疗的同时，配合冰硼散等中成药外用。

关好孩子的“天窗”
——小儿囟门关闭晚的经络疗法

刚刚出生的婴儿头顶有一块地方是没有颅骨的，摸上去很柔软，好像是脑袋上的一扇窗户，仔细观察还可发现其随着心脏的跳动而搏动。这个部位就叫囟门，这是观察孩子健康状况的重要

窗口。

婴儿的囟门一般于1岁至1岁半时闭合，如果6个月以内的孩子，囟门微陷，则不属病。2岁以下的婴幼儿，囟门还没有闭合反而下陷，并见身体瘦弱，精神萎靡，食欲不振等症状就属于囟门关闭晚。病情严重的孩子，会出现双目凹陷，四肢冰冷，手足震颤等症状。

以下给父母介绍一套对付囟门关闭晚的手法，坚持用这套手法，婴儿囟门不但很快长好，而且会马上精神起来。



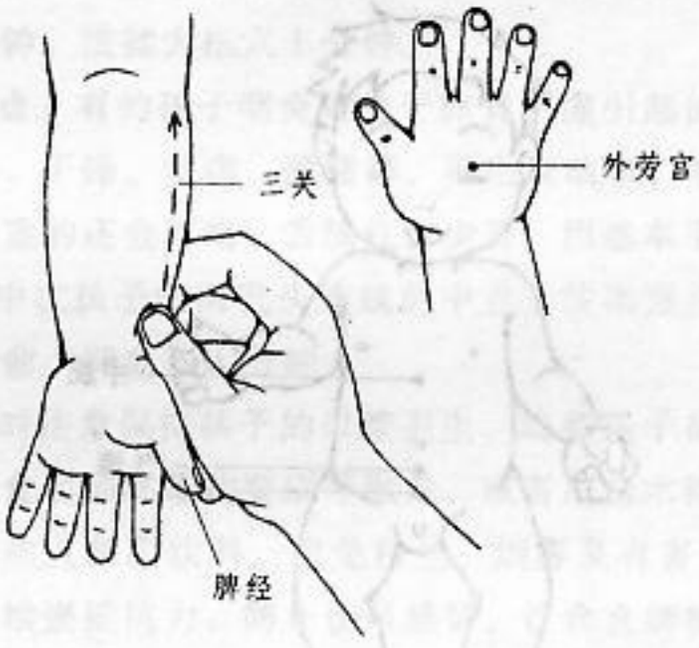
按中脘、气海和关元，让孩子的囟门固若金汤。

治疗囟门关闭晚的基本手法：从孩子的中脘穴开始缓慢向下揉至气海、关元穴，往返5分钟。双掌相叠轻轻按压孩子腹部，并振颤双手1分钟，然后双掌突然抬起，如此一按一松，反复操作5次。孩子俯卧，以大拇指指腹按揉背、腰部肌肉，重点按揉脾俞、胃俞、肾俞穴，反复操作2分钟。按揉足三里、太溪穴各1分钟。

脾胃虚弱：脾胃虚弱的孩子容易囟门闭合晚的现象，表现为

孩子面色萎黄，身体消瘦，精神萎靡，食欲不振，手脚冰凉，大便稀，舌淡。可以用基本手法加补脾经300次。揉板门300次。推三关穴100次。顺、逆时针摩腹各50次。捏脊5遍。

气阴不足：有的孩子囟门闭合晚是由于体内气阴不足造成的，孩子既有面色苍白，精神疲倦的气虚表现，又有口干口渴，口唇干燥，双目凹陷，皮肤干枯，脸部消瘦，舌红，苔少而干的



这几个要穴主治小孩因气阴不足而造成的囟门关闭晚。

阴虚表现。用基本手法加补脾经300次，在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动。推三关穴100次。揉外劳宫1分钟。揉推四横纹4分钟。

我建议父母们要经常给营养不良的新生儿进行四肢按摩或捏脊。天气暖和时，可带孩子到室外，晒晒太阳，呼吸点新鲜空气，以改善孩子的情绪和食欲，增加血液循环及全身的新陈代谢，以防孩子囟门关闭晚。对已患有囟门关闭晚的孩子要合理喂养，及时添加辅食，给孩子多吃新鲜的蔬菜汤、水果、稀米粥等富含维生素的食物，并坚持推拿治疗。

孩子，我不要你咳
——小儿哮喘的经络疗法

有的孩子一出生就得了先天性哮喘，落地就整日哮喘不止，我曾治愈过一个4个月大的先天性哮喘的婴儿，效果很好。从中我体会到，先天性哮喘的孩子，年龄越小，治愈的机会越大，长大以后就比较难治了。

这个孩子的父母一开始找到我时是这样反映的：他们的孩子哮喘前就会打几个喷嚏，流鼻涕，然后就开始呼吸不畅，张着小嘴喘，还发出像吹笛子的声音，有时候一会儿就没事了，有时候持续半个小时。我先给这婴儿补脾土200次。泻心火、肝木各100次。清肺金300次。补肾水200次。揉外劳宫60分钟。推三关穴200次。掌根横擦孩子肩胛骨内侧部位5分钟。做完这些，再按照我总结的治疗哮喘的基本手法进行治疗，连续治疗5天后，这婴儿不再喘了，再坚持按摩1周，就彻底治好了，从此以后再也没有复发过。

从我的治病经验来看，孩子无论患上哪种慢性病，都是年龄越小，病程越短，治疗作用越大；越拖延，治疗起来就越费力。

哮喘一年四季都可能发病，寒冷季节气候急剧变化时发病更多。严重时孩子可出现张口抬肩、不能平卧、大汗淋漓、四肢发凉、颈部静脉贲张，出现这种情况要马上送医院抢救。

治疗哮喘的基本手法：家长用掌根横擦孩子肩胛骨内侧部位，持续操作3分钟。用大拇指点揉大椎、肺俞各1分钟。用双手大拇指与食、中二指提拿双侧肩井穴10次，肩井穴在肩膀上的中间点。家长用双手指腹以任脉为中线，自天突穴起从上而下渐渐向两侧分推至整个胸部，持续2分钟，然后擦胸部1分钟。



按揉大椎、肩井和肺俞等穴可根除小儿哮喘。

用中指点揉天突、膻中穴各1分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。家长把掌心肚脐为摩动2分钟。最后分推腹阴阳50次，沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推。

寒喘：寒喘的孩子除了喉中有哮鸣声外，还咳痰稀白，怕寒无汗，面色苍白，喜欢喝热饮，小便颜色清。用基本手法加推三关穴300次。点揉合谷、风池穴各1分钟。分推肩胛骨100次。

热喘：有的孩子是热喘，除了喉中有呜呜如吼的声音外，还伴随咳痰黄稠，喜欢喝冷饮，小便黄，便秘，发热面红，舌红，苔薄黄等症状。用基本手法加清大肠100次。推六腑200次。点揉丰隆穴2分钟。

虚喘：有的孩子得的是虚喘，反复发作，咳痰无力，声低气短，一活动就更厉害，口唇发紫，舌淡。用基本手法加补脾经200次。补肾经200次。按揉关元、三阴交穴各1分钟。揉脾俞、。肾俞各2分钟。

孩子是父母的心头肉，不要等到得病了才知道着急。平时要注意给孩子保暖，防止患上哮喘，并增强身体抵抗力。



丰隆主治孩子热喘，关元、三阴交主治小孩虚喘。



脾俞和肾俞，是孩子自生的止喘良药。

轻搓肺经不再忧——小儿感冒的经络疗法

人生一世，得的次数最多的病恐怕就是感冒了。孩子的抵抗力弱，当然更容易感冒。尤其是一到冬春季，来找我给孩子治感冒的父母真是络绎不绝。

父母们对待孩子感冒，除了给孩子吃各种感冒药以外，就是去医院打点滴。不久，症状被暂时镇压下去了，但病毒的根子却潜伏在体内了，病毒会不定时地报复孩子，反复发作。所以，我现在这里向大家介绍一些更速效、更实用的小儿感冒推拿手法。

治疗感冒的基本手法：家长以手掌蘸少许生姜汁沿脊柱两侧膀胱经抹，用大鱼际推搓背腰部，以红热为度。

在背部风门、肺俞穴分别按揉 1 分钟。

推孩子鼻翼两侧各 1 分钟，然后推印堂、攒竹穴，再向左右分抹额部，抹到太阳穴后用大拇指按揉。

如此反复数遍，以皮肤微微发红为度。然后再按揉曲池、合谷穴各 1 分钟，保证立竿见影。

感冒的症状为怕冷，发热，头痛，鼻塞，流涕，嗓子疼，咳嗽，这些都是大家熟识的了。严重的时候孩子出现高烧，烦躁不安或老睡觉，甚至出现抽搐。如果用小儿推拿来给孩子治病的话，必须分清风寒感冒和风热感冒两大类型，根据症状的不同，对症下“手”。

风寒感冒的特点及推拿治疗手法：风寒感冒有一个很大的特点，就是孩子怕冷，发热，而且无汗，四肢关节酸痛，流清涕，咳痰清稀，舌淡。

基本手法加推三关穴 500 次。揉外劳宫 1 分钟。双手提拿肩井穴部位肌肉 10 次。用食、中指揉二扇门 50 次，二扇门位于中



按孩子脊柱两侧的膀胱经，胜过一切感冒药。

指与无名指之指蹼缘，父母用大拇指指甲掐那指蹼缘。

风热感冒的特点及推拿治疗手法：风热感冒也有一个很大的特点，就是孩子发热重，微怕风或怕冷，嗓子疼，口干，而且有汗，流黄涕，咳嗽痰黄，舌边尖红，苔薄黄。

基本手法加清肺经300次，在孩子的无名指面向手掌方向直线推动。清天河水100次，天河水在孩子前臂内侧正中线，自腕至肘呈一直线，父母用食、中二指沿那条线从孩子的腕推向肘。按揉大椎穴2分钟。用掌横擦骶尾部，以透热为度。拿肩井5次。

咳嗽痰多：基本手法加按揉天突、丰隆穴各1分钟。按揉膻中100次，膻中在孩子的两乳头连线的中点。

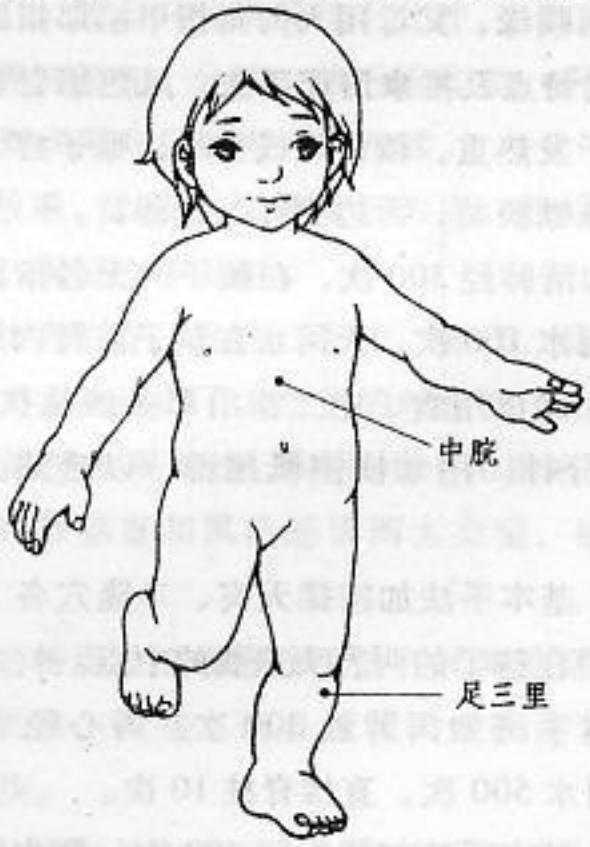
高热：基本手法加泻肺经300次。泻心经300次。推涌泉200次。清天河水500次。直推脊柱10次。

食欲不振：基本手法加揉板门100次。摩中脘3分钟。按揉足三里穴1分钟。补脾经100次。推三关穴100次。按揉中脘、

足三里穴各 1 分钟。



天突、膻中加丰隆，是给感冒的小孩去痰的法宝。



中脘、足三里专治得感冒后的食欲不振。



对于感冒的孩子，可为其按风池、曲池、合谷。

重感冒：对于流鼻涕、嗓子疼等症状比较重的孩子，用基本手法加点揉风池穴 1 分钟。按揉曲池、合谷穴各 1 分钟。揉太阳穴 3 分钟。

孩子在感冒期间，家长要注意让其卧床休息。孩子的居室要保证空气新鲜湿润，以防空气干燥。因为尘土飞扬刺激孩子的鼻子和咽喉，会引起咳嗽。孩子感冒期间，家长要给其吃清淡易消化的半流食，如稀小米粥等，忌食油腻的食品，并注意让孩子多喝水，多吃青菜、水果。

第六章
父母是孩子最好的御医（二）

孩子一旦有个头疼脑热，父母们就恨不得替他生病，心疼却又手足无措，第一时间把孩子送进医院，打点滴、吃西药，任由医生处治。如果中国的父母都能早明白儿童经络的伟大神妙之处，这一切让人牵肠挂肚的事情又怎会发生呢？

推拿脾胃出痘快——小儿水痘的经络疗法

半岁以内婴儿，体内有来自母体的抗体保护，很少患水痘。大一些的孩子，一次患水痘以后就可获得终身免疫力。在20世纪80年代，得水痘的孩子非常多。现在得水痘的孩子少多了，但要注意的是，如果在幼儿园或小学里，有孩子得水痘，很快就会传染开。

有一天，两个母亲一起带着两个4岁左右的孩子来找我。原来这俩母亲是好朋友，其中一个的孩子得水痘了，开始有一点点流鼻涕和咳嗽，以为是不小心着凉了，没在意，仍然互相串门，

一起玩。结果第2天，两个孩子都在胸腹背及头面部皮肤出现皮疹，数小时内演变成水疱，这下子也都顾不上玩了，疼得直哭。

水痘有痒感，通常1~3天后变干和结痂。在3~4天内先后分批出现，在四肢分布较少。水痘一般病情较轻，个别可发生肺炎、中耳炎等。发水痘与脾经、肺经有关，因为脾和肺负责管理人体的体液代谢。

治疗水痘的基本手法：清肺经300次。清胃经200次。揉外劳宫1分钟。推四横纹4分钟。按揉脾俞、肺俞各1分钟。按揉曲池1分钟。

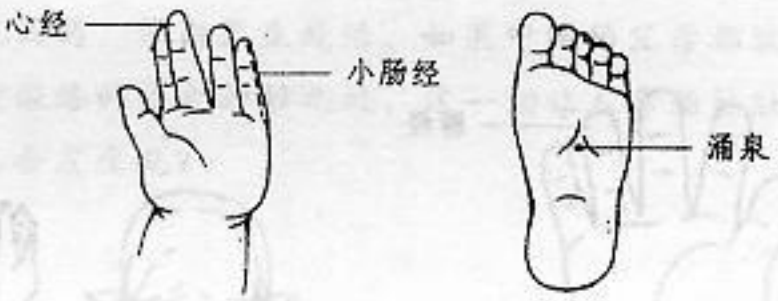
如果伴有发热、咳嗽，鼻塞流涕，用基本手法加清天河水300次。揉二扇门30次。推六腑100次。按揉大椎穴1分钟。



治疗水痘最重要的是清除热毒，以上的穴位都是清热的关键。



得了水痘的孩子发热是很危险的，要立刻清天河水退热。



如果热毒在腹部的话，最有效的就是给孩子清心经和小肠经，并且再多擦涌泉穴。

如果伴有高热，心烦，口渴，牙龈肿痛，大便干，小便黄，舌苔黄腻的孩子，用基本手法加清天河水 500 次。清小肠 300 次。清心经 300 次。推六腑 100 次。搓擦涌泉穴 3 分钟。

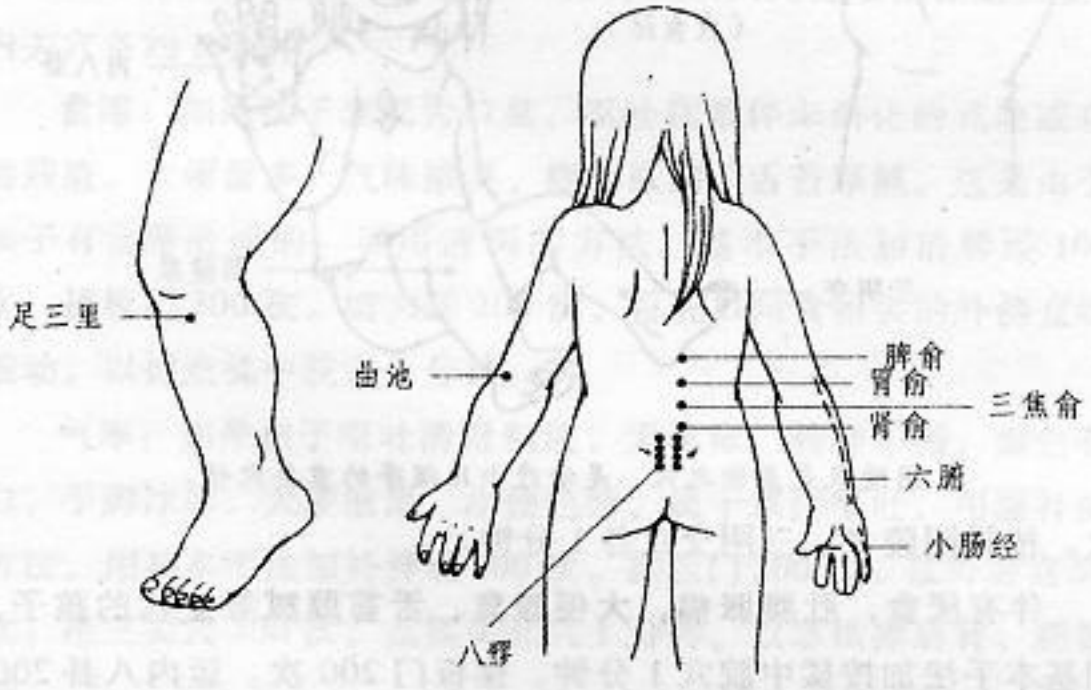
父母如果发现孩子染上了水痘应立即隔离，隔离期限为从发病到皮疹全部结痂为止。患水痘期间的孩子应注意卧床休息，加强护理，勤洗手，把指甲剪短，避免抓破皮疹引起继发感染。注意饮食调养，多吃清淡易消化的食物，多饮开水，忌食辛辣、油腻食物。

永远赶走孩子身上的“痒”
——小儿湿疹的经络疗法

孩子湿疹是父母们觉得很心烦的事情，因为这种病通常时轻时重，反反复复，发作时瘙痒难忍，夜间更会加重，孩子因此常烦躁哭闹，从而影响进食和睡眠。湿疹在孩子满月时即可发生，6个月至1岁时较重，1岁后才可能好转。一旦患湿疹，小孩面颊上会出现小红疹，很快就会波及到额、颈、胸等处，小红疹亦可变为小水疱，破溃后流水，最后结成黄色的痂皮。

小儿湿疹多见于用牛奶喂养的孩子，所以妈妈们最好用母乳喂孩子。如果父母双方均有过敏体质，孩子70%左右会是过敏体质；而其中一方过敏，一半孩子有过敏的可能。过敏体质的孩子大多都长湿疹。

有一次，我的诊所来了一个心焦的母亲，怀里的小婴儿才6



三焦俞的作用是将水湿之气导向膀胱，排出体外。

个月大，脖子上长了很多湿疹。我问明情况，原来这孩子流口水把衣服领子浸湿了。母亲太年轻，难免有点粗枝大叶，没有及时给换上干衣服就抱着孩子上街，天气比较冷，还刮风，结果晚上小孩脖子上，就长了很多小红疹。这就是风邪、寒邪和湿邪一起侵犯的结果，孩子那么柔弱的身体，哪儿经得起这么多“坏人”一起搞破坏啊。我按我的治疗手法给孩子做好了推拿以后，还提醒这母亲不要让宝宝接触肥皂、硬水等刺激物，不要让他乱抓，流口水时要及时给他轻揉擦干，避免加重湿疹。

治疗湿疹的基本手法：清肺经300次。清大肠100次。按揉曲池、足三里穴各1分钟。孩子俯卧，以双手拇指沿脊柱两侧从肺俞开始向下揉，沿脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞到八髎穴、往返治疗，时间约5分钟。

伴有**哭闹口渴、精神倦怠、大便不畅、小便黄、舌红、苔黄腻**等症状的孩子，要用基本手法加清小肠300次。推六腑100次。按揉阴陵泉、三阴交穴各1分钟。



阴陵泉是至阴之穴，是治疗小儿湿疹的重要穴位。

伴有**厌食，肚腹胀痛，大便酸臭、舌苔厚腻**等症状的孩子，用基本手法加按揉中脘穴1分钟。揉板门200次。运内八卦200次。推下七节骨100次。

湿疹病程较长，并容易反复，饮食宜清淡，忌食辛辣肥甘之物。家长一定要坚持给小儿推拿，以免转为慢性。

怎样杜绝湿疹呢？尤其是过敏体质的孩子，千万不要给他喂牛奶，也不要给他吃蛋黄、鱼虾类食物。内衣应选纯棉制品，减少化纤和羊毛织物的刺激。用温清水洗脸、洗澡，保持皮肤清洁，有的家长认为孩子有湿疹，应减少洗脸、洗澡的次数，这个观点是错误的，避免孩子抓搔，防j卜病情扩散才是重中之重。

梳理胃经就会好——小儿呕吐的经络疗法

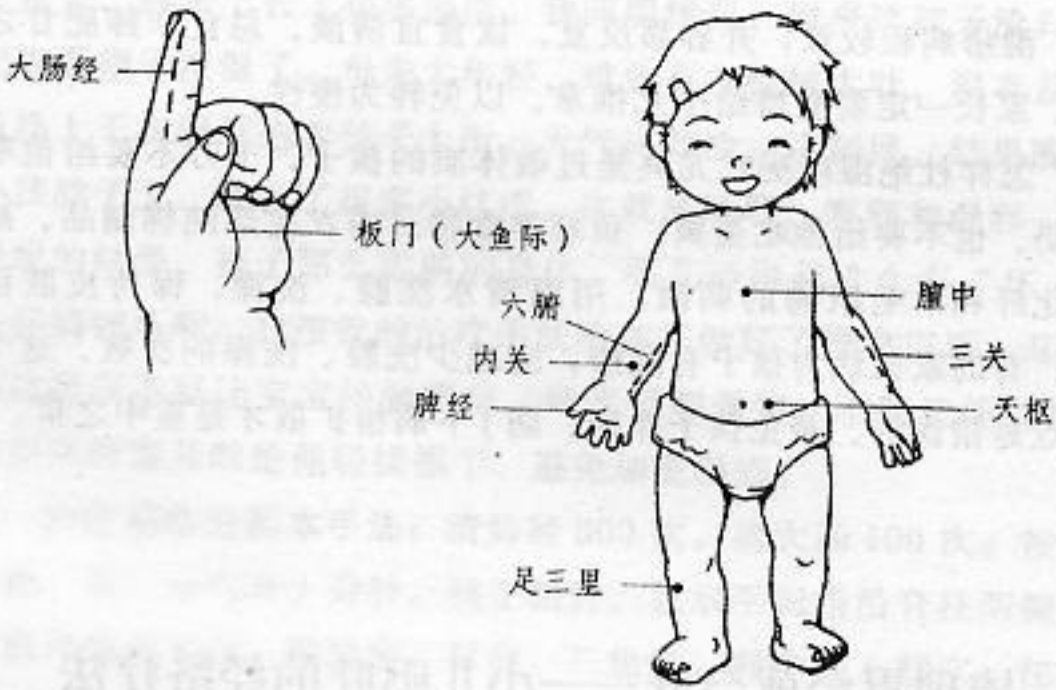
年轻的父母们经常会觉得很奇怪，为什么孩子总是动不动就呕吐？这是因为孩子胃的位置较成年人浅。

治疗呕吐的基本手法：以大拇指按揉膻中穴2分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。用两大拇指，白中脘至脐向两旁分推30～50次。顺、逆时针摩腹各1分钟。以大拇指端按揉足三里、内关穴各约1分钟。

食滞：如果孩子表现为口臭，呕吐物常伴未消化的乳块或食物残渣，大便量多，气味酸臭，腹部胀满，舌苔厚腻。这是由于孩子有食滞造成的，可用清泻的方法。基本手法加清脾经100次。揉板门300次。清大肠200次，自虎口向食指尖的外侧直线推动。以指点揉中脘穴2分钟。

气寒：如果孩子呕吐清稀粘液，无臭味，精神不振，面色苍白，手脚冰凉，大便溏薄，小便色清，属于寒性呕吐，用温补的方法。用基本手法加补脾经300次。揉板门200次。揉外劳宫50次。推三关穴300次。点揉关元穴1分钟。以掌横擦肩背、腰骶部。

气热：如果孩子呕吐物酸臭或为黄水，身热口干口渴，烦躁



小孩呕吐是常见病，不要先急着给他打消炎针，对待娇嫩的身体，推拿更有效。

不安，大便稀薄臭秽或便秘，小便色黄量少属于热性呕吐，用清泻的方法。用基本手法加泻脾经200次。清大肠200次。推六腑300次。按揉双侧天枢穴各1分钟。推下七节骨100次。

虚火：如果孩子两颧发红，手足心热，大便干、小便黄，苔少而干。属于虚火呕吐，应该清火与滋阴的方法。用基本手法加清天河水200次。泻肝经200次。补肾经300次。推涌泉300次。

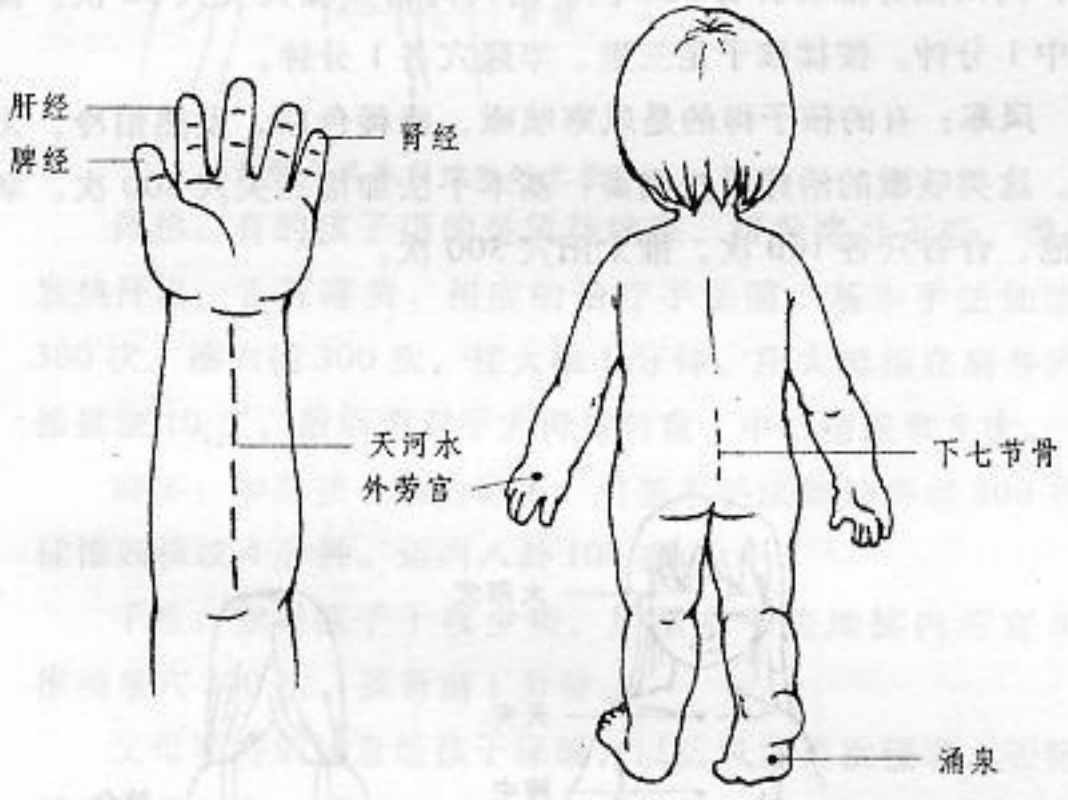
感冒：因患感目而呕吐的孩子，用基本手法加按揉曲池、合谷穴各1分钟。推揉太阳穴1分钟。泻肺经200次。

脾虚：脾胃虚弱，神疲乏力的孩子，用基本手法加补脾经300次。揉板门300次。捏脊5遍。按揉足三里穴2分钟。

饮食不当：对于因为吃得太多或吃了不干净食物而造成呕吐的孩子，用基本手法加清胃经300次，胃经就在大拇指面下方那一节，向手掌方向直线推动为清。清大肠300次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，自虎口向食指尖的外侧直线推动为清。揉板门100次，板门就在手掌大鱼际。运内八卦100

次，在孩子手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约2/3处为半径作圆，顺时针方向掐运。推下七节骨100次，七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线，自上而下直线推动称推下七节骨。

呕吐时，家长要立即将孩子的头侧向一边，以免呕吐物呛入气管引起吸入性肺炎，另外，不要随意让孩子乱动，少给他吃肥腻的食物。



推下七节骨能调理脾胃，相当于给孩子喝用党参、熟地煮的养胃粥。

警钟为病而响——小儿咳嗽的经络疗法

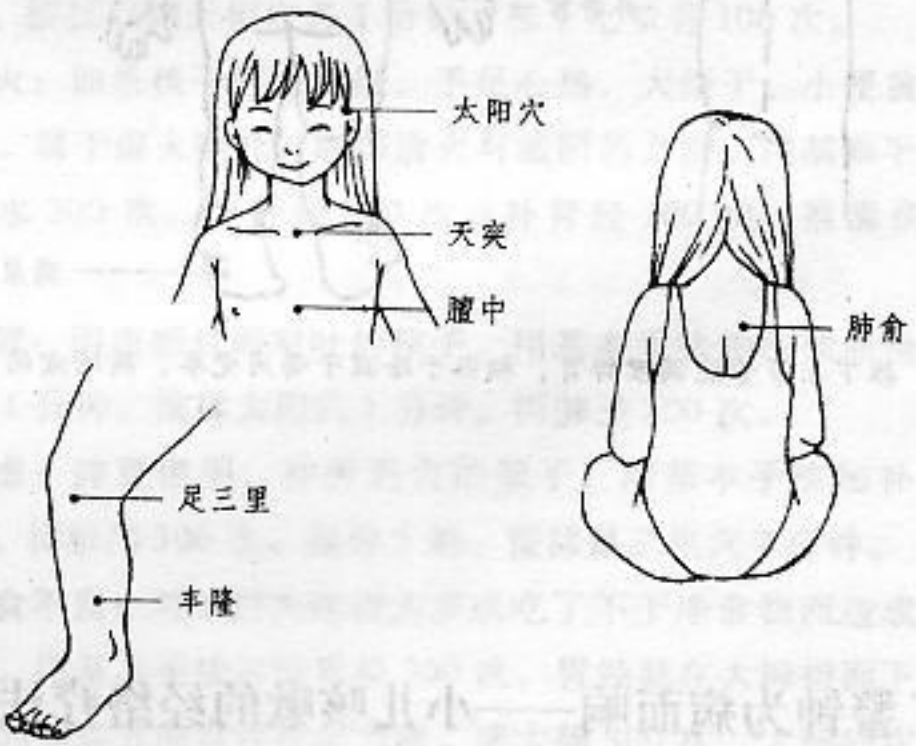
咳嗽是机体对抗侵入气道的病邪的保护性反应。西医治咳嗽用镇咳西药强制性地使人不咳，以为这就是止咳成功，其实这样

做就好比对抗敌人时用绳子捆住自己的哨兵一样荒谬。我认为只要邪气祛走了，人体就自然不咳了，就如同没有敌人，警钟自然不会响。

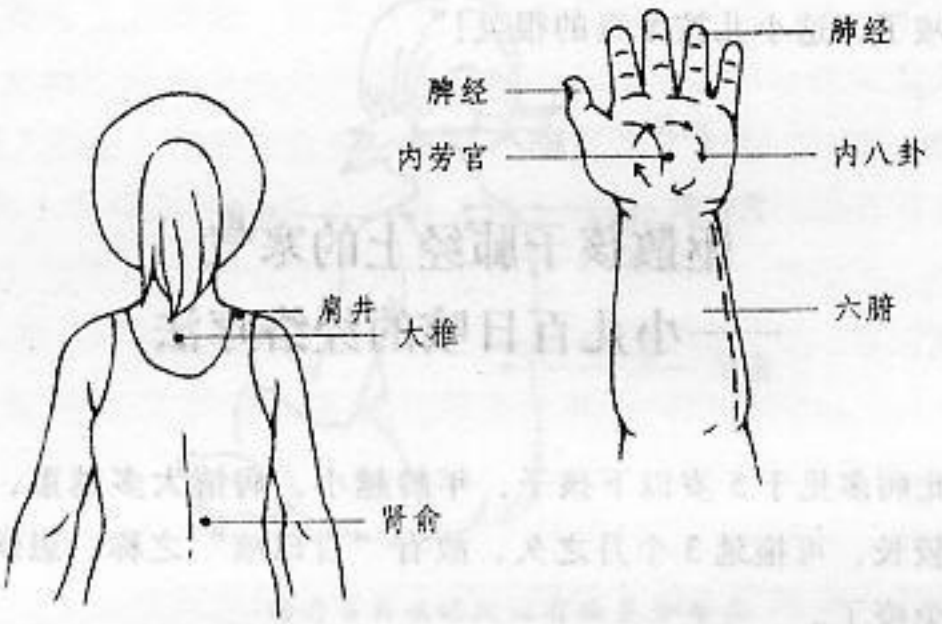
当风、寒、暑、湿、燥等外邪侵袭人体的时候，肺、脾、肾三脏功能失调，孩子就会咳嗽。同时会伴有发热、鼻塞、干咳少痰或咳嗽痰多、神情疲惫等症状。

治疗咳嗽的基本手法：按揉孩子背部的肺俞穴 5 分钟。然后，向两侧分推肩胛骨 100 次。用大拇指点揉天突穴 50 次。揉膻中 1 分钟。按揉孩子足三里、丰隆穴各 1 分钟。

风寒：有的孩子得的是风寒咳嗽，痰稀色白，发热怕冷，无汗。这类咳嗽的治疗手法则需：基本手法加推三关穴 300 次。拿风池、合谷穴各 100 次。推太阳穴 300 次。



天突、肺俞和膻中等穴可治小儿咳嗽。



大椎是风热型咳嗽的克星。

风热：有的孩子得的是风热咳嗽，痰黄咯吐不畅，嗓子疼，发热汗出，舌苔薄黄。相应的治疗手法需：基本手法加清肺经300次。推六腑300次。揉大椎1分钟。用大拇指在肩井穴上作按揉法10次，最后用双手大拇指与食、中二指提拿5次。

痰多：如果孩子痰白而多，用基本手法加补脾经300次。掐揉推四横纹4分钟。运内八卦100次。

干咳：如果孩子干咳少痰，用基本手法加揉内劳宫50次。推涌泉穴200次。揉肾俞1分钟。

父母要特别注意给孩子保暖，以防风寒再次侵袭，否则咳嗽就会持续不断，同时也应该避免让咳嗽的孩子去公共场所。

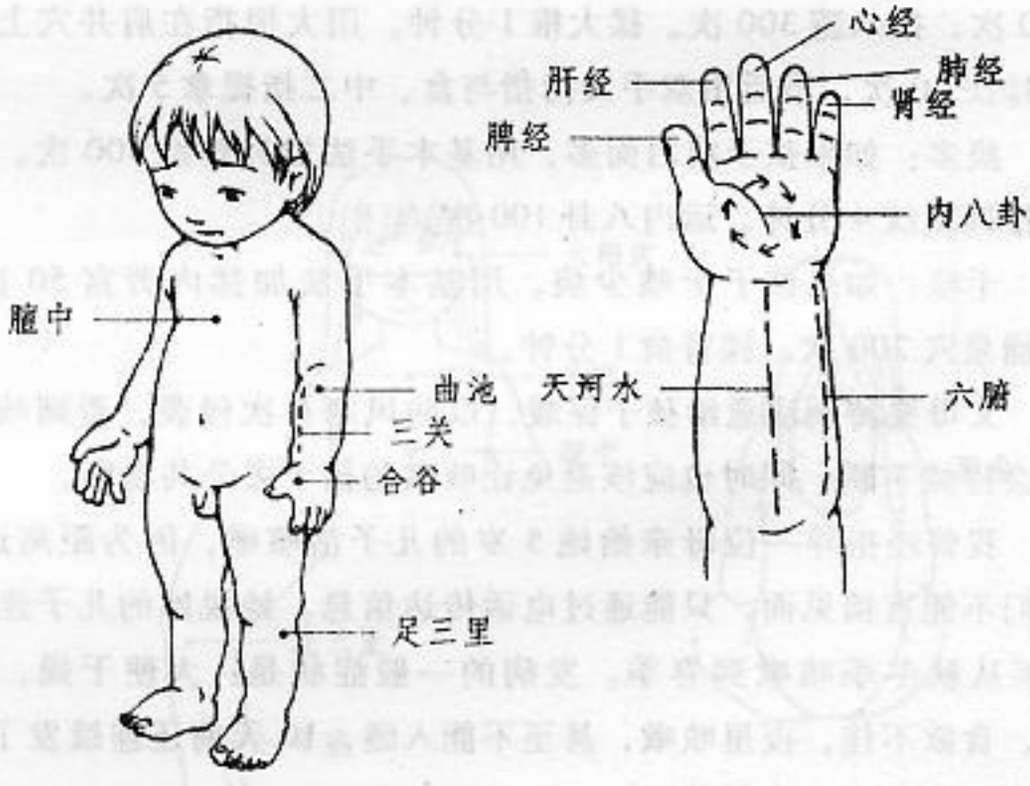
我曾经指导一位母亲给她5岁的儿子治咳嗽，因为距离远，我们不能直接见面，只能通过电话传达信息。她说她的儿子连续2年从秋冬季咳嗽到春季。发病的一般症状是：大便干燥，腹胀，食欲不佳，夜里咳嗽，甚至不能入睡，10天前还连续发了3天烧，流鼻血，小便黄。

我综合考虑了这些症状，判断这孩子是热性体质，就按照上面所讲的治疗咳嗽的基本手法加上治风热咳嗽的手法来治。没过两天，孩子的母亲打来电话，十分高兴地跟我说："按摩了3次

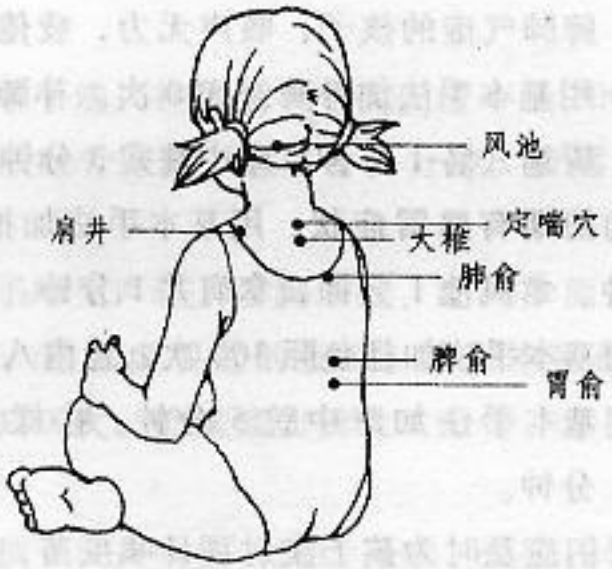
就不咳了，这小儿按摩真的很灵！”

驱散孩子肺经上的寒气
——小儿百日咳的经络疗法

此病多见于5岁以下孩子，年龄越小，病情大多越重，病程一般较长，可拖延3个月之久，故有“百日咳”之称。患病后就终身免疫了。



治疗百日咳的基本穴位。



治疗百日咳的穴位有很多分布在孩子背部。

我在讲五行生克关系的时候专门讲了我治疗百日咳的思路。为了方便读者操作，在这里再做一次系统的归纳，还要补充一下当出现各种伴随症状时所加用的特殊治疗手法。

治疗百日咳的基本手法：补脾经、补肾经300次。清肝经200次。清心经200次。清肺经300次。推三关300次。推天河水100次。推六腑200次。反复挤捏膻中穴处的肌肉，以局部发红为止。按揉孩子足三里、丰隆穴各1分钟。孩子俯卧，家长用全掌横擦肩胛骨内侧缘，以透热为度。按揉大椎、肺俞、定喘穴各1分钟。

风寒：同时得了风寒感冒的孩子，伴有怕冷发热，头身疼痛，无汗等症状。基本手法加推三关穴300次。拿风池、合谷各1分钟。横擦胸部1分钟。

风热：同时得了风热感冒的孩子，会出现高热，咽红，面红。治疗手法需：基本手法加清肺经300次。推六腑300次。按揉曲池、合谷各1分钟。

痰热：痰热重的孩子，痰粘稠，色黄，口鼻气热。用基本手法加按揉风池、曲池、合谷穴各1分钟。点按膻中穴1分钟。擦搓胸胁3分钟。拿揉颈椎两侧的肌肉，反复操作10遍。

脾肺气虚：脾肺气虚的孩子，咳声无力，疲倦乏力，食欲不振，大便溏稀。用基本手法加补脾经300次。补肺经300次。按揉脾俞、肺俞、胃俞穴各1分钟。摩中脘穴3分钟。捏脊3遍。

患百日咳的初期有感冒症状：用基本手法加推攒竹1分钟。揉太阳穴1分钟。拿风池1分钟，拿肩井1分钟。

咳嗽期：用基本手法加揉鱼际300次，运内八卦100次。

恢复期：用基本手法加摩中脘5分钟，按揉足三里穴1分钟，横擦背部1分钟。

另外，父母们应及时为孩子注射百日咳疫苗，在本病流行季节时尽量少带孩子去公共场所，保持孩子心情舒畅。

我有“夜啼郎”，推拿保安康
——“夜啼郎”的经络疗法

一对父母带着他们的小婴儿来看病，一进门我就看见这夫妻俩没精打采、十分疲劳，妻子还忍不住地在打哈欠。我就此判断十有八九是这小婴儿得了夜啼。没等夫妻俩开口，我就说：“你们孩子晚上老哭哭啼啼吧？”这对父母感到很诧异，他们不知道是他们的倦容告诉我的。妻子就对我说：“是啊，有时候这孩子能哭上一通宵，白天还好好的，但一到晚上就开始哭，一开始我们以为他饿了，就给他喂奶，可是才吃完一会儿又接着哭，我们又以为是尿布湿了的原因，但换完还是哭，找了各种各样的原因都不行。这一个月里，我们基本上没一天睡过好觉。”

夜啼多见于3个月以内的幼小婴儿。有人说：“孩子在睡梦中成长”，可见孩子夜啼不仅使父母疲惫不堪，更重要的是会影响孩子的生长发育。我在这里介绍一下治疗夜啼的基本手法，坚持给夜啼的孩子做，保证孩子踏踏实实一觉睡到天亮，父母很快

就能脱离苦海了。

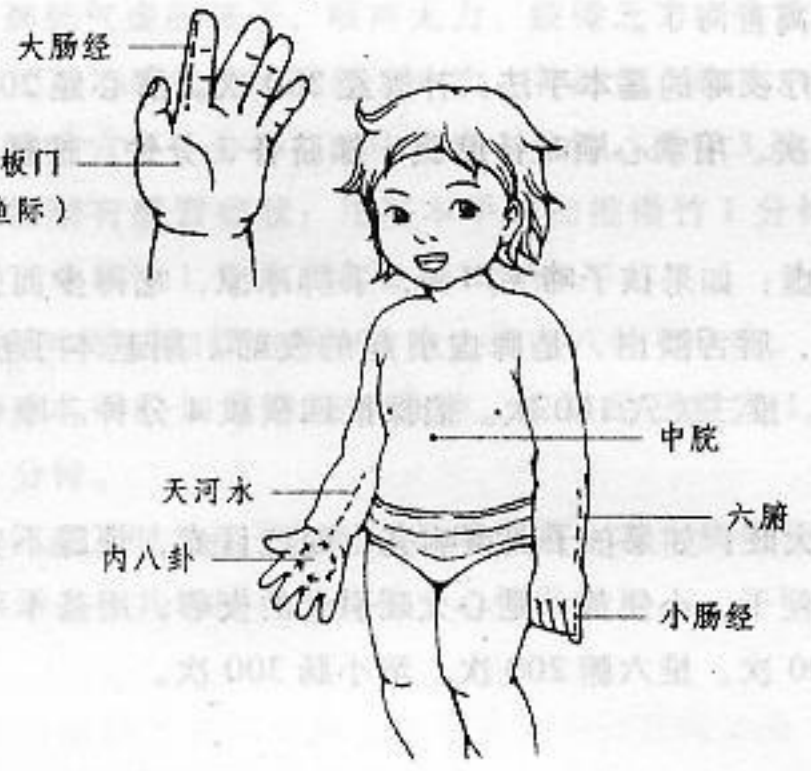
治疗夜啼的基本手法：补脾经200次。清心经200次。清肝经200次。用掌心顺时针摩腹、揉脐各3分钟。按揉足三里穴1分钟。

脾虚：如果孩子啼哭声弱，手脚冰凉，吃得少而且便溏，面色青白，唇舌淡白，是脾虚引起的夜啼。用基本手法加揉板门300次。推三关穴100次。掐揉推四横纹4分钟。摩中脘穴3分钟。

心火旺：如果孩子哭声响亮，面红目赤，烦躁不安，怕见灯光，大便干，小便黄，是心火旺引起的夜啼。用基本手法加清天河水200次。推六腑200次。清小肠300次。



用小儿推拿治疗小儿夜啼，父母就再不会劳神了。



孩子夜啼的原因多种多样，要注意选准穴位，对症下手。

惊恐：有的孩子因为惊恐而夜啼，声惨而紧，面色泛青，心神不安，时睡时醒。用基本手法加按神门穴、揉百会穴各 1 分钟。清心经 100 次。补肝经 100 次。

食积：有的孩子由于食积而夜啼，伴有厌食吐乳，腹胀而拒绝按压，大便酸臭，舌苔厚腻。用基本手法加揉板门 100 次。运内八卦 100 次。清大肠 300 次。揉中脘 3 分钟。

父母要注意避免让孩子受惊，喂养孩子要有时有节，定时定量，以防食积。还要培养孩子按时而眠的良好习惯，有少数孩子白天呼呼大睡，到了晚上来了精神，嘻耍不停或者哭闹不休，弄得家长十分疲惫。总之，孩子健康的身体要以良好的生活习惯和规律为前提，这需要家长从小就悉心调理和培养。

绝不让心阴虚留下后果
——小儿流口水的经络疗法

中医认为“唾为心之液”，所以孩子如果老流口水，就会损耗心的津液，导致心阴虚，引发其它更严重的疾病。对于流口水这个不好的习惯，中医有一个保健招数，叫“苍龙搅海”，就是教孩子用舌头搅动口腔十来下，然后把口水咽下去，有保健的作用。

刚出生的小孩，因为口腔浅，不能调节口内过多的唾液，偶尔发生流涎，这属正常的生理现象，不算是病，但超过1岁的孩子还总是流口水就属于病。如果长期流口水就会导致孩子心阴虚，所以父母们不能认为孩子流口水不是什么大事，就掉以轻心不管了。

治疗流口水的基本手法：以掌心在腹部作顺时针方向团摩5分钟。以两手大拇指自中脘至脐向两旁分推20～50次。清补脾经各100次。揉板门300次。以中指指腹按揉脾俞、胃俞各1分钟。按揉足三里、三阴交穴各1分钟。



足三里、三阴交可根治小孩流口水。

脾胃虚寒：由于脾胃虚寒导致流口水的孩子，涎液清稀，面色苍白，手脚冰凉，大便稀薄、小便清长，舌淡。用基本手法加清脾经100次。加补脾经至300次。掐揉推四横纹4分钟。揉外劳宫1分钟。推三关穴100次。

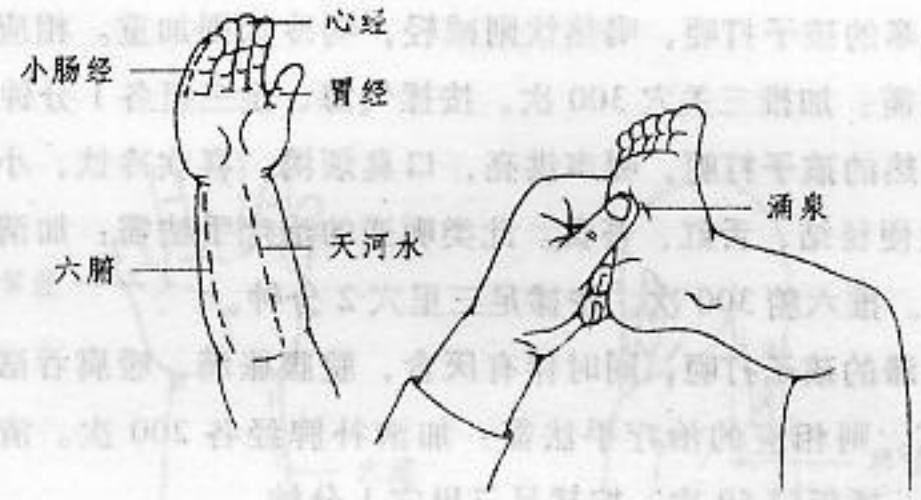
脾胃气虚：由于脾胃气虚而流口水的孩子，面色萎黄，食欲不振，体倦乏力。用基本手法加补脾经至300次。补肺经300次。推三关穴300次。推四横纹4分钟。运内八卦100次。

脾胃积热：由于脾胃积热而流口水的孩子，口水热而粘，口角糜烂，口臭而渴，烦躁不安，大便秘结，小便短赤，舌红，苔黄。用基本手法加推六腑300次。清天河水100次。清胃经200次。揉涌泉100次。

心脾郁热：由于心脾郁热而导致流口水的孩子，口水粘稠而热，心烦不安，口臭，大便干结，小便短黄，舌红，苔薄黄。用基本手法加清小肠300次。推六腑300次。清心经200次。



父母经常觉得孩子爱流口水是再正常不过的事，其实其中的秘密深奥得很。



孩子流口水就是到了需要为他清热解毒的时候了，去按天河水，立刻就好。

把孩子的浊气往下引——小儿呃逆的经络疗法

有一位母亲抱着她1岁的孩子来我这里，这孩子正打着呃，声短而频。这母亲十分担心地说，她孩子已经打了一上午了，以前没有过这种情况。我安慰这位母亲，叫她不用担心，并用治疗呃逆的手法给孩子按摩，做完后，孩子就停止打呃了，这位母亲很高兴地感谢我。其实如果孩子打呃偶然发作，大多比较轻微，可以不治自愈。但如果孩子打呃持续不断或反复发作，是病情危重的征兆，应马上去找中医做检查。

治疗呃逆的基本手法：孩子仰卧，家长用两手大拇指由轻到重持续按压攒竹穴5～8分钟。家长用大拇指点揉天突、膻中各1分钟。用掌心对准中脘穴，顺时针方向揉摩5分钟。用掌心对准脐顺时针摩动5～10分钟。点揉双侧内关穴各1分钟。孩子俯卧，家长用大拇指按揉膈俞、胃俞、大肠俞穴各1分钟。用全掌横擦背部，以透热为度。

胃寒的孩子打呃，喝热饮则减轻，喝冷饮则加重。相应的治疗手法需：加推三关穴300次。按揉气海、足三里各1分钟。

胃热的孩子打呃，呃声洪亮，口臭烦渴，喜欢冷饮，小便短赤，大便秘结，舌红，苔黄。此类呃逆的治疗手法需：加清胃经300次。推六腑300次。按揉足三里穴2分钟。

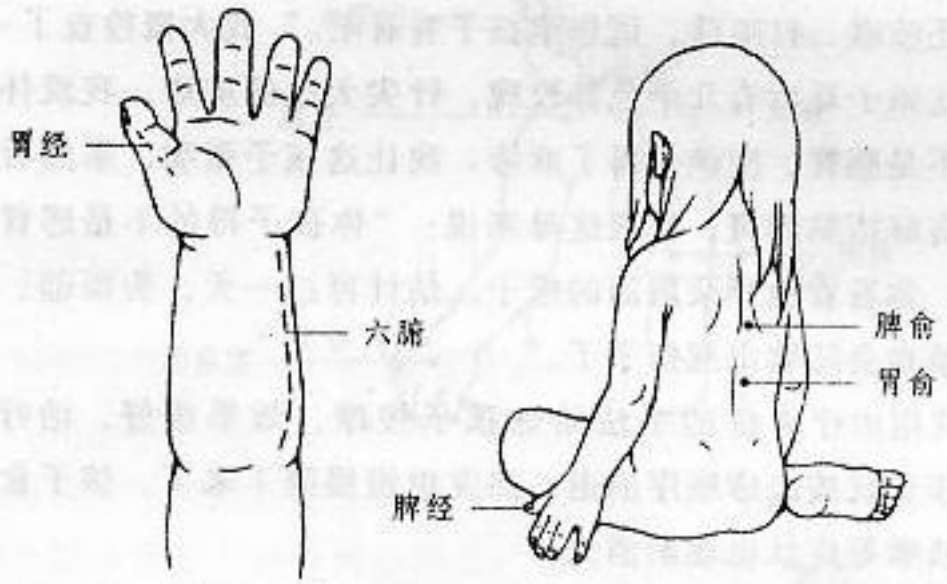
食滞的孩子打呃，同时伴有厌食，脘腹胀满，嗳腐吞酸，舌苔厚腻。则相应的治疗手法需：加清补脾经各200次。清大肠200次。揉板门50次。按揉足三里穴1分钟。

气郁的孩子，心情不高兴时就容易打呃，心情好的时候就能缓解。对这种孩子，应保持家庭气氛愉快，再配合小儿推拿，很快就会彻底治愈打呃。推拿手法：加揉膻中100次。分推腹阴阳200次，沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推。按揉内关、足三里穴各1分钟。

正气亏虚的孩子打呃，呃声低沉无力，气短，面色苍白，手脚冰冷，食少困倦。则治疗手法需：加摩脐5分钟。揉气海穴1分钟。按揉脾俞、胃俞各1分钟。



主治小儿呃逆的穴位。



孩子打嗝，光做推拿还不够，还要尽量保持家庭的和谐气氛。

如果家里的孩子经常打嗝，父母们应该注意培养他们良好的饮食习惯，避免暴饮暴食。按摩期间，禁食冷饮及酸、辣等刺激性食物。我体会到，按摩治疗打嗝时，手法要重才有效，但不可猛然用力，要由轻到重，以孩子能忍受为度。

把“疹”出透——小儿麻疹的经络疗法

麻疹有高度传染性。民间称为“痧子”，为儿科四大症之一。以冬末早春为多见。7个月至5岁的孩子最易患病。因为婴儿受到来自母体的抗体保护，所以半岁以内反倒很少发病。病后多获持久性免疫。

有一天，一对父母带着他们5岁的孩子来看病，母亲说："我孩子前几天感冒了，现在还没好，昨晚量体温，发热到38度，还咳嗽、打喷嚏，请您给孩子看看吧。"我大概检查了一下，发现这孩子耳后有几个色如玫瑰，针尖大小的皮疹，我就怀疑这孩子不是感冒，应该是得了麻疹。我让这孩子张嘴，果然看见口腔壁有麻疹粘膜斑。我跟这母亲说："你孩子得的不是感冒，是麻疹，你看看他耳朵后面的疹子。估计再过一天，头面部、胸背及四肢也会陆续出现疹子了。"

我用治疗麻疹的手法给这孩子按摩，效果很好，治疗了3天，疹子就按出疹顺序消退，热度也慢慢降下来了，孩子食欲增加，咳嗽等症状也逐渐消失。

治疗麻疹的基本手法：以两手大拇指自眉头向眉梢作分推法，反复操作50次，然后揉太阳穴1分钟。用全掌推擦两个背部风门穴之间的部位，以透热为度。用两大拇指分别在两旁肩胛骨内侧缘从上向下作八字式推动，反复操作100次。按揉肺俞、大椎穴各1分钟。

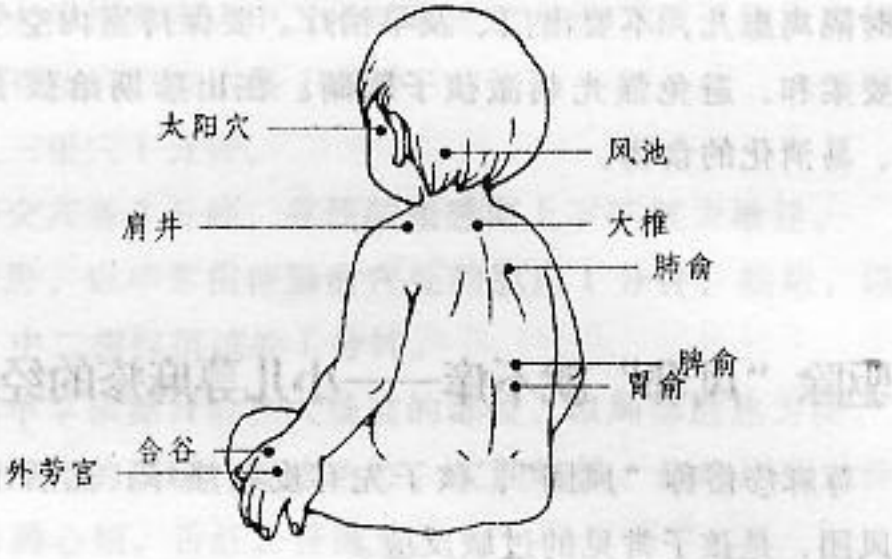
出疹前期：小孩早上起来身体发热，咳嗽，流鼻涕，眼泪汪汪，疲倦思睡，口腔出现麻疹粘膜斑。这个阶段的手法需：加推三关穴300次。揉外劳宫100次。按揉风池、合谷穴各1分钟。拿肩井穴5次。

出疹期：疹点循序透发，先见于耳后及颈部，渐及头面、胸背、四肢，自上而下遍布全身，以手足心见疹为透齐。疹色逐渐加深，摸之碍手，伴高热烦躁，眼屎增多，怕光，咳嗽剧烈，大便稀。出疹期的推拿手法需：加清肺经300次。

清胃经、肝经各200次。

清天河水100次。

推涌泉300次。





只要把病理分析清楚，麻疹这种棘手的病也能用小儿推拿来治。

推脊5遍。

疹回期：疹点按出疹顺序依次收没，体温开始下降，症状逐渐减轻，可能遗留有低热，咳嗽，口干，舌红，苔白等症状。此阶段的手法需：加补脾经、补肺经、补。肾经各300次。

按揉足三里、脾俞、胃俞各1分钟。

摩中脘5分钟。

捏脊5遍。

这里我提醒一下父母们：一旦发现孩子得麻疹了，就应该

及时隔离患儿，不要出门、及早治疗。要保持室内空气新鲜，灯光要柔和，避免强光刺激孩子眼睛。在出疹期给孩子吃一些清淡、易消化的食物。

驱除“风邪”就不痒——小儿荨麻疹的经络疗法

荨麻疹俗称“风团”，孩子先有皮肤瘙痒，然后出现红或白色风团，是孩子常见的过敏反应。

一旦出现皮肤瘙痒，中医就认为有风在体内作怪，运用祛风的药或或针灸或推拿祛风的穴位，就能起到奇效。很多人就不能理解，明明是食物引起过敏，怎么就说是风呢？这里的“风”，不是自然现象的风，这是一种比喻，一种对复杂内涵的概括。

对很多父母来讲，要想弄明白中医学的原理，实在是困难，时间也搭不起，这需要数年的积累，所以应该先按照我的方法去做，不要耽误了孩子。在治疗、保养孩子和训练自己的过程中慢慢地去理解这些方法的正确性。先要保证孩子的身心健康，有时间再去琢磨其中的深奥道理。

当孩子机体处于一种敏感状态时，许多因素可以诱发“风”，如食用鱼、虾、蟹等动物性食品；接触花粉；受到冷、热、风、目光等的刺激，另外，精神因素也很有关系，有的孩子平时吃虾不过敏，但某一天吃虾就过敏了，肯定是凶为精神状态不对劲才会这样的。

治疗荨麻疹的基本手法：按揉并推擦孩子颈项部，以透热为度。

以一手扶住孩子前额，用另一手的大拇指及食指点揉双侧风池穴，使穴位局部和头侧部有酸胀感为度。

点揉膻中穴 3 分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。

摩肚脐 5 分钟。

家长用大拇指和食、中二指对称地捏拿位于孩子膝上内侧肌肉丰厚处的百虫穴，左右各 1 分钟。

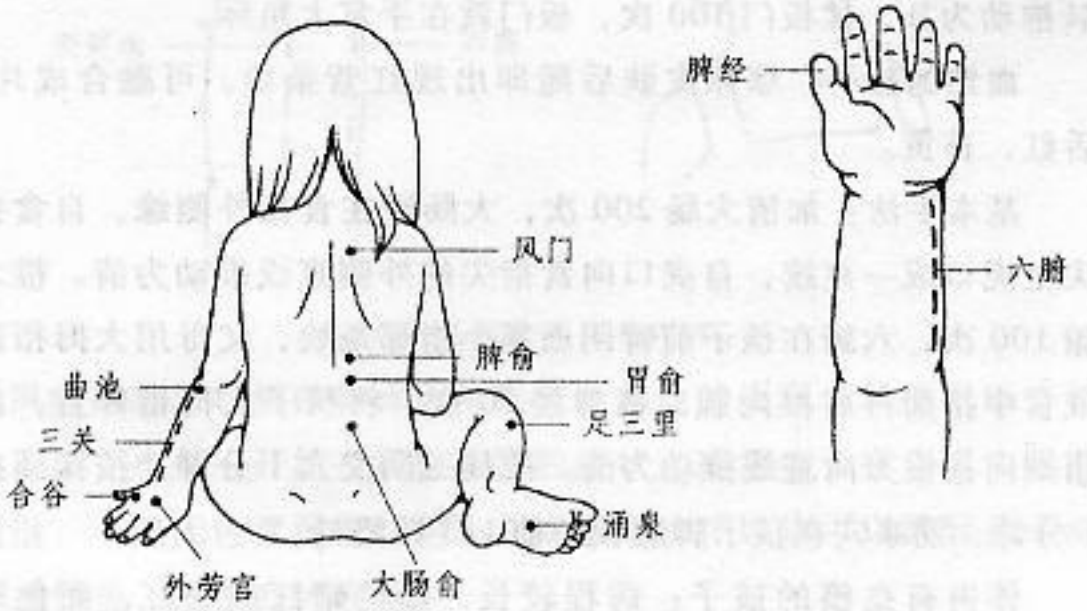
按揉足三里穴 1 分钟。

揉三阴交穴各 2 分钟，并使酸胀感向上下扩散为最佳。

孩子俯卧，以单掌横擦膈俞穴处的肌肉 1 分钟，然后，以大拇指及食、中二指捏挤该处 1 分钟。

家长用单掌横擦肾俞至大肠俞的部位，以局部透热为度。

被风热侵犯的孩子：皮疹色红，皮肤灼热、瘙痒剧烈，伴咽喉红肿，口渴心烦，舌红，苔薄黄。



荨麻疹的推拿治疗手法比较复杂，家长应多加研究。

基本手法加清肺经 300 次，将孩子无名指伸直，由指端向手掌方向直线推动为清。推六腑 300 次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。按揉大椎穴 1 分钟。

被风寒侵犯的孩子：疹色淡红或苍白，遇冷或受风后加剧，以暴露部位为重。

基本手法加推三关穴 300 次，三关在孩子前臂阳面靠大拇指

那一直线，父母用大拇指或食中指指面从孩子的腕推向肘。按揉风池、合谷1分钟，拿肩井1分钟，在孩子肩膀上的中间点。

被风湿侵犯的孩子：风团上有丘疱疹或大疱出现，苔白腻。

基本手法加补脾经200次，在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动为补。揉外劳宫1分钟，外劳宫穴在掌背正对掌心劳宫穴处。按揉风门、肺俞、脾俞穴各1分钟。

脾胃不和的孩子：孩子会伴有恶心呕吐，腹痛腹胀、大便稀，苔白腻。

基本手法加摩中脘5分钟。按揉脾俞、胃俞、大肠俞，每穴操作1分钟。补脾经300次，在孩子的大拇指面顺时针方向的旋转推动为补。揉板门100次，板门就在手掌大鱼际。

血热的孩子：瘙抓皮肤后随即出现红紫条块，可融合成片，舌红，苔黄。

基本手法：加清大肠200次，大肠经在食指外侧缘，自食指尖至虎口成一直线，自虎口向食指尖的外侧直线推动为清。推六腑100次，六腑在孩子前臂阴面靠小指那条线，父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。清脾经50次，将孩子大拇指伸直，由指端向指根方向直线推动为清。按揉三阴交穴1分钟。按揉涌泉1分钟，涌泉穴在孩子脚底板的前1/3凹陷处。

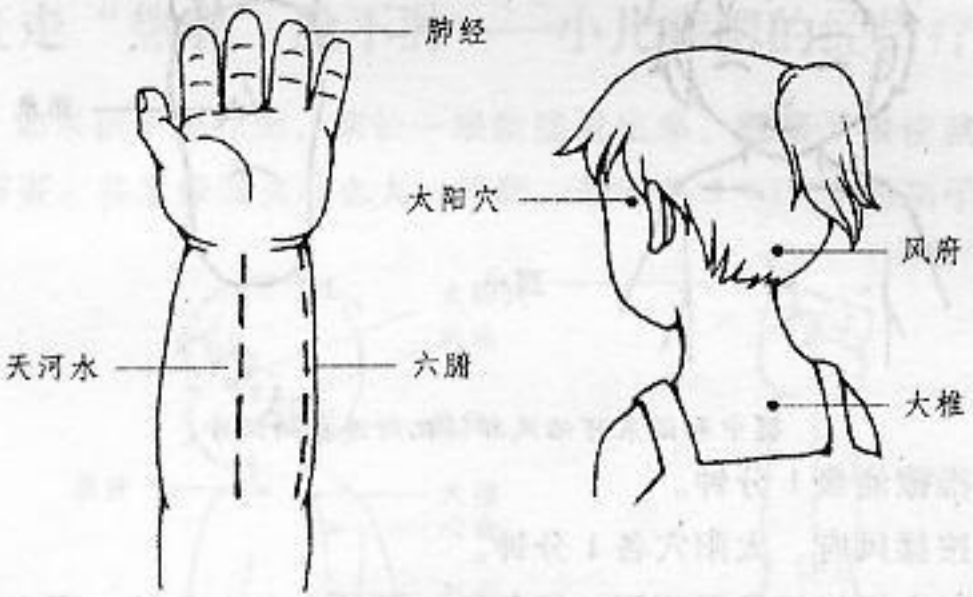
体内有血瘀的孩子：病程较长，疹色暗红或淡红，面色晦暗，口唇色紫，眼眶发黑，舌紫暗。

基本手法加按揉膻中穴2分钟，膻中在孩子的两乳头连线的中点。双掌从腋下向下推擦至腰侧部20次。

通过小儿推拿治疗荨麻疹有很好的疗效，然而对突发眭严重的荨麻疹伴有高热、头痛、哮喘、喉头水肿、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，甚至发生过敏性休克，则应配合有关的抗过敏药物。家长应给孩子多吃清淡易消化的食物，如蔬菜、水果等，多喝茶水，不吃鱼、虾、蟹等食物，避免受风着凉。

还是“风邪”惹的祸——小儿风疹的经络疗法

我在这里先讲一下风疹跟麻疹的区别，最关键的一点就是：



治疗小儿风疹的主要穴位。

得风疹的孩子口里没有麻疹粘膜斑。其他的表现，风疹跟麻疹相差不多，也是一开始有类似感冒的症状。通常疹子在3天内迅速消退，一般无色素沉着。用小儿推拿来治疗风疹可以减轻孩子的生理痛苦，加快身体恢复。

治疗风疹的基本手法：以双手大拇指在背部肺俞穴按揉2分钟，然后沿孩子脊柱两侧，上下推擦背、腰部，以透热为度。点揉双侧风池穴2分钟。

按揉合谷、曲池穴，每穴各2分钟。

以大拇指和其余四指相对，拿揉四肢肌肉5～10次。

提拿肩井穴部位肌肉10次。

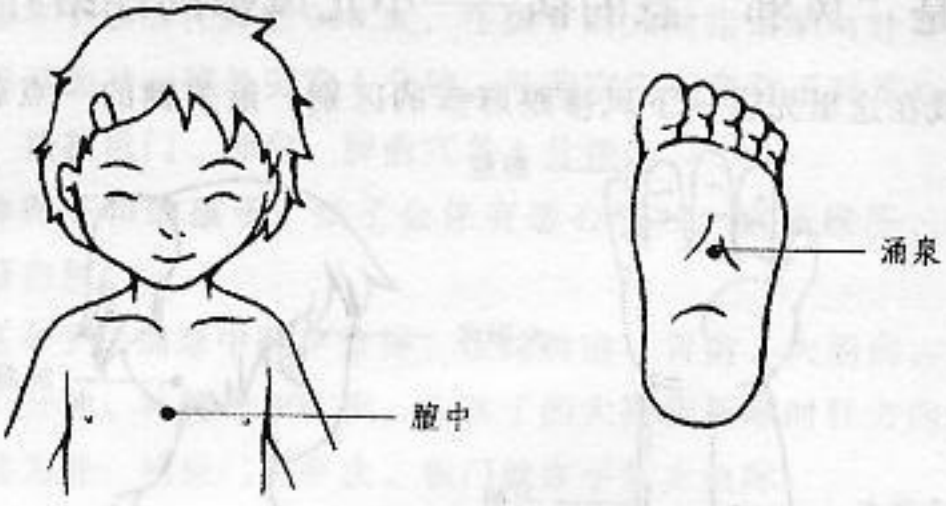
被风邪侵犯的孩子：疹色浅红，稀疏细小。常伴发热，怕风，食欲不振，咳嗽，流涕。相应的推拿手法需：

加清肺经300次。

推天河水 300 次。

推六腑 300 次。

按揉大椎穴 1 分钟。



膻中和涌泉可治风邪侵犯所造成的风疹。

推擦涌泉 1 分钟。

按揉风府、太阳穴各 1 分钟。

以大拇指揉鼻翼两侧、揉印堂、攒竹穴各 1 分钟，再左右分抹额部，抹到太阳穴后用大拇指点揉法。如此反复操作 5 次。

揉膻中穴 1 分钟。

孩子俯卧，家长以拇、食、中三指捏拿大椎穴处的肌肉组织，以皮肤红紫为度。

邪热炽盛的孩子：疹色鲜红或暗紫，伴高热口渴，烦躁不宁，口唇干燥，大便干，小便短赤。此类风疹治疗的手法需：

加清大肠 300 次。

清心经 300 次。

推六腑 500 次。

推天河水 500 次。

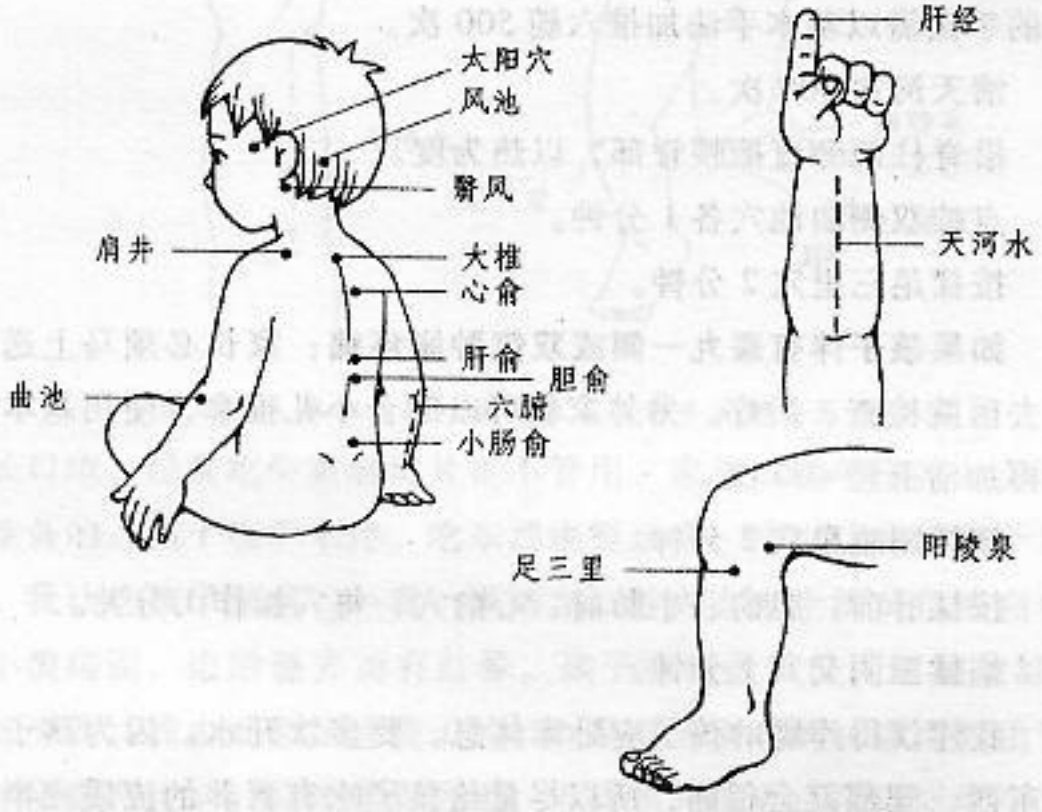
推擦涌泉 500 次。

最后，我还要提醒一下父母们，出疹 5 天内不要让孩子出门，以免传染其他孩子。对于患儿用过的被褥、衣服、玩具等，可在阳光下曝晒 1 ~ 2 小时消毒灭菌。生病的孩子要注意休息，

发热和出疹期要给孩子吃小米粥、豆浆、挂面汤等清淡流食，尽量让孩子多喝水，多吃水果和蔬菜。如果病期出现高热不下的情况，要及时就医。

赶走“热邪”脸不肿——小儿痄腮的经络疗法

如果孩子患痄腮，家长一眼就能看出来，腮帮子很快就肿得很厉害，甚至像馒头那么大。痄腮一般都是5～15岁的孩子容易



主治痄腮的经络和穴位都是以清热为主的，相当于给孩子

得，会告诉你嗓子疼，不想吃东西。一般1～2周就会好，但生病吃银花、连翘、桔梗。期间孩子会发热、头疼、全身不舒服。如果给孩子做推拿会缓解孩子的病痛，而且好得快。

治疗痄腮的基本手法：用左手掌扶住孩子前额，右手大拇指、中指同时点揉两侧风池穴1分钟。

按揉合谷穴1分钟，按揉翳风穴10次。

一手固定孩子手部，用另一手大拇指推擦双侧外关穴，以局部透热为度。

捏挤大椎穴 20 次。

用全掌横擦双侧肩胛骨内侧缘的部位，以局部透热为度。

伴有怕冷发热，头痛。轻微咳嗽的孩子：加按揉风府、曲池穴、太阳穴各 1 分钟。

提拿肩井穴 5 次。

清肺经 300 次。

伴有高热头痛，烦躁口渴，食欲不振。精神倦怠的孩子：治疗的手法需以基本手法加推六腑 500 次。

清天河水 300 次。

沿脊柱两旁直擦腰脊部，以热为度。

点按双侧曲池穴各 1 分钟。

按揉足三里穴 2 分钟。

如果孩子伴有睾丸一侧或双侧肿胀疼痛：家长必须马上送孩子去医院检查、治疗。另外家长可以配合小儿推拿，使用基本手法再加清肝经 400 次。

按揉阳陵泉穴 2 分钟。

按揉肝俞、胆俞、小肠俞、心俞穴，每穴操作 1 分钟。

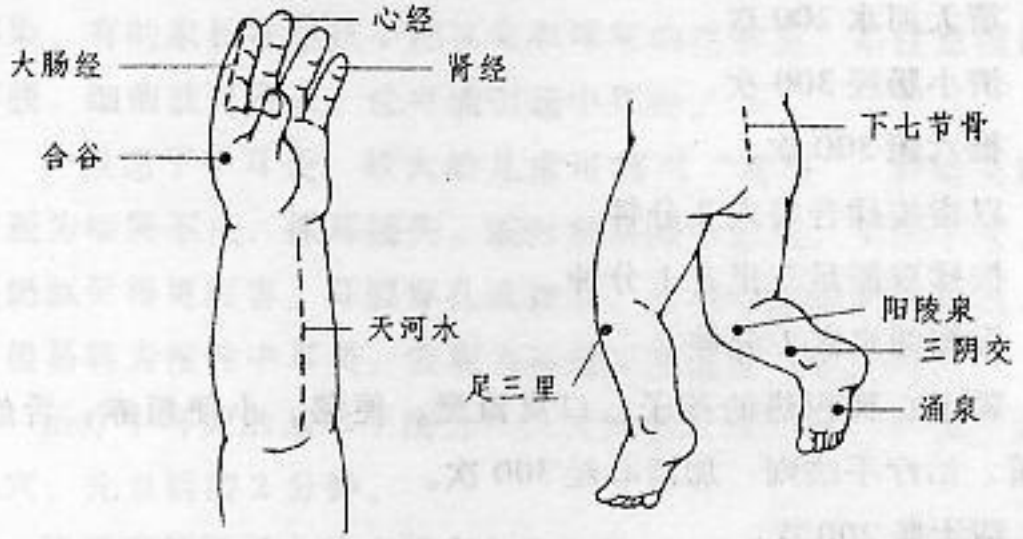
掐揉三阴交穴 1 分钟。

我建议得痄腮的孩子应卧床休息，要多饮开水。因为孩子一嚼东西，腮部就会很痛，所以尽量给孩子吃有营养的流质或半流质食物，过 8～10 天病情好转后，可改为比较清淡的软饭。每次饭后要用盐水漱口。

痄腮传染性也很强，如果孩子得痄腮了，最好留在家里休息，等好了再去幼儿园或小学，以免病情流行开。

浇灭“虚火”和“脾热”
——小儿口疮的经络疗法

一位母亲带着她6岁的孩子来找我，她说，她的孩子从小就



常用小儿推拿治疗口疮，胜过服用牛黄解毒片。

爱长口疮，经常吃牛黄解毒片也不管用，家里的易可贴都是为孩子准备的。孩子嘴里老疼，吃东西也挺难受，所以让我给孩子看行。我让这孩子张嘴，一看，果然在口腔内有多个淡黄色或白色的小溃疡面，边沿整齐而有红晕。孩子有轻微口臭，两颧发红，舌红少苔。我由此断定这孩子的口疮是虚火引起的，虚火是由于身体阴虚产生的，应该滋阴为主，不应该只清火，所以光吃牛黄解毒片小能解决问题。

我就用治疗口疮的基本手法加擦涌泉、按三阴交等滋阴的穴位给这个孩子按摩，效果非常好，治疗3天，口疮就全下去了。

不只孩子，很多大人也经常长口疮。大人们熬夜、休息不够、作息不规律或者吃煎炸油腻的食物过多，都很容易长口疮，一吃东西碰到就很疼。长口疮是很烦心的事情，孩子长口疮就更易烦躁不安。孩子患感冒时，口腔不清洁，口粘膜干燥，也可引

起口疮；营养不良的孩子口疮发病率也很高。

孩子得口疮主要是因为机体内脾胃积热，虚火上到口腔，从而出现口舌糜烂，所以我用滋阴手法结合清热手法来治疗，效果很好，孩子的口疮几天就能下去，而且很少复发。

治疗口疮的基本手法为：

补肾经300次。

清天河水200次。

清小肠经300次。

推六腑300次。

以指按揉合谷穴2分钟。

按揉双侧足三里各1分钟。

推擦涌泉穴1分钟。

属于心脾积热的孩子：口臭流涎，便秘，小便短赤，舌红、苔黄。治疗手法则：加清心经300次。

清大肠200次。

直擦腰背至骶部，往返5次。

推下七节骨300次。

属于虚火上炎的孩子：身体消瘦，两颧发红，口干渴，口臭不显，舌红，苔少。此类口疮的治疗手法需：

加推擦涌泉穴加至100次。

横擦。肾俞、命门穴处，以透热为度。

指揉双侧三阴交穴、阴陵泉各1分钟。

我知道如果孩子口疮反复发作的话，肯定会很受罪，吃东西，说话都很难受。所以如果孩子经常长口疮，即使口疮暂时好了，家长也要按照治疗口疮的推拿手法坚持做1个月，巩刚疗效。此外，不要给孩子吃过热、过硬及刺激性的食物。注意口腔卫生，饭后要漱口。

护肾通膀胱——小儿中耳炎的经络疗法

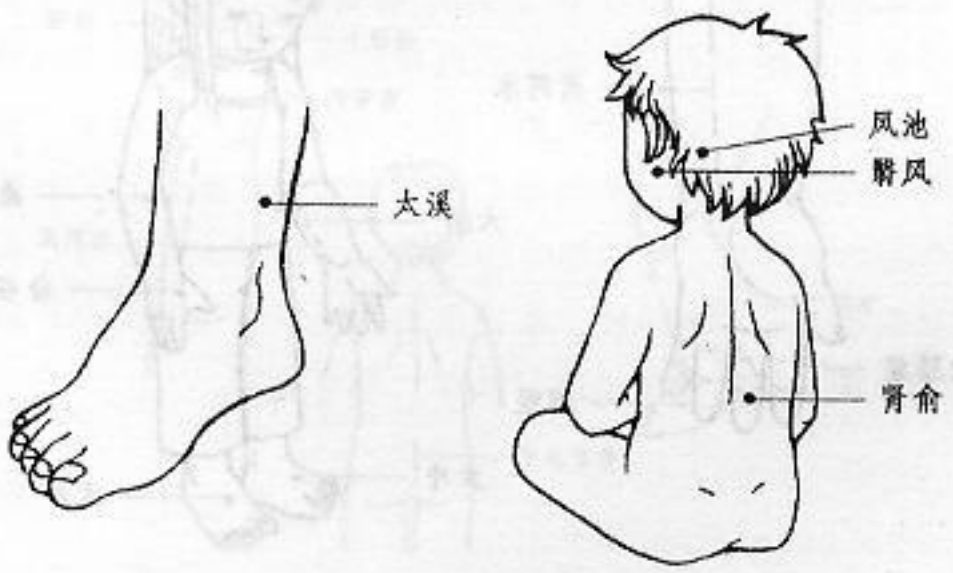
据我观察，多数孩子从出生到发育成熟，至少会患一次中耳炎。这是因为孩子的耳道宽而平直，容易被脏东西侵入，而发生感染。有的家长在给孩子挖耳朵取耳屎的过程里，不注意损伤了耳膜，细菌就可侵入，也可能引起中耳炎。

一旦患了中耳炎，较大的儿童可喊叫“耳痛”；婴幼儿则常表现为啼哭不止，抓耳摇头，或时常从睡中惊醒，哭闹不安，一喂奶就哭得更厉害。耳膜穿孔流脓后，症状会逐渐减轻消退。这时极易转为慢性中耳炎，表现为耳朵反复流脓，听力减退。

治疗中耳炎的基本手法为：以大拇指对准耳垂后肾经上的翳风穴，先点后按 2 分钟。

按揉双侧肾经上的太溪穴各 1 分钟。

点揉膀胱经上的风池穴 2 分钟。孩子俯卧，家长以掌根直推脊柱两侧，重点推肾俞穴，反复操作 2 分钟。



利用小儿推拿治疗中耳炎的手法中不可缺少的几个关键穴位。

被风热侵袭而引起的急性中耳炎：症状呈跳痛或针刺样痛，婴幼儿则表现为哭闹不安，可伴有发热，怕冷，头痛。此症的治疗手法需：加清肺经 300 次。

清天河水 300 次。

清大肠 100 次。

推六腑 300 次。

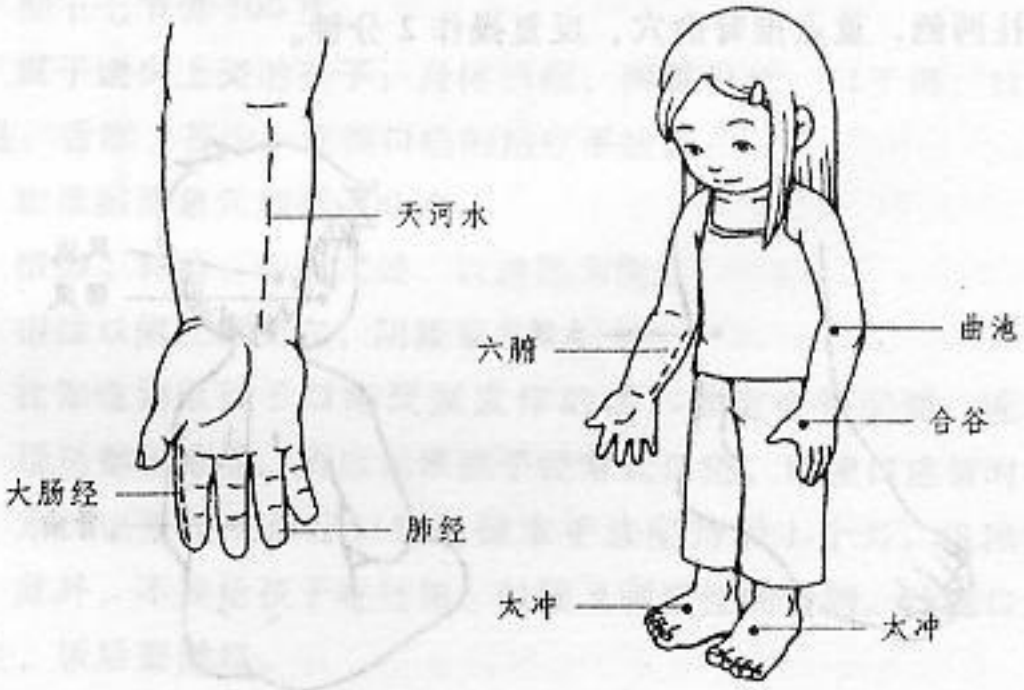
按揉合谷、曲池穴各 1 分钟。

搓擦涌泉 100 次。

掐双侧太冲穴各 1 分钟。

孩子俯卧，家长以掌，从上向下直擦背部，反复操作以透热为度。

属于肝胆湿热的孩子。脓多而稠，有腥臭气，伴发热，口苦咽干，便秘，小便黄赤，舌红，苔黄腻。相应的治疗手法则需：加清肝经 300 次。



按摩合谷、曲池对风热侵袭的中耳炎十分有效。

清天河水300次。

揉内劳宫100次。

清小肠200次。

按揉三阴交穴1分钟。

推下七节骨300次。

属于肝肾阴虚型的孩子，多是已经转变成慢性中耳炎。脓液稀薄，时出时止，缠绵不愈，听力减退，面色淡白。治疗手法需：

加补肝经200次。

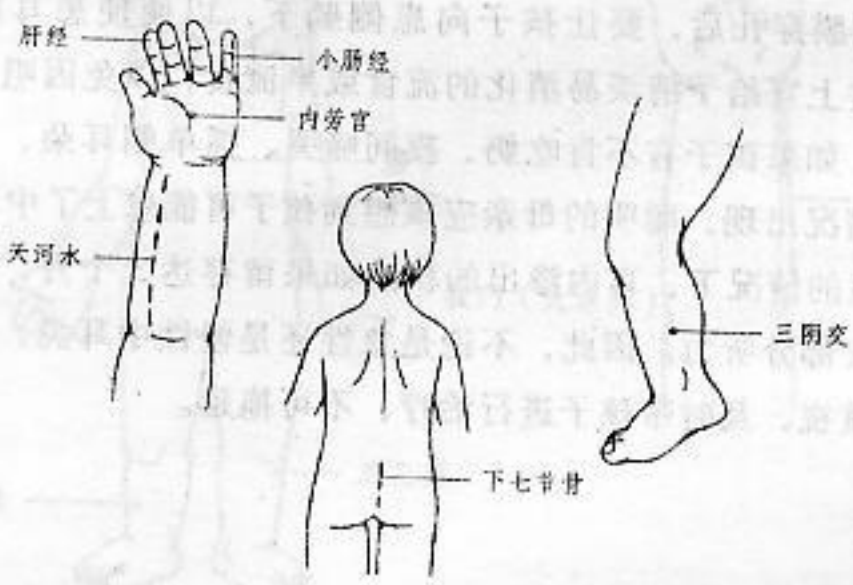
补肾经200次。

推擦涌泉穴1分钟。

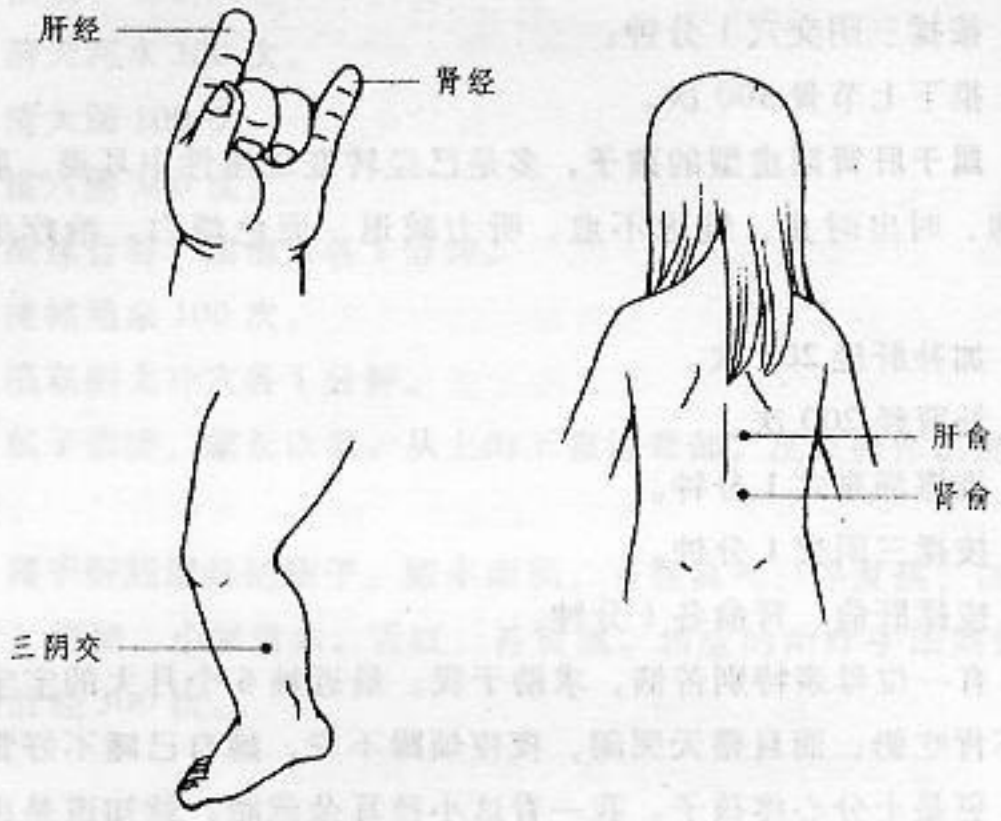
按揉三阴交1分钟。

按揉肝俞、肾俞各1分钟。

有一位母亲特别苦恼，求助于我。最近她6个月大的宝宝总是不肯吃奶，而且整天哭闹，夜夜烦躁不安，她自己睡不好觉不说，更是十分心疼孩子。我一看这小孩耳朵流脓，就知道是患上了中耳炎。摸摸额头有点发热，我就按照风热型给孩子按摩，孩子当天晚上就睡得很安稳了。



肝胆湿热所引起的中耳炎，应从肝经入手治疗。



肝俞和三阴交配合其他穴位，能治肝肾阴虚型的中耳炎。

当鼓膜穿孔后，要让孩子向患侧躺下，以便使患耳脓汁排出。饮食上宜给予清淡易消化的流食或半流食，以免因咀嚼而导致疼痛。如果孩子有不肯吃奶、夜间啼哭、抓单侧耳朵、耳内流脓水等情况出现，聪明的母亲应该想到孩子可能患上了中耳炎。

严重的情况下，耳内渗出的积液如果留存达3个月，孩子就可能丧失部分听力。因此，不论是急性还是慢性中耳炎，家长都应十分重视，及时带孩子进行治疗，不可拖延。

用手揉开孩子腹内的“气”
——小儿腹胀的经络疗法

如果孩子不想吃东西，还时不时嗳气，甚至呕吐，家长应该摸摸孩子的肚子，做个简单的检查，如果孩子肚子比平时胀大，敲腹时就像在敲鼓一样，里面有气鼓着，那么家长就可以用我介绍的治疗腹胀的手法给小孩推拿，很快小孩的肚子就会恢复正常。

治疗腹胀的基本手法：用大拇指运内八卦100次。

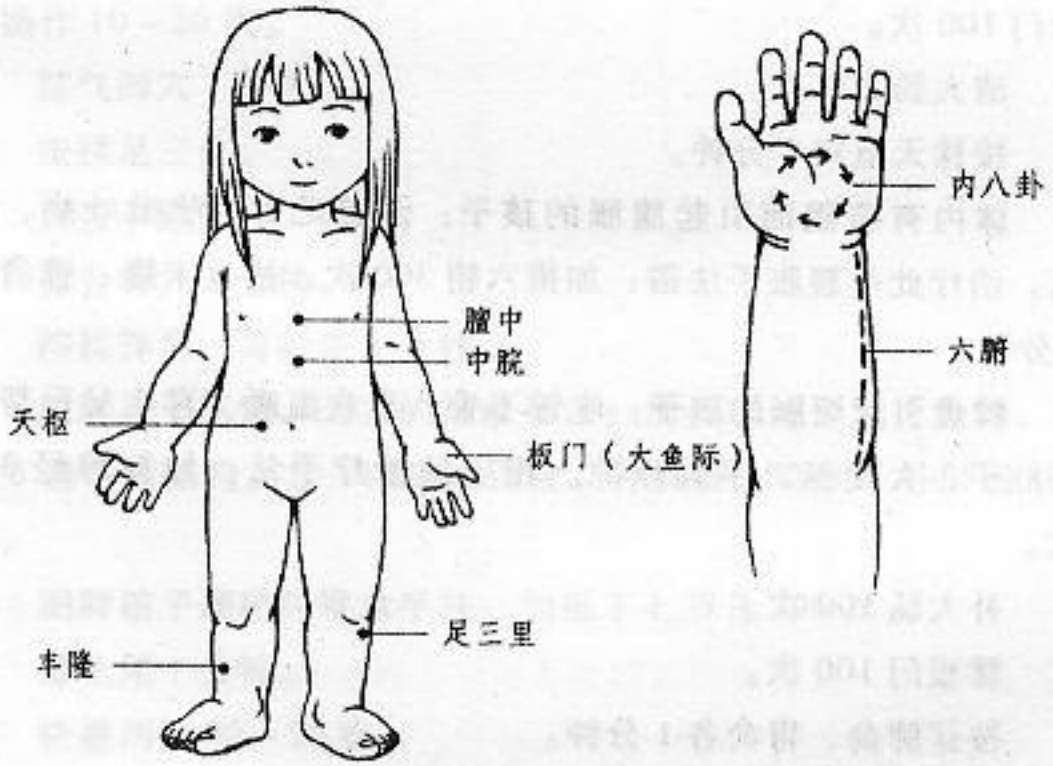
推板门200次。

以中指端揉膻中1分钟。

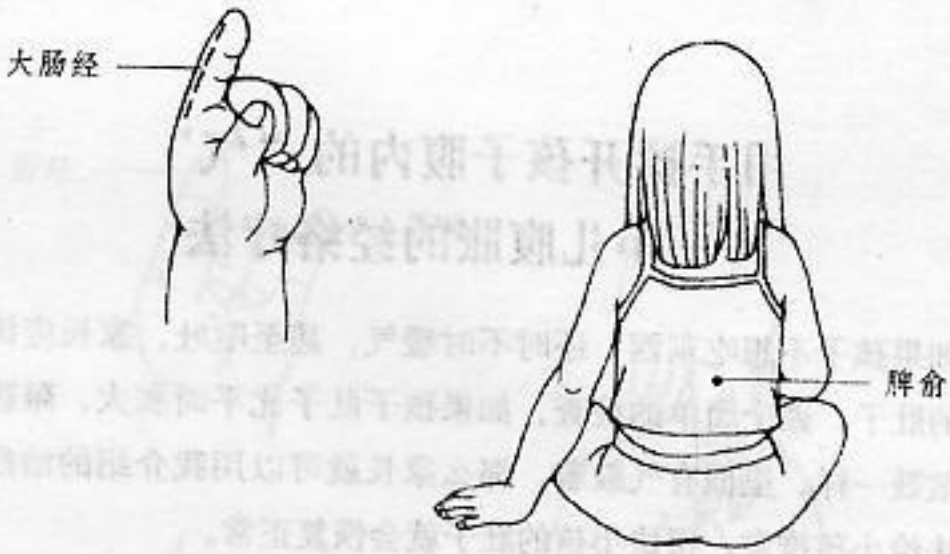
分腹阴阳30次。

沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推。

摩中脘5分钟。



治疗腹胀的基本手法。



大肠经和脾俞专治由脾虚引起的腹胀。

点揉水分穴 1 分钟。

按揉足三里穴 2 分钟。

由于食积而引起腹胀的孩子：嗳气，呕吐，大便不通，腹痛拒绝按揉，舌苔厚腻，主要采用手上的穴位。推拿手法需：加揉板门 100 次。

清大肠 200 次。

按揉天枢穴 2 分钟。

体内有痰阻而引起腹胀的孩子：倦怠乏力，咳嗽吐痰，痰粘。治疗此类腹胀手法需：加推六腑 300 次。按揉丰隆、脾俞穴 1 分钟。

脾虚引起腹胀的孩子：吃饭不香，喜欢温暖，喜欢父母帮他揉肚子，大便溏，手脚冰凉。相应的治疗手法：加补脾经 300 次。

补大肠 100 次。

揉板门 100 次。

按揉脾俞、胃俞各 1 分钟。

捏脊 5 ~ 10 遍。

疏通孩子的排泄管道——小儿肥胖症的经络疗法

我在第二章中讲孩子体质的五种类型里谈到了湿型孩子的肥胖问题，这里我再具体讲讲。任何年龄段的孩子都有肥胖的可能，但最常见于婴儿期、学龄前期及青春期。得了肥胖症的孩子的食欲非常好，饭量也大；喜欢食用甘肥的食品；而进食蔬菜则较少，常不好动。如此暴饮暴食、劳逸不当致使脾胃虚弱，痰湿积聚于体内而导致肥胖。

治疗肥胖的基本手法：摩中脘5分钟，力量宜稍重。

揉双侧天枢穴2分钟。

以双手的大拇指，食、中指稍用力，同时提拿脐上、脐下两部位的肌肉组织，拿起时可加捻压动作，放下时动作应缓慢，反复操作10～20次。

揉气海穴1分钟。

按揉足三里。

点按丰隆穴各2分钟。

揉合谷穴1分钟。

按揉脾俞、胃俞各1分钟。

肥胖孩子气短、乏力的推拿手法：加按揉膻中穴1分钟，捏脊5遍，横擦胸上方，以透热为度，补脾经300次，补肺经100次。

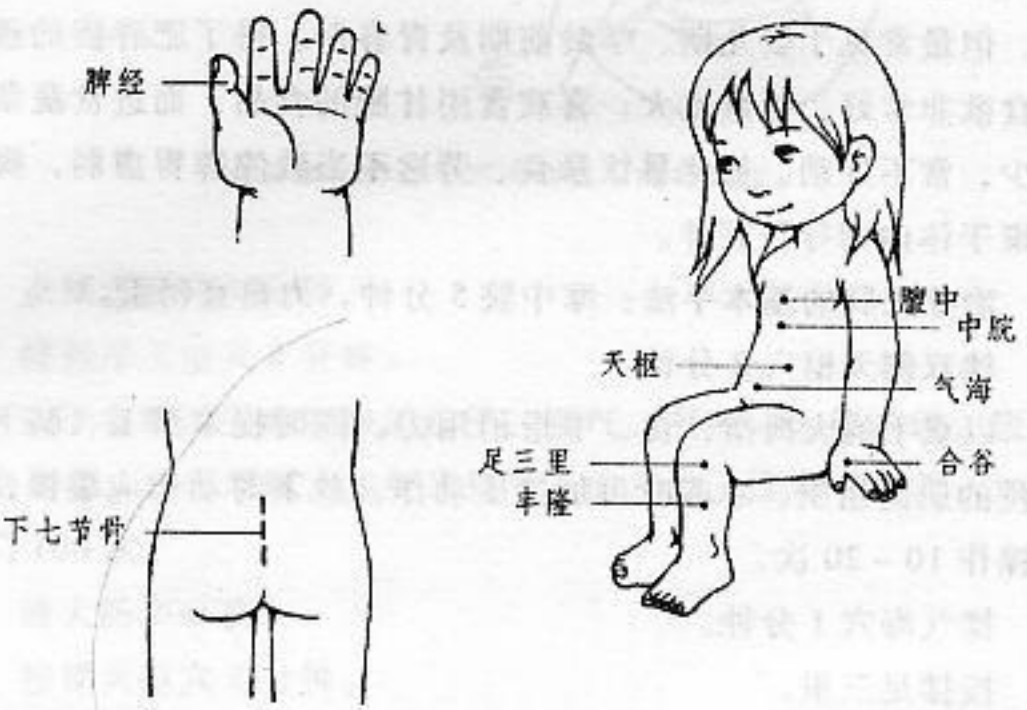
肥胖孩子便秘的推拿手法：加推下七节骨300次。

揉龟尾1分钟。

搓擦两胁30～50次。

家长们应认识到孩子肥胖绝对不代表身体强壮健康。喂养孩子，不要认为孩子哭闹就是饿了，就随时喂饭。食欲旺盛的孩

子，应挑选体积较大而所含热量较少的食物来喂养，如蔬菜、瓜果等，尽量避免油腻甜食以及盐份较多的膳食。家长还应该鼓励孩子坚持进行体育锻炼，最初以采取散步、体操或慢跑等强度不高的体育活动为宜，之后逐渐增加运动量及运动时间。



治疗小儿肥胖的主要穴位。

腹内有“毒”用手解——小儿腹痛的经络疗法

有的家长以为孩子腹痛一定是肚里有蛔虫，给他吃了打虫药就会好起来，其实这种认识太片面了，做法也并不妥当。

孩子说自己肚了疼是常有的事情，而腹痛的原因有很多，也很复杂。很多腹痛症状与孩子的心情有关系，别以为孩子不懂事，心情的好坏就不重要。你会发现活泼开朗的孩子，很少说自

己肚子疼，但是老是郁郁寡欢的孩子就会经常腹痛。一定要让孩子在愉快的气氛中生活。另外，孩子饮食不规律、日常衣服增减不当以及虫积，也是导致腹痛的原因。还有，如果孩子是阳虚体质的话，腹痛也会经常出现。

治疗腹痛的基本手法：按揉中脘穴 1 分钟。

捏拿背部脾俞、胃俞、至阳穴处肌肉各 1 分钟。

按揉足三里、内关穴各 1 分钟。

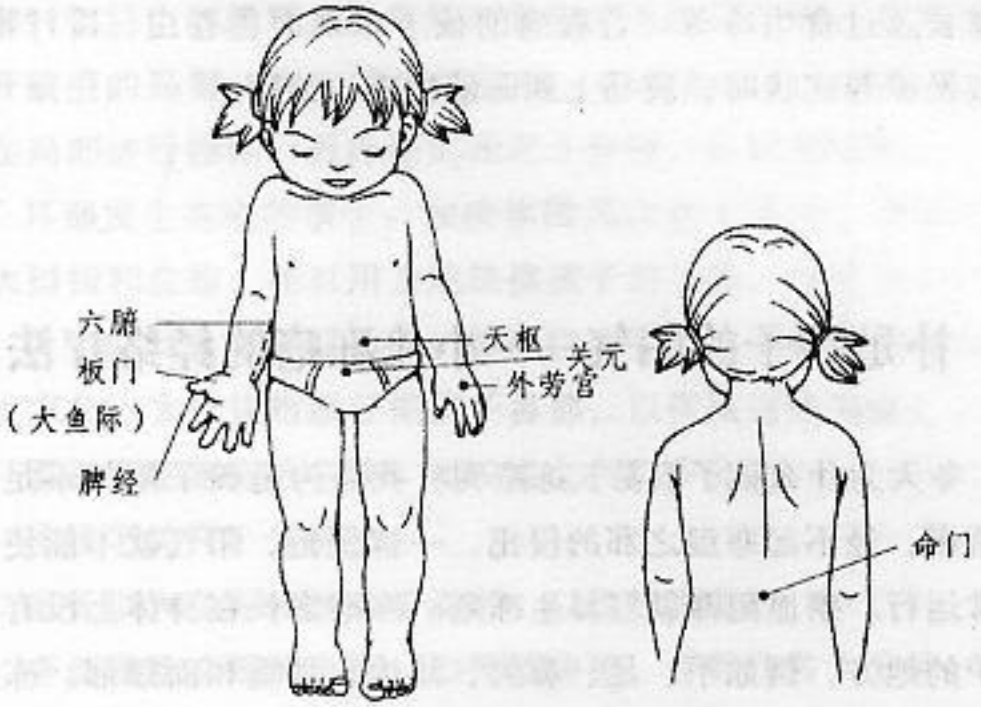
顺、逆时针摩腹各 3 分钟。

然后横擦背部，以透热为度。

实寒腹痛的孩子：腹痛较剧，啼叫不安，喜欢家长给他肚子上敷热水袋，得热就舒服点，面色苍白，手脚冰凉，大便稀，小便清。此种腹痛的治疗手法需：加推三关穴 200 次。

揉外劳宫 1 分钟。

虚寒腹痛的孩子：腹痛隐隐不止，腹部喜欢温暖，喜欢父母



治疗小儿腹痛的关键穴位。

帮他揉肚子，手脚冰凉，大便溏，形体消瘦。治疗此类腹痛手法：加补脾经300次。

揉板门1分钟。

按揉关元、命门穴各1分钟。

由于吃了不干净的食物而腹痛的孩子会抗拒大人按他的腹部，不想吃东西，经常嗳气，气味腐臭，有一定表达能力的孩子还会说自己经常返酸，肚子一痛就想大便，便后肚子的疼痛感减轻。这样的情况应这样治疗：加清大肠100次。

推六腑100次。

揉板门100次，按天枢1分钟。

因为虫积引起腹痛的孩子有一个很大的特点就是脐周痛，时痛时止，喜欢吃东西但面黄肌瘦，睡时咬牙。如果带孩子去医院做大便化验，就能看见蛔虫卵。这种情况先给孩子吃驱虫药；然后坚持做按摩调理身体，治疗手法需：加清补脾经各100次。清大肠200次。

腹痛的孩子要注意保暖，避免受外邪侵袭，饮食有节，勿暴饮暴食及过食生冷等。若腹痛的孩子出现面色苍白，冷汗淋漓，四肢发凉等症状时，应马上到医院检查、治疗。

补足孩子的阳气——小儿冻疮的经络疗法

冬天为什么孩子容易长冻疮呢？我认为是孩子阳气不足，肌肤娇嫩，经不起寒湿之邪的侵犯。一被侵犯，阳气就不能使气血正常运行，瘀血阻滞就容易生冻疮。冻疮多长在身体上没有衣服保护的地方，例如手、足、鼻尖、耳边、耳垂和面颊部。冻疮边缘鲜红，中央青紫，触之冰冷，又胀又痒。遇热后更甚，严重的会出现水疱，破溃后形成溃疡、很久都不愈合。如果孩子手足容



治疗冻疮要以按摩驱寒的穴位为主。

易出汗以及慢性营养不良者更容易发生冻疮。一般随着气候的转暖可逐渐痊愈。

治疗冻疮的基本手法：揉冻疮，时间为 5 分钟。手法要轻快柔和，切忌生硬粗暴。如果局部发生了水疱或溃疡，在操作时要避开破溃的局部，先在其四周操作，待溃疡愈合、血脉流通后，再在局部进行操作。另外揉关元穴 5 分钟，以温阳散寒。

耳部发生冻疮的孩子：加按揉翳风穴各 1 分钟。家长以双手的大拇指和食指，相对用力地搓擦孩子的耳部，时间为 3 分钟。

鼻尖处发生冻疮的小孩：加按揉迎香穴 1 分钟。揉合谷 1 分钟。家长以大拇指指腹轻擦孩子鼻部，以微微透热为度。

面部发生冻疮的小孩：加按揉合谷穴 2 分钟。

按揉下关穴 1 分钟。

家长以大鱼际轻擦孩子面部，以透热为度。

手部发生冻疮的小孩：加按揉曲池、合谷穴各 1 分钟。

按压患侧的缺盆穴处 1 分钟，然后慢慢松手以两手掌相对，横搓上肢 2 分钟。

足部发生冻疮的小孩：加按揉足三里穴1分钟。

以单掌搓擦孩子患侧的足底，以局部发热为度。

以手掌按压大腿内侧面，持续按压1分钟，然后慢慢松开手。用同样的方法操作另一侧。

这里有一点提醒：孩子从室外返回时，不要立即让孩子靠在暖气片处取暖，应先慢慢把手足活动一下，然后再逐渐靠近热源取暖。

孩子的身体自有防盗门
——小儿扁桃体炎的经络疗法

扁桃体就好像一扇防盗门，正常情况下它能抵抗进入鼻和咽腔里的细菌，对人体起到保护作用。孩子由于身体抵抗力较弱，一受凉感冒，细菌就会侵入扁桃体，发生炎症，甚至化脓。因为扁桃体化脓易引起。肾炎，所以西医对待扁桃体经常肿的孩子，就干脆动手术把扁桃体切除。我是极不同意这种削足适履的做法的，没有扁桃体这扇防盗门，细菌就会肆无忌惮地进入体内。

我表姐的儿子就是经常扁桃体肿大，有时候甚至化脓，有医生让他做扁桃体切除，由于我不同意，表姐就听从了我的意见，没有动手术。当时小外甥5岁大，体质不算很好，经常感冒，一感冒嗓子就肿。男孩子一玩就玩疯了，总是玩着玩着就忘乎所以地大声叫喊。我教育小外甥不要大声喊，因为这样嗓子会越来越肿。我用治疗扁桃体炎的推拿手法给他按摩了几天就好多了，好了之后也没有再复发。现在外甥12岁了，长得又壮又高，很少感冒。

其实扁桃体的生长过程是：一般在孩子4～5岁后逐渐长大，到12岁以后又开始逐渐萎缩。只要经常给小儿推拿就可以防止

它发炎，根本不需要切除。

治疗扁桃体炎的基本手法：清肺经300次。清天河水200次。用大拇指甲掐双侧少商穴2分钟。按揉合谷穴2分钟。搓擦孩子双侧大鱼际处，反复操作5分钟。以大拇指从腕关节外侧缘向虎口直线推动100次。孩子仰卧，家长以大拇指、食指的指腹分别置于咽喉部两侧，由上向下轻轻推擦200次。孩子俯卧，家长以手掌直线推动脊柱两侧的肌肉，以透热为度。以手掌直擦腰骶部，以透热为度。点按太溪、涌泉穴各1分钟。

被风热侵犯的小孩：发热怕冷，嗓子疼难下咽，鼻塞，头身疼痛，咳嗽有痰。相应的治疗手法需：加推六腑300次。

按揉大椎穴300次。

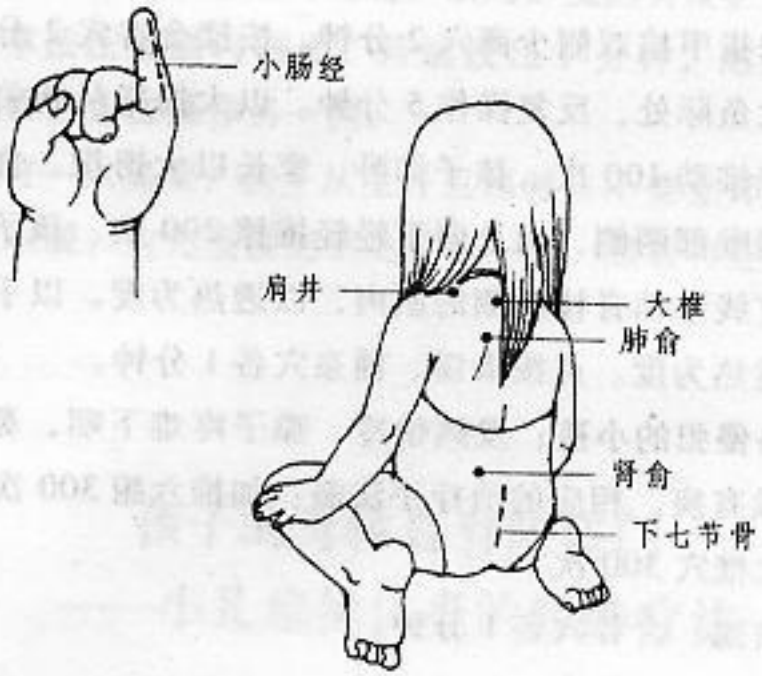
按揉曲池、合谷穴各1分钟。

提拿肩井穴120次。

肺胃有热的小孩：高热，口渴，喝水很多，嗓子疼明显，咳痰黄稠，口臭，便秘，小便黄赤，舌红，苔黄。扁桃体炎宜反复发作。治疗手法需：加清大肠300次。



治疗扁桃体炎的主要穴位。



因风热侵犯而扁桃体发炎的孩子，应按揉以上穴位。

推六腑 300 次。

清小肠 200 次。

推涌泉 300 次。

推下七节骨 300 次。

按揉大椎穴 1 分钟。

阴虚火旺的小孩：经常低热，下午较显，轻微嗓子疼，过量发音或食辛辣后加重，干咳无痰，舌红，舌苔少。治疗手法需：加补肾经 300 次。运内劳宫 100 次。推涌泉 300 次。按揉肺俞、肾俞穴各 1 分钟。

得了扁桃体炎的孩子应注意休息，保持口腔卫生，多喝开水。大人也要注意不要在有孩子的室内抽烟，不要带孩子到影院、商场等人口密集的公共场所。

闻香识臭不再愁——小儿慢性鼻炎的经络疗法

气温的突然变化、空气过于干燥、通风不良、空气污染、粉尘烟雾以及有害气体的长期刺激，都可导致人患上鼻炎。由于这些常见的因素，现在得鼻炎的人非常多，也包括很多孩子。

如果孩子经常鼻塞，有时候闻不到香臭；运动出汗时鼻通畅，静坐或遇冷时鼻塞加重，鼻涕较多，父母们就要提防孩子是不是得了鼻炎。

我邻居家的一个小女孩刚7岁，得了鼻炎。一感冒就犯，等感冒好了，鼻炎还不好，鼻涕发黏，经常说头痛，吃了很多鼻炎药都不管用。我就给她用治鼻炎的推拿手法来治疗，连续治疗了1个月，现在，她再也不犯鼻炎了。

治疗鼻炎的基本手法：以双手大拇指指腹，从印堂穴开始，向上直线推动至发际100次。

以双手大拇指从印堂穴沿上眼眶，分推至双侧太阳穴处，推20次。

按揉太阳穴1分钟。

揉双侧鼻翼旁的迎香穴各2分钟。

家长以食指指腹在鼻两侧快速推擦，以局部产生灼热感为度。

家长以拇、食二指点按鼻唇沟上端尽处（在迎香穴上一点），时间为2分钟。

按揉双侧合谷穴各2分钟。

孩子坐着，家长以一手扶住孩子前额，用另一手的拇、食二指点揉双侧风池穴2分钟。

孩子俯卧，家长以单掌横擦背，以透热为度。



这几个穴位对防止鼻炎复发有奇效。

被风寒侵袭的孩子：鼻塞严重，流涕色白清稀，怕冷发热，无汗，头身疼痛。治疗的手法需：加推三关穴 300 次。

清肺经 100 次。

按揉曲池穴 1 分钟。

以手掌直线推动脊柱两侧的肌肉组织，以透热为度。

点揉大椎穴 2 分钟。

被风热侵犯的孩子：口鼻呼气热，流涕色黄而稠，发热怕风，有汗，口渴，有时咳嗽。治疗此类鼻炎的手法需：加清肺经 200 次。

清天河水 300 次。

按揉风府、曲池穴各 1 分钟。

捉拿肩井穴部位 10 次。手法刺激应稍轻。可醮酒平擦背部 2 分钟。

胆有热的孩子：鼻涕黄浊粘稠，有臭味，嗅觉差，头痛，伴心烦不安，口苦胁痛，舌红，苔黄。相应的治疗手法需：加清肝经300次。

清肺经300次。

清天河水300次。

按揉太冲、三阴交穴各1分钟。

推擦涌泉1分钟。

脾气虚弱的孩子：鼻涕量多而稀，伴有疲倦乏力，食欲不振，腹胀便溏，面色萎黄。治疗手法需：加补脾经300次。

揉板门300次。

摩中脘穴5分钟。

按揉足三里穴2分钟。



鼻炎的病因多种多样，要对症选择正确的穴位进行推拿。

按揉脾俞、胃俞各 1 分钟。

肺气虚的孩子：鼻涕色白量多，无臭味，手脚发凉，咳嗽有痰。治疗手法需：加揉外劳宫 1 分钟。

推三关穴 300 次。

摩肚脐 5 分钟。

按揉肺俞、脾俞各 1 分钟。

按揉足三里穴 1 分钟。

有鼻炎病史的孩子通常一感冒就犯鼻炎，所以要想控制鼻炎，预防感冒是关键。还要避免吸入刺激性的气体、粉尘、烟雾等。饮食宜清淡易消化，少食辛辣厚味的食物。

清肺泻肝最见效——小儿肺炎的经络疗法

孩子得了肺炎，父母必须带孩子到医院治疗。同时，父母也可以辅助给孩子按摩，让孩子快点好起来。孩子病了，做父母的都会很心疼，如果不会按摩，除了给孩子吃药就做不了什么了，只能干着急，如果学会了孩子按摩，父母就能为孩子增加一份抗病的力量。按摩完后，孩子会感到舒服很多。

治疗肺炎的基本手法：清肺经 300 次。

推六腑 300 次。

推三关穴 100 次。

清肝经 300 次。

运内八卦 100 次。

点揉天突穴、膻中穴各 1 分钟。

点揉丰隆穴 1 分钟。

孩子俯卧，分推肩胛骨 100 次。

按揉肺俞、大椎各 1 分钟。



治疗小儿肺炎的主要穴位。

被风热侵犯的孩子：发热怕冷、口渴，痰粘色白量少，胸胁隐痛，苔薄黄。相应的治疗手法需：加揉太阳穴 1 分钟。

推三关穴 300 次。

揉风池 1 分钟。

拿肩井穴 10 次。

痰热的孩子：高热面赤，总想喝水，咳嗽痰黄而粘，或夹血丝，或为铁锈色痰，呼吸气粗，舌红，苔黄腻。相应的治疗手法需：加推六腑 300 次。

清心经 100 次。

揉丰隆 1 分钟。

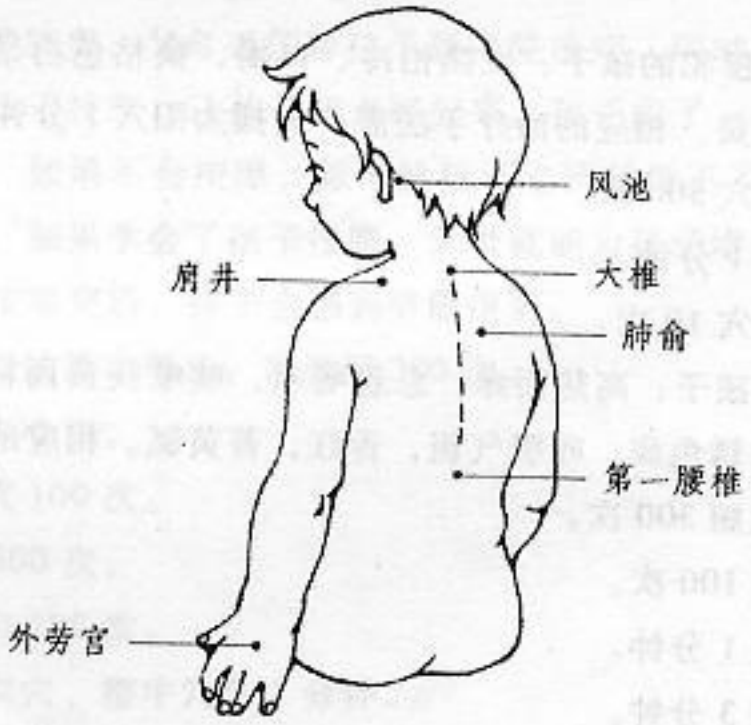
揉中脘 3 分钟。

如果孩子高热不退，则还要挤捏天突至剑突的连线（胸骨中间竖线）和大椎至第 1 腰椎及两侧，至皮下轻度瘀血为止。

虽然用推拿治疗孩子肺炎效果很好，但由于家长可能对小儿推拿技术还不精通，所以必须先到医院就诊，家长可以用小儿推拿作为辅助，来调理孩子的身体。

我曾经用小儿推拿治愈了一个患严重肺炎的小女孩。我看见这女孩的时候，她已经只能张嘴呼吸，并且呼吸非常急促，体温高达41℃，处于休克状态，情况非常危急。如果高烧还不能赶快退下来，那距离死亡边缘就越来越近。我的首要任务就是把她的体温降下来。先给她清肺经、清脾经、清肝经、清心经各300次。然后补肾经400次。揉外劳宫200次。推三关穴300次。推六腑300次。

按摩完马上出现奇迹，小女孩高烧由41℃降到39℃，3天之后，体温完全恢复了正常。



这几个看似平常的穴位搭配在一起，就能使孩子起死回生。

这就是小儿推拿的妙用，这就是中医学的伟大与神奇之处。

生命是最宝贵的，既然小儿推拿能挽救孩子的生命，我们就要去研究它，开发它，绝对不能让历史的尘土遮住人们的眼睛，把这金矿看成是废矿！

清心清肺清脾胃——小儿暑热症的经络疗法

夏天的炎热，有时候就连大人都吃不消，更何况小孩那么娇嫩的体质。3岁以下的小孩，汗腺分泌缺乏、易导致散热不够，得上暑热症。由于身体的温度调节能力差，患暑热症的小孩持续高热，体温在38～40℃之间，可持续2个月之久。

我给大家介绍的这套治疗暑热症的手法，主要能给孩子清热，加强孩子的散热功能，就像大热天给孩子喝些冰水，但这冰水又绝对不会伤脾胃。

治疗暑热症的基本手法：清肺经300次。

清天河水500次。

推六腑300次。

按揉足三里1分钟。

揉内劳宫1分钟。

擦涌泉1分钟。

孩子俯卧，以食、中二指自上向下直线推动天柱100次，就是推颈椎。

点揉大椎穴2分钟。

沿脊柱两侧着力推擦背、腰部，以热透为度。

按揉脾俞、胃俞穴各1分钟。捏脊5遍。

被暑邪伤到肺胃的孩子：口渴多饮，皮肤干燥无汗或少汗，烦躁较明显，唇红干燥，舌红。治疗手法需：加清大肠100次。



足三里和涌泉是治疗小儿中暑的良方。

上热下虚的孩子：多尿，无汗，精神萎靡，烦躁不安。此症手法则需加：补脾经300次。

揉板门300次。

擦涌泉5分钟。

以掌摩中脘3分钟。

中暑初期同时患上感冒的孩子：治疗暑热症手法加揉太阳穴1分钟。

揉曲池、合谷、大椎穴各1分钟。

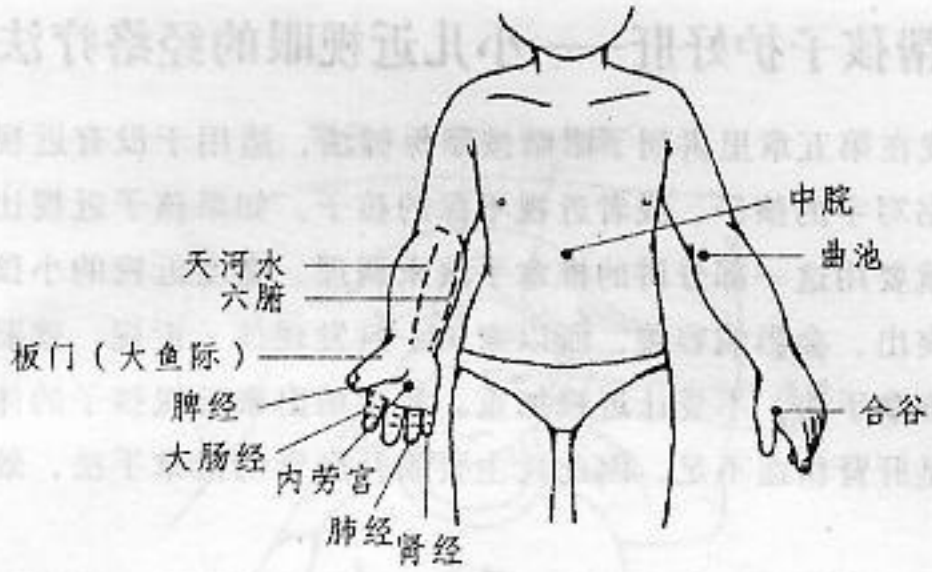
拿肩井1分钟。

中暑后期快痊愈时：孩子一般体内已是气阴两虚了，应该补补身体。这时推拿手法需加补脾经300次。

补肾经300次。

摩中脘5分钟。

按揉足三里2分钟。





中暑的不同阶段，应选择不同的穴位来为小孩治疗。

患暑热症的孩子要卧床休息，保持室内凉爽通风。吃绿豆稀饭，米粥等清淡流质食物。对于高热的孩子，做相应的治疗暑热症的推拿手法的同时，还可用酒精擦孩子的后背正中线，就是督脉，来帮助孩子散热。

帮孩子护好肝——小儿近视眼的经络疗法

我在第五章里讲到了眼睛按摩保健法，适用于没有近视但天天看书写字的孩子、或者近视不深的孩子。如果孩子近视比较厉害，就要用这一部分讲的推拿手法来调理。高度近视的小孩眼球较为突出，会影响容貌，所以家长一旦发现孩子近视，就要坚持用此推拿手法，不要让近视加重。我总结出来近视孩子的体质大多都是肝肾精血不足，因此我主要用补肝肾的推拿手法，效果很好。

我能总结出这套近视手法，还要多亏我的侄女。当时我的侄女刚上小学3年级，近视就已经达到600度，家长给她买了很昂贵的近视治疗仪器，还让孩子吃了很多的护眼保健品，但是都不管用，度数是平均每半年就加深50度。

我就开始研究小儿推拿来治疗近视，想出的每套方案都试行1个月，然后查看其治疗效果。经过不断摸索和思考，最后总结出了这套治疗近视的推拿手法。侄女经过我的治疗，过了3年，度数没再往上升，反倒降低到了现在的500度。同时我还注意纠正侄女不正确的用眼姿势，嘱咐她看书写字时周围要光线明亮。

治疗近视的基本手法为：孩子仰卧，闭上眼睛，家长以两手大拇指从印堂开始沿眉向两侧分推至太阳穴处，反复操作2分钟。

按揉太阳、攒竹、睛明、鱼腰、四白穴，每穴1分钟。

按揉合谷、足三里各1分钟。

孩子俯卧，然后拿捏颈椎两侧的肌肉组织，从上往下反复操作15次。

按揉风池穴、翳风穴各1分钟。

拿肩井穴1分钟。

以大拇指按揉心俞、肝俞、肾俞穴各 1 分钟。



这几个穴位是预防和治疗近视的要穴。

以双手大拇指，从印堂穴开始向头部两侧分抹 1 分钟。

手指微屈，用指尖按揉头皮 1 分钟。

以双手拇、食两指，轻轻揉按孩子的耳朵，以发热发红为度。

双目干涩，眼眶胀痛的孩子：基本手法加按揉肾俞、肝俞 2 分钟。

按揉百会穴 2 分钟。

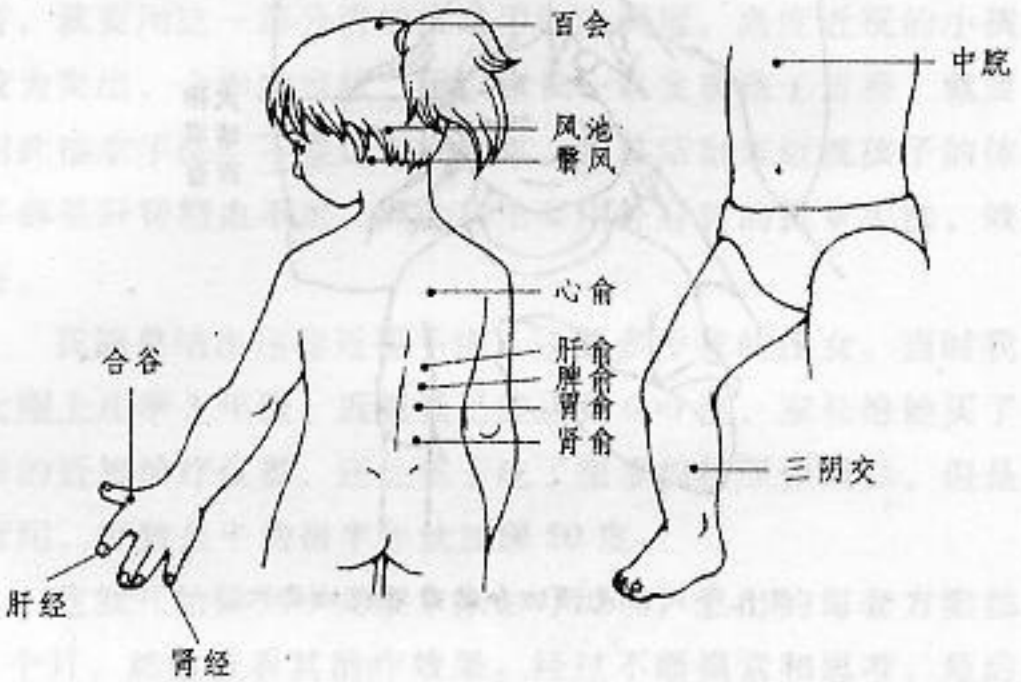
补肾经、补肝经各 300 次。

体质较差，脾胃虚弱的孩子：基本手法加按揉脾俞、胃俞穴各 1 分钟。

摩中脘 20 次。

按揉三阴交穴 1 分钟。

小儿推拿对治疗假性近视效果比较好，对真性近视则主要起改善视力的作用，比如我侄女就是真性近视，能降低100度，已经是很好的效果了。只要能坚持按摩下去，肯定能降得更多。



近视其实并不只是肝肾的问题，脾胃不好也是导致小孩近视的原因之一。

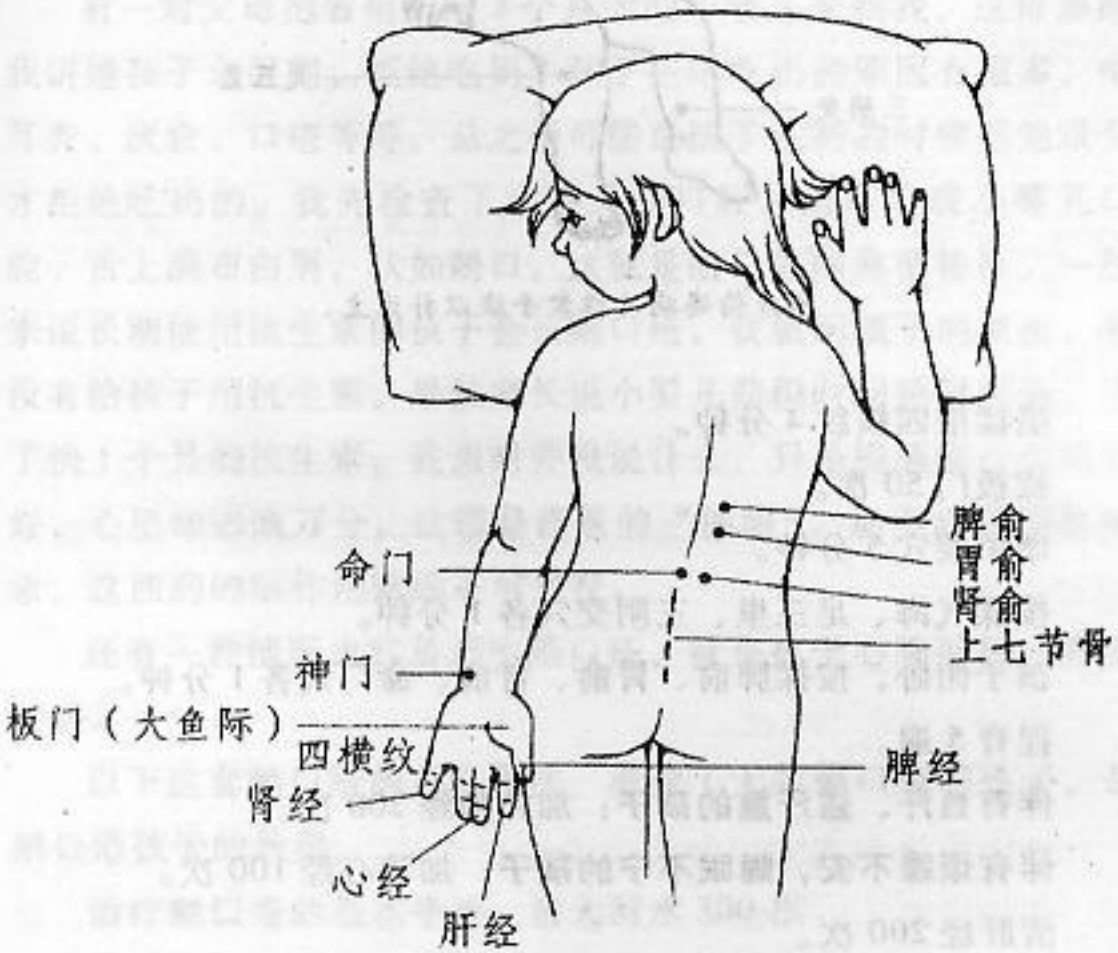
补足孩子的脾和肾——小儿佝偻病的经络疗法

佝偻病就是孩子的虚弱病，是孩子体内气血阴阳全虚的表现，表现为睡眠易惊，烦躁不安，食欲不振，夜间多汗，常出现枕秃、方头等情况，囟门开大，闭合晚，肋骨的样子像串珠一样，出牙迟缓，病情严重的孩子有鸡胸，腿部呈“O”型或“X”型。现代医学认为那是缺钙，缺维生素D，普遍的治疗方

法就是给孩子吃钙片，维生素 D 片，但收效甚微。我对此病症原因的理解是孩子的先天和后天均不足，所以我治疗的思路是既补肾，又补脾胃。我用我总结出的这套推拿手法治疗了很多孩子，效果很好，证明我的思路是对的。

治疗佝偻病的基本手法：补脾经 300 次。

补肾经 300 次。





治疗佝偻病的推拿手法以补为主。

掐揉推四横纹 4 分钟。

揉板门 50 次。

摩中脘穴 5 分钟。

按揉气海、足三里、三阴交穴各 1 分钟。

孩子俯卧，按揉脾俞、胃俞、肾俞、命门穴各 1 分钟。

捏脊 5 遍。

伴有自汗、盗汗重的孩子：加补肺经 200 次。

伴有烦躁不安，睡眠不宁的孩子：加清心经 100 次。

清肝经 200 次。

揉神门穴 1 分钟。

便溏或腹泻的孩子：加补大肠 100 次。

推上七节骨 200 次。

揉龟尾 5 分钟。

家长在给小儿推拿的同时，还应让孩子多晒晒太阳，这道理

几乎人人都懂，晒太阳有利于骨骼的生长。但应在早上10，点以前或晚上4点以后晒太阳，以防紫外线过强对孩子的皮肤造成伤害。

让孩子的嘴里清清香香
——小儿鹅口疮的经络疗法

有一对父母抱着他们刚2个月大的小婴儿来找我，这母亲跟我讲她孩子老哭闹，拒绝吃奶。孩子拒绝吃奶的原因有很多，中耳炎、厌食、口疮等等，总之很可能是孩子吃奶的时候感觉难受才拒绝吃奶的。我先检查了小婴儿的口腔，结果发现小婴儿口腔、舌上满布白屑，状如鹅口，这就是鹅口疮的典型特征。一般来说长期使用抗生素的孩子会长鹅口疮，我就问孩子的家长，有没有给孩子用抗生素，果然家长说小婴儿前段时间感冒发烧，用了快1个月的抗生素。我当时并没说什么，只是提醒家长少用为好，心里却感慨万分，这就是西医的“能耐”，动不动就用抗生素，这西药的副作用真的不可忽视。

还有一种情况也容易产生鹅口疮，就是孩子心脾郁热，脾虚湿盛。

以下这套鹅口疮的治疗手法，治愈了无数鹅口疮的孩子，是鹅口疮孩子的救星。

治疗鹅口疮的基本手法：清天河水300次。

推六腑300次。

清肝经300次。

清心经300次。

清胃经100次。

揉板门100次。

孩子俯卧，家长以手掌蘸少许麻油，沿脊柱两侧上下推擦背、腰部，以热为度。



小孩有点小病就给他吃抗生素，会把热毒全逼到体内，治标不治本。多清天河水才是清热的正路。

按揉大椎穴 1 分钟。

心脾郁热的孩子：口中的白屑周围红晕较甚，伴心烦口渴，面红，口臭，大便干，小便短黄，苔黄。相应的治疗手法：加清脾经 200 次。

清心经加至 500 次。

推下七节骨 300 次。

按揉心俞、脾俞各 1 分钟。

脾虚湿盛的孩子：白屑周围红晕色淡，伴面色白，身体瘦弱，手脚冰凉，口唇色淡，大便溏，小便色清。此治疗手法：加摩中脘 5 分钟。

补脾经 300 次。

揉板门加至 150 次。

按揉脾俞、胃俞穴各 1 分钟。

按揉足三里穴 1 分钟。

我建议，因长期使用抗生素而引起鹅口疮的孩子，应尽快停止用药，消炎药实在不可长期服用。在通过小儿推拿治疗鹅口疮的同时，可配合服用清热解毒类的中药（如六神丸等），也可配合外用冰硼散等中成药。

还孩子小嘴边的清馨
——小儿舌舔皮炎的经络疗法

有些孩子由于口唇发干，就使劲并反复用舌头舔口唇周围的皮肤，从而引起唇周皮肤炎症，出现红色小斑疹，小丘疹，皲裂，乃致皮肤有细小的脱屑，最后形成黑褐色的色素沉着。由于局部皮肤感觉不舒服，周而复始，造成了恶性循环，加重皮肤损害。如果舌舔偏向一侧，口周围的黑圈就向该侧扩展。

有舌舔皮炎的儿童，几乎个个都表现“内热”，即有大便干结，口咽发干等症状，是津液缺乏的因素引起的。

治疗舌舔皮炎手法：

清天河水 300 次。

推六腑 300 次。

清脾经 200 次。

清心经 500 次。

清胃经 100 次。

揉板门 100 次。

孩子俯卧，家长沿脊柱两侧着力上下推擦背、腰部，以发热为度。

按揉大椎穴 1 分钟。

按揉心俞、脾俞各 1 分钟。这套手法能起到清除孩子体内热毒的作用。给小儿推拿的同时，可内服一些导滞丸。



爱用舌舔嘴唇的小孩，多半都是因为有“内热”，以天河水为主，辅以其他必要的经络，就可以轻松把热毒清除掉。

同时，家长应该克服孩子舔吮口唇的动作，纠正舌舔的不良习惯。

激发肾经的自愈潜能——小儿白血病的经络疗法

我在这么多年的儿科临床工作中，深深地体会到白血病是夺取很多孩子宝贵生命的魔爪，如果能攻克这个病，将为世界儿童作出不可估量的贡献。

我曾经治过一个白血病晚期的3岁小男孩，他当时已经被病魔折磨得快不行了，瘦得皮包骨头，腹胀大如鼓，坚硬如石，高热40℃，已经好几天了。发高烧是让人最难受的，我看在眼里十分心痛，心里只有一个想法，就是无论结果怎样，先把他的烧降下来，让他别那么受罪，好过点。

我先给他补脾经500次，脾经为后天之本，是缓兵之计。

补肾经300次，肾为先天之本，是坚守阵地。

推三关穴300次。然后就是给他清热，相当于攻打敌人。

清肝经、心经各200次。

补、清肺经各150次，只要恢复肺的功能，热很容易被清掉。

清天河水300次，效果跟久旱逢甘露一样。

推六腑300次，一切热病，六腑穴都能对付，是一员猛将。

推脊300次，从颈椎向下一直线推动到尾椎。

捏脊5遍，从尾椎骨一直捏到发际，捏脊可以全方面调理机体。

按摩完不到一小时，孩子体温就神奇般地降了1℃。坚持推拿了一个月，体温完全恢复正常。



儿童白血病多数是因有先天性骨质增生而压迫了三阴（肝、肺、肾）经，依照上图进行推拿，就可以重新打通经络，恢复孩子的造血机能。

我从古籍里还发现了一条重要的记录，那就是孕妇吃枸杞可以预防孩子得先天性血液病，比如地中海贫血、白血病等。如果你的家族里面，有亲戚想怀孩子的时候，一定劝她吃大量枸杞，吃了枸杞子后的孕妇，不但自己身体好了，孩子也可保健康。

把更多的气血贡献给心经
——小儿病毒性心肌炎的经络疗法

孩子得了感冒一定要休息，不能再做剧烈的运动。因为这时候病毒很容易侵犯心脏，导致心肌炎。一旦得了病毒性心肌炎，孩子一开始会发热，全身不适，咽部疼痛，腹泻等。当病情比较严重时，孩子常常告诉父母心脏的地方不舒服，胸痛，心慌，气短，乏力。如果孩子真的不小心得了心肌炎，家长倒也不用过于担心，注意调养孩子的身体，一般半年至一年可恢复健康，天天为他按摩调理，孩子恢复得更快。

治疗心肌炎的基本手法：以大拇指按揉心俞穴并直线推动至膈俞穴，反复操作 2 分钟。

揉太阳穴 1 分钟。

直擦脊柱及脊柱两侧的肌肉组织，以透热为度。

以虚掌拍打孩子肩背部 1 分钟，手法要轻柔适当。

以膻中穴为中心向两侧分推 30 次。

拿揉孩子上肢内侧肌肉 15 次，并点按极泉穴（腋窝中间）1 分钟。

以单掌轻轻拍打心前区 30 次，然后点按内关穴 2 分钟。

心气不足的孩子：面色白，活动就出汗，甚则大汗淋漓，四肢发冷。相应的治疗手法需：加摩腹 3 分钟。补脾经 300 次。补心经 100 次。按揉足三里 1 分钟。

心血不足的孩子：面色苍白，身体瘦弱，睡眠不安。此类心肌炎的治疗手法需：加补脾经 100 次。

补肾经 100 次。

清天河水 100 次。



病毒性心肌炎的治疗中，涉及到的穴位和经络很多，操作时要注意先后次序和手法轻重。

推涌泉 1 分钟。

按揉厥阴俞 1 分钟。

体内有痰湿的孩子：体胖乏力，多梦，睡中易惊。此类心肌炎的治疗手法需：加清肺经 100 次。

推六腑 100 次。

按揉肺。

按揉丰隆穴各 1 分钟。

体内有瘀血的孩子：口唇青紫，皮肤粗燥，舌紫暗或有瘀点。相应的治疗手法需：加按揉膻中穴 2 分钟。

按揉两侧中府各 2 分钟。

孩子俯卧，以掌分推肩胛骨内侧 20 次。

按揉三阴交穴 1 分钟。

孩子应适当锻炼身体，增强抵抗力。防止暴饮暴食，以免增加心脏负担。适当增加室外活动，保证足够的睡眠时间。家长要



膻中、中府是活血、清心的法宝。

注意孩子的面色、呼吸、脉搏，如果出现烦躁不安、出汗、面色苍白、气促、脉搏增快，很可能足发生了心力衰竭，要及时送往医院。

捏脊法立大功——小儿先天性心肌炎的经络疗法

父母们应该一发现自己的孩子有慢性病，就用小儿推拿给他调理身体，不要觉得不要紧就一直拖下去，孩子越长大，他身上的慢性病越难治好。如果小会小儿推拿也没关系，最简单，效果最好的推拿就是捏脊，什么体质的孩子都适合捏脊。

我曾经治疗一个2岁的小女孩，因为得了先天性心肌炎，一副病快快的容貌，脸色苍白，两眼无神。心肌炎一发作就送往医院打点滴，屹药，不发作的时候就在家呆着，身体一直没有明显好转。我给她：

补脾经 300 次。

清肝经 200 次。

清心经 200 次。

补肺经 300 次。

补肾经 300 次。

揉内关与三阴交各 2 分钟。

捏脊 5 遍。



先天性心肌炎这种不足之症，用小儿推拿来治疗再合适不过。

第一次按摩后，孩子脸上马上就有了血色。

我吩咐这孩子的父母每天坚持为她捏脊，坚持了一年，孩子身体现在变得很棒，从我给她治疗的那天起到现在，心肌炎再没有发作过。

第七章
父母不和，相当于给孩子的成长“投毒”

很多家庭里都充满了夫妻之间互相指责的声音。还有的家庭吵是不吵，但是总是笼罩着冷空气，夫妻俩整天把脸拉得比驴都长，孩子在这阴阳不调的气氛中长大，身体怎么可能不埋下心理隐患，甚至生病呢？

孩子也会和大人一样得心病

·孩子心，海底针

有孩子的父母们学会小儿推拿是很有必要的，但同时还有一个同样重要的问题，就是要重视孩子的心理健康。孩子的心灵是脆弱的，父母是孩子的主心骨，父母的一言一行都对孩子的心理和精神产生重大影响。孩子在生活中，最希望得到的就是关爱，每一句鼓励的语言，都是孩子精神上的阳光，而一句粗暴的呵斥，足可以将他们脆弱的小心灵击得粉碎，产生心病，从而影响健康。

我曾为一个3岁的孩子看病。他的父母平常很注意孩子的饮食，营养搭配得很均衡，孩子的脾胃从来不伤。但不知道为什么，这孩子最近虽然没有生病，但身体一天比一天消瘦。他的父母非常担心。我问及家庭情况，得知一切都很好，夫妻和谐，而且母亲2个月前又生了一个孩子。

我观察这个“患病”的孩子，身体干瘦，但没有其他症状。正当我思考这孩子的病因时，听见了婴儿哭声，是母亲正从卧室里抱出婴儿并给他喂奶。3岁的大儿子就坐在母亲旁边。当他母亲把小婴儿抱在怀中哺乳，而且不自觉地发出疼爱之声时，我发现这孩子突然变得神不守舍。于是我就问他母亲，大儿子什么时候开始消瘦的。他母亲算了一下，说大概在一个多月前，也就是在生下了小儿子后。

我由此断定，这孩的消瘦一定是由心病所引起的。这一个多月，他肯定经常在旁边看母亲喂奶，觉得弟弟夺走了母亲的爱，而自己却不能入怀吮乳，然后就整天朝思暮想。五行中有愤怒伤肝、大喜伤心、陇虑伤肺、思虑伤脾、恐惧伤肾一说，可见这孩子思虑过度后脾脏就受到了伤害。这病真不是药物可以治疗的。

心病还须心药治，此时，我就吩咐他母亲在给孩子喂奶时不要让大儿子看见。要每天给孩子喂奶后就把大儿子抱入怀里，用空乳喂他，并且对他说“我只疼爱你”之类的话。一月后，大儿了·果然不用吃药就胖起来了。他母亲前来谢我，说这种治病的方法实在闻所未闻，太神妙了。

可见，孩子如果产生诸多思虑是很影响健康的，《黄帝内经》中谈到：“天有五行运五味，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。”人跟天地是一个整体，所以人的情致就相似于天地的气息。很关键的一点，它反映了中医的基本理念：内外是合一的，内外是一体的，有其外必有其内。外境有风、寒、暑、湿、燥、火，内境一样也有，是叫喜、怒、思、忧、恐。

既然外面的风、寒、暑、湿、燥、火这种外境能够致病，那



如果家长总以为孩子年龄小，就不会忧虑和嫉妒，那可就错到家了。

么喜、怒、思、忧、恐这个内境同样也能。所以，中医把寒、暑、燥、湿、风叫做外五行，风是木，暑是火，湿是土，燥是金，寒是水。相对而言，喜、怒、思、忧、恐就是内五行，也跟金、木、水、火、土相对应。它也一样能让人生病。情致太过或者不及，都会影响健康。孩子们的情致、心性跟疾病的关系是一门学问，就是说孩子内心的行为会直接影响健康。至少有50%的小儿疾病是由心理行为不健康造成的。

喜欢思虑的人往往容易得消化系统疾病，就是脾胃的疾病，思虑是属土的。我在开始运用小儿推拿治病的时候就接触到这门学问，当时觉得非常震撼。以前只知道治形，只知道“健”而不知道“康”。脾胃是后天之本、健康之源。脾胃长期不好的人，

了解了这个原因，找到根本，慢慢调整、克服，脾胃就会一天一天强健起来。

大喜就伤心，心主宰人的精神思维，精神思维的疾病跟喜有很大关系。比如孩子睡不着就起来哭闹，家长就需要回想一下孩子白天的活动，比如白天的时候是不是玩得太疯了等等。

忧虑也一样会伤呼吸系统，即肺。

“怒”伤肝胆，怒包括郁怒、闷怒、大怒。中医里“孩子惊风”就是属于肝系统的病。孩子五脏功能的生理特点，还表现为“肝常有余”及“心常有余”。由于孩子脏腑经络柔嫩，精气未充，发怒后易化热为火，引动肝风，就会容易产生抽筋等病。而“恐惧”伤肾，对孩子的危害更大。

·为了孩子的经络，恳请父母远离自身的“五毒”

这里的“五毒”可不是指毒药，而是指人的“怨、恨、恼、怒、烦”这5种情绪。虽然它们不是毒药，但对身体的危害作用却比毒药更大。这也能用五行的道理来概括：怒属肝木，恨属心火，怨属脾土，恼属肺金，烦属肾水。这些都是不好的。

一旦人产生怨、恨、恼、怒、烦，就会伤到相对应的脏腑。容易怒、爱生气的人易得高血压；容易恨的人得心脏病的几率很高；总是心情懊恼、压抑的人易得肺病，《红楼梦》里的林黛玉就是整天忧郁懊恼，得肺病咳血而死；而易烦的人则易得肾病。

如果你仔细观察就会发现，乐观欢笑的人，脸色总是红润的；容易产生五毒的人，脸色总是晦暗的。所以，有孩子的家庭，更要注意调整自己平时的心情来面对孩子。孩子的模仿能力很强，父母用什么样的脸色去面对孩子，孩子就会用什么样的脸色去面对世界。这样一来，父母的坏情绪就必然会传染给孩子。

这里我重点说一下五毒中的怨，因为怨是家庭生活中最常见的毒。人通常会对最亲近的人产生怨，而夫妻、儿女就是彼此最

亲近的人。夫妻之间埋怨对方、父母埋怨孩子不懂事等行为，看似司空见惯，但是实际上都是危害家庭的行为。怨属土，所以脾胃的病变都是由怨而来的。

要是一个家庭成员的脾胃都不好，家庭成员一定都很习惯互相埋怨。我们应该学会以感恩的心情去生活，多去发现亲人的好处，如此才可以营造出和美的家庭生活氛围，让孩子心情愉快轻松，不至于在他的幼小心灵里埋下怨根。

孩子最忌被惊吓，一受到惊吓就会生病。有的孩子晚上哭闹



父母用什么样的脸色去面对孩子，孩子就会用什么样的脸色去面对世界。

不休，很大原因是白天受了惊吓。有的孩子平时喂养得很好，但总是很瘦弱，一副营养不良的样子，也就是这个原因造成的。中医学有句老话，叫做“恐伤肾”，简单地说，就是恐惧会导致内脏分泌失调，对人体健康特别有害，何况孩子体质稚嫩，更经不起恐瞑对身体的损害。肾是先天之本，恐1具伤了肾就会影响孩子的正常发育。

如果孩子自身不能控制自己的恐惧心理，又得不到父母的正

确引导，恐惧就会深深埋在孩子心里，我认为，作为父母，一定要了解这点，因为它可以指导父母如何正确对待孩子的恐惧，引导孩子的身心健康生长。

·按摩经络是和孩子心灵沟通的最佳渠道

为什么说父母是孩子最好的医生？因为父母是最能使孩子产生安全感的人。由于惊吓或者因身体不舒服而哭闹的婴儿，父母一抱在怀里哄几下就不哭了，这就是父母所给予孩子的安全感。如果由父母给孩子做推拿，肯定能达到事半功倍的效果。虽然，父母的功力可能达不到专业推拿医生的水平，但对自己的孩子来说，内在的情感交流所产生的白愈效果却是世上所有医生无法办到的。

拿捏脊来说，肯定对强健孩子的脾胃有很大好处。但是要是由大夫来给孩子捏脊，孩子必定有一番哭闹，一是大夫毕竟时间有限，又不能像父母一样和孩子温馨地交流，因此效果肯定不尽人意。二是孩子害怕陌生人，一般都配合不好。如果教给父母回家捏，一边轻抚孩子，一边捏摸，即使有痛感，孩子一般也不会哭闹。



在你为孩子推拿的同时，孩子也正在感受着你，心中那温暖与无邪的爱，这是菩萨和世上任何一位良医都无法办到的。

在父母拿起孩子小手推拿的同时，孩子也正在用非常细腻的触觉去探索世界，细弱的小手轻诉着归宿感、信任及无邪的爱。父母在给孩子推拿时，嘴里不禁要说着发自内心的疼爱之语，这都是世上任何一位医生所办不到的事情。所以，父母的按摩对孩子的心理和生理都有着不可估量的正面影响。

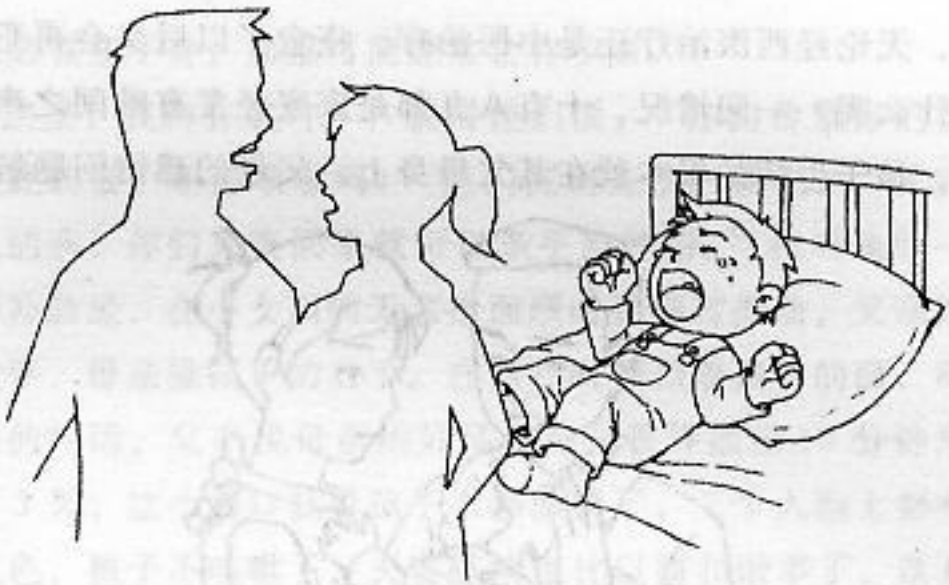
和谐的家庭气场是孩子经络的营养

·良好的夫妻感情是孩子经络茁壮成长的保障

父母都无比疼爱自己的孩子，但不懂得夫妻的相处之道也会影响孩子的健康。家庭不和，势必令孩子的心理产生阴影，继而导致身体的疾病。很多人不知道心病是孩子生病的一大原因，就连几个月大的婴儿听到父母的吵架声也会闭上眼睛或者大哭起来，可见紧张的家庭气氛，肯定影响孩子的健康。所以，父母即使实在要吵架也不要当着孩子的面，当然，能够做到真正的家庭和睦最好。家庭没有欢乐感，孩子怎么能展开笑脸呢？

很多夫妻之间经常有摩擦，貌合神离，但是彼此都以为各自爱着孩子，像比赛一样争着给孩子最好的物质条件，觉得已经是尽了父母之道，其实不然。

道就是阴阳，夫妇也要顺应阴阳之道才能保持真正的家庭和谐。夫是阳，妇是阴，男的要有阳刚之气，女的要有阴柔之性，家庭才能风调雨顺。有的妻子可能在工作中是个很厉害的女强人，但切记，回到家里一定要恢复女子阴柔的本性；有的男子也许工作能力比妻子低，性格也内敛，但在家里一定要有阳刚之气。这里所说的阳刚之气并不是大男子主义，而是男子固有的一种气概与风度。夫妇各正本位，这才合乎道法。孩子生活在一个



几个月大的婴儿听到互相责骂的吵架声也会大哭起来。

充满快乐的家庭氛围中，才会成才。

可事实上，很多家庭里都充满了夫妻互相指责的噪音。还有的家庭吵是不吵，但却总是笼罩着冷空气，夫妻俩整天把脸拉得比驴都长，孩子在这阴阳不调的气氛中长大，身体肯定好不到哪儿去。

还有更糟糕的。刚结婚不久的夫妻就开始吵架怄气，女人内向，把恼气、恨气都存在心里了，如果发泄不出去，将来必遗传给子女。这样的话，孩子可太惨了，胎毒太大，注定了一生逃不过灾难，不是寿命不长，就是长大后性格不良。

有一种父母更过分，常常埋怨儿女不好，不知道自己禀性不化，气血带着毒性，早就遗传到了儿女身上。俗话说："家和万事兴，家衰口不停。"如果夫妇明白阴阳的道理，符合天与地的定位，阴阳气顺，这样的夫妇所生的孩子必然聪明和健康过人。

现在，很多夫妇不是互相理解和互相爱护，而是互相埋怨、互相猜忌，甚至互相怨恨，这样阴阳哪能协调。而阴阳不协调就是疾病产生的重要因素。孩子很多疾病实际上就是这样来的。《内经》的"生于阴阳"就是指这个意思。

现在的父母带孩子来看病，多半都是反复发作的病症，比如肺系的疾病、呼吸系统的疾病等。很多孩子都免疫力低下，经常

感冒，无论经西医治疗还是中医治疗，痊愈了以后又会再犯。原因是什么呢？一问情况，十有八九都是家庭经常有吵闹之声。实际上，孩子生病的根本就在其父母身上。父母的感情问题解决不



夫妻双方感情好，气场也就和谐了，一家三口其乐融融，这才是天伦之乐。

了，给孩子吃再多的药都是白吃。

记得2005年春天，有一对夫妇带着他们女儿来我这里看咳嗽。那小女孩当时4岁了，长得可爱极了，谁见了都有怜爱之心，但就是脸上有几分忧郁之气。孩子的父母说，她从出生那天起就小病不断，因此家里在各方面都对她疼爱有加，可孩子体质总也没什么改善，三天两头就患病跑医院，看了很多大夫，却一直都找不出病源是什么。

我听了后，马上就想到了家庭氛围的因素，于是在交谈的过程中就留意观察夫妻俩的面相和举止。可以看出，母亲说话很硬，缺少女子的阴柔；父亲话多语杂，缺少男子应有的气度，二

人性格想必有些不合，家里可能经常会有吵闹。

看到这里，我胸有成竹了，就对他们说："你们希望你们女儿的病从此断根，不再咳嗽吗？"他们同时点头。我说："其实你们女儿的病，你们夫妻回家就可以亲手给她治。"我叫他们一起给孩子补肺经，在小女孩的无名指面顺时针旋转推动，父亲推孩子的左手，母亲推孩子的右手。在治疗时要当着孩子的面，母亲说父亲的好话，父亲说母亲的好话，每天最好抽出10分钟来做。过了3天，这小两口就带孩子来感激我了，三个人脸上都有喜悦的气色，孩子不咳嗽了，夫妻感情也比以前和谐多了，这真是一举两得。

·给孩子按摩，单亲孩子也一样能健康成长

现代社会离婚率真是太高了，有的离异的家长就问我了，那单亲家庭的孩子就肯定得不到良好的成长氛围了吧，这样的话孩子不是肯定要毁了吗？

其实没那么严重。上面我讲了，父母之道是一个阴阳的问题，也是一个气场的问题，所以影响孩子健康成长的决定因素不是家庭成员的改变，而是家庭氛围。单亲家庭里带孩子的那一方，如果处理得当，也能够同时起到阴和阳的作用，所以单亲家庭的孩子也能健康成长，关键在于孩子的家长能不能制造出阴阳协调的温馨氛围。

我周围的朋友中就有不少离异的。有时候造成这种局面，夫妻双方都无能为力，感情走到尽头，不是说好就能好起来的。但当看到身边单亲家庭的孩子那可怜、无助的小模样时，心里一股说不出的滋味。每当单亲家庭的孩子病厂，由家长带着来求助于我的时候，我除了用小儿按摩治疗外，我都会不厌其烦地给单亲家长讲到家庭气氛这个问题。

在我的提醒下，许多单亲家长都注意到了这个问题。他们很认真地接受了我的劝告，从此无论多忙，都会抽出时间陪孩子，

还不时请自己的朋友或者孩子的朋友来家中做客，尽力用自己的乐观去感染孩子，把阴阳协调的家庭气氛制造出来。尊重孩子，凡事与孩子商量，凡事身体力行，让孩子体会到自己是在与家长一同来撑起这个家的，一块学习、一起进步，这样就能让单亲家庭的孩子成长得健康、快乐，同时也获得了更多锻炼的机会。



单亲家长如果处理不当，孩子往往会变得离群索居，孤僻多虑。

·用经络给孩子减压

有很多家长不知道，在日常生活中，孩子与家长相处时常常会因莫名的压力而产生“五毒”情绪。有的孩子经常害怕自己犯错误，性格变得懦弱怕事，而有的孩子则会对家长的过度管教产



单亲家长一样可以和孩子一起为家庭营造出协调的氛围。

生叛逆心理，故意做错事来与家长作对。在这种情况下，家长要多给孩子按摩心经和肝经，使之体内气血通畅后，这样孩子就可恢复到正常的情况。

古人有言："道法自然"。"道"是自然形成的，不能强求。这也是父母与孩子相处中最难悟到的问题，其实最有用就是——减压！而减压的最好办法非经络莫属。

第八章　儿童的四季饮食调养

气候有春暖、夏热、长夏湿热、秋燥、冬寒之特点，孩子的饮食在不同季节也应有所不同。应遵循“春养肝，夏养心，长夏养脾，秋养肺，冬养肾”的原则。对于身体健康的孩子，食补是满足他们生长发育最安全、最有效的对策；对于体弱多病的孩子，应进行合理的药补。

孩子春天的饮食调养以养肝（生）为主

春天是万物生发的季节，利于人体化生气血津液，促进人体新陈代谢，是孩子生长发育的黄金季节。在这美妙的季节里，他们的消化吸收能力将会增强，进食量随之增加，身体迅速生长发育。营养是孩子生长发育的基础，父母要抓住这一关键时机，合理给他们增加营养。

五行中，春是木，肝也是木，所以春养肝，可以为孩子选用一些“药食同源”的养肝食物。

养肝血：食用大枣、桂圆肉、蘑菇、香菇、木耳、鸡蛋、鱼虾、鸡肉、牛肉、奶制品及豆制品等，主食上多选用大米、小米、小红豆等。这些食物味甘性平，只要适量进食，不失为孩子



孩子的身体在春天会像雨后的幼笋一样猛窜。

强身壮体的天然食物滋补佳品，可提高身体的免疫力。蛋、肉、鱼尽量不要用油炸，米不要淘洗得时间过长，也不宜放在热水中浸泡。

养肝筋：食用豆制品、骨头汤、鱼虾、芝麻和海产品等食物。现代营养学认为这些食物含丰富的钙，注意要限制孩子过多地吃甜食，否则易使孩子体内的钙和维生素 D 被消耗掉，导致身体缺钙。

养肝阴：食用芹菜、菠菜、番茄、青椒、卷心菜、花菜等蔬菜外，还应多吃胡萝卜、山芋、马铃薯、荠菜、香椿、苋菜等；主食上适当搭配粗粮和杂粮，如玉米、麦片和豌豆等。如果肝阴不足，孩子易患口角发炎，牙龈出血，皮肤粗糙等症状。为了引起孩子的食欲，春令蔬菜可炒、可炖，还可以包成馄饨、饺子和春卷等；烹调蔬菜时要用猛火，时间不宜长，减少水溶性维生素的损失；蔬菜一次不要煮得太多，以免回锅使水溶性维生素丧失殆尽。

五行中，水生木，肾是水，**春天以养肝为主，辅以养肾**。补肾宜食用核桃粥、黑芝麻粥、花牛粥、鱼头汤、鲜贝汤、烧鹌鹑或野兔肉等。

孩子夏天的饮食调养以养心（长）为主

夏天是万物繁茂的季节，阳旺之时，人体的阳气最易发泄，所以父母一定要注意保护孩子的阳气。夏季最突出的一点就是热，在北方是干热，在南方是湿热。长夏属土，阴雨潮湿，暑邪会影响脾胃功能，长夏易伤脾脏。

炎夏季节，孩子皮肤毛孔开泄，易丁出汗，容易伤岩。防护办法除了减少户外活动外，最好在饮食卜_要多注意防暑降温。饮食上少给他吃烧烤油炸类的食物，多饮水果汁、西瓜汁、绿豆汁，以滋养心阴。

如果是冰镇的饮料，不要让孩子大口咽下，这样会造成胃肠不适，甚至会造成腹痛。对于厌食的孩子，可用山药、粳米熬粥，有健脾开胃的作用。在饮食上，孩子要多吃一些粥、面条，



在夏天，家长要多给孩吃水果，其中富含的微量元素对孩子的健康很有好处。

加上蔬菜，还有酸奶和豆制品，以达到养脾肖的作用，少吃一些发泡的油炸零食，少屹动物食品。因为动物食品在夏季被污染的

可能性较大，稍有不慎就会造成消化道感染。

孩子秋天的饮食调养心养肺（收）为主

秋天是万物成熟的季节，阳气始敛，阴气渐长。秋冬时节，最易伤肺阴，所以人体有干燥的表现，孩子这时经常会感到全身燥热，口唇、皮肤干裂，口苦咽干，易出鼻血、感冒。在这样干燥的季节，父母要为孩子多准备一些汤汤水水的食物，可以润肺生津、消热解毒，可以选用一些水果为孩子制作果汁饮料，或用蔬菜、肉类熬煮汤或粥给他们喝。

柑橘、柿子这些秋季特有的水果，味道可口，具有润肺、健脾的作用。要注意不要让孩子空腹食用，并且控制在每天100～150克的用量，如果孩子出现皮肤发黄等现象时，最好停用2～3天。

孩子秋天要多补充水分，汤汤水水可防“肺燥”，梨、白菊、芝麻、木耳、胡萝卜等都是孩子秋季很好的辅助食物。以下介绍几种最适合秋天喝的汤。



为了防“秋燥”，家长要多给孩子吃蔬菜，多补充水分。

秋梨汤：把新鲜大鸭梨带皮洗净后，切成小碎块，然后再水煎煮成梨汤，有润肺生津、止咳化痰作用。

芝麻木耳汤：把10克左右的黑芝麻炒熟，与用温水泡好的木耳一起放在锅里，加水煎煮，煎煮好可可一点白糖，分儿次食下用，有良好的润肺燥作用。

胡萝卜粥：把胡萝卜洗净后切成小碎块放入锅里，加上粳米和水，慢火熬煮。常吃町防止皮肤黏膜、眼睛干燥。

孩子冬天的饮食调养以养肾（藏）为主

冬季是万物收藏的季节，阴寒盛极，阳气闭藏，人体阳气内敛，皮肤毛孔致密，邪入体内，就不容易出去，饮食宜选用辛甘微温的食品。

儿童在冬季应适量吃些硬壳类食品，如：胡桃、小核桃、栗子和松了仁，有益智补肾的作用。对容易感冒、咳嗽的儿童，可以用黄芪、百合、胡桃仁和甜杏仁熬粥，有补气益肺的作用。



冬天多吃干果是补气之道。

后记

小儿推拿兴起于明代后期，主要在中国的南方地区流行，可见其历史悠久，疗效已经经过无数的考验。《幼科铁镜》一书中所录的小儿推拿法，均是作者夏禹铸家传或临床亲验，图穴亦经数代考索，《儿童经络使用手册》充分体现了其中的精华，而且还融合了我多年的治疗经验。

夏禹铸认为，推拿就是用药，比如推三关就等于吃温热药，退六腑就等于吃泻火药。我在临床应用中深深地体会到这一点，有时候甚至感觉小儿推拿比吃药还灵。我有一小侄子刚满2月，老流眼泪，而且眼睛周围有很多黄色的眼屎，西医诊断为泪管堵塞，很多新生儿都会得，西医的方法就是通泪管和抹消炎药，在西医那里治了2周还没好。我就用小儿推拿帮小侄子治：推坎宫300次，运太阳300次，清肝经300次，推下七节骨200次，清天河水200次，推拿3次之后就好了。

才智过人的古人发现了小儿推拿，如果被我们这一代人埋没了，实在是非常遗憾，所以完成这本书是我一直以来最大的心愿，希望中国的所有孩子在小儿推拿术的保护下健康成长。父母只要根据本书所介绍的方法来坚持做，就能让孩子拥有健康。孩子是父母的希望，他们的身体底子好了，我们的民族才能更加强盛。

小儿推拿的妙处在于没有任何的副作用，安全，有效，有了这本书，你就不用再给孩子吃什么保健品了，得了病时用小儿推

拿甚至可以代替吃药。

五行相生相克，一直是中医理论的精髓，如果父母们对小儿推拿非常感兴趣，又想深入研究的话，我建议多看第三章，不断体会里面的内容，重复看，你会慢慢地体会到一些深层次的东西。

也许有人会对小儿推拿有这样的看法：摸摸手指头，摸摸胳膊就能治病，是不可思议的事情。但只要走进小儿推拿的世界，人们就会发现这里面的无穷神奇。

父母们除了关心孩子的健康，还要注意孩子的心情，我不是说要专门哄孩子高兴，只要营造出快乐的家庭气氛，孩子自然会跟着这气氛成长。为什么说心情很重要？中医认为五脏病了会产生不好的情绪，同样，不好的情绪会造成五脏的疾病，这是互相影响的。

小儿推拿用于保健和治病是源远流长的，但传统古籍中的文字艰涩难懂，我用通俗易懂的语言把小儿推拿的精髓系统地总结起来，书中所述的问题都是父母们经常遇到的头痛问题。希望这本书能得到天下父母们的珍惜，给自己的孩子带来快乐和健康。

附录　儿童经络传世古籍精要

推拿代药赋

前人忽略推拿，卓溪今来一赋。寒热温平，药之四性；推拿揉掐，性与药同。用推即是用药，不明何可乱推。推上三关，代却麻黄肉桂；退下六腑，替来滑石羚羊。水底捞月，便是黄连犀角；天河引水，还同芩柏连翘。大指脾面旋推，味同人参白术，泻之则为灶土石膏；大肠侧推虎口，何殊诃子炮姜，反之则为大黄枳实。涌泉右转不揉，朴硝何异；一推一揉右转，参术无差。食指为肺，功并桑皮桔梗；旋推止啾，效争五味冬花。精威拿紧，忌羡牛黄贝母；肺俞重揉，漫夸半夏南星。黄蜂入洞，超出防风羌活；捧耳摇头，远过生地木香。五指节上轮揉，乃祛风之苍术；足拿大敦鞋带，实定掣之勾藤。后溪推上，不减猪苓泽泻；小指补肾，焉差杜仲地黄。涌泉左揉，类夫砂仁藿叶；重揉手背，同乎白芍川芎。脐风灯火十三，恩符再遣；定惊元宵十五，不啻仙丹。病知表里虚实，推合重证能生；不谙推拿揉掐，乱用便添一死。代药五十八言，自古无人道及，虽无格致之功，却亦透宗之赋。

选自《幼科铁镜》

卓溪家传秘诀

婴儿十指冷如冰，便是惊风体不安，
十指梢头热似火，定是夹食又伤寒。
以吾三指按儿额，感受风邪三指热，
三指按兮三指冷，内伤饮食风邪感。
一年之气二十四，开额天门亦此义。
自古阴阳数有九，额上分推义无异。
天庭逐掐至承浆，以掐代针行血气。
伤寒推法上三关，脏热专推六腑间，
六腑推三关应一，三关推十腑应三。
推多应少为调燮，血气之中始不偏。
啼哭声从肺里来，无声肺绝实哀哉，
若因痰蔽声难出，此在医家出妙裁。
病在膏肓不可攻，我知肺俞穴能通，
不悉痰壅无声息，艾灸通神胜化工。
百会由来在顶心，此中一穴管通身，
扑前仰后歪斜病，艾灸三九抵万金，
腹痛难禁还泻血，亦将灸法此中寻。
张口摇头并反折，速将艾灸鬼眼穴，
更把脐中壮一灸，却是神仙最妙诀。
肩井穴是大关津，掐此开通血气行，
各处推完将此掐，不悉气血不周身。
病在脾家食不进，重揉艮宫妙似圣，
再加大指面旋推，脾若初伤推即应。
头疼肚痛外劳宫，揉外劳宫即见功，
疼痛医家何处识，眉头蹙蹙哭声雄。
心经热盛作痴迷，天河引水上洪池，

掌中水底挥明月，六腑生凉那怕痴。
婴儿脏腑有寒风，试问医人何处攻，
揉动外劳将指屈，此曰黄蜂入洞中。
揉掐五指爪节时，有风惊吓必须知，
若还人事难醒醒，精威二穴对拿之。
胆经有病口作苦，只将妙法推脾土，
口若医人何处知，合口频频左右扭。
大肠侧推到虎口，止泻止痢断根源，
不从指面斜推入，任教骨碎与皮穿，
揉脐兼要揉龟尾，更用推揉到涌泉。
肾水小指与后溪，上为清之下补之，
小便闭赤清之妙，肾虚便少补为宜。
小儿初识月中啼，气滞盘肠不用疑，
脐轮胸口宜灯火，木香用下不迟迟。
白睛青色有肝风，鼻破生疮肺热攻，
祛风却用祛风散，指头泻肺效相同。
鼻准微黄紫庶几，奇红带燥热居脾，
大指面将脾土泻，灶土煎汤却亦宜。
太阳发汗来如雨，身弱兼揉太阴止，
太阴发汗女儿家，太阳止汗单属女。
眼番即掐小天心，望上须将下陷平，
若是双哞低看地，天心上掐即回晴。
口眼相邀扯右边，肝风动极趁风牵，
若还口眼频牵左，定是脾家动却痰，
肾水居唇之上下，风来焉不作波澜，
双眸原属肝家木，枝动因风理必然，
右扯将儿左耳坠，左运搪回右耳边。
三朝七日眼边黄，便是脐风肝受伤，
急将灯火十三点，此是医仙第一方。

效见推拿是病轻，重时莫道药无灵，
疗惊定要元宵火，非火何能定得惊。
若是推拿须下午，推拿切莫在侵晨，
任君能火还能药，烧热常多退五更。
叮咛寄语无他意，恐笑先生诀不真。

选自《幼科铁镜》

手法治病歌

水底明月最为凉，清心止热此为强。
飞金走气能行气，赤凤摇头助气良。
黄蜂入洞最为热，阴症白痢并水泻，
发汗不出后用之，顿教孔窍皆通泄。
大肠侧推到虎口，止吐止泻断根源，
疟痢羸瘦并水泻，心胸痞满也能痊。
掐肺经络节与离，推离往乾中要轻，
胃风咳嗽并吐逆，此筋推掐抵千金。
肾水一纹是后溪，推下为补上为清，
小便闭寒清之妙，肾经虚损补为能。
六腑专治脏腑热，遍身潮热大便结，
人事昏沉总可推，去火浑如汤泼雪。
总筋天水皆除热，口中热气并刮舌，
心惊积热火眼攻，推之即好真妙诀。
五经运通藏腑塞，八卦开通化痰逆，
胸膈痞满最为先，不是知音莫与泄。
四横纹和上下气，吼气肚痛掐可止。
二人上马清补肾，小肠诸病俱能理。
阴阳能除寒与热，二便不通并水泻。
诸病医家先下手，带绕天心坎水诀。

人事昏沉痢疾攻，疾忙急救要口诀。
天门双掐到虎口，肘重揉又生血。
一掐五指节与离，有风被喝要须知。
小天心能生肾水，肾水虚少推莫迟。
板门专治气促攻，扇门发汗热宣通。
一窝风能治肚痛，阳池穴上治头痛。
外牢治泻亦可用，拿此又可止头痛。
精灵穴能医吼气，威灵促死能回生。

选自《幼科推拿秘书》

手法歌

心经有热作痰迷，天河水过作洪池。
肝经有病儿多闷，推动脾土病即除。
脾经有病食不进，推动脾土效必应。
肺经受风咳嗽多，即在肺经久按摩。
肾经有病小便涩，推动肾水即救得。
小肠有病气来攻，板门横门推可通。
用心记此精宁穴，看来危症快如风。
胆经有病口作苦，好将妙法推脾土。
大肠有病泄泻多，脾土大肠久搓摩。
膀胱有病作淋疴，肾水八卦运天河。
胃经有病呕逆多，脾土肺经推即和。
三焦有病寒热魔，天河过水莫蹉跎。
命门有病元气亏，脾上大肠八卦推。
仙师授我直口诀，愿把婴儿寿命培。
五脏六腑受病源，须凭手法推即痊。
俱有下数不可数，肺经病掐肺经边。
心经病掐天河水，泻掐大肠脾土全。

哎掐肺经推三关，目昏须掐肾水添。
再有横纹数十次，天河兼之功必完。
头痛推取三关穴，再掐横纹天河连。
又将天心揉数次，其功效在片时间。
齿痛须揉肾水穴，频车推之自然安。
鼻塞伤风天心穴，总筋脾土推七百。
耳聋多因肾水亏，掐取肾水天河穴。
阳池兼行九百功，后掐耳珠旁下侧。
咳嗽频频受风寒，先要汗出沾手边。
次掐肺经横纹内，乾位须要运周环。
心经有热运天河，六腑有热推本科。
饮食不进推脾土，小水短少掐肾多。
大肠作泻运多移，大肠脾土病即除。
次取天门入虎口，揉脐龟尾七百奇。
肚痛多因寒气攻，多推三关运横纹。
脐中可揉数十下，天门虎口法皆同。
一去火眼推三关，一百二十数相连。
六府退之四百下，再推肾水四百完。
兼取天河五百遍，终补脾土一日全。
口传笔记推摩诀，付与人间用意参。

选自《保婴神术》