

小孩不喜药 按摩最相宜

利用小孩的经络来治病保健，  
是中国医学史上的一门绝学。



# 儿童经络 养生经

萧言生

把**经络养生**推广进每个家庭，  
将是**医学史上**的一场**重大革命**。

《人体经络使用手册》《儿童经络使用手册》  
《特效穴位使用手册》作者**萧言生**

最新力作

特别赠送  
全彩标准  
儿童经络  
穴位图

# 儿童经络

养生经

萧言生◆著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童经络养生经/萧言生著. —北京:中国妇女出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80203-684-0

I. 儿… II. 萧… III. 儿童-经络-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203459 号

---

儿童经络养生经

作 者:萧言生 著

责任编辑:宋 罡

责任印制:王卫东

封面设计:白立冰

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市君旺印装厂

开 本:170×240 1/16

印 张:15

字 数:150 千字

版 次:2009 年 2 月第 1 版

印 次:2009 年 2 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-684-0

定 价:28.00 元

---

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)



## 【目 录】

### 第一章 了解孩子的身体——保健的前提

儿童的经络养生乃世界绝学 /1

明白孩子成长过程中的特点,有助于经络养生 /5

◇孩子生长发育的特点/5

◇孩子的生理特点/6

◇孩子的病理特点/7

经络养生的第一步——从穴位开始 /8

孩子的耳朵藏有巨大的财富 /34

孩子的脚丫也是一块宝 /38

教你一眼就能望出孩子的病 /44

### 第二章 给孩子推拿前需要知道的常识

亲手把健康送给孩子是最大的幸福 /50

儿童经络养生的基本理论常识 /54

父母需要留神的地方 /56

按摩前的准备工作 /56

运用养生大法激发孩子体内的能量 /57



### 第三章 与孩子的亲密接触

- 常用穴位 /61
- 常用的基本手法 /67
- 五行推拿法——维护孩子健康的绝招 /73
- 推拿三字经 /88
- 学会了复式手法,其效如神 /99
- 刺激经络穴位的次序——先祖的智慧所在 /109
- 敲经络——最简单的经络保健 /111

### 第四章 父母是孩子最好的医生(常见病篇)

- 熄灭孩子体内的火邪——发热的治疗 /114
- 驱除外邪——感冒的治疗 /118
- 治肺兼固脾胃——咳嗽的治疗 /121
- 调肺胃——咽喉肿痛的治疗 /124
- 健脾胃——厌食的治疗 /126
- 使脾胃运化——食积的治疗 /128
- 宽胸顺气——呃逆的治疗 /131
- 健脾疏肝——腹胀的治疗 /132
- 以通为顺——跟小孩腹痛说再见 /134
- 强壮小孩的脾胃——呕吐和吐奶的治疗 /136
- 增强小孩正气——泄泻就此止住 /138
- 清热通便——便秘不再是问题 /142
- 补肾气——小孩尿床不再是问题 /144

祛除小孩体内的脾热——流口水的治疗 /147  
安神益脑——夜啼郎也乖乖睡觉了 /149  
补齐小孩体内的肾阴——解决小孩睡着后出汗的问题 /152  
补起小孩体内的气——轻松对付无缘无故出汗的小孩 /153  
赶走暑邪——暑热证的治疗 /154

## 第五章 父母是孩子最好的医生(疑难病篇)

降气平喘化痰——哮喘的治疗 /157  
强壮小孩的肺和脾——过敏性鼻炎的治疗 /159  
健脾补肺——肺炎的治疗 /162  
调理小孩的肺和肝——百日咳的治疗 /163  
驱除小孩体内的火毒——疳腮的治疗 /167  
排除毒素——中耳炎的治疗 /168  
缓解视疲劳——近视眼的治疗 /170  
驱走心脏的邪气——病毒性心肌炎的治疗 /172  
去热定惊——小孩惊风的治疗 /175  
益志强身——小孩脑瘫的治疗 /177  
健脾平肝补肾——佝偻病的治疗 /182  
健康地减去赘肉——肥胖症的治疗 /183  
改善局部血液循环——冻疮的治疗 /188  
增强抗病能力——白血病的康复 /190  
清心脾积热——口疮的治疗 /193  
祛风强身——荨麻疹的治疗 /196  
调理小孩的肺和脾——湿疹的治疗 /198  
促进麻疹外透——麻疹的治疗 /200  
清解心脾积热——鹅口疮的治疗 /202

按压足底三叉神经区——眨眼病的治疗 /203  
健脾滋阴——地图舌的治疗 /205  
小孩斜颈早治疗 /206

## 第六章 孩子的保健医生我来当

肚脐保健法 /210  
眼保健法 /212  
耳保健法 /212  
鼻保健法 /213  
脾胃保健法 /214  
预防感冒保健法 /215  
增强体质保健法 /216  
小孩长高法 /217  
最佳的人生开端——婴儿经络按摩操 /218

## 第七章 经络养生也要顺应四时

春天养“生”的经络养生法 /222  
夏天养“长”的经络养生法 /223  
秋天养“收”的经络养生法 /225  
冬天养“藏”的经络养生法 /225

## 后 记

## 第一章

---

# 了解孩子的身体——保健的前提

## 儿童的经络养生乃世界绝学

很多初为父母者,对于孩子的身体不适、哭闹不休,常常感到心疼不已、无所适从,甚至焦虑不安。作为一名医生,我很明白父母的感受,孩子是父母心头的一块肉,只要孩子一生病,苦在孩子的身上,痛在父母的心上。如果父母学会了儿童经络养生法,就可以用自己的双手为孩子解除病痛,增强他们抵御病邪的能力。所谓儿童经络养生,就是根据小儿的形体、生理、病理以及特定穴位的形态位置等特点,专用于小儿保健以及防治疾病的经络锻炼方法,可以通过刺激人体的经脉和穴位来实现。

我在我的上一本书《儿童经络使用手册》里,已经详细地介绍了小儿经络的分布状态和使用方法,告诉大家许多小儿常见病的治疗方法。在



这本书里,我将增加一些常见病种,进一步完善小儿保健和治疗的方法,特别是提出了“经络养生也要顺应四时”的理念,详细介绍了不同季节的推拿要领。

行医多年,研究了很多中医古籍,并在临床上加以实践,发现那些通过刺激经络穴位进行保健治疗的方法非常灵验。利用经络给孩子治病的效果就像变魔术一样,有时候连我也感叹中医的经络养生是如此的神奇!历代大医都深知孩子的习性,认为:“小孩不喜药,(按摩)于小孩最宜。”按摩就是刺激孩子的经络。现在很多医生都不知道孩子经络的妙处,而盲目地给孩子使用大量的抗生素等药物,令其由小病变成大病,真是令人痛心。中医古籍里所记载的许多方法不但操作简单,而且更重要的是效果好,没有副作用,孩子不用受打针吃药的苦,有些连西医都措手无策的孩子,到我这里进行经络锻炼,就神奇般地好了起来。可见,儿童经络养生,乃是中华民族历史上的一门绝学!只要你看了这本书,学会几招,就再也不用愁眉苦脸地面对孩子的病痛了。

那么,经络到底是什么?它是否真的存在?我在这里打个比方,经络就像电,看不见,摸不着,电能让灯发亮,电量足,灯会明亮;电量不足,灯就会暗淡。健康的经络让人活力十足,有问题的经络让人倦怠无力。

早在 2500 年前的《黄帝内经》中就记载了人体的经络系统,指出经络具有“行气血,营阴阳,决死生,处百病”的重大作用。意思是说,人体的健康是由经络系统维持的,经络正常运转,气血顺畅,阴阳平衡,人体就健康;经络失控,疾病就会发生。孩子的经络比成年人敏感,只要轻轻按摩,手法正确,治疗效果就会很好。

经络系统就像一棵大树的树干和树枝,外接四肢,内联脏腑,纵横交错,通过多种途径将全身各个部分紧密地联系在一起。经络对于人体就像树干供给树叶营养,使树叶翠绿茂盛。人体有五脏(心、肝、脾、肺、肾)六腑(胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦),再加心包络,每个脏腑都连接着一条经络,一共 12 条经络,每条经络都有神奇的作用。当孩子正气充足时,经脉之气就能首当其冲,奋起抵御外邪的入侵;而当孩子正气不足,抵抗



力下降时,经络便会成为疾病的传入通路。在孩子生病的状态下,经络很敏感,有时候在体表的某些部位出现压痛、结节、隆起、凹陷、充血等反应,即体表反应点,一般均为穴位,也是正气所停留和邪气所侵犯的部位。如果在疾病刚开始的时候就刺激孩子的经络和穴位,那么很容易就能把疾病扼杀在萌芽之中。

一般来说,经络气血阻滞而不通畅,就会造成有关部位的疼痛或肿胀;气血郁积而化热,则出现红、肿、热、痛,这些都属经络的实证。如果气血运行不足,就会出现病变部位麻木不仁、肌肤萎软及功能减退等,这些都属经络的虚证。根据这些现象可以判断疾病的虚实。如果是实证,就要用泻的方法来刺激孩子的经络;如果是虚证,就要用补的方法来刺激孩子的经络。

我前段时间就碰到一个很典型的病例。一个7岁的小女孩,咳嗽了3天,我检查了她相关的经络穴位,当按压到其膀胱经上的肺俞穴时,她就开始要躲开我,我就知道她的肺俞穴有压痛,肺俞穴在第3胸椎旁开2指宽(孩子并拢的小手4指宽,即3寸)(图1-01)。我还沿着肺经的经络线按压,也有痛点,而且肺经的手感温度明显比别的地方高,肺经就在手臂

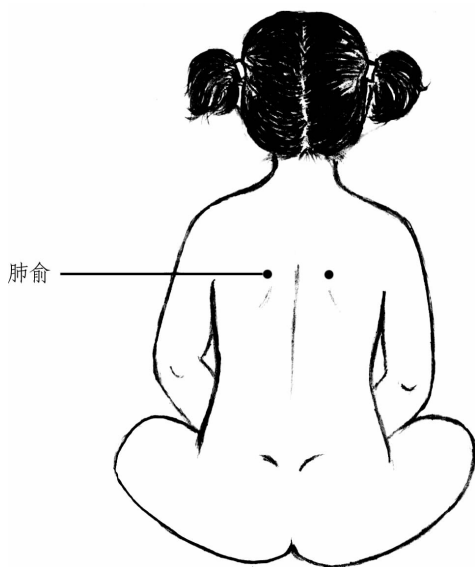


图 1-01



阴面靠拇指的那一条线。由于这个女孩的经络有热、痛的现象,我判断她的咳嗽是肺热咳嗽。所以,我用泻法来刺激她的经络,泻肺经穴 300 次,肺经穴位于无名指的末节螺纹面上(图 1-02),向手掌方向直推,果然取得了很好的效果。

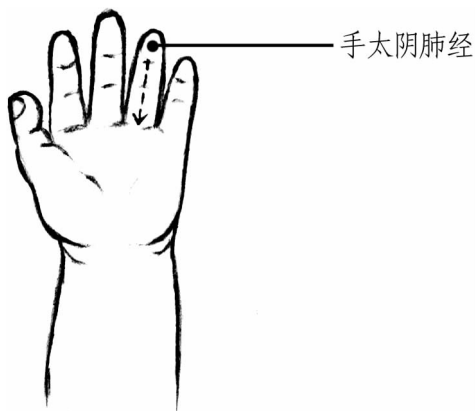


图 1-02

由此家长们应该可以理解,本书推荐运用推拿、艾灸、药敷等方法来治病或者保健为什么会如此有效。因为这些方法激发了孩子的经气和经络本身抗御病邪的功能,从而疏通经脉,通行周身,调节阴阳平衡,促使人体的功能活动向正常和健康的状态恢复。儿童经络养生,有助于孩子身体的伸展,可以帮助他的四肢变得更加灵活,肌肉更加结实,胳膊舞动得更加自如。不仅如此,经络锻炼的治疗范围比较广泛,对泄泻、呕吐、便秘、疳积、发热、咳嗽、遗尿、瘫痪等小儿常见病症都有显著的疗效。





## 明白孩子成长过程中的特点,有助于经络养生

孩子一直处于生长发育的过程中,无论是在健康的时候,还是生病的时候,都与成人不同,所以,了解孩子的生长发育规律、生理特点和病理特点,可以有助于经络养生,给予孩子最好的照顾,让孩子健康地成长。

### ◇孩子生长发育的特点

**新生儿期:**从出生到 28 天。这一时期孩子各系统的组织结构和生理功能尚未完善,所以应该加强护理,合理喂养,注意保暖和预防感染等。这时候容易患肺炎、败血症、硬肿症、颅内出血、产伤等。

**婴幼儿期:**从 28 天到 1 周岁。这一时期孩子生长发育迅速,新陈代谢旺盛,营养的需求量也相对增加,而消化功能尚未完善,所以容易患腹泻、营养缺乏症等,应注意合理喂养。与此同时,孩子的抵抗力还很低下,容易患急性传染病,所以要及时进行各种免疫接种。

**幼儿期:**从 1 周岁到 3 周岁。这一时期孩子生长发育相对减慢,由母乳改为软食,并逐渐过渡到成人饮食。这时候容易患营养缺乏症、上呼吸道感染、肺炎、腹泻等,要注意培养良好的生活习惯。

**学龄前期:**从 3 周岁到 7 周岁。这一时期孩子体格发育减慢,而智力发育增快,所以要加强营养和锻炼,培养良好的生活习惯。由于活动范围进一步扩大了,感染疾病的几率也随之增加,所以应注意增强孩子的抵抗力。

**学龄期:**从 7 周岁到 14 周岁。这一时期孩子各系统器官发育日趋完善,智力加速发展,肌肉发育也逐渐加快,生殖系统开始发育,女孩从 11~



12岁,男孩从13~16岁开始进入青春期,男女性别有了明显的区别。疾病性质和表现逐渐接近成年人,肾炎、风湿病相对增多,所以要注意预防免疫性疾病,并注意牙齿和视力的保护。

### ◇ 孩子的生理特点

**脏腑娇嫩:**孩子的脏腑娇嫩,血气未充。脏腑娇嫩,以肺、脾、肾三脏的血气不足尤为突出。肺主一身之气,孩子在生长发育的过程中对肺气的需求非常迫切,所以平时要注意给孩子补肺经。我的理论将人的五指与五脏进行了对应,肺经穴在孩子无名指的末节螺纹面上,顺时针方向旋推为补。孩子在不断地生长发育,对脾胃运化食物的要求则非常迫切,所以平时要注意给孩子补脾经,脾经穴在孩子大拇指的末节螺纹面上,

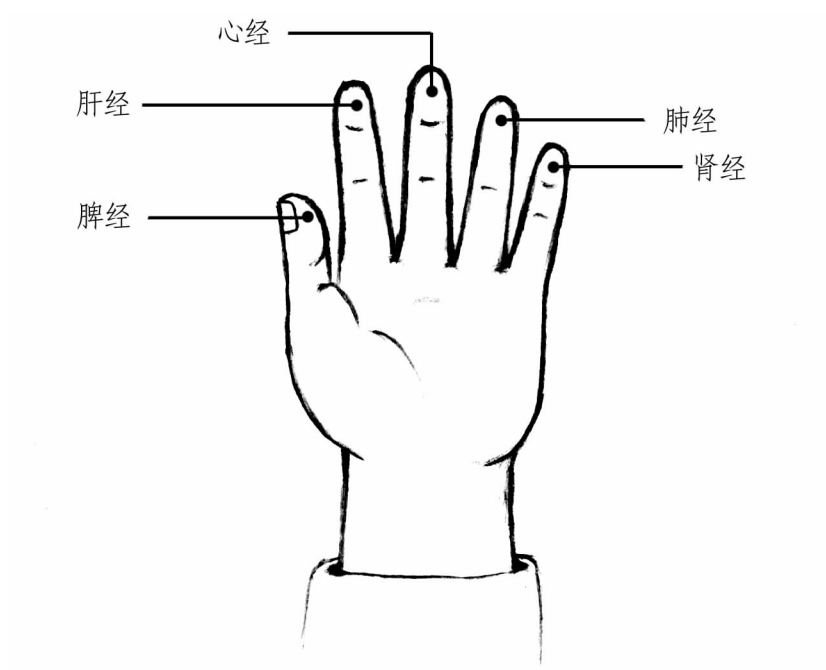


图 1-03

顺时针方向旋推为补(图 1-03)。肾为孩子的先天和根本,依赖脾胃的充养,才能逐渐强壮,儿童时期迅速成长的需求非常迫切,所以平时需注意



给孩子补肾经,肾经穴在孩子小指的末节螺纹面上,顺时针方向旋推为补(图 1-03)。

**发育迅速:**孩子出生后,就好像刚刚萌生的幼芽,很脆弱,但生机勃勃,一天一个样儿,生长得非常快。孩子生长发育迅速,年龄越小,生长越快,营养的需求量相对越大。有一种说法,叫“变蒸”,是指孩子出生后 32 日为一变,64 日为一蒸,再加三大蒸,共 576 日变蒸完毕。变蒸的临床表现为身微热,耳及臀部冷,此外无其他症状。历代医家都认为,这种发热症候是孩子发育过程中的正常生理现象。在我所看过的古籍中,有一本名为《诸病源候论》的中医名著提到:“(孩子)自初生起,变蒸周期在 320 日内为 32 日,以后延长为 64 日、128 日。”说明孩子的生长发育经历着一个逐步减慢的过程。

### ◇孩子的病理特点

**发病容易,变化迅速:**孩子的身体器官和机能没有发育完全,抵抗力弱,很容易感染疾病。隋唐时期的中医名著《千金要方》记载,孩子新生肌肤幼弱,容易被风邪所侵犯,出现发高热或手足抽动的现象。孩子就像一棵幼苗,不好好看护,很容易发生问题。例如,孩子抗病能力差,加上寒暖时不会增减衣服,容易被外邪侵犯;饮食不能自己节制,容易被饮食所伤。我在临床观察到的也是这个结果,孩子患的病多与肺、脾两脏气血不足有关。所以我主张:平时没事就给孩子补肺经穴和脾经穴来保健,肺经穴和脾经穴分别位于无名指和大拇指的末节螺纹面上,顺时针方向旋推为补。同时,孩子对于突然发生的强烈刺激很敏感,容易出现惊恐状态,如惊风等,平时可以给孩子泻肝经穴,肝经穴位于食指的末节螺纹面上,向手掌方向直推为泻。孩子不仅容易发病,而且变化迅速,不像成人那样固定,具有动态的特点。寒热虚实的变化比成人更为迅速,更显复杂,更容易受到环境的干扰。原本只是轻微的病症,如果治疗不当,很容易转变为危重症候。

脏气清灵,容易康复。孩子的机体生机蓬勃,精力充沛,即使是在患



病的时候,其组织再生和修补能力也非常旺盛,所以在生病之后,如能及时刺激经络,就很容易把身体调养好。这里介绍一种可称为“万金油”的保健方法:用拇指从孩子额头的中间分别往两侧推,擦孩子的手心和足心,以发热为度,经常这样做可以给孩子带来无限的健康和财富。

## 经络养生的第一步——从穴位开始

我一直醉心于研究小儿推拿,是因为我深刻感受到小儿推拿的神奇疗效。孩子对穴位的刺激非常敏感,这种刺激能很快激发孩子自身的调节能力,纠正经络的偏差,调整脏腑功能。给孩子治病,按摩经络就像拨动一个钟摆,很快能自己摆动起来,不像大人,受太多因素的影响,生病了还抽烟、喝酒、应酬,有太多的不利因素阻塞经络。

每一位父母都希望能全面了解孩子的健康状况,都希望孩子有一个健康的体魄。每一位父母都宠爱子女,但怎样宠爱才对孩子最好呢?就是给孩子健康的经络。我有一条保持健康经络的黄金法则:就是睡眠充足,合理饮食,适当运动,经常做经络保健,按摩穴位。以下给家长们介绍一些常用的保健穴位:

(图 1-04)

### 当阳

定位:在头前部,当瞳孔直上,前发际上 1 寸。

主治:头痛,眩晕,目赤肿痛,感冒。

### 印堂

定位:在额部,当两眉头之中间。

主治:三叉神经痛,头痛,眩晕,鼻塞,小孩惊风,失眠。

### 鱼腰



定位:在额部,瞳孔直上,眉毛中。

主治:偏头痛,眼睑下垂,眼红肿疼痛,近视,面神经麻痹,前额痛。

### 太阳

定位:在颞部,当眉梢与目外眦之间,向后约一横指的凹陷处。

主治:一切目疾,头痛,头晕,牙痛,三叉神经痛,神经衰弱,面神经麻痹。

### 球后

定位:在面部,当眶下缘外四分之一与内四分之三交点处。

主治:目疾,如视神经炎,视神经萎缩,视网膜色素变性,青光眼,近视。

### 翳明

定位:在颈项部,当翳风后 1 寸。

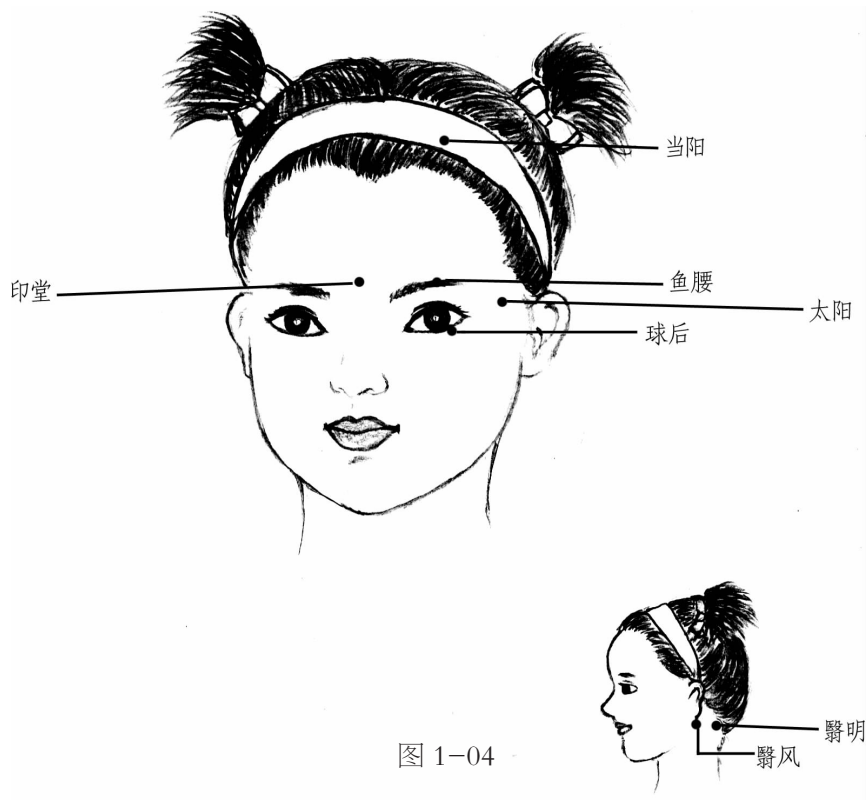


图 1-04



主治:近视,远视,早期白内障,精神分裂症,耳鸣,失语,头痛,眩晕。

(图 1-05)

### 定喘

定位:在背部,当第 7 颈椎棘突下,旁开 0.5 寸。

主治:哮喘,咳嗽,落枕,肩背痛,上肢疼痛不举,荨麻疹。

### 夹脊

定位:在背腰部,当第 1 胸椎至第 5 腰椎棘突下两侧,后正中线旁开 0.5 寸,一侧 17 穴。

主治:上胸部:心肺、上肢疾病;下胸部:胃肠疾病;腰部:泌尿、生殖系统疾病,下肢疾病。

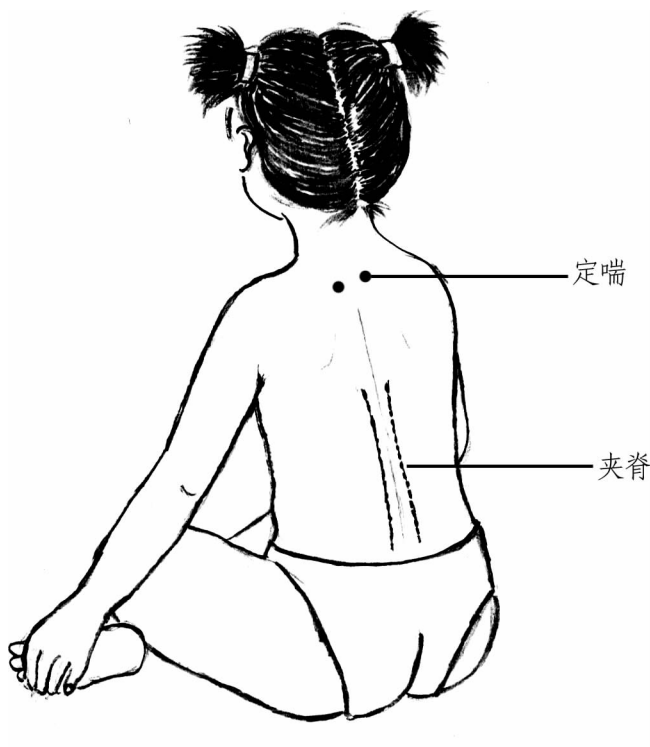


图 1-05



(图 1-06)

### 外劳宫

定位:在手背侧,与内劳宫相对应。

主治:腹痛,腹泻,手背红肿,手指麻木,落枕,五指不能屈伸,小孩消化不良,脐风以及颈椎综合征。

### 四缝

定位:在第 2~5 指掌侧,近端指间关节的中央,每侧四穴。

主治:小孩疳积,百日咳,肠虫症,小孩腹泻,咳嗽气喘。

### 十宣

定位:在十指尖端,距指甲游离缘 0.1 寸(指寸),左右共十穴。

主治:昏迷,晕厥,中暑,热病,小孩惊厥,咽喉肿痛,指端麻木。

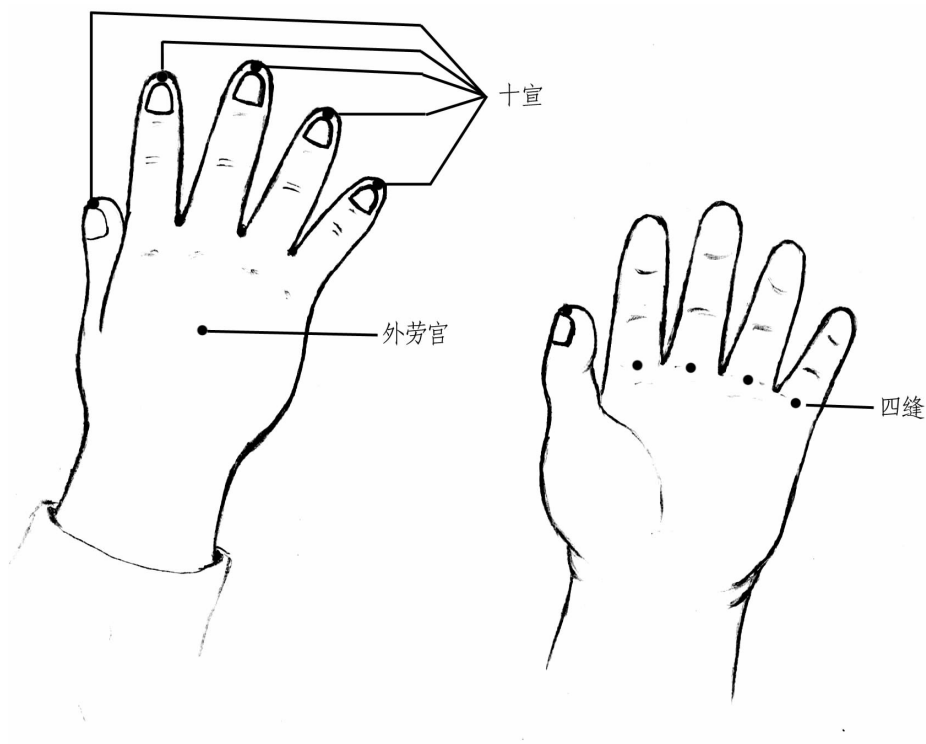


图 1-06



(图 1-07)

### 中极

定位:在下腹部,前正中线上,当脐中下 4 寸。

功能:补肾培元,清热利湿。

主治:遗尿,肾炎,尿路感染。

### 关元

定位:在下腹部,前正中线上,当脐中下 3 寸。

功能:补肾培元,清热利湿。补穴之一。

主治:腹痛,腹泻,痢疾,尿路感染,肾炎,遗尿。

### 气海

定位:在下腹部,前正中线上,当脐中下 2 指宽。

功能:补肾培元,益气和血。补穴之一。

主治:神经衰弱,腹胀,腹痛,肠麻痹,遗尿,尿频,尿潴留。

### 下脘

定位:在上腹部,前正中线上,当脐中上 2 寸。

功能:和中理气,消积化滞。

主治:消化不良,胃痛,胃下垂,腹泻。

### 中脘

定位:在上腹部,前正中线上,当脐中上 4 寸。就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。

功能:调理胃肠,行气活血。

主治:胃炎,胃溃疡,胃下垂,急、慢性胃炎,急性肠梗阻,胃痛,呕吐,腹胀,腹泻,便秘,消化不良,神经衰弱,精神分裂症。

### 上脘

定位:在上腹部,前正中线上,当脐中上 5 寸。

功能:和中降逆,清热化痰。

主治:急性胃炎,胃扩张,胃痉挛,贲门痉挛。





## 膻中

定位:在胸部,两乳头连线的中点。

功能:宽胸理气,宁心化痰。

主治:支气管哮喘,支气管炎,胸痛,乳腺炎,乳汁过少,肋间神经痛。

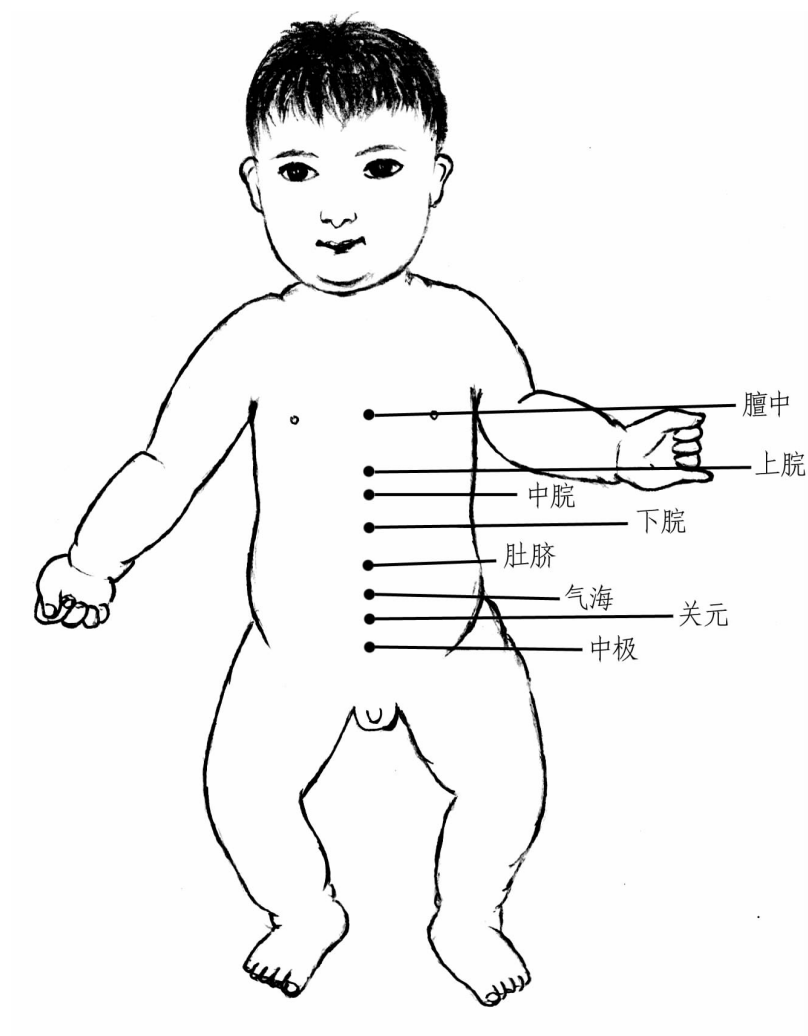


图 1-07



(图 1-08)

### 璇玑

定位:在胸部,当前正中线上,天突下 1 寸。

功能:宽胸理气。

主治:支气管哮喘,慢性支气管炎,食道痉挛,贲门痉挛。

### 天突

定位:在颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央。

功能:宽胸理气,清热化痰。

主治:支气管哮喘,支气管炎,咽喉炎,甲状腺肿大,膈肌痉挛,神经性呕吐,食道痉挛,声带疾病。

### 承浆

定位:在面部,当颏唇沟的正中凹陷处。

功能:清热散寒,开窍醒神。

主治:面神经麻痹牙痛,口腔溃疡,流口水。

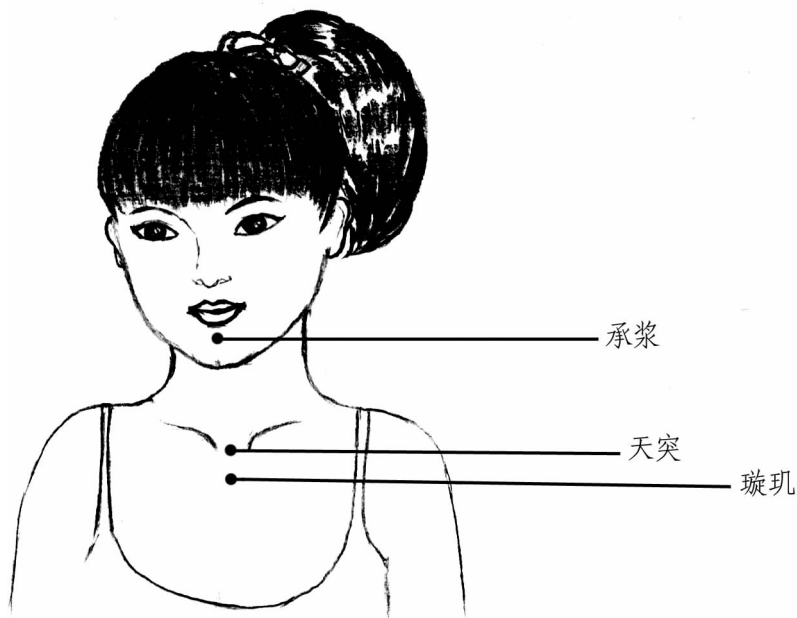


图 1-08



(图 1-09)

### 长强

定位:在尾骨端下,当尾骨端与肛门连线的中点处。

功能:培补下焦,清热利湿。

主治:痔疮,脱肛,阴囊湿疹,腹泻,阳痿,精神分裂症。

### 腰阳关

定位:在腰部,当后正中线上,第 4 腰椎棘突下凹陷中。

功能:壮腰补肾,清热利湿。

主治:腰骶部疼痛,下肢瘫痪,遗精,阳痿,慢性肠炎,脊柱炎,坐骨神经痛。

### 命门

定位:在腰部,当后正中线上,第 2 腰椎棘突下凹陷中。

功能:温肾壮阳。补穴之一。

主治:腰痛,腰扭伤,遗尿,遗精,脊柱炎,坐骨神经痛,肾炎,下肢瘫痪。

### 大椎

定位:在后正中线上,第 7 颈椎棘突下凹陷中。简单地说就是低头时,最高的颈椎骨。

功能:清热散风,扶正祛邪。

主治:发热,中暑,疟疾,精神分裂症,癫痫,支气管炎,哮喘,肺结核,肺气肿,肝炎,血液病,湿疹,瘫痪,肩背痛。

### 哑门

定位:在颈项部,当后发际正中直上 0.5 寸,第 1 颈椎下。

功能:清热散风,化痰开窍。

主治:头痛,聋哑,癫痫,脑性瘫痪,大脑发育不全,癔病,精神分裂症。

### 风府

定位:在颈项部,当后发际正中直上 1 寸。

功能:清热散风,化痰开窍。



主治:颈项强痛,四肢麻木,感冒头痛,中风,精神分裂症。

## 风池

定位:可以从颈项部开始,沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推,当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷,这就是风池的所在。

功能:祛风解表,清头明目,健脑安神。

主治:感冒,头晕,头痛,项强痛,眼病,鼻炎,耳聋,高血压,癫痫,偏瘫。

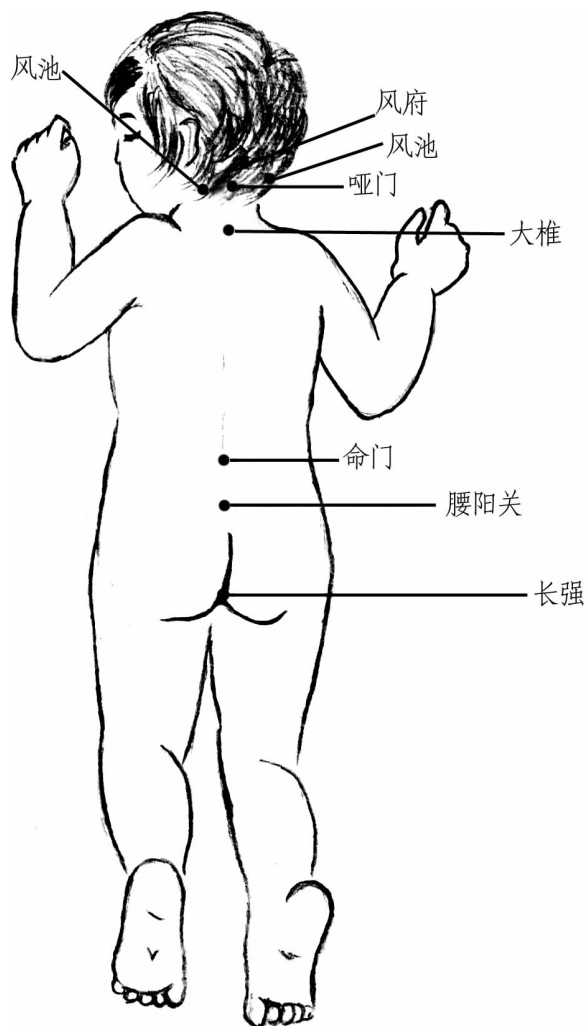


图 1-09



(图 1-10)

### 外关

定位:在前臂背侧,腕背横纹上 2 寸,尺骨与桡骨之间。

功能:清三焦热,镇惊熄风,疏经活络。

主治:感冒,高热,肺炎,腮腺炎,耳鸣,耳聋,偏头痛,遗尿,落枕,偏瘫,上肢关节痛,麻痹。

### 内关

定位:在前臂掌侧,腕横纹上 2 寸。

功能:宁心安神,镇惊止痛。

主治:风湿性心脏病,休克,心绞痛,心悸,呕吐,胸痛,胃痛,腹痛,膈肌痉挛,偏头痛,甲状腺功能亢进症,癫痫,哮喘,咽喉肿痛及各种手术后疼痛。

### 劳宫

定位:在手掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。

功能:宁心安神,活血开窍。

主治:胸闷、心悸、心烦。

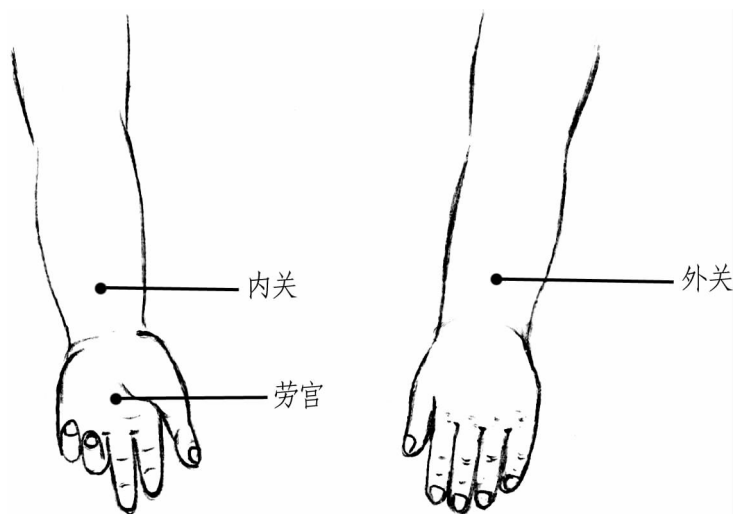


图 1-10



(图 1-11)

### 涌泉

定位:在足底部,约当足底前三分之一与后三分之二交点处。

功能:清热醒神,交济心肾。

主治:休克,中暑,失眠,中风,高血压,癫痫,癔病,精神分裂症,小孩惊风,头顶痛,下肢瘫痪。

### 太溪

定位:在足内侧,内踝后方,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

功能:滋阴补肾,清热利湿。

主治:肾炎,膀胱炎,遗尿,牙痛,慢性喉炎,耳鸣,肺气肿,神经衰弱,腰痛,下肢瘫痪,足底痛。

### 照海

定位:在足内侧,内踝尖下方凹陷处。

功能:滋阴补肾,清热利湿。

主治:咽喉炎,扁桃体炎,神经衰弱,癔病,癫痫。

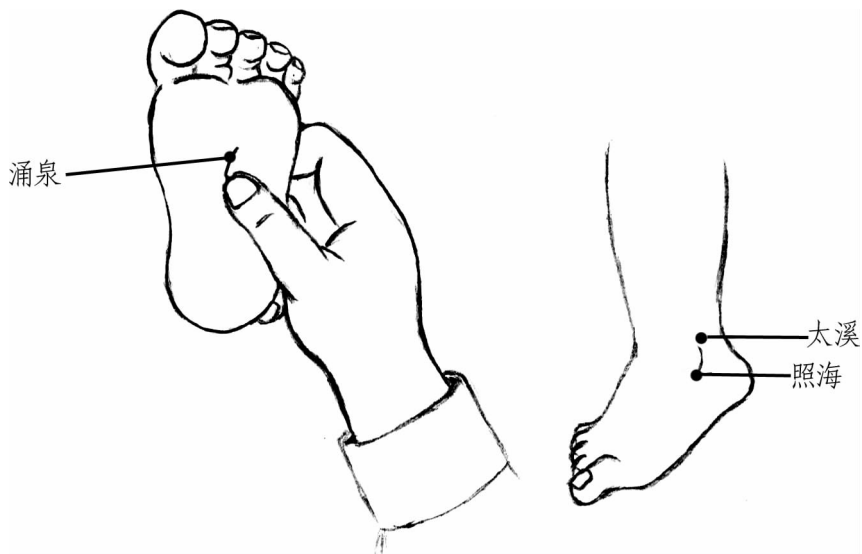


图 1-11



(图 1-12)

### 攒竹

定位:在面部,当眉头陷中,眶上切迹处。

功能:疏风清热,通络明目。

主治:头痛,近视,急性结膜炎,角膜白斑,流泪,眼睑震颤,面瘫。

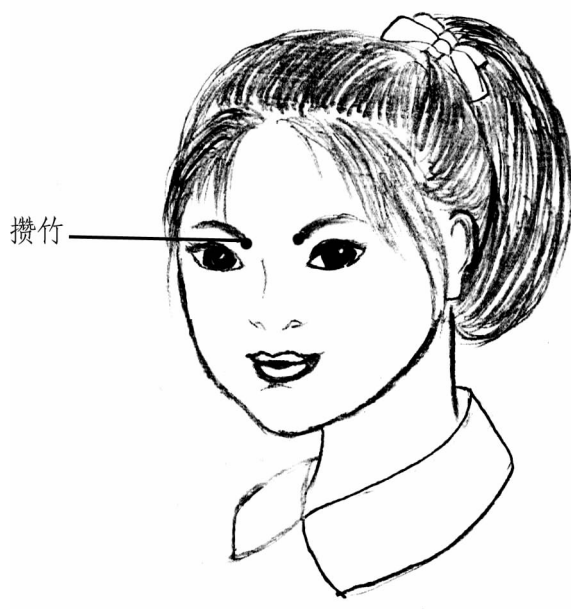


图 1-12

(图 1-13)

### 大杼

定位:在背部,当第 1 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。

功能:祛风解表,疏调筋骨。

主治:支气管炎,肺炎,胸膜炎,项背痛,骨结核,关节炎,肢体麻木。

### 风门

定位:背部,当第 2 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。



功能:祛风解表,清热宣肺。

主治:感冒,支气管炎,肺炎,胸膜炎,哮喘,荨麻疹,肩背软组织劳损。

### 肺俞

定位:在背部,当第3胸椎棘突下,旁开2指宽。

功能:疏散风热,养阴清肺。

主治:支气管炎,哮喘,肺炎,肺结核,胸膜炎,不活动也会无缘无故出汗,晚上睡着后出汗。

### 脾俞

定位:在背部,当第11胸椎棘突下,旁开2指宽。

功能:健脾利湿,益气统血。

主治:胃炎,溃疡病,胃下垂,神经性呕吐,消化不良,肝炎,浮肿,贫血,肝脾肿大,慢性出血性疾病,子宫脱垂,荨麻疹,肢体乏力。

### 胃俞

定位:在背部,当第12胸椎棘突下,旁开2指宽。

功能:滋养胃阴,健脾助运。

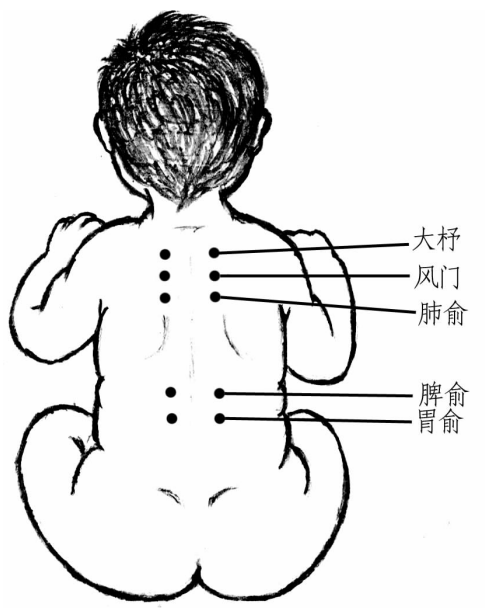


图 1-13





主治:胃痛,胃炎,胃扩张,胃下垂,溃疡病,胰腺炎,肝炎,肠炎,胃口不好,失眠,脊背痛。

(图 1-14)

### 肾俞

定位:在腰部,当第 2 腰椎棘突下,旁开 2 指宽。

功能:滋阴壮阳,补肾益气,排水消肿,补穴之一。

主治:肾炎,肾绞痛,肾下垂,腰痛,遗尿,哮喘,耳鸣,耳聋,贫血,腰部软组织损伤,小孩麻痹后遗症。

### 气海

定位:在腰部,当第 3 腰椎棘突下,旁开 2 指宽。

功能:益肾固精,开阳补气。

主治:腰背痛,痔疮,下肢瘫痪。

### 关元

定位:在腰部,当第 5 腰椎棘突下,旁开 2 指宽。

功能:回阳补气,调理冲任。

主治:慢性肠炎,腰痛,糖尿病,贫血,膀胱炎。

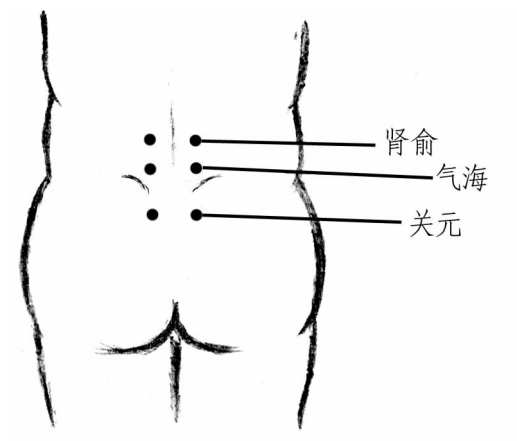


图 1-14



### 神门(图 1-15)

定位:在腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

功能:行气活血,宁心安神。

主治:神经衰弱,心悸,健忘,失眠,多梦,心脏病,瘰病,舌骨肌麻痹。

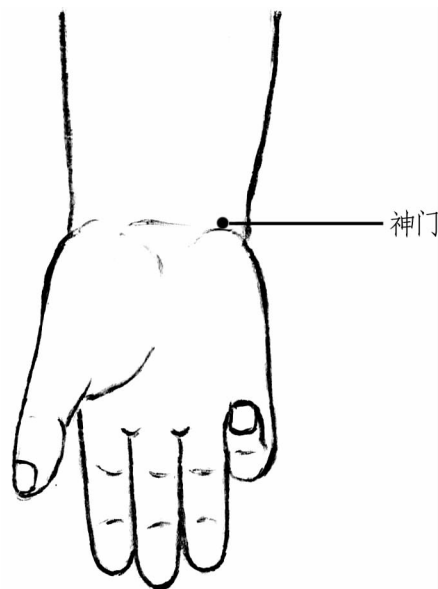


图 1-15

(图 1-16)

### 三阴交

定位:在小腿内侧,当足内踝尖上 3 寸。

功能:健脾益气,调补肝肾。补穴之一。

主治:腹胀,腹痛,腹泻,偏瘫,神经衰弱,

### 阴陵泉

定位:在小腿内侧,当胫骨内侧髁后下方凹陷处。

功能:健脾利湿,调补肝胃。

主治:腹胀,腹水,尿潴留,尿失禁,尿路感染,肾炎,脚气,肠炎,痢疾,膝痛。

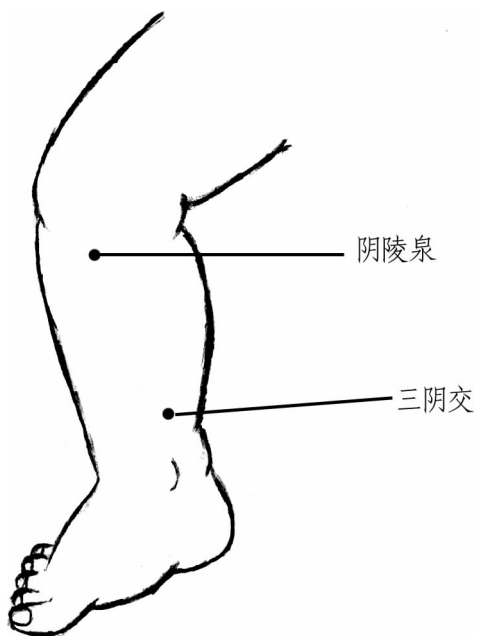


图 1-16

### 下关(图 1-17)

定位:在面部耳前方,当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷处。

功能:清热止痛,疏风开窍。

主治:牙痛,下颌关节炎,咬肌痉挛,面部麻痹,三叉神经痛,中耳炎。

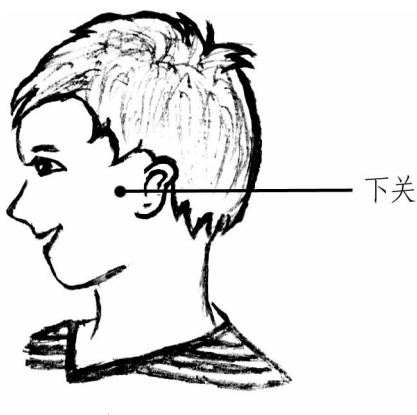


图 1-17



### 天枢(图 1-18)

定位:在腹中部,距脐中 2 寸。

功能:调理胃肠,行气活血。

主治:肠炎,菌痢,肠麻痹,腹膜炎,肠道蛔虫症,便秘,腹痛。

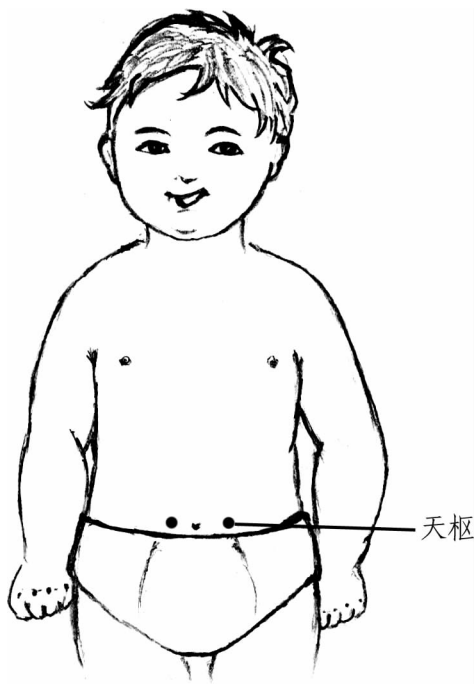


图 1-18

(图 1-19)

### 足三里

定位:在小腿前外侧,当犊鼻下 3 寸。

功能:调理脾胃,疏通经络,镇痉止痛。补穴之一。

主治:急、慢性胃炎,溃疡病,急、慢性胰腺炎,小孩消化不良,偏瘫,休克,虚弱,贫血,高血压,过敏性疾病,黄疸,癫痫,神经衰弱。

### 上巨虚

定位:在小腿前外侧,当犊鼻下 6 寸。

功能:调理肠道,疏经活络。



主治:腹痛,腹胀,腹泻,阑尾炎,肠炎,菌痢,胃炎,偏瘫,脚气。

### 下巨虚

定位:在小腿外侧,当犊鼻下9寸。

功能:疏经活络,调理胃肠。

主治:急、慢性肠炎,急、慢性肝炎,下肢瘫痪。

### 丰隆

定位:在小腿外侧,当外踝尖上8寸,条口外。

功能:祛痰降逆、疏经活络、降脂、减肥。

主治:咳嗽,痰多,头痛,眩晕,脚气,下肢肿,经闭,血崩。

### 解溪

定位:在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷处。

功能:通调肠胃,疏筋利节。

主治:头痛,肾炎,肠炎,癫痫,踝关节周围的软组织疾病,足下垂。

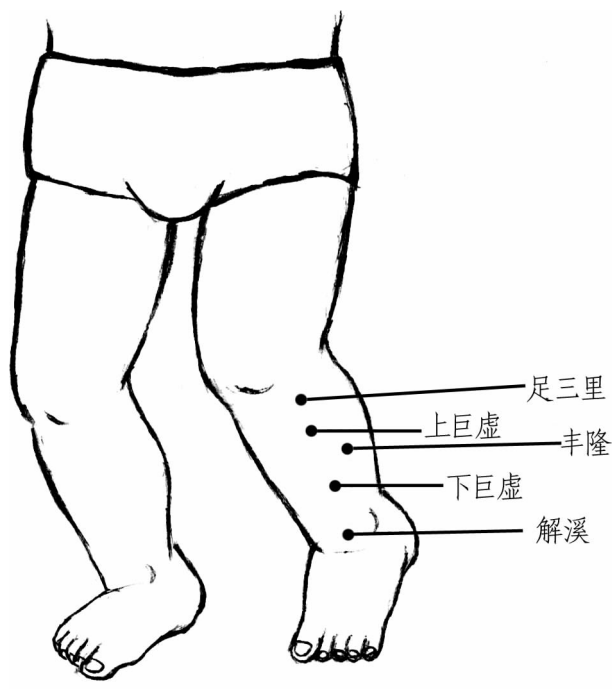


图 1-19



(图 1-20)

### 合谷

定位:在手背,俗称虎口。

功能:清泻阳明,疏风镇痛,通经开窍。

主治:感冒,五官科疾病,面神经麻痹,偏瘫,神经衰弱,各种疼痛。

### 手三里

定位:在前臂背面桡侧,肘横纹下 2 寸。

功能:清泻阳明,疏经活络。

主治:肩臂痛,上肢麻痹,溃疡病,腹泻,消化不良。

### 曲池

定位:在肘横纹外侧端,屈肘处。

功能:调理肠胃,行气活血。

主治:上肢关节痛,偏瘫,高血压,高热,麻疹,贫血,过敏性疾病,甲状腺肿大,皮肤病。

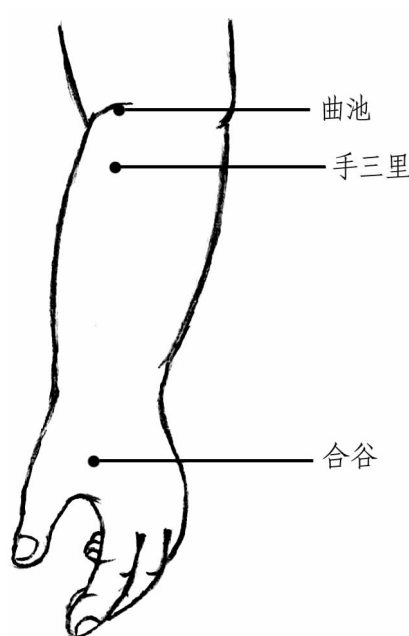


图 1-20



### 迎香(图 1-21)

定位:在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中。

功能:清热散风,通利鼻窍。

主治:鼻炎,鼻旁窦炎,面神经麻痹,胆道蛔虫症。

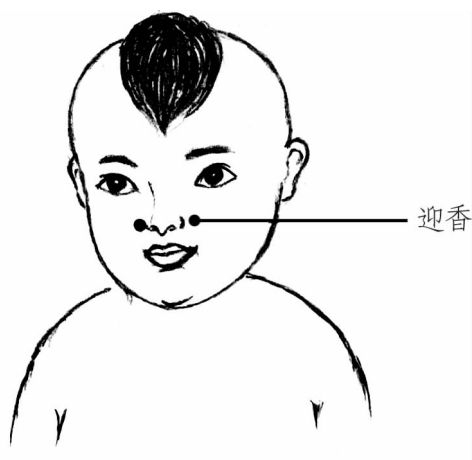


图 1-21

(图 1-22)

### 列缺

定位:在前臂桡侧缘,腕横纹上 2 指宽。

功能:调理肺气,疏通经络。

主治:荨麻疹,面神经麻痹,颈项强痛,头痛,咳嗽,腕关节周围软组织疾病。

### 鱼际

定位:在拇指本节,约当第 1 掌骨中点桡侧,赤白肉际处。

功能:调理肺气。

主治:咽喉痛,扁桃体炎,哮喘,咯血,发热,小孩疳积,晕车晕船。

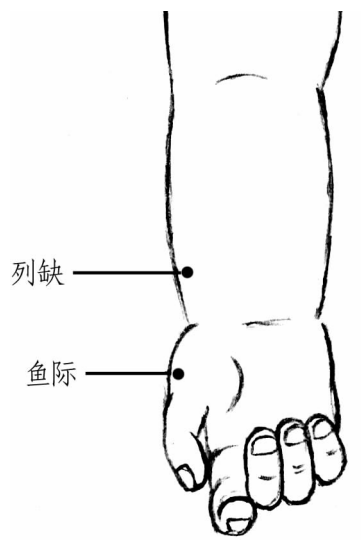


图 1-22

### 补脾经(图 1-23)

位置:拇指螺纹面

主治:消化不良、腹泻、呕吐、疳积。

操作:顺时针方向旋推拇螺纹面 300 次。



图 1-23





### 清胃经(图 1-24)

位置:拇指掌面第一节,大鱼际的桡侧缘。

主治:腹泻、呕吐。

操作:直推 300 次。

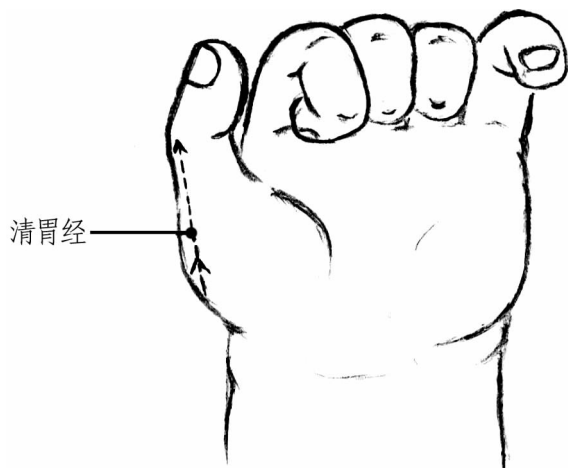


图 1-24

### 补肺经(图 1-25)

位置:无名指螺纹面。

主治:胸闷、咳喘。

操作:顺时针方向旋推 200 次。



图 1-25



### 清小肠(图 1-26)

位置:小指尺侧缘

主治:遗尿、小便黄。

操作:从小指尖向指根方向直推 50 次。

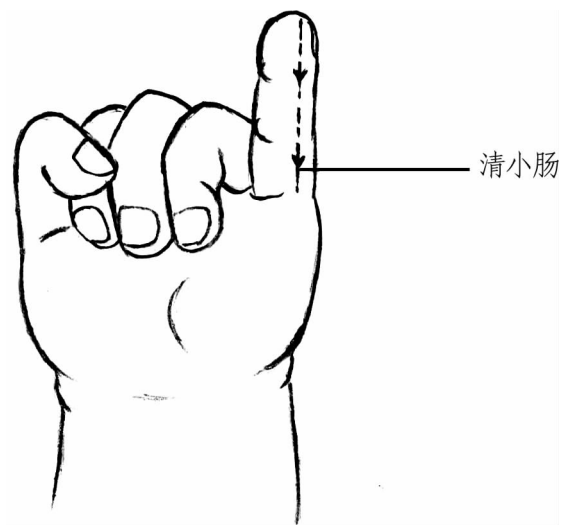


图 1-26

### 运内八卦(图 1-27)

位置:掌心劳宫穴四周。在手掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。

主治:咳嗽、呕吐、腹泻。

操作:顺时针或逆时针方向用运法 50 次,掐 3~5 次。

### 推三关(图 1-28)

位置:前臂桡侧缘。

主治:发热、怕冷、无汗。

操作:靠大拇指那条线,从腕横纹推向肘横纹,直推 300 次。

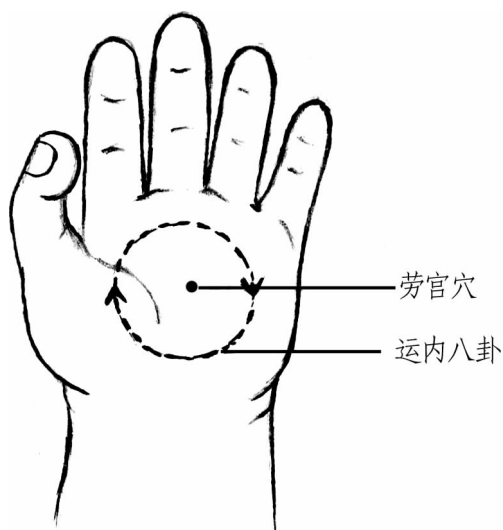


图 1-27

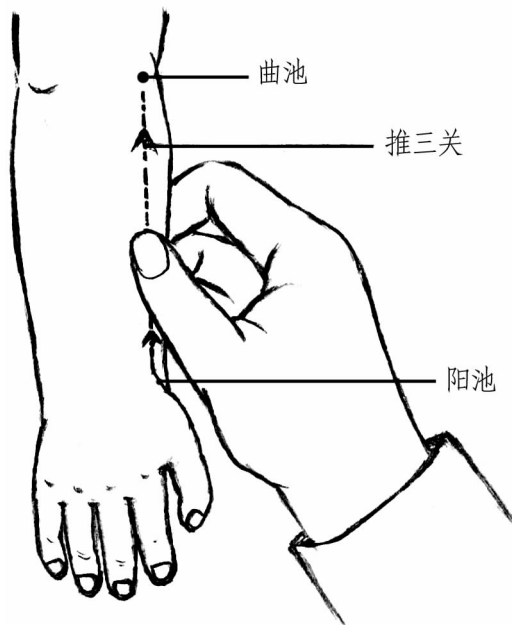


图 1-28



### 六腑(图 1-29)

位置:前臂尺侧缘(神门到少海)。

主治:发热、汗多、便秘。

操作:靠小指那条线,从腕横纹推向肘横纹,直推 300 次。

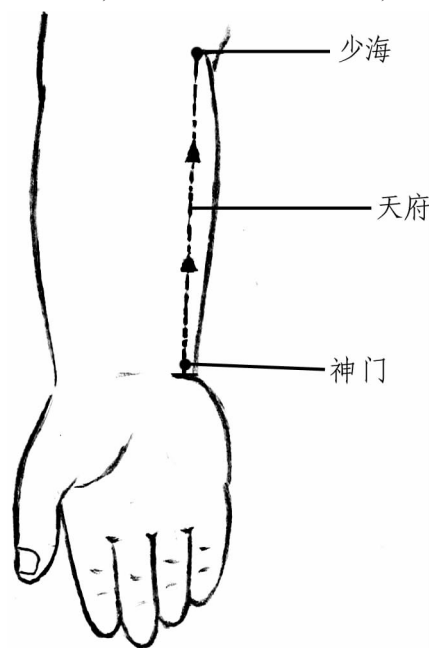


图 1-29

### 虎口(图 1-30)

位置:手背侧第一、二掌骨之中,稍偏食指(即合谷穴)。

主治:感冒、牙痛。

操作:拿 3~5 次。

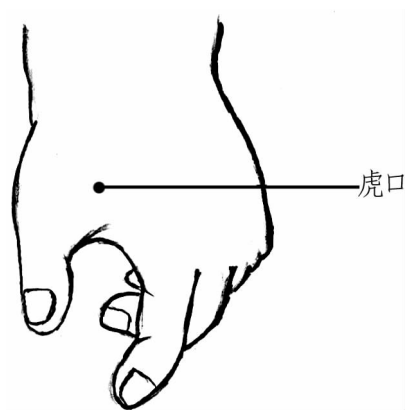


图 1-30



### 摩腹(图 1-31)

位置:腹部。

主治:腹胀、食积、呕吐、腹泻、疳积。

操作:掌摩约 5~10 分钟;沿季肋向外分推。



(图 1-31)

### 龟尾(图 1-32)

位置:尾骨端到肛门之间(即长强穴)。

主治:腹泻、脱肛、便秘。

操作:揉 300 次,掐 3~5 次。

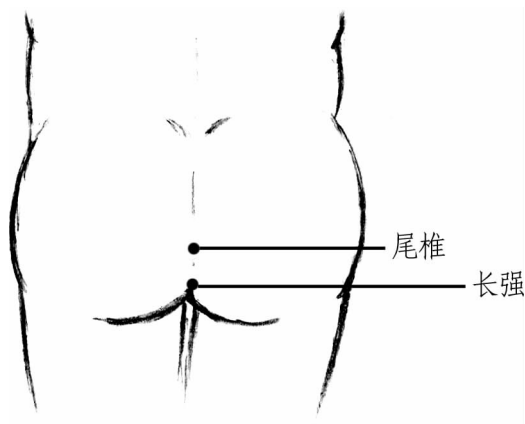


图 1-32

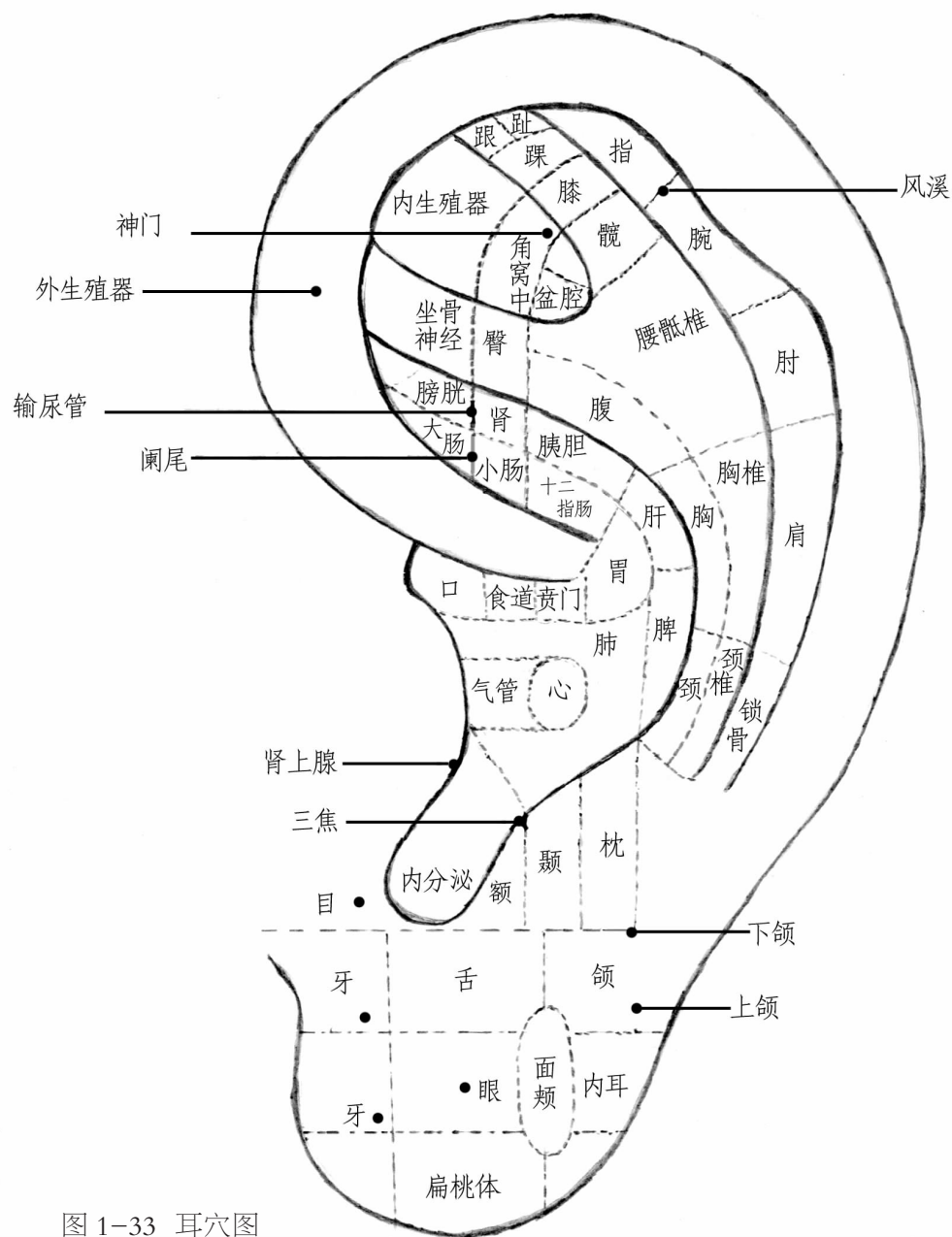
## 孩子的耳朵藏有巨大的财富

我曾经碰到过一位老先生,快 90 岁了,但他走路健步如飞,神采奕奕,一点儿都看不出他是快 90 岁的人。我想他一定有什么好的养生秘诀。问了他的起居习惯,没什么特别的,后来才了解到原来他有一个好习惯,就是洗澡的时候,很喜欢用热水一边冲洗耳朵,一边按揉耳朵,把耳朵揉得热热的,无意间刺激了耳朵的穴位。生活习惯是无意识养成的,这也是为什么有的人老生病,有的人不爱生病的原因之一。有的人不自觉地养成了好的生活习惯,保健了经络,所以他总是神采奕奕,面色红润。可见,按揉耳朵到发热确实是一个非常好的保健方法。

按压耳穴能治病也能防病,利用刺激耳朵来防病的历史最少也有 3000 年了,比针灸的出现还要早。耳朵上有很多穴位,不是专业的中医师



很难记得它们的位置,我教大家一个简单的方法:把耳朵看成是一个母体子宫内倒置的胎儿,头部朝下,臀部朝上。在耳廓后面的分布,就像是一个屈膝而跪、向内缘弯曲身体的小婴儿(图 1-33)。





耳轮是耳朵最外面的一圈卷曲,其深入耳腔的横行突起部分为耳轮脚。对耳轮在耳轮内侧,是与耳轮相对的一圈隆起的软骨,这圈软骨代表人的脊柱。沿着这条软骨下来,从上到下分别是膀胱、输尿管、肾、胰、胆、肝、脾。其上方有两分叉,向上一支为对耳轮上脚,向下一支为对耳轮下脚。

耳垂相当于面部,对耳屏相当于头部,对耳轮相当于脊椎。内侧部位包括颈椎、胸椎、腰椎,突起部位包括颈、胸、腹等区。对耳轮上脚相当于下肢,对耳轮下脚相当于臀部。三角窝相当于生殖器官,还包括神门(一听这名字就知道有安神的作用)。耳舟相当于上肢。耳屏相当于内鼻、咽喉部及肾上腺等区。耳甲窝相当于腹部,包括肝、脾、胰、胆、肾、膀胱等区。耳甲腔相当于胸部,包括心、肺、三焦等。耳轮脚周围相当于消化器官,包括口、食道、贲门、胃、十二指肠、阑尾、大肠等。

人体发生疾病时,常会在耳部的相应部位出现“阳性反应点”,如压痛、变形、变色、水泡、结节、丘疹、凹陷、脱屑等,这些反应点对应的脏腑器官就是孩子身体有问题的地方,也是防治疾病的刺激点,又称耳穴。这些反应点一般都有压痛,如果你用火柴梗压这些反应点,孩子会皱眉、叫痛或者躲闪。

在这里给家长们介绍一些常用耳穴的定位与主治(图 1-34):

神门:在三角窝外 1/3 处,对耳轮上、下脚交叉前。主治失眠、多梦、炎症、咳嗽、眩晕等。具有解毒、镇静、止痛的功效。

脑(皮质下):在对耳屏内侧面。主治失眠多梦、疼痛性病证、智能发育不全等。

胃:在耳轮脚消失处。主治胃痛、呕吐、呃逆、消化不良等。

脾:在肝穴下方,耳甲腔的外上方。主治消化不良、腹胀、慢性腹泻、胃痛等。

心:在耳甲腔的外上方。主治消化不良、腹胀。

肺:在心穴的上下外三面。主治呼吸系统疾病、皮肤病、感冒。

如果家长们记不清那么多穴位的话,我认为起码要知道按揉耳垂和



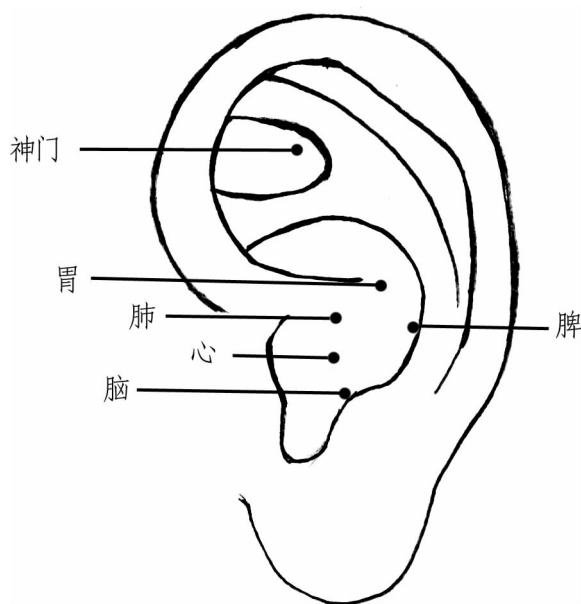


图 1-34

按压脾穴。用火柴棍的头或者类似的小棍按压脾穴,可治疗和预防小儿腹胀、消化不良,对消化系统疾病的治疗很有效。耳垂相当于头面部,所以用拇指和食指按揉孩子的耳垂,可以增长他的智力,改善视力。我非常推荐这个简单而有效的方法来保健孩子的经络。

用火柴棍按压耳穴的时候,孩子会感到热、麻、胀、痛或感觉沿着经络线放射传导,这些是正常的“得气”现象,只要按压到穴位就会经常出现,是一种好的反应。

我的经验所得,用按压耳穴治疗一些小儿反复发作的疾病更为实用。例如,治疗小儿哮喘,每当孩子感到气急、有发作的预感时,立即按压耳朵上的肺穴,这样就可避免哮喘的发作。耳甲腔相当于胸部,肺穴就在心穴的上、下、外三面。再如,孩子晚上睡觉容易哭闹,此时可以按压神门穴,效果显著。神门穴就在三角窝外 1/3 处,对耳轮上、下脚交叉前(图1-35)。

我听过一句话是这样讲的:“世界上没有一个寿星是经常吃药的。”



正确的做法是：平常不吃药，有病早预防。如果真的病了，采用刺激经络的方法，激发孩子身体天然的抗病能力，去除疾病，减少药物对身体的损害，这也是父母对孩子最好的宠爱。

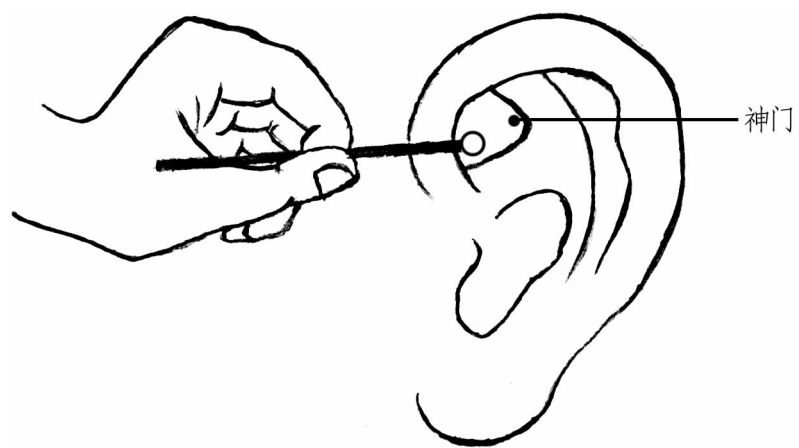


图 1-35

## 孩子的脚丫也是一块宝

我在上一节讲到可以把耳朵看成一个倒置的胎儿，无独有偶，孩子的脚丫也可以看成一个孕育中的胎儿，这是一个非常有趣的现象。如果说这是一种巧合的话，我觉得倒不如说这是经络的奥妙所在。我们的足底存在着反射区，足跟可以看成胎儿的头部，足趾看成臀部，足底中部是脏腑所在之处。

双足与全身的脏腑器官有着千丝万缕的联系，就像耳朵一样，足底也有很多反应点（称反射区），这些反射区和人体的脏腑器官相对应，所以



刺激足底可以调整孩子全身的功能,预防疾病的发生。家长们按摩孩子的足底,就能治疗许多疾病。我有一个很深的体会,当人体的器官功能减弱的时候,我们往往看不出来,甚至察觉不到。不过,足底却能有所反应,它就像是一面镜子,哪个器官有问题,马上能够反射出来,是一张能够反映人体健康的晴雨表。

保健从足底开始。在家里经常给孩子按压足底是预防疾病、保证健康的法宝,可以增强孩子的抗病能力,让孩子健康快乐的成长。经络之气(经气)总是在平衡与不平衡的变化中循环往复。疾病从发生到痊愈是人体经气从不平衡到平衡的过程,按压足底反射区,可以使经气达到新的平衡,从而恢复健康。足底按摩不分阴阳、表里、寒热、虚实,很适合在家里给孩子治病保健。所以说,孩子的脚丫是块宝,它能标本兼治,调理全身,是解开人体自身调整系统奥秘的一把金钥匙。

以下是治疗常见病的足底反射区,家长们可以试一试,按压这些反射区,一定会惊叹它的神奇疗效,喜爱上这种天然疗法的(图 1-36,图 1-37,图 1-38)。

- 各种眼病——眼反射区;
- 各种耳病——耳、内耳迷路反射区;
- 各种鼻病——鼻、额窦、扁桃腺、肺及支气管等反射区;
- 各种支气管疾病——肺及支气管、鼻、扁桃腺等反射区;
- 肺部疾病——肺及支气管、喉与气管、心等反射区;
- 胃及十二指肠疾病——胃、十二指肠、腹腔神经丛、甲状旁腺等反射区;
- 各种肝病——肝、脾、胃、肠等反射区;
- 小肠疾病——小肠、腹腔神经丛、甲状旁腺等反射区;
- 大肠疾病——小肠、回盲瓣、盲肠、升、横、降结肠,乙状结肠及直肠、肛门;
- 皮肤病——脾、肾上腺、甲状旁腺、淋巴腺、胃肠等反射区;
- 各种炎症——脾、淋巴腺、肾上腺、甲状旁腺、扁桃腺等反射区;



发烧——垂体、肾上腺、脾、淋巴腺、甲状旁腺、扁桃腺等反射区；

哮喘——肾上腺反射区；

增加免疫能力——应选取脾、淋巴腺、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺等反射区。

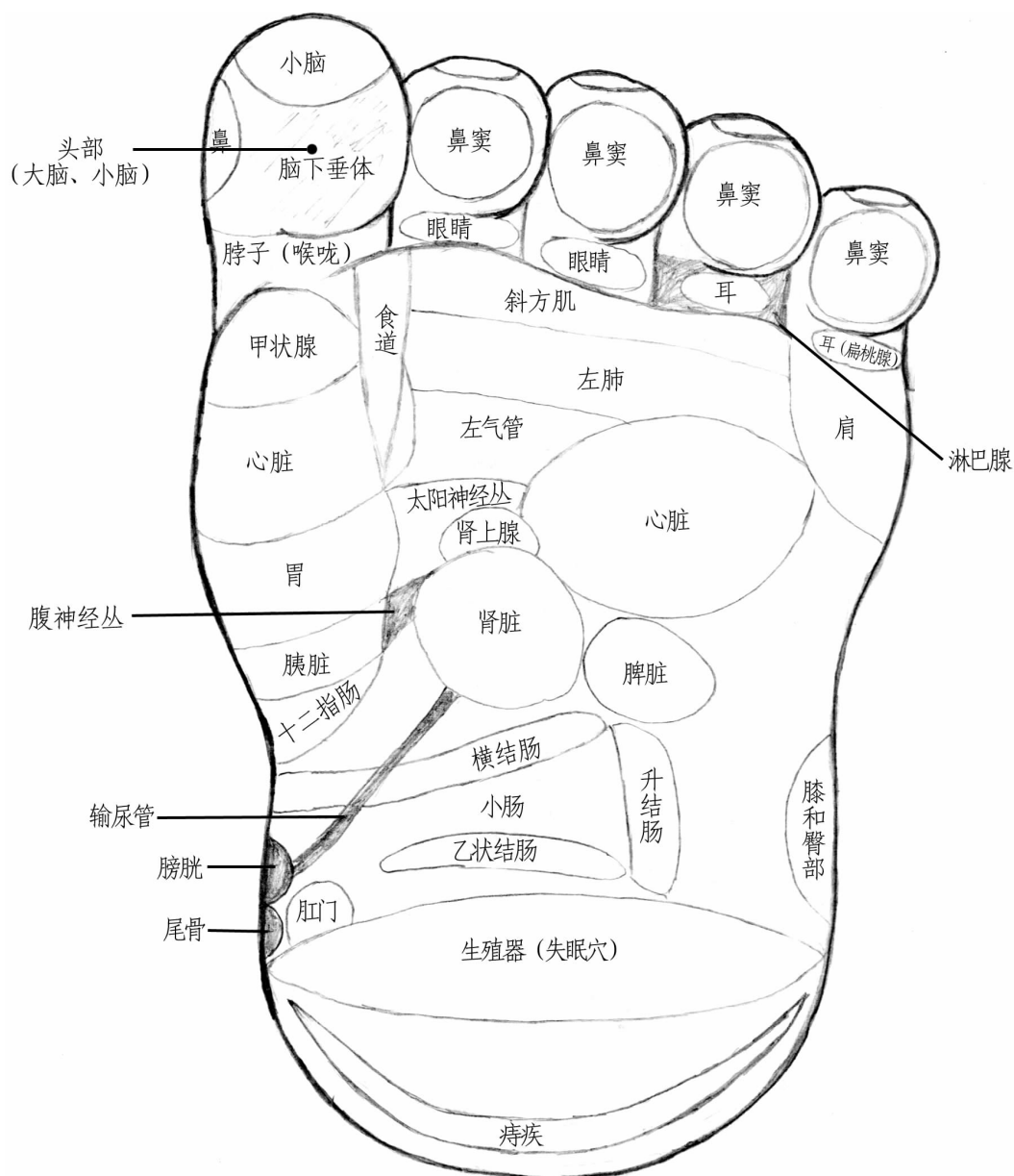


图 1-36 左脚足底反射区图

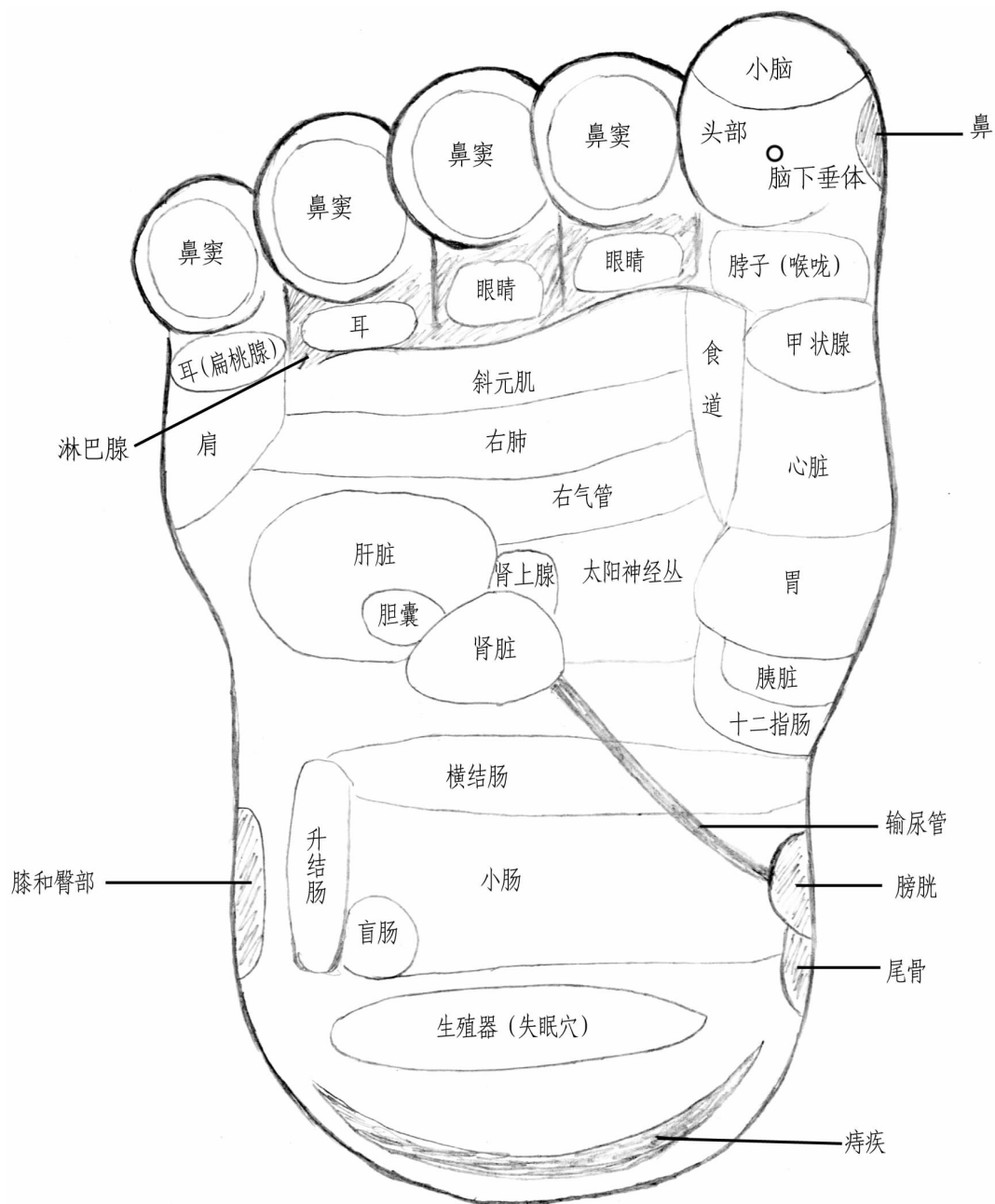


图 1-37 右脚足底反射区图

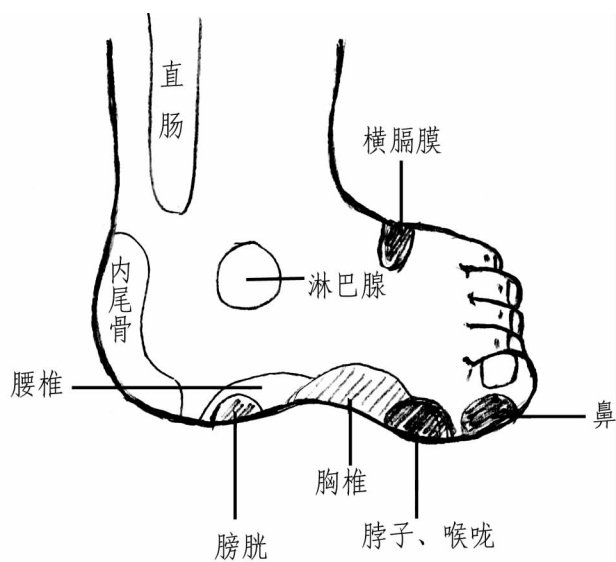
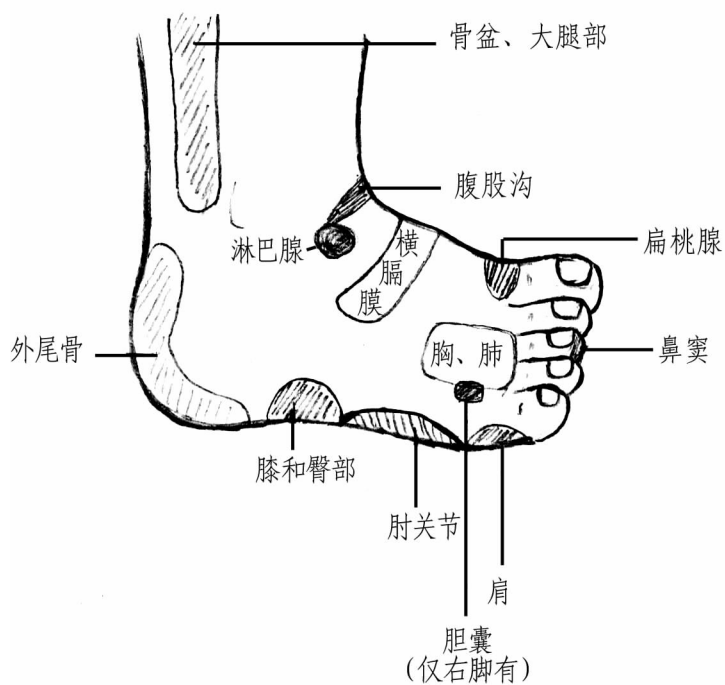


图 1-38 足部反射区图



我在这里提醒一下家长们,按摩的时候,避免凉风直吹孩子的足部,避免“寒从脚下起”。需在饭后半小时后进行按摩,用力但宜轻柔。孩子的足部若出现酸、麻、胀、痛等反应,属于正常现象,有的孩子在接受足底刮痧后,足部会出现虫行感、发痒、冒冷气、冒热气等,或出现疲倦等局部或全身感觉,均属于正常现象。操作结束后,大概过 15 分钟让孩子喝一杯温开水。

如果按压完反射区,再进行全足按摩效果会更好。一般先从左脚开始,按脚底、脚内侧、脚外侧、脚背的顺序进行,力量要慢慢渗入,缓缓抬起,并有一定的节奏。可隔日 1 次或每周 2 次,7~10 次为 1 疗程。按摩的同时可以与孩子亲切交谈,以增进彼此的感情。

我的经验所得,按摩足底反射区可以给孩子补钙,以甲状旁腺的反射区为主,该反射区位于双脚脚掌内缘跖趾关节前方凹陷处,配合肾、输尿管、膀胱、肾上腺、胃肠反射区,可以解决孩子一般的缺钙问题。

临睡前用热水给孩子泡脚 10 分钟,可以让他睡得更香,促进血液循环,使经气通畅,及时消灭侵入人体的细菌和病毒,使孩子免受感染。再如,用银杏叶煎水泡脚 10 分钟,可以预防小儿腹泻。

按摩涌泉穴(图 1-39),涌泉穴就在孩子脚底板的前三分之一凹陷处,该穴是肾经的穴位,通过经络循行,对肾脏会有很好的良性刺激,并能激发孩子的内在活力,使其精力充沛,所以能调动其潜在的自我防御能力,提高免疫功能。

其实,许多重病、慢性病,甚至癌症,都可以通过按压足底来促进康复,创造奇迹。足底按摩简便易学,效果显著,无副作用。我有一个愿望,就是把这种理想的保健方法,推广到千家万户,普遍提高孩子的身体素质,成为家里防病保健的法宝!

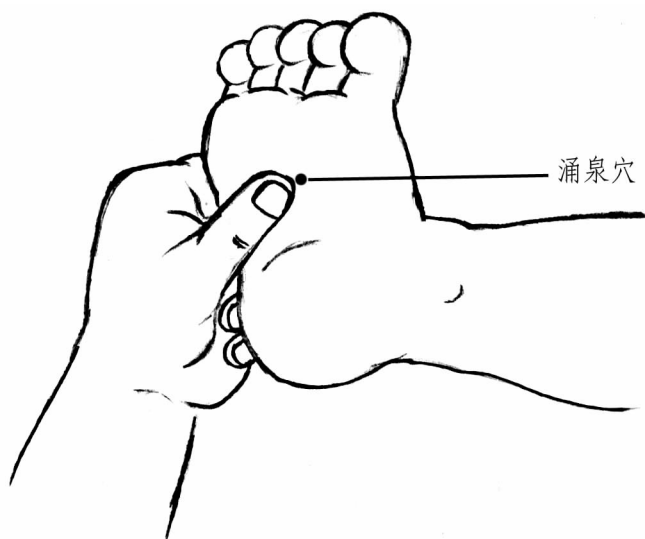


图 1-39

## 教你一眼就能望出孩子的病

中医的望诊十分了不起，通过肉眼的观察就可以知道孩子的病情。望诊要在充足的自然光线下进行，包括全身望诊、局部望诊、望舌、望大小便、望指纹等。

望孩子的神：简单地说，就是看孩子有没有精神。具体来说，就要看孩子走路的形态、动静、面目表情、言语气息等。如果孩子目光明亮，面色红润，表情自然，声音洪亮，呼吸均匀，反应灵敏，就是健康的表现。如果两眼无神，面色暗淡而没有光泽，精神不振，不爱说话，动作迟缓，说明精气不足，脏腑功能减退，多见于虚证。如果孩子突然昏倒，口吐涎沫，眼吊肢





搐,醒后如常,则患了癫痫,多由于肝风夹痰、阻闭清窍引起。

望孩子的面色:包括望光泽、颜色两方面。光泽可以反映脏腑精气的盛衰,从而能够判断疾病的预后良恶。如果孩子面有光泽,说明脏腑精气未衰,病情轻浅;如果面无光泽,说明病情严重。正常的面色是隐隐而不特别显露,这是胃气充足、精气内含的表现。

面部颜色分为青、赤、黄、白、黑五种,简称五色。中医认为,五色与五脏的关系是“青为肝,赤为心,白为肺,黄为脾,黑为肾”。五色与疾病性质的关系是“青黑为痛,黄赤为热,白为寒”。这种根据五色诊病的方法即五色主病,也称“五色诊”。

青色主寒证、痛证。由于寒主收引,所以在感受寒邪或阴寒内盛的情况下,可使血脉拘急挛缩、血行淤阻而疼痛,所以面部出现青色甚至青紫色。如孩子高热,面部青紫,以鼻柱、眉间及唇周最为明显,则为惊风的预兆。

赤色为血色,主要见于热证,又分虚热、实热。若满面通红、发热、微感恶寒的为表热,面红发热、汗出口渴的为里热,均属实热,由于热盛而致面部脉络扩张、充血所致。若仅午后两颧潮红、低热,则为阴虚火旺,属于虚热。

黄色主脾虚证、湿证。面色淡黄,枯槁无泽,称为萎黄,多属脾虚、气血不足之证;若面黄虚浮,称为黄胖,属脾气虚衰、湿邪内停之证。面、目、一身俱黄,称为黄疸,其中,黄而鲜明如橘子色者,为阳黄,多属湿热;晦暗如烟熏者,为阴黄,属寒湿。

白色主虚证,也可见于寒证。如面色淡白无华,可因血虚或失血耗气、气血不能上荣、面部脉络不充所致。若面色白虚浮,多属阳气不足,水湿上泛。若里寒证腹痛剧烈,或虚寒战栗时,也可见面色苍白,则是因为寒性凝滞、面部脉络挛急收缩所致。

黑色主肾虚证、寒证。面色黧黑或黑而暗淡者,多属肾阳虚衰,水寒不化,血失温养,或因剧痛、脉络拘急所致。目眶周围见黑色,多属肾虚水泛的水饮病。面黑而肌肤甲错,多属内有淤血。



中医著名的经典古籍《黄帝内经》将人的面部划分为若干不同的部位,以与脏腑相应,可以通过观察不同部位色泽的变化,来了解孩子相应脏腑的病变。眉间属肺;鼻根属心;鼻柱属肝;鼻柱两侧属胆;鼻尖称面王、准头,属脾;鼻翼属胃;鼻翼两旁属小肠;颧骨以下属大肠;颊部属肾;人中属膀胱、生殖器。

如果天庭、印堂、额角呈青色,且颜色重,乃病势趋重。鼻柱色青,多为肝风欲动;由青转黑,乃肝风甚,常见惊抽发作之候。鼻柱青筋浮现,主肝风;红筋浮现,主心热。前额有皱纹,且多而乱,多为脾胃虚弱,消化不良;有散在小黑点(虫痣),多有肠道寄生虫病;有大小不一的朱砂点,为肝脾俱病,除消化不良外,还可出现惊悸抽风等肝风内动证。

望孩子的咽喉:咽喉黏膜色鲜红,主肺胃蕴热;色深红,为热盛毒壅咽喉;干涩光亮,为肺阴亏;色淡白,主虚寒,多为素体阳虚或苦寒损伤阳气所致。咽后壁若附有黄稠痰,则为肺胃痰热;附白稀痰,为痰湿阻肺;附白泡沫痰,为风寒夹湿郁肺。

望孩子的舌苔:舌苔白润而黏腻,多为伤食积滞;白滑而厚,为痰湿阻遏,多见于肺系疾病;舌苔黄滑,为湿热熏蒸;黄燥者,为邪热伤津,多在外感热病中出现;舌苔花剥,多为禀赋薄弱,阴虚不足。先天性心脏病的孩子舌质红紫,或呈暗青色,不均匀,多为营血淤滞。舌尖有散在红点,色浅,为风寒感冒;舌尖红点稠密,色深,为风热感冒。

望孩子的形体:肥胖,多属气虚、阳虚;消瘦,多属血虚、阴虚。孩子肌肉充实、皮肤润泽、精神健旺等,说明其内脏功能充盛,气血充沛,抗病力强,有病易治,预后良好;孩子胸廓狭窄、肌肉消瘦、骨骼细小、皮肤枯燥等,说明其内脏功能虚衰,气血不足,抗病力弱。

望孩子的动静姿态:如果孩子仰卧伸足,常欲掀去衣被,多属热证;若倦卧喜暖,欲加盖衣被,多属寒证。

望孩子的头发:头发盛长而黑,为肾气盛;稀疏脱落,为肾气虚。圆形或椭圆形脱发且头皮光亮者,为斑秃,多为血虚受风,风盛血燥,不能营养肌肤所致。少年发白,多因肝肾阴虚,亦有先天禀赋所致。发黄干枯,稀



疏脱落,多为精血不足。小儿头发枯黄,没有光泽,多为疳疾。

望孩子的骨肉皮肤:肾主骨,骨之强弱系于肾;脾主肉,肉之坚脆系于脾;肺主皮毛,皮肤的荣枯疏密系于肺。所以,观察骨肉皮肤的强弱,可以知道肺、脾、肾三脏的病变。

## 第二章

---

### 给孩子推拿前需要知道的常识

经络犹如生物体内部的自动控制系统。在正常状态下，它保持着机体内部的有序性，当这种有序性出现紊乱的时候，孩子的生物场一般均呈低下状态，就会发生疾病。父母的生物场输出的种种物理信息与孩子的生物场可发生相互作用，纠正孩子生物场的紊乱状态，使疾病趋于好转。也就是说，来自穴位、经筋、皮肤的外界刺激信号可以激发经络系统的调整功能。所以，父母长期坚持给孩子按摩，不但可以疏通经络，还可以提高孩子的身体免疫力，从而可以免除打针服药的痛苦，胜过所有的灵丹妙药。



## 亲手把健康送给孩子是最大的幸福

把什么送给孩子将是父母最大的幸福呢？当然是健康。本书所讲的经络养生经，就是保证孩子健康的最有利的方法。刺激孩子的经络就等于把健康送给他。经络锻炼对治疗许多疾病都很拿手，如感冒、咳嗽、支气管哮喘等呼吸系统疾病，腹泻、腹痛、呕吐、疳积等消化系统疾病，遗尿等泌尿系统疾病，惊风、夜啼等其他疾病均适用。

刺激孩子的经络，主要通过按摩经络穴位来实现，这种方法也叫经络养生。它具有方便易行、适应范围广泛、疗效奇特、无副作用、无痛苦等特点，而且不受设备、医疗条件的限制，随时随地都可以实行。

经络养生安全可靠。这是一种自然疗法，只是依靠家长的双手在孩子的体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的，随时随地都可以给孩子保健经络。我在临床上发现，经络养生法对小儿常见病有较好的疗效，尤其对消化道疾病的效果更佳，对许多慢性病、疑难病也有一定的疗效。依照本书的操作方法进行经络锻炼，只要手法不要过重，治疗中会避免服用药物的不良反应或毒性反应，是一种有利无害的治疗方法，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

按摩可以疏通经络。按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使人体的新陈代谢水平得到提高。我有一个很深的体会，就是用刺激经络的方法给孩子治病，至今未见复发。一个2岁半的小男孩，很容易出汗，经常把衣服弄湿，面无光泽，胃口不好，大便很难拉出来，非常容易感冒，一旦感冒，至少要吃1星期以上的药才会好，即使感冒好了，也容易复发。他母亲告诉我说至少每个月感冒1~2次。我判断，这个小男孩属于先天不足，他的



身体虚弱,不能把汗液控制在体内,所以外邪很容易入侵,导致反复感冒。我的治疗思路是:先给孩子驱散外邪,然后补益身体。我首先给他推天门 100 次(图 2-01),天门穴在眉心至前发际成一直线的中点处。用两拇指自下而上交替直推。揉印堂 100 次,印堂就是眉心。推坎宫 100 次,坎宫穴是眉毛的所在,从眉头起向眉梢成一直线,用两拇指从眉头向眉梢分推。揉太阳 100 次,太阳穴在眉梢与外眦连线中点向后 1 寸。揉膻中和

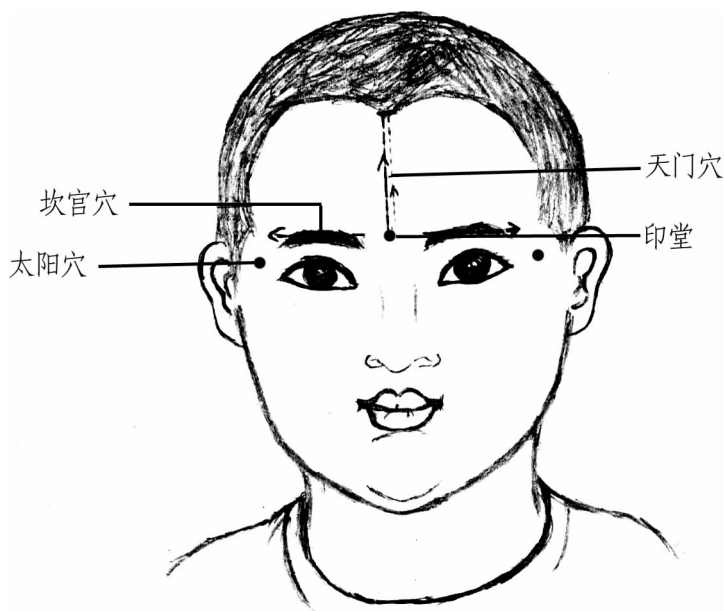


图 2-01

分推膻中各 100 次,膻中穴在两乳头连线的中点。补脾经 100 次,顺时针推孩子的拇指面。推肺经 100 次,向手掌方向推小孩的无名指面。清大肠 100 次,从虎口直推向食指尖的桡侧。按压足三里 3 分钟,足三里在膝盖下四横指,胫骨外缘一横指(图 2-02)。

我每天给他做 1 次,3 天之后,这孩子就不怎么出汗了。第 4 天后,汗出正常,面色好了,胃口也好了,大便也正常了。再巩固做到第 7 天,孩子面色红润,一切正常。我教会他母亲如何按压足三里,通过每天按压来改

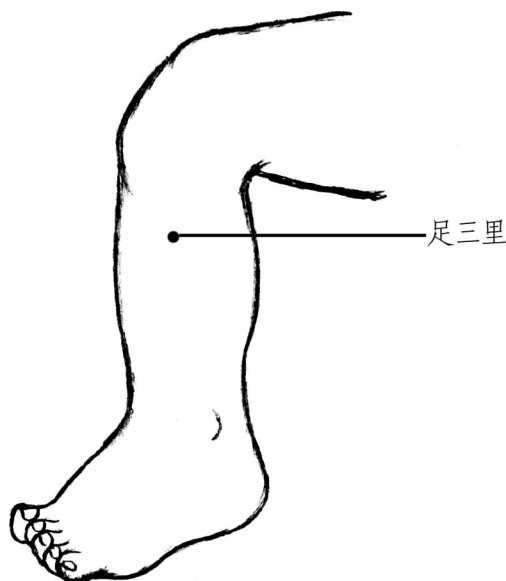


图 2-02

善孩子的体质。1年后碰到这个男孩的母亲,得知他1年来仅感冒2次,他的母亲非常激动地道谢。我的感触非常深,疾病复发的根本原因在于体内气血功能的下降。通过刺激穴位,激活了经络,加强了气血循环,恢复了脏腑功能,所以才能达到治病去根的神奇效果。

按摩可以调和气血。现代医学认为,按摩手法的机械刺激,通过将机械能转化为热能的综合作用,以提高局部组织的温度,促使毛细血管扩张,改善血液和淋巴循环,使血液黏滞性减低,降低周围血管的阻力,减轻心脏的负担,所以可以防止心血管疾病。如果孩子有病,按摩其身体的某些穴位,通过经络的联系,使体内相应的脏腑产生相应的生理变化,从而达到治疗疾病的作用。如果孩子没病,按摩一些保健的穴位,比如,这本书最推荐的补脾经、按压足三里、捏脊等,可以使孩子的经络一直保持平衡状态,未病先防,提高孩子对疾病的抵抗力。

按摩可以提高机体的免疫能力。中医有句名言:“正气存内,邪不可干。”意思是说,抵抗力增强了,患病的几率也会随之降低。临床实践证明,刺激孩子的经络有增强免疫功能的作用,同时,还可以保证孩子的气



血充盈,这样才能发育健康。例如,推天柱穴治疗小儿感冒引起的发热有很好的效果,天柱穴在颈后正中线从头发边缘至大椎(第7颈椎)连成一直线(图2-03)。揉外劳宫治疗小儿腹痛有奇效,外劳宫穴(图2-04)在掌背正对掌心劳宫穴处。补脾土法对脾虚的孩子有显著的治疗作用,顺时针旋推孩子的大拇指面。运用八卦法治疗小儿呕吐效果较好,在小孩手掌面,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。

总之,给小孩进行保养经络的同时,也是父母和孩子情感交流的最好时机,让孩子感到父母可亲可爱,给孩子营造一个轻松、愉快的环境。

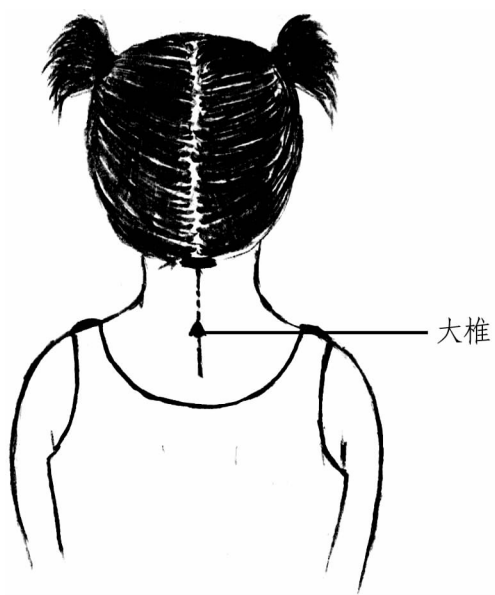


图2-03



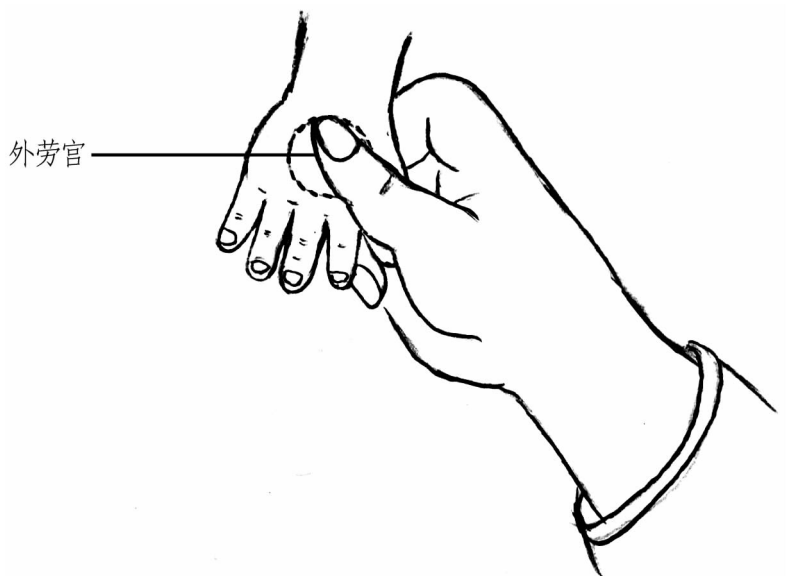


图 2-04

## 儿童经络养生的基本理论常识

有一位母亲在她的女儿 4 个月的时候，从我这里学了几招经络养生法，一直给孩子做经络保健，现在孩子 4 岁了，非常健康，很少生病。她一开始是为了孩子才学的，后来慢慢被经络的奇效所吸引，对它产生了浓厚的兴趣，经常跟我探讨经络的理论。其实，表面看似简单的经络养生法，蕴涵着精妙的理论。我在这里也给感兴趣的父母介绍一下。

经络有很多规律，古籍里都有记载，通过经络的联系，脏腑的病可以相互影响。例如，肝病影响胃，心病移热于小肠。内脏病变可以反映到体表的一定部位，例如，胃火引起牙龈肿痛，肝火引起眼睛肿痛，胆火引起耳聋或者耳痛，肝胆疾病引起胁肋疼痛，肾病引起腰痛。



早在石器时代,古人就已经学会用尖锐的石头去按压身体上的痛点,因为按压这些部位可以止痛,从而发现了穴位。脏腑的病变,可以在其所属经络的穴位上出现反应。例如,肺脏有病,可在中府穴有压痛点,中府穴在锁骨下窝下一横指,夹紧上肢时,大约与腋下对齐。阑尾炎可在阑尾穴有痛压点。

中医有句话:“心藏神,脉舍神。”脉指经络,神指精神活动。可见,经络与人的精神活动密切相关。所以,我认为如果孩子的经气通畅,经络状态平衡,那么他自然聪明乖巧。

《黄帝内经》相当于中医的圣经,里面讲到“经气盛则邪气不入”。因此,调理经络的方法可以用来预防疾病。我们在日常生活中的许多健康活动都离不开对经络的调理,有的是自觉的,有些是不自觉的。比如,累了会揉揉太阳穴,太阳穴在眉后凹陷处;或掐掐合谷穴,做做足底按摩等。不要小看这些习惯,这些常见的动作对防病健身都是非常有用的。

唐代著名医家孙思邈在《千金要方》中提出用“同身寸”来取穴位。每个人的穴位的位置都不同,要依据自身的身高、胖瘦来取。孩子自身的大拇指一横指为1寸,其四指并拢后,宽为3寸。所以,家长们要用孩子自身的手指来取穴。

经络在中医的方方面面,从诊断到治疗,无处不在,无处不有,甚至连中药的性味、归经都要讲经络;针灸的选穴要讲经络;推拿的选穴要讲经络;古人养生的导引行气也要讲经络。可见,经络在养生保健方面起着至关重要的作用。



## 父母需要留神的地方

- 给孩子按摩时,室内温度要适宜,手法千万不要过重。
- 按摩后注意避风,忌食生冷之品。
- 按摩时家长要保持双手清洁,摘去戒指、手镯等饰物,不要留长指甲,注意不要抓破孩子的皮肤。冬季按摩时双手宜暖。
- 在孩子哭闹之时,要先安抚好孩子的情绪,再进行按摩。
- 按摩时一般可使用按摩油或爽身粉等介质。
- 体位姿势以孩子舒适为宜,并要消除其恐惧感,同时还要便于操作。
- 用力要均匀、柔和、轻快、持久,一开始可能不熟练,时间长了自然会掌握,俗话说得好:“功到自然成。”
- 按摩的禁忌证:骨折、创伤性出血;皮肤破损、皮肤溃疡;烧伤、烫伤;急性、烈性传染病;癌症及危重病症等。
- 如果家长们不能肯定孩子得的是什么病,或者病得很严重,就必须立刻送去医院。

## 按摩前的准备工作

- 要在按摩之前准备好一切用品,避免突发噪声,以保持宁静的氛围,以免让孩子受到惊吓。



·孩子的经络很敏感,完全没有必要用很大的力量,以免伤害其稚嫩的血管和淋巴管,轻轻推拿就会收到很好的效果。如果孩子没有什么耐性,父母两人可以分工合作,一人在旁边逗他笑,吸引他的注意力,一人完成经络按摩。

·如果孩子还小,一定要将其放在安全的地方。如果你觉得在地板上进行按摩不舒服,那么把孩子放在床上或椅子上时一定要小心,不能让他滚下来。特别是当孩子长到 11~14 周时,自己会翻身,父母更要当心。

·要使用按摩油。按摩油有润滑的效果,在按摩的过程中,不会因为力道不均衡或因为肌肤太干燥而伤害到孩子。按摩油通常用姜汁、乙醇、肥皂水等具有天然成分的汤汁为最佳选择。

·不要给出生 3 个月以内的宝宝使用按摩油。新生的宝宝皮肤娇嫩,按摩油容易对皮肤造成伤害。超过 3 个月的宝宝可以使用一些天然的按摩油来辅助按摩。

## 运用养生大法激发孩子体内的能量

我有一条保持健康的黄金法则:就是睡眠充足,合理饮食,适当运动,经常做经络保健,按摩一些具有保健作用的穴位,捏捏脊。孩子和大人同样适用。

无论是打针、吃药还是别的医疗活动,都是朝着一个目的,就是让病好起来。不同的是,就像踢足球比赛,打针吃药等于是请外援帮你打赢了,刺激经络是靠自己的力量来打赢。刺激经络最能激发孩子天然的自愈潜能,这种自愈能量是无比巨大的。只要经络找到自身的能量库,就能将这种能量一点一点地释放出来。



父母们进行经络保健的时候,应以轻快柔和为原则,孩子的经络是敏感的,小小的力量就能拨开巨大的能量库。我把孩子生病比喻成暂时停走的挂钟,刺激经络的作用,就是拨动其钟摆,只要它被拨动了,那么挂钟就会按照自己的节律,有条不紊地一直走下去。大量的打针吃药,就相当于反复地去拨动孩子的钟摆,这样反而会丧失体内应有的节律,疾病将会牵延不愈。

运用适量的刺激方法激发经络本身的功能,调节机体失常的功能,使之趋向平衡,从而达到体内平衡。例如,按揉足三里、补脾经可增加消化液的分泌功能,足三里在膝盖下四横指,胫骨外缘一横指,补脾经就是顺时针旋推小孩的大拇指面。再如,小儿痢疾,推大肠穴即愈,屡验有效。大肠穴在食指桡侧缘,自指尖至虎口成一直线。从食指指尖直推向虎口为补,称补大肠;自虎口直推向食指指尖的桡侧为泻,称泻大肠。两者统称推大肠。泻大肠的时候,泻之气下降;补大肠的时候,补之气上升,达到调和气息的作用。所以,孩子得了痢疾,来回多推大肠穴,可收到非常好的效果。孩子肺部呼吸时有痰的声音,按揉掌心横纹有很好的效果。

有同行工作者做过研究,找来两组同样岁数的孩子,一组进行经络保健,就是给其捏脊、按揉足三里、补脾经,一组没有做经络保健。1年后发现,进行经络保健的孩子很少生病,身高、体重、食欲都比没有做经络保健的孩子好。这说明经络保健具有重要作用。

经络保健的过程,并不复杂,但是需要营造一个温馨愉快的氛围。父母的手就是与孩子的经络沟通的语言,与孩子的经络发生对话,保养经络就是一个身心交流的过程。

父母们通常认为给孩子治病的水平取决于经验,认为年纪大的医生水平高,我不这么认为,我认为关键是看病的理念和方法。如果一个医生,在一开始看病的理念和方法就错了,那么往后日子的一切经验都将是错误的累积。我一直这样要求自己,做孩子的经络养生工作,事前不但要去苦苦思索,从厚厚的古籍医书中去寻找答案,在整个过程中还要像



修理破损机器的修理工一样的细心,事后认真总结经验,才能完成我的使命。父母们只要认真学习这本书的经络保健方法,也将会成为孩子最好的医生。不用总是寄望于外来的力量,其实,一切的奇迹都是你自己创造的!

### 第三章

---

## 与孩子的亲密接触

### 常用穴位

这里介绍一下常用穴位,给孩子治病时非常管用,记住它们,它们将会是你维护孩子健康,去除病邪的有力武器。

#### 天门

定位:两眉头连线中点至前发际成一直线。

操作:用两拇指自下而上直推,也称开天门。

主治:外感发热、头痛、精神萎靡、惊惕不安。



### 坎宫

定位：自眉头起沿眉向眉梢成一直线。

操作：用两拇指自眉心向眉梢做分推，称推坎宫。

主治：外感发热、惊风、头痛、目赤痛。

### 太阳

定位：眉梢与外眦连线中点向后凹陷出。

操作：用两拇指按揉。

主治：外感发热、惊风、头痛、目赤痛。

### 天柱骨

定位：颈后发际正中至大椎成一直线。

操作：用食、中两指或拇指自上向下直推称推天柱。或用汤匙边蘸水边自上而下刮。

主治：呕恶、项强、发热、惊风、咽痛。

### 腹

定位：腹部。

操作：沿肋弓角边缘或自中脘至脐，向两旁分推，称分推腹阴阳。

主治：腹痛、腹胀、消化不良、呕吐恶心。

### 脐

定位：肚脐。

操作：用中指端或掌根揉，称揉脐。

主治：腹胀、腹痛、食积、疳积、便秘、肠鸣、吐泻。

### 丹田

定位：脐下 2~3 寸之间。





操作:用揉法揉。称揉丹田;用摩法摩,称摩丹田。

主治:腹泻、腹痛、遗尿、脱肛、疝气、尿潴留。

### 脊柱

定位:大椎至长强成一直线。

操作:用食中二指自上而下直推,称推脊;用捏法自下而上称为捏脊。

主治:发热、惊风、夜啼、疳积、腹泻、呕吐、腹痛、便秘。

### 七节骨

定位:第四腰椎至尾椎上端成一直线。

操作:用拇指桡侧缘自下而上直推称推上七节骨;用食中两指自上而下直推称推下七节骨。

主治:泄泻、便秘、脱肛、遗尿。

### 龟尾

定位:尾椎骨端。

操作:用拇指或中指端揉,称揉龟尾。

主治:泄泻、便秘、脱肛、遗尿。

### 脾经

定位:拇指末节螺纹面。

操作:顺时针方向旋推为补,称补脾经;由指端向指根方向直推为清,称清脾经。两者统称推脾经。

主治:腹泻、痢疾、便秘、食欲不振、黄疸等。

### 肝经

定位:食指末节螺纹面。



操作：顺时针方向旋推为补，称补肝经；向指根方向直推为清，称清肝经。两者统称推肝经。

主治：烦躁不安、惊风、目赤、五心烦热、口苦、咽干等。

### 心经

定位：中指末节螺纹面。

操作：顺时针方向旋推为补，称补心经；向指根方向直推为清，称清心经。两者统称为推心经。

主治：高热神昏、五心烦热、口舌生疮、小便赤涩、心血不足、惊惕不安等。

### 肺经

定位：无名指末节螺纹面。

操作：顺时针方向旋推为补，称补肺经；向指根方向直推为清，称清肺经。两者统称推肺经。

主治：感冒、发热、咳嗽、胸闷、气喘、虚汗、脱肛。

### 肾经

定位：小指末节螺纹面。

操作：顺时针方向旋推为补，称补肾经；向指根方向直推为清，称清肾经。两者统称推肾经。

主治：先天不足、久病体虚、肾虚腹泻、遗尿、虚喘、膀胱蕴热、小便淋沥刺痛。

### 大肠

定位：食指桡侧缘，自指尖至虎口成一直线。

操作：从食指尖直推向虎口为补，称补大肠；自虎口直推向食指尖的桡侧为清，称清大肠。两者统称推大肠。



主治：腹泻、脱肛、痢疾、便秘。

### 小肠

定位：小指尺侧缘，自指尖至指根成一直线。

操作：沿小指尺侧缘处指尖直推向指根为补，称补小肠；沿小指尺侧缘自指根向指尖直推为清，称清小肠。两者统称推小肠。

主治：小便赤涩、水泻、遗尿、尿闭。

### 胃经

定位：胃经在大鱼际肌外侧缘白皮与掌背黄皮交界处，黄白皮部位。

操作：旋推为补，称补胃经；向腕方向直推为清，称清胃经。两者统称推胃经。

主治：呕恶嗳气、烦渴善饥、食欲不振、吐血衄血等。

### 四横纹

定位：食指、中指、无名指、小指掌侧第1指间关节横纹处。

操作：用拇指指甲掐揉，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。

主治：疳积、腹胀、腹痛、气血不和、消化不良、惊风、气喘、口唇破裂。

### 板门

定位：手掌大鱼际处。

操作：按揉板门。

主治：食积腹胀、食欲不振、呕吐、腹泻、气喘、嗳气。

### 内八卦

定位：在手掌面，以掌心为圆心，从掌心到中指指间关节横纹的2/3处为半径所作的圆。



操作：用运法，顺时针方向掐运，称运内八卦或运八卦。

主治：咳嗽痰喘、胸闷纳呆、腹胀呕吐。

## 二扇门

定位：手背第三掌指关节近端两侧凹陷处。

操作：用拇指指甲掐，称掐二扇门；拇指偏峰按揉，称揉二扇门。

主治：惊风抽搐、身热无汗。

## 外劳宫

定位：手背与内劳宫相对处。

操作：用揉法称揉外劳宫；用掐法称掐外劳宫。

主治：风寒感冒、腹胀腹痛、肠鸣腹泻、痢疾、脱肛、遗尿、疝气。

## 三关

定位：小孩前臂阳面靠大拇指那一直线

操作：用拇指桡侧面或食中指指面自腕推向肘，称推三关。

主治：气血虚弱、病后体弱、阳虚肢冷、腹痛、腹泻、疹出不透、感冒风寒等一切虚寒病征。

## 天河水

定位：在前臂正中，从腕关节到肘关节成一直线

操作：用食中指指面自腕推向肘，称清天河水；用食中指沾水自腕处，一起一落弹打，直至肘，同时一面用口吹气，称打马过天河。

主治：外感发热、潮热、内热、烦躁不安、口渴、弄舌、重舌、惊风等一切热证。

## 六腑

定位：六腑在小孩前臂阴面靠小指那条线。



操作：用拇指面或食中指面自肘推向腕，称退六腑或推六腑。

主治：一切实热证。高热、烦渴、惊风、鹅口疮、木舌、重舌、咽痛、腮腺炎、大便秘结。

## 常用的基本手法

我在这里给大家介绍一些保健经络的基本手法，让你在帮助孩子拥有健康的经络时变得事半功倍。

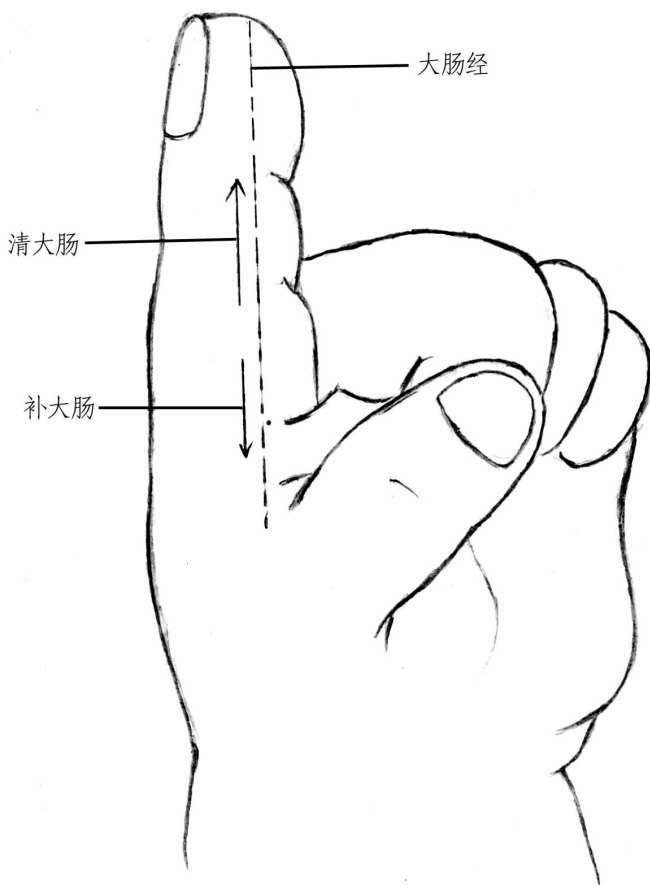


图 3-01



**直推法：**父母们用拇指指面在穴位上做直线推动。

这种手法多用在线形的穴位上。比如我经常用到的大肠经，就是用推法。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(图 3-01)。两者统称推大肠。治疗小孩腹泻、脱肛、痢疾、便秘。

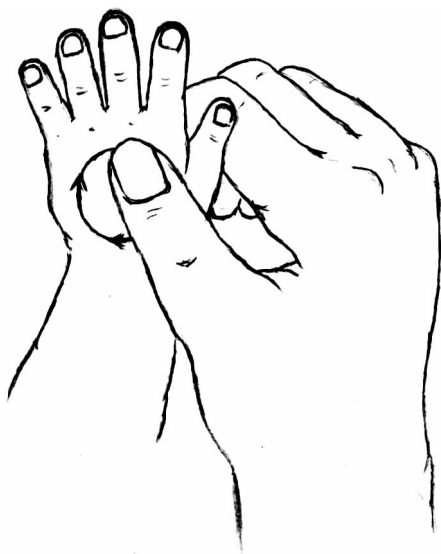


图 3-02 旋推法

**旋推法：**父母们用拇指面在穴位上做顺时针方向的旋转推动(图 3-02)。



图 3-03 分推坎宫



我非常强调用补脾经来保健小孩的经络,补脾经就是在小孩的拇指面顺时针方向旋转推动。

**分推法:**父母们用两手拇指指面,自穴位中间向两旁推动(图 3-03)。

分推坎宫可以治疗小孩外感发热、惊风、头痛、呕吐。父母用两大拇指分别放在小孩的两眉头上,然后沿着眉毛向眉梢做分推,简单地说就是推眉毛。

分推腹阴阳可以治疗小孩腹胀、消化不良、呕吐恶心。父母们用拇指沿肋弓角边缘或自中脘至脐,向两旁分推。中脘穴在前正中线上,脐上 4 寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。

### 按揉法

父母们用拇指置于穴位上,逐渐向下用力按压,然后做环旋揉动。

我通常刺激穴位都是用按揉法,按揉足三里是保健经络的重要手段。足三里在膝盖下四横指,胫骨外缘一横指。想增强小孩的体质,我推荐每天给小孩按揉足三里,你会收到意想不到的效果。按揉板门治疗小孩疳积、食欲不振,板门穴在小孩手掌大鱼际处。按揉太阳(图 3-04),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,可以

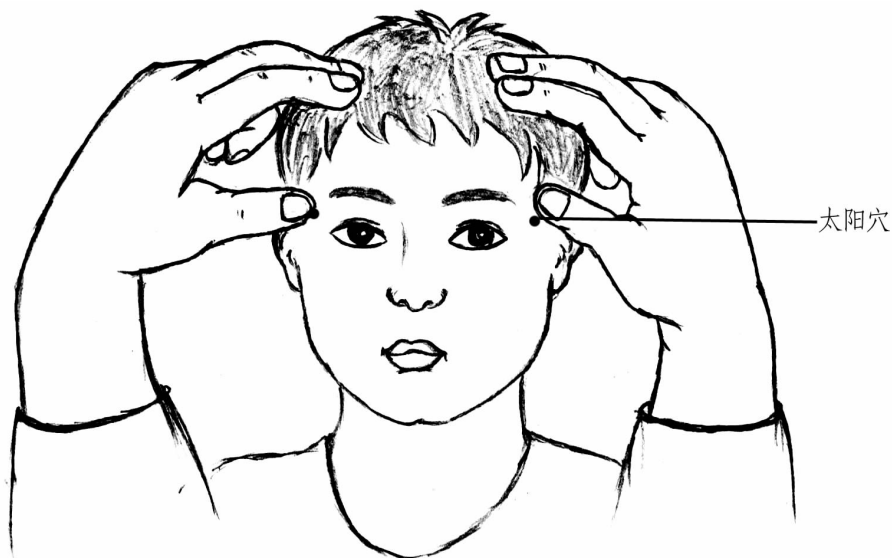


图 3-04 按揉太阳



缓解小孩感冒时的难受症状,还可以治疗小孩惊风、头痛、目赤痛。

一般按揉穴位时都会有酸、麻、胀、痛等感觉。

### 摩法

父母们用手掌在腹部上,做环形而有节律的抚摩,能调理胃肠功能。顺时针摩腹可以治疗小孩便秘;逆时针摩腹可以治疗小孩腹泻。

摩丹田也有很好的保健作用,丹田在脐下 2~3 寸之间(图 3-05)。可以治疗小孩腹泻、腹痛、遗尿。

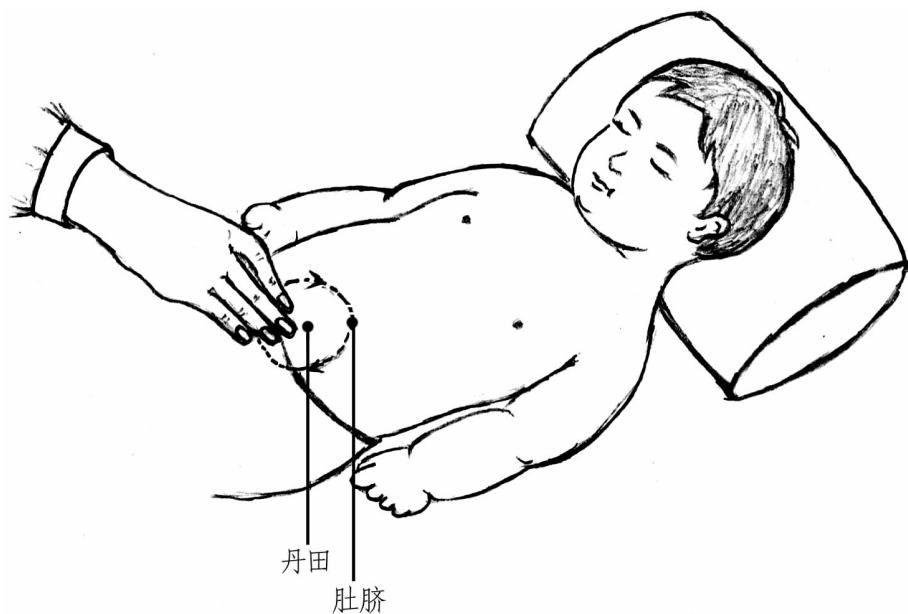


图 3-05 摩丹田

### 掐法

父母们用拇指指端掐按小孩的穴位。

如掐人中,人中穴在鼻唇沟下 1/3 处,这种方法用于小孩突然昏迷的急救。

掐四横纹以治疗小孩腹胀、腹痛、消化不良,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。掐二扇门以





治疗小孩惊风抽搐、身热无汗。二扇门位于中指与无名指之指蹼缘(图 3-06)，掐二扇门可以令小孩出汗退热。掐外劳宫可以治疗小孩风寒感冒、腹胀腹痛、肠鸣腹泻、痢疾，外劳宫在左手背侧，第 2、3 掌骨间，指掌关节后约 0.5 寸处，简单地说就是手背中心，手背与内劳宫相对处。

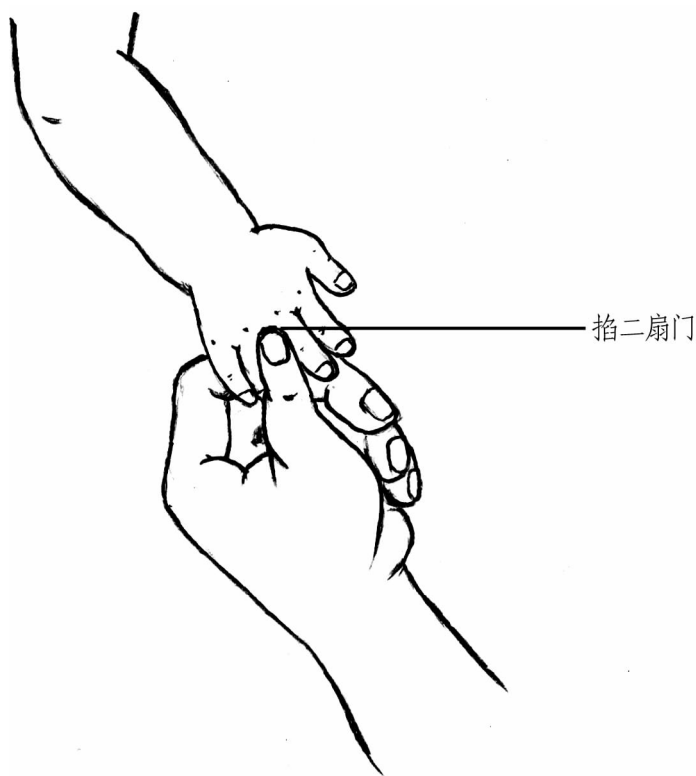


图 3-06

### 捏法

父母们用两手拇指横抵在小孩的皮肤，食指中指置于拇指前方的皮肤处。三手指共同捏拿肌肤，边捏边交替前进。

保健经络大法——捏脊，就是用捏法。轻轻捏起小孩皮肤，从龟尾穴



开始,也就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。

捏脊能很好地调节脏腑的生理功能,特别是对胃肠功能有很好的调节作用。捏脊不仅可用于儿童,而且也可用于成人,起到提高人体抵抗力的作用。捏脊方向为自下而上,从臀部至颈部大椎穴。

### 运法

父母们用拇指在穴位上弧形或环形推动。

运八卦可以治疗小孩咳嗽痰喘、胸闷纳呆、腹胀呕吐。小孩手掌面,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,顺时针方向推运。

### 擦法

父母们用掌在体表来回摩擦。

擦小孩的腰骶部位,可以驱散小孩体内的寒气,小孩面色发白,手脚冰冷,穿很多衣服才能暖和,说明体内有寒气,经常给小孩擦腰骶部就能解决这些问题。

### 刮法

父母们可以用瓷器的光滑边缘,最简单的也可以用瓷汤勺,由此往彼做较重的刮法。在做刮法时,可蘸油类以润滑皮肤,以皮下出现淤斑为度。

我们平时说的刮痧就是用刮法,小孩发高烧,在小孩的后背发痧,很快就能把烧降下来。刮天柱骨可以治疗小孩呕吐,颈后正中线从头发边缘至大椎(第七颈椎)连成一直线,简单地说就是刮小孩的颈椎骨。做刮法时,父母用拇指自上向下直刮。



## 五行推拿法——维护孩子健康的绝招

中医的很多理论很深奥,父母们肯定是很难理解的,五行学说是其中之一,推五经是五行学说的体现。它是我这本书的核心内容,是维护小孩经络健康的绝招。

我的理论认为:五经是在小孩双手的五个手指头。按拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序,依次是脾经穴、肝经穴、心经穴、肺经穴、肾经穴,合称“五经”(图3-07)。父母们用右手拇指面从小孩指端直线推向指根的

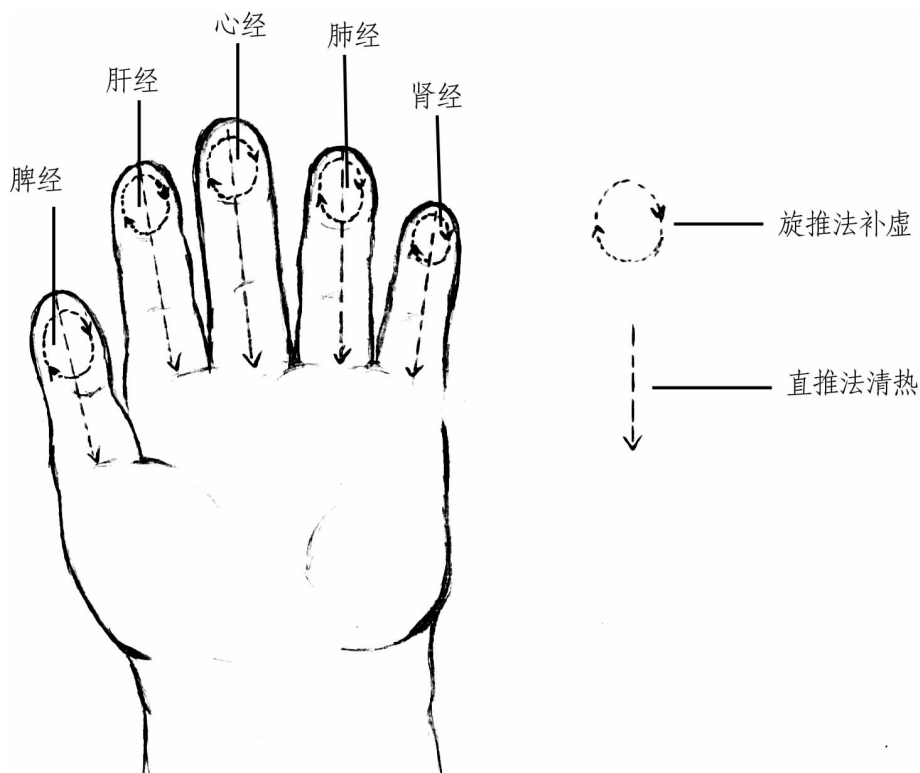


图 3-07



方法称直推法,有清热的作用;在小孩的指面做顺时针方向旋转推动的方法称旋推法,有补虚的作用。看似很简单,里面却有大乾坤。这里面蕴涵五行的相生相克理论和藏象学说,还要结合小孩五脏的生理特性和病理特点,我将会在这里给父母们详细地介绍。

对于很多人来说,五行带有神秘的色彩。五行到底是什么东西呢?五行是指金、木、水、火、土这五种物质的运行、变化。古代迷信的人用五行的相生相克来推算人的命运。中医用五行来说明人体生理病理上的种种现象。《黄帝内经》把五行学说应用于医学,古代人民利用五行学说来指导治病,积累了大量的临床经验,形成中医特有的理论体系,起了重要的推动作用。

### 以五脏配属五行

具有生长、升发、调达舒畅等作用或性质的事物,均归属于木,肝主升而归属于木。

具有温热、升腾作用或性质的事物,均归属于火,心主温煦而归属于火。

具有承载、生化、受纳作用的事物,均归属于土,脾主运化而归属于土。

具有清洁、肃降、收敛等作用的事物,均归属于金,肺主降而归属于金。

具有寒凉、滋润、向下运行等性质的事物,均归属于水,肾主水而归属于水。

五行相生:金生水,水生木,木生火,火生土,土生

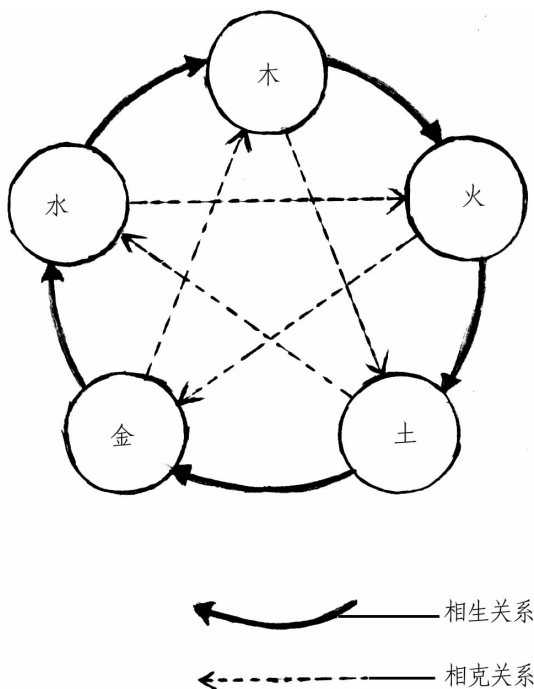


图 3-08 五行相生相克示意图



金(图 3-08)。

五行相克:金克木,木克土,土克水,水克火,火克金。

水克火,因为火遇水便熄灭。

火克金,因为烈火能溶解金属。

金克木,因为金属铸造的割切工具可锯毁树木。

木克土,因为树根苗的力量强大,能突破土的障碍。

土克水,因为土能防水。

如肾(水)之精以养肝,肝(木)藏血以济心,心(火)之热以温脾,脾(土)化生水谷精微以充肺,肺(金)清肃下行以助肾水。这就是五脏相互滋生的关系。肺(金)气清肃下降,可以抑制肝阳的上亢;肝(木)的条达,可以疏泄脾(土)的壅郁;脾(土)的运化,可以制止肾水的泛滥;肾(水)的滋润,可以防止心火的亢烈;心(火)的阳热,可以制约肺(金)清肃的太过,这就是五脏相互制约的关系。

相生,是指这一事物对另一事物具有促进、助长和滋生的作用;相克,是指这一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。对人体生理来说,也是属于正常生理现象。正因为事物之间存在着相生和相克的联系,才能使自然界维持生态平衡,使人体维持生理平衡。

我感到五行的关系非常微妙,里面蕴涵了母亲和孩子的关系,也蕴涵能打赢的敌人和不能打赢的敌人的关系。

五行中的相生关系,在《难经》中比喻为“母”和“子”的关系。“生我”者为“母”,“我生”者为“子”。如以火为例,由于木生火,木为火之“母”,土为火之“子”,也就是木和火是“母子”。火生土,火和土又是“母子”。治病的时候,如果是实证就泻孩子,如果是虚证就补母亲。肺病,有时可以通过补脾而取效,这就是“培土生金”的方法,先补肺的母亲,就是先补脾。如果小孩脾胃虚弱,就会消瘦,脸色萎黄,这时虽然应该用补法,补脾的母亲,就是补心。如果小孩脾热、便秘、口臭,虽然应该用泻法,但泻之不够,使本来泻脾的孩子,反而是泻肺。

生我的就叫母亲,克我的就叫我不能打赢的敌人,我克的就是能打



赢的敌人。例如肝虚极,肝的强敌——肺贼就会来欺负,小孩就容易感冒、咳嗽,补肝的同时要泻肺。肝病会传至脾脏,因为脾是肝的手下败将,肝总喜欢欺负脾,所以,可以通过先“补脾”以防止肝病传脾。

相生与相克是不可分割的两个方面。没有生,就没有事物的发生和成长;没有克,就不能维持其正常协调关系下的变化和发展。只有依次相生,依次相克,如环无端,才能生化不息,并维持着事物之间的动态平衡。

相乘:乘,即是以强凌弱的意思。五行中的相乘,例如:木过于强盛,则克土太过,造成土的不足,即称为“木乘土”。另一方面,也可由五行中的某“一行”本身虚弱,因而对它“克我”“一行”的相克就显得相对的增强,而其本身就更衰弱。例如:如果木本来是正常的,其克制土的力量也仍在正常范围。但由于土本身的不足,因而形成了木克土的力量相对增强,使土更加不足,即称为“土虚木乘”。

相侮:侮,在这里是指“反侮”。五行中的相侮,是指由于五行的某“一行”过于强盛,对原来“克我”的“一行”进行反侮,所以反侮亦称反克。例如:木本受金克,但在木特别强盛时,不仅不受金的克制,反而对金进行反侮(即反克),称作“木侮金”,或是发生反侮的一个方面。另一方面,也可由金本身的十分虚弱,不仅不能对木进行克制,反而受到木的反侮,称作“金虚木侮”。

相乘和相侮,都是不正常的相克现象,如:木过强时,既可以乘土,又可以侮金;金虚时,既可以受到木的反侮,又可以受到火乘。

五行学说用五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互关系,认为任何事物都不是孤立、静止的,而是在不断的相生、相克的运动中维持协调平衡的。

如肝病可以传脾,是木乘土。如果小孩肝有问题老爱生气,就会使脾胃虚弱。脾病也可以影响肝,是土侮木;肝脾同病,互相影响,即木郁土虚或土壅木郁。肝病还可以影响心,为母病及子;影响肺,为木侮金;影响肾,为子病及母。肝病是这样,其他脏器的病变也是如此,都可以用五行生克乘侮的关系,说明它们在病理上的相互影响。例如临床所见的支气



管扩张病征,病位在肺,每因肝气郁结,气急上逆,化火灼肺,而见咳血,则为木火刑金(即木旺侮金);肝郁气滞,影响脾胃消化吸收,则为木郁乘土。

脏腑与面色、五味的关系:

肝木:青色,酸味。

心火:红色,苦味。

肺金:白色,辛味。

肾水:黑色,咸味。

脾土:黄色,甜味。

酸味食物具有收敛、固涩的作用,多用于虚汗、久泻、遗精等体虚所引起的体液或精液外泻的病症;苦味食物具有清热、泄降、燥湿、健胃等作用,多用于热性体质或热性病症;甘味物质具有滋养、补脾、缓急、润燥等作用,多用于体质虚弱或虚症;辛味物质具有发散、行气、行血、健胃等作用,多用于表症;咸味物质具有软坚、润下、补肾、养血等作用,多用于瘰癧、痰核、痞块等病症。还有淡味食物与涩味食物,前者具有渗湿、利尿的作用,后者具有收敛的作用,与酸味物质的作用基本相同。

望面色时,青色多属肝风,赤色多属心火,黄色多属脾湿,白色多属肺寒,黑色多属肾虚。

如面见青色,喜食酸味,脉见弦象,可以诊断为肝病;面见赤色,口味苦,脉象洪,可以诊断为心火亢盛。脾虚的病人,面见青色,为木来乘土;心脏病人,面见黑色,为水来乘火,等等。

如脾虚病人,面见青色,脉现弦象,为肝病传脾(木乘土);肺病之人,面见红色,脉现洪象,为心病传肺(火乘金)。

如肝病面色青,见弦脉,为色脉相符。如果不见弦脉,反见浮脉,则属相胜之脉,则克色之脉(金克木),为逆,主预后不良;若见沉脉,则属相生之脉,即生色之脉(水生木),为顺,主预后良好。

如肝病能传脾(木乘土),预先予以补脾,防其传变。“见肝之病,则知肝当传之于脾,故先实其脾气”。如果小孩面见青色,喜食酸味,就要先顺



时针旋推小孩的大拇指,先补脾。经常煮一些山药和茯苓给小孩吃,先强壮脾气,预防肝病影响到脾。

运用五行相生相克关系的治疗原则。概括为“补母泻子”法,即“虚则补其母,实则泻其子”。补母,是针对具有母子关系的虚证而治疗的,如肝虚补肾,因为肾为肝之母,所以补肾水可以生肝木。泻子,是针对具有母子关系的实证而治疗的,如肝实泻心,因为心为肝之子,所以泻心火有助于泻肝木。

“抑强扶弱”法,即泻其克者之强,补其被克者之弱。如肝木太过而乘脾土,小孩表现为老爱发脾气,但很容易拉肚子。肝木太过为强,必须泻之,清肝经,在小孩的食指面,由指端向指根方向直线推动为清肝经。脾土为弱,必须补之,可以在小孩的拇指面顺时针旋推。

如滋水涵木法,是用滋补肾阴以涵养肝阴的方法,适用于肾阴亏损而肝阴不足的病征。又如培土生金法,是用健脾益肺的方法,适用于脾失健运而肺气虚弱的病征。又如扶土抑木法是用疏肝健脾药治疗肝旺脾虚的一种方法。

肝属于木,则肝主筋和肝开窍于目的“筋”和“目”亦属于木;心属于火,则“脉”和“舌”亦属于火;脾属于土,则“肉”和“口”亦属于土;肺属于金,则“皮毛”和“鼻”亦属于金;肾属于水,则“骨”和“耳”、“二阴”亦属于水。根据这些归属的关系,眼的病常考虑到肝;耳鸣、耳聋常考虑到肾;肌肉痿软无力常考虑到脾等。因为,肝开窍于目,肾开窍于耳,脾主肌肉。如果小孩出现长口疮,我们就知道是心火旺的问题,从心经来调理。现在有很多小孩都有过敏性鼻炎,我们就知道这是肺的问题,从肺经来调理。

体内五行木、火、土、金、水的失衡会使人体生什么病呢?

木:属于木的,有肝、胆、目、筋、怒、青、酸、风等,如春属木,肝气旺于春,春天多风等,在内则肝与胆相表里。其相互之间的联系是“肝开窍于目”,“肝主筋”,“怒伤肝”,肝病易生“肝风”等肝与胆互为脏腑表里,又属筋骨和四肢。过旺或过衰,较容易患肝、胆、头、颈、四肢、关节、筋脉、眼、神经等方面的疾病。开窍于目,主筋,主怒,在病理上易于化风等。





火:心脏与小肠互为脏腑表里,又属血脉及整个循环系统。过旺或过衰,较容易患小肠、脏、肩、血液、经血、脸部、牙齿、腹部、舌部等方面的疾病。

土:脾与胃互为脏腑表里,又属肠及整个消化系统。过旺或过衰,较容易患脾、胃、肋、背、胸、肺、肚等方面的疾病。

金:肺与大肠互为脏腑表里,又属气管及整个呼吸系统。过旺或过衰,较容易患大肠、肺、脐、咳痰、肝、皮肤、痔疮、鼻气管等方面的疾病。

水:肾与膀胱互为脏腑表里,又属脑与泌尿系统。过旺或过衰,较容易患肾、膀胱、足、头、肝、泌尿、阴部、腰部、耳、子宫、疝气等方面的疾病。

如木性生发条达,肝性喜条达而主疏泄;水性滋润下行,肾藏精而主水。因此,肝属木、肾主水,其他脏腑亦是如此。

推五经是维护小孩经络健康的绝招,以五行学说为依据。

五经是指与五脏相应的五个脑穴,各穴位置在相应手指的螺纹面,从拇指至小指分别称脾经、肝经、心经、肺经、肾经。五经推拿手法有补法和泻法。父母们用大拇指面在小孩手指螺纹面作顺时针方向推动,推动1圈为推1次,须连续而快速地推动,为补法;父母们用大拇指螺纹面从小孩手指螺纹面向指根方向作直线推动,亦须连续而快速地推动,从指根退回螺纹面时不用力,为泻法(或清法),推动频率为每分钟200次左右。

运用小孩推拿治病,以确立主病之脏,脾病主推脾经,脾属土,即小孩推拿五经穴之脾经,在小孩的拇指面上,是小孩的保健要穴。肺病主推肺经,肺经在小孩无名指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肺经,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。补肺经和清肺经统称推肺经。

脾病的虚证,应主补脾,脾属土,心属火,火能生土,所以补脾应补心,称“补母实子”法;肺属金,据“实子益母”法,所以补脾亦当补肺,同时,肝属木,脾虚恐肝木乘之,所以又当清肝以抑制肝木。补脾、补心、补肺、抑肝共称“补三抑一法”。

肾为先天之本,温肾亦可实脾,称“补先天而实后天”,所以脾虚亦可补肾经穴,肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。又如脾病



实证,应主清脾经,根据“实则泻其子”,应用清泻法,肺经在小孩无名指末节螺纹面,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。火为土之母,清脾又可清心,称“泻母抑子法”;土壅则木郁,清脾又当清肝,土壅制水,肾经则属当补之列。

以上是推五经运用要领。我在下面讲一下各脏腑病的推五经治疗。

**脾气虚:**小孩表现为胃口不好,食后腹胀,身体疲倦,大便稀,舌淡,指纹浅红,脉虚。

**脾阳虚:**小孩表现为很难消化食物,身体疲倦,喜欢睡觉,面黄肌瘦,大便稀或长期腹泻,甚则浮肿,舌淡白,指纹浅红或隐而不显,脉沉迟无力。

**脾气虚、脾阳虚的治法:**补脾经为主,兼补心经(补后要用清法);补肺经,稍清肝经;补肾经。补脾是指补脾经手法次数要多,约在400次。心经补后加清法,指心经施用补法后要稍用清法(泻法),清100次,因心(火)脾(土)为母子关系,根据“虚则补其母”的治则,心经必补,但心为火脏,为防补之失度而致心火亢盛,所以用补法后再用清法轻抑之。心经在小孩的中指面。肝经不用补法稍用清法,以防木(肝)乘(脾)土,在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动。再补肺约200次,是为避免子盗母气而致脾气、脾阳更虚,肺经在小孩无名指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肺经。肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。

**脾胃实热:**小孩表现为高热气急,面红唇赤,烦渴,喜欢喝水,大便燥结,小便黄,舌红、苔黄燥,指纹紫,脉数急。

**湿热困脾:**小孩表现为腹胀,胃口不好,身体疲倦,面目身黄,小便黄、大便稀而有臭味,或低热,唇红,苔腻而黄,指纹红,脉滑数。

**乳食积滞:**小孩表现为腹胀痛拒按,胃口不好,打酸嗝,大便酸臭或夹有不消化食物,舌苔厚腻,指纹紫滞,脉数。

**脾胃实热、湿热困脾、乳食积滞的治法:**清脾经(清后易补法)为主,



兼清肺经,次清肝经,稍清心经,略补肾经。脾胃之实证,按“实则泻之”,理当用清法,手法次数 300 次左右。清脾经是治疗脾病实证极为重要的手法,但清后要适当用补法 100 次,乃因小孩有脾常不足的生理特点,清(泻)后用补法。若过量用清法,恐怕伤脾败胃。兼清肺、肝、心,均为辅助清脾泻实之用,手法次数较清脾经为少,约 200 次,肺经在小孩无名指末节螺纹面,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动。略补肾约 200 次,以防土(脾)乘水(肾)。肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。

脾宜补不宜清,清后应加补。脾为后天之本,气血生化之源,脾属阴土,脾气常虚,脾阳常不足,旋推小孩拇指,有补脾气、温脾阳、助脾运化的作用,脾的虚证,当然应予旋推补脾。直接清脾经有泻实清热之效,但脾乃阴土,阳常不足,所以如寒湿困脾、宿食停滞等无热象的实证,是绝对不能直接清脾而泻其实的;即使是脾胃湿热、大肠湿热等有明显热象的实证,直接清脾之后,亦应加旋推补脾以调理。这是由小孩脏腑娇嫩,脾胃最易受损的病理特点决定的。小孩五脏娇嫩,气血未充,形气未全。因此,小孩五脏病变与成人有所不同。针对小孩病理生理特点,灵活运用清补手法于五经之中。小孩运化功能尚未健全,乳食易伤,所以“脾常不足”。脾经在手法运用上以补为主。但不可拘泥,若见烦渴多饮或发热唇干燥裂,属脾胃热甚,宜用清法方能奏效。

**肝火上炎:**小孩表现为头晕胀痛,面红目赤,急躁易怒,口苦咽干,尿黄便秘,舌红、苔黄,指纹红,脉弦数。

**肝风内动:**小孩表现为高热,大渴,躁动不安,抽搐,项强,目睛上吊,甚则角弓反张,神志昏迷,舌红、苔黄,脉弦数。

**肝火上炎、肝风内动的治法:**清肝经为主,清心经为辅,佐补脾经。清肝经意在降火邪,熄肝风,手法次数当多,不少于 300 次。母病及子,可致心胸烦乱,躁动不安,神志昏迷,所以宜清心经,手法次数较清肝经为约 200 次,在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动。稍补脾经约 150



次,有扶脾胃,防清泻肝经太过而伤脾败胃之意。脾与肝关系密切,脾虚恐肝木乘脾,所以补脾必清肝;脾实则土壅木郁,所以清脾亦当清肝。

小孩“肝常有余”。肝经手法运用原则上只清不补,否则易致烦躁不安,甚至肝风内动。若确诊为慢惊风,可用补后加清法。

**心血虚:**小孩表现为心悸,身体疲倦,面白没有光泽,目呆无神,眩晕,唇舌色淡,指纹色淡,脉细。

**心阴虚:**小孩表现为心悸、心烦,颧红,五心烦热,晚上睡着后出汗,舌红、少津,指纹色淡,脉细数。

**心气虚:**小孩表现为心悸,气短,活动时更甚,不活动也会无缘无故出汗,面白没有光泽,身体疲倦,舌淡、苔白,指纹淡,脉虚细。

**心阳虚:**在心气虚基础上兼见肌肤不温,口唇发白,舌淡胖或紫暗,指纹淡红不显,脉虚细。

**心血虚、心阴虚、心气虚、心阳虚的治法:**补心经为主,补肝经为辅,佐补脾经,略补肾经。心之虚证,当补心经,但手法次数勿过多,应控制在200~250次,且补后要用清法,以防心火亢盛;次补肝经,在小孩的食指面顺时针方向的旋转推动为补。有补母实子,调节心血、心气之意,但不可妄补,手法应控制在100次左右,且补后要用清法,以防肝风内盛。稍补脾经约200次,有调补心气、心血功效。略补肾经约200次,肾经在小指末节螺旋纹面,顺时针方向旋推为补肾经,借补先天以生精化血,或使心气、心阳渐旺,增肾水以降心之虚火。

**心火亢盛:**小孩表现为心胸烦热,卧睡不安,面赤口渴,口舌生疮糜烂,舌尖红赤、苔黄,脉数。

**痰火扰心:**小孩表现为心烦意乱,狂躁,面赤,气粗,喉间痰鸣,口苦,舌红、苔黄腻,指纹紫,脉数。

**心火亢盛、痰火扰心的治法:**清心经为主,辅以清肝经,稍清脾经,略清肺经,补肾经。心之实火证,当清心经,手法次数不少于300次,以祛邪



热,心经在小孩的中指面;次清肝经约 250 次,在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动。以防肝火及心。稍清脾经约 200 次,清后用补法,次清法 50 次,防脾气化火,致心火亢盛。略清肺经约 150 次,肺经在小孩无名指末节螺纹面,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。以防肺气郁闭生火而致金侮火。补肾经约 200 次,肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经,滋肾水而降心火。

小孩为“心常有余”。心经在手法运用上宜清不宜补,以防引动心火。若确诊为心血不足,可用补后加清法。推心经(中指面)只能直推,而不能旋推,即使是心气虚、心血虚,甚至是心阳不足的病征,旋推补心后常出现小孩烦躁啼哭,夜寐不宁等现象,所以我很少用旋推补心。若须补心,常以旋推脾经代替。若非用旋推补心不可的,亦宜旋推之后再加直推来调和,单纯补心易动心火。

**肺气虚:**小孩表现为咳喘无力,一活动,气就不够用,痰清稀,语声低微,身体疲倦,面白无光泽,容易感冒,舌淡,指纹色淡,脉虚细。

**肺阴虚:**小孩表现为干咳无痰,或痰少而粘,或痰中带血、咽干、声嘶,形体消瘦,午后潮热,五心烦热,晚上睡着后出汗,颧红,舌红、少津,指纹紫红,脉细数。

**肺气虚、肺阴虚的治法:**补肺经为主,次补脾经,再补肾经,稍清心经,兼清肝经。补肺经,即补肺气滋肺阴,据虚证不同而作用有别,肺经在小孩无名指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补,手法次数 300 次;次补脾经约 200 次,此为补母实子。再补肾经约 200 次,肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经,以助正气;稍清心经约 120 次,防火乘金,心经在小孩的中指面;兼清肝经约 100 次,在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动。防木侮金。

**风寒束肺:**小孩表现为咳嗽声重浊,喘息气粗,痰稀色白,鼻塞流清涕,怕冷无汗,苔薄白,指纹色鲜红,脉浮紧。



**风热犯肺：**小孩表现为咳嗽，痰黄稠难咳出，咽痛，口渴，怕风发热，舌边尖红、苔薄黄，脉浮数。

**燥邪犯肺：**小孩表现为干渴无痰，或痰少而很难咯出，鼻、咽、舌、唇皆干燥，或发热怕冷，舌红、苔薄黄，脉浮数或细数。

**痰湿阻肺：**小孩表现为咳嗽痰多，痰稠易咯出，喉中痰鸣，气喘胸闷，舌淡、苔白腻，脉滑。

**风寒束肺、风热犯肺、燥邪犯肺、痰湿阻肺的治法：**清肺经为主，兼清肝、心经，稍补脾经。清肺经为主，以祛风、寒、痰、热，手法次数 300 次，肺经在小孩的无名指面；兼清肝经约 200 次，以防肝火犯肺（木侮金），在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动；清心经约 150 次，以防火乘金，心经在小孩的中指面；稍补脾经约 200 次，以助肺祛痰除湿。

肺可清可补，肺为娇脏，不耐寒热，易虚易实，所以肺经（无名指）可直推，亦可旋推。直推肺经有宣降肺气，清泻肺热，祛痰化饮等效应；旋推肺经有益气、固表、敛肺等作用。肺有实热常易逆传心包，所以清肺亦须清心。

小孩卫外功能不固，寒温不能自调，且“肺常不足”。因此，外邪每易由表而入。肺之病征有虚有实，清补兼施。

**肾阳虚：**小孩表现为形寒肢冷，头晕，身体疲倦，尿少浮肿，面色苍白，舌淡胖嫩，指纹沉而不露，脉沉弱。

**肾气不固：**小孩表现为小便次数多而且清长，或遗尿，或小便失禁，或夜尿多，舌淡、苔白，脉沉弱。

**肾不纳气：**小孩表现为久病喘咳，呼气多吸气少，呼吸不能连续，一活动就喘，不活动也会无缘无故出汗，神疲，声音低怯，舌淡，脉沉细无力。

**肾精不足：**小孩表现为发育迟缓，身材矮小，智力和动作迟钝，凶门迟闭。

**肾阴虚：**小孩表现为潮热，晚上睡着后出汗，五心烦热，形体消瘦，咽



干口燥,舌红、少苔,脉细数,指纹色红。

**肾阳虚、肾气不固、肾不纳气、肾精不足、肾阴虚的治法:**补肾经为主,次补肺经,稍清肝经,略补脾经。肾之虚证当补肾经为主,以调动肾之功能,根据不同证型分别予补肾气,填阴精,降虚火,手法次数在 400 次左右,肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经;次补肺约 250 次,为补母实子,肺经在小孩无名指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肺经;稍清肝经约 120 次,在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动为清,以防子盗母气;略补脾经约 200 次,乃补后天实先天之意。

肾实证,清后溪穴代替清肾,次清肝,再清肺,兼清脾,稍清心。适用于下膀胱湿热,就是说小孩小便黄,尿涩痛。后溪穴在掌横纹末端,小指的掌指关节处(图 3-09)。小孩生长发育迅速,内藏之精常显不足,且肾气尚未充盛,所以小孩多肾虚。肾经手法运用只补不清。肾经(小指)只宜旋推,不宜直推。



图 3-09

给小孩治病、保健,不要忘记五经,五经是小孩经络养生的特定穴位,脾经、肝经、心经、肺经、肾经,分别在拇、食、中、无名、小指螺纹面。以手代替针药,取功效于指端,手法虽施之小孩的体表,但却能够调整其体内阴阳及脏腑功能,是小孩经络养生取穴之核心。这种治病求本的思想是临床医学的最高境界,它准确生动地体现了中医特色。

比如小孩外感咳嗽,主清肺经,以宣肺化痰止咳,肺经在小孩无名指末节螺纹面,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。配清补脾经,化湿健脾而制生痰之源,达化痰之功,在小孩的大拇指面顺时针方向的旋转推动为补;补肾经,则开阖有度水道通调有助化痰止咳,肾经在小指末节





螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。

这体现了“用药之妙,如将用兵,兵不在多,独选其能;药不贵繁,唯取其功”之说,取穴并非多多益善。那些不管三七二十一,见咳嗽就止咳穴统统上,发热就退烧穴一齐推,无虚实之言,表里之分,脏腑之别,往往带有很大的盲目性。如果遇到复杂症候,更是东加一穴,西添一位,成了杂乱无章。

例如揉摩肚脐配捏脊,推七节骨,揉龟尾治疗下消化道疾病,取穴不多,但恰如其分,从不同角度直接起到了调节胃肠道功能的作用。捏脊的方法是轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。

再如膻中配肺俞治疗哮喘,膻中在小孩两乳头连线的中点,肺俞在背部,当第 3 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。大椎配天河水治疗外感发热、天河水配涌泉退虚热等都充分体现了精而巧的思想。天河水就在手臂阴面正中间的那条线。清天河水在前臂正中,从腕关节到肘关节成一直线,用食中二指螺纹面,从腕关节到肘关节直推。大椎穴在低头时,最高的颈椎骨棘突下。

利用五经治病不要忘记开关,开即开窍,关即关窍。若经络不畅,关窍不通,即使刺激体表经络穴位,也很难起到调整内脏功能之作用。推穴之前,应首先通窍;推穴之后,则应注意关窍。这一开一关体现了小孩推拿治疗的特殊性和取穴的完整性。

#### 开关窍穴及操作法如下:

开窍头部手法——直推天门、分推坎宫、直推太阳。天门穴在眉心至前发际成一直线。分推坎宫,就是分推眉毛。太阳穴在眉梢与外眦连线中点向后 1 寸。

开窍手部手法——揉按总筋。总筋在手臂阴面,掌后腕横纹中点。

关窍——拿按肩井(图 3-10)。



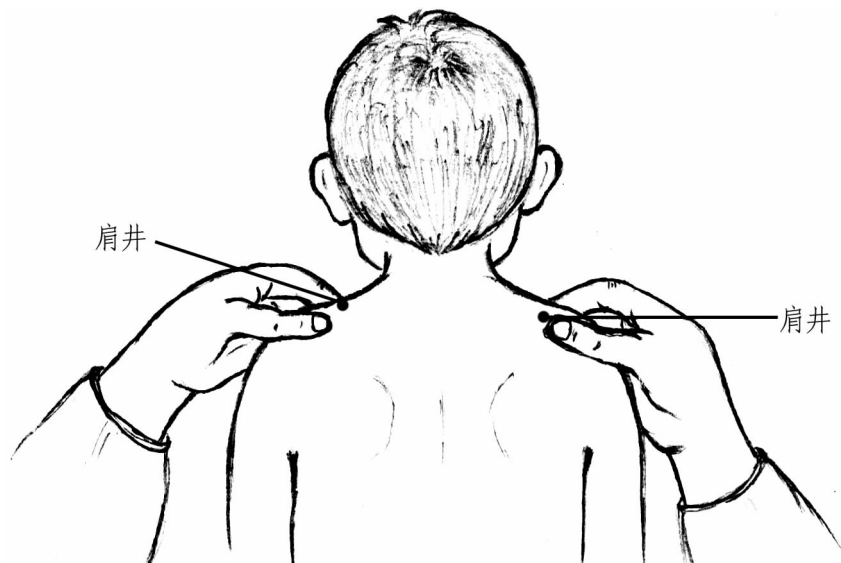


图 3-10 拿按肩井

肩井在大椎与肩峰连线的中点。大椎穴在低头时,最高的颈椎骨棘突下。

这样做就可以帮助畅通经络的通路,事半功倍。

结合小孩五脏的生理特性和病理特点,以“推五经”为核心内容的经络养生,大大提高了临床推拿疗效。在小孩健康的时候,给小孩推拿起到保健的作用;当小孩病了,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。总的来说,脾经宜用补法不宜用清法(即泻法),若用清法,清后要加补法;肝经、心经宜用清法不宜用补法,若用补法,补后要加清法;肺经既可用清法,亦可用补法;肾经宜用补法不宜用清法。



## 推拿三字经

《推拿三字经》的作者是徐谦光,他创立了推拿三字经学派。

说到《推拿三字经》,不能不说李德修这个人,他自幼家境贫寒,17岁得病,突然耳聋。然后发奋苦读,精心钻研《推拿三字经》,深得其要。1920年,他在青岛设诊所,进行小孩推拿,疗效很好,很有声望。以推拿救治小孩无数,他医德高尚,经验丰富。

李德修继承了推拿三字经的精华,潜心研究小孩推拿,他非常注意望诊,小孩一进诊室,他一望,就能说出小孩的主要病情,使家长赞叹不已。他取穴主张少而精,一般不超过5个穴,尤擅长独穴治病,医效显著。更为可赞的是,他热心传授,高徒满门,经过几代人的不断努力,使小孩推拿的理论和技法不断完善。

三字经推拿派这枝杏林之花,盛开在祖国医学的园地里,为解除儿童疾苦,正发挥着很大的作用。三字经推拿派的临床疗效高,手法简单易学,疗效可靠,重复性强,如果把《推拿三字经》推广进每个家庭,一定会受到家长们的欢迎。

小孩推拿三字经派的基本特点:取穴少,用独穴,一般只推左手,肘以下的穴位;推拿时间长,手法简练,疗效较高;操作方便,小孩易于接受。

5岁至15岁为小孩形体结构和生理功能均未发育成熟的时期,推拿次数宜少。4岁以下的小孩,皮肤较嫩,感觉灵敏,推拿起来更有效。

以下是我总结的推拿三字经有用和有效的部分,提供给家长们,为小孩的经络养生服务。

小孩印堂部位出现的青、红、黄、白、黑5种色纹表示不同的脏腑病。



印堂穴就在眉心,印堂穴用水洗净后,细心地观察五色变化,按颜色来诊断疾病。

红色属于心,印堂出现红色,说明小孩的肺同时受到热邪的侵犯,如果颜色变成紫色,那么就表示热邪更严重。如果小孩的眉心有红筋红色,都说明小孩的心肺有问题,而且心肺的疾病属于热证。根据热则清之、实则泻之、虚则补之的原则,热病宜用清法。印堂红色,应清心经、清肺经,肺经在小孩无名指末节螺纹面,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。但我在前面已经说过,心经有热,不能直接清心穴,要间接地清心经的热,可用清天河水穴代替(图3-11)。清天河水在前臂

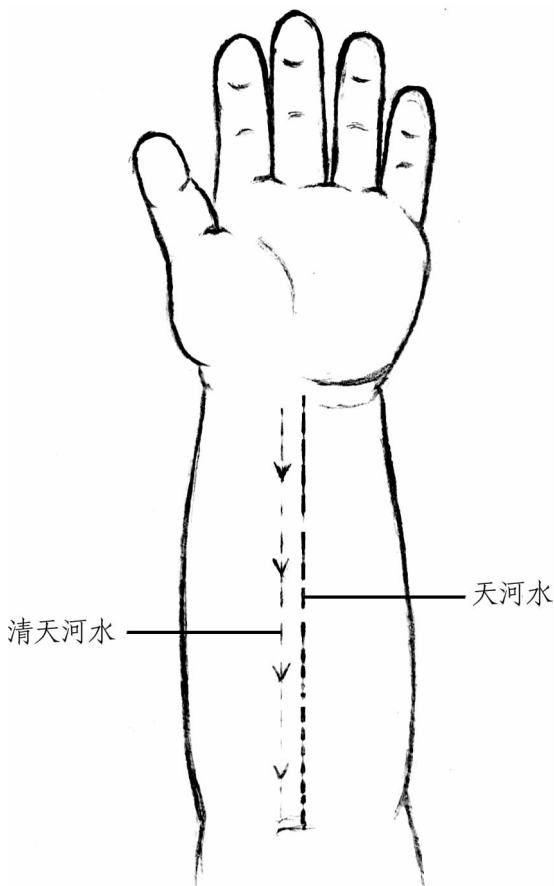


图 3-11

正中,从腕关节到肘关节成一直线,用食中二指螺纹面,从腕关节到肘关节直推。

如果眉心变成紫色,为热邪严重,必须大清,用退大热的六腑穴。六腑在小孩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。推拿到热退为止。

青色属于肝,印堂出现青色,为肝风内动。如果同时小孩出现急躁易怒,口苦咽干,尿黄便秘的情况属于实证,如果没有这些现象就属于虚证。必须辨明病的虚实,实则清之、虚则补之。清补得宜,自能愈病。肝为



将军之官,可泻不可补,虚则补其母,肾是肝的母,补肾即补肝。

黑色属于肾,为风寒邪气侵犯入肾,所以眉心见到黑色,说明是肾寒证。选择一个穴位就能治疗,那就是二马穴,长时间揉二马穴,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。大补肾中水火而祛寒,效果跟吃八味丸一样。八味丸是《寿亲养老新书》中的一个效方,可以暖丹田,聪耳目,老人常服益寿延年。按按穴位就可以吃到补药,而且是小孩体内产生的,没有任何副作用。

惊风必须拿列缺急救,肾寒拿之出汗,风邪即散,列缺穴能解寒火,止惊搐。用小孩自己的两手虎口自然交叉,一手食指按在另一手的桡骨茎突上,当食指指尖到达之凹陷处就是列缺穴(图 3-12)。

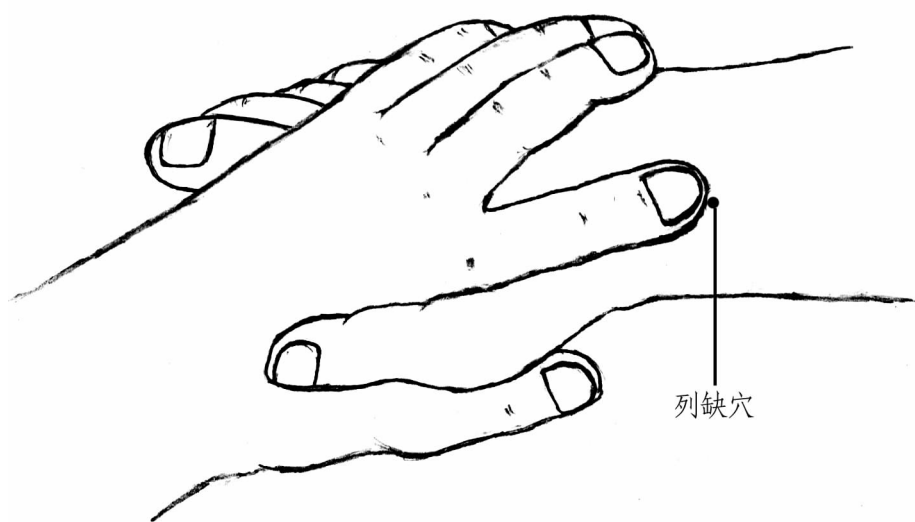


图 3-12

白色属于肺,印堂出现白色,说明小孩肺有痰。先揉二马,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中;再清天河水,天河水能清上焦之热,重推可使痰即散。清天河水在前臂正中,从腕关节到肘关节成一直线,用食中二指螺纹面,从腕关节到肘关节直推。

黄色属于脾,印堂出现黄色,小孩的问题出现在脾胃。如果小孩饮食



不节,贪吃生冷的食物,必定伤脾胃。

小孩腹泻,是因为小孩脏腑娇嫩、脾胃薄弱、喂养不当,损伤脾胃引起的,如果腹泻时间长了,就会引起脾虚。肠胃食物容易积滞,功能失调,这时候就要推大肠,大肠穴在食指桡侧缘,自指尖至虎口成一直线。从食指尖直推向虎口为补,称补大肠;自虎口直推向食指尖的桡侧为清,称清大肠。两者统称推大肠。推大肠一个穴位就能痊愈,屡验有效,效果是如此的神奇。另外,泻肚痢疾,来回多推大肠一穴,有良效。脾主运化,小孩饮食不节,无不伤脾,所以腹泻还要加补脾穴,大拇指面属脾经,顺时针方向旋推。

便秘多由于小孩体内的脾热脾燥引起的。火旺的小孩就要泻脾,但不能直接泻脾经,需要间接地祛除脾脏的热,因为大肠与肺相表里,便秘肠结是由于小孩的肺有燥热,肺燥大肠亦燥,必须用泻法推大肠,由虎口端直推向食指为清大肠。脾肺为母子关系,再加上泻肺经,马上就能好,肺经在小孩无名指末节螺纹面,由指端向指根方向直推为清,称清肺经。肾为先天,脾为后天,相互滋生,关系密切,治疗便秘时须兼补肾,肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。按以上配穴推拿,可彻底治愈。

腹痛的原因,非寒即热。一窝风穴能治下寒腹痛,感寒腹痛就揉一窝风,轻症一万次,重症数万次,力到数足,腹痛马上就能好,一窝风穴位于腕背横纹中点,与中指直对。

鼻流清涕的小孩,由于外感风寒所引起的。用食、中二指插入鼻孔,左右旋转,叫黄蜂入洞,鼻孔为肺窍,左右旋转揉鼻孔,可以发汗祛风寒。用食、中二指分开,在鼻翼两旁推揉。父母用食、中指向下推鼻翼两旁,可以调和五脏之气,用运八卦也能调和五脏之气。在小孩手掌面,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。

泻肚、痢疾二症,用推大肠一穴治之,大肠穴在食指桡侧缘,自指尖至虎口成一直线。从食指尖直推向虎口为补,称补大肠;自虎口直推向食指尖的桡侧为清,称清大肠。两者统称推大肠。用力均匀往返推大肠穴,



根据病情轻重,决定推拿次数,如果腹泻得厉害的小孩推大肠的时间要长,可达数万次,用过这个穴位的家长们都觉得它的效果是如此的神奇。

肾负责骨骼的生长,化生骨髓,齿是骨的范围。牙痛分虚实,这里所指的小孩牙痛是虚火牙痛。病邪损伤了小孩体内的阴液,肾精耗损,阴虚火旺,导致虚火牙痛。二马穴能补肾益精,滋阴降火,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。补肾经能滋阴潜阳,治虚火上炎,肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。若推二马、肾水二穴不效,牙痛反加重者,为实火牙痛,应重推六腑,六腑在小孩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。推到痊愈为止。如果推得少,效果就不灵验,必须多推。

治疗伤寒,重拿小孩双手的列缺穴,用小孩自己的两手虎口自然交叉,一手食指按在另一手的桡骨茎突上,当食指尖到达之凹陷处就是列缺穴。

拿列缺穴可以让小孩的毛孔全开,用力久拿,自头至足必须出大汗,寒邪随汗而出,病就会好。小孩受惊,先掐五指节,每节掐7下,然后再拿列缺穴即能好。昏迷不省人事,目闭口紧的小孩。拿列缺必定会醒过来。伤风等一切外感症,急惊风、慢惊风等症,非拿列缺不能爽快治好,所以有一个穴位叫“仙手”,指的就是列缺穴。一切病邪侵入心包、昏迷、抽搐,非此穴不能愈。

对付出汗或不活动也会无缘无故出汗,晚上睡着后出汗的小孩时,应避风,关键是让汗自然干。

霍乱病有三种,阴泻、阳吐、阴阳者上吐下泻,必须分明。发病多在暑后秋前,因中暑气,又中寒气所致。

上吐者为阳霍乱,因受暑过重,胃气上逆所致。止吐用清胃法。从腕横纹至大指根横纹,大鱼际肌的外侧缘属胃经,就是说大鱼际肌外侧缘白皮与掌背黄皮交界处,为胃经所在。一般来说,呕吐是因为胃气逆所导致,清胃可使胃气下降,所以都用清胃。自鱼际外缘黄白皮交界处,推向大指掌根横纹为清法,反之则为补法,清就会气向下降,补就会气向上



升,胃气下行为顺采才是正常的,所以只用清法,不用补法。胃气下降而不上逆,呕吐就会好。

下泻者为阴霍乱,因暑轻寒重所致。仍来回推清大肠,大肠穴在食指桡侧缘,自指尖至虎口成一直线。从食指尖直推向虎口为补,称补大肠;自虎口直推向食指尖的桡侧为清,称清大肠。两者统称推大肠。利小便止大便,腹泻立刻愈。

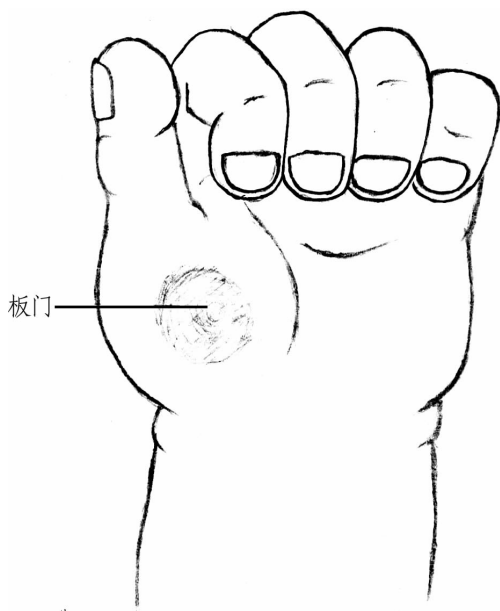


图 3-13

上吐下泻为阴阳霍乱(这里还包括一般夏秋间常见的急性胃肠炎)。治此病板门穴为好,板门穴属脾胃,脾虚作泻,胃虚作吐,板门能通达上下之气。重揉多推,立即会好。板门穴属脾胃经,又能运达上下之气,促进小孩饮食。板门穴治上吐下泻及心口痛(即胃痛)都有良好的效果。板门穴在小孩掌侧大鱼际平面(图 3-13)。

流行性腮腺炎,如果是上午病重属阳证。重推六腑,六腑在小孩前臂阴面靠小指那条线(图 3-14),父母用大拇指面或食中指面自肘推向腕。推到病好为止,六腑穴是大凉的穴位,可以去火,单推六腑穴,推数约 3 万次,没有不立刻好的。

如果是下午病重,属阴证,重揉二马,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中(图 3-15)。推到病好为止,二马穴是大热的穴位,可以去寒;兼推六腑,以清热解毒。流行性腮腺炎分清阳证、阴证,按照上面的方法来治疗,病可治愈。

肛门脱出是因脾肺气虚,元气不足,阴寒凝滞所致。肺与大肠相表里,肺虚即气虚,气虚下陷而致肛门脱出。五行之中土生金,所以脾是肺

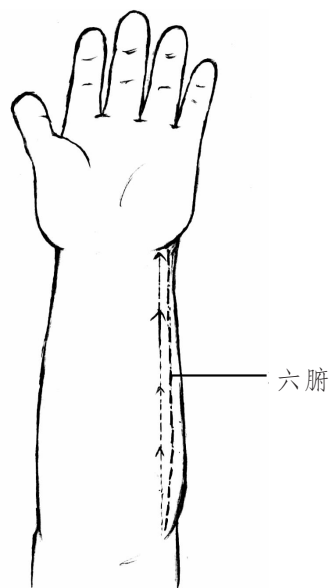


图 3-14



图 3-15 揉二马





的母亲,脾虚不能生肺金,推补脾使脾气旺则肺气足;二马穴大补元气,专治阴寒而补肾水,所以下寒能解,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。补肾水能生肝木而不克脾土,脾土健则肺金生。肾经在小指末节螺纹面,顺时针方向旋推为补肾经。大肠谓为肺之腑,肺虚大肠不能升提而滑脱,推大肠治本腑之病。大肠穴就在食指桡侧缘,自食指端至虎口呈一直线。来回推大肠穴,有固大肠、利小便、和血顺气之功。脱肛病程较长,推拿时间应长,病才能治愈。

小孩麻疹,小孩麻疹发出来,疹子红肿,有燥热烦躁的表现为实证。实证采用推六腑,六腑在小孩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。小孩疹出不透,疹子淡红为虚证。虚证采用推三关,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。

小孩肾虚咳嗽,肺脾亦虚,出现气短喘促,咳声无力,痰白清稀,不活动也会无缘无故出汗怕冷。肾虚下元一定有寒气,重用二马补肾阳,壮命火,功同八味地黄丸。二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。肺虚则气逆喘咳,清肺可降气平喘;脾虚则痰湿内生,补脾就是补肺,为培土生金之法。因此在揉二马的同时,兼用补脾。补脾经就是顺时针方向旋推小孩大拇指面。

小便窵闭,排尿困难,是因肾阳虚衰,膀胱气化无力所致的。清膀胱可开郁化气利尿;补肾可滋阴温阳,通窍利尿,小肠主化物而分清别浊,大小便异常与小肠有关,清小肠可利小便,加强排尿功能。大肠主传送糟粕,是排出粪便的通路。饮食经过胃的腐熟,传入小肠,通过泌别清浊的进一步消化吸收,渣滓传入大肠,水液渗入膀胱。推大肠,用清补法,来回推,能分别清浊,大肠穴就在食指桡侧缘,自食指端至虎口呈一直线。推拿手法应轻重适当,用力匀称。

小孩咳喘,痰涎壅滞,气血不和则病喘,重揉四横纹,和血顺气可止喘,四横纹在食指、中指、无名指、小指靠近掌侧,第1指间关节横纹处。小孩四指并拢,父母用拇指,从小孩的食指横纹处推向小指横纹处,称推四横纹。左右揉数相等,因气血不可偏,凡虚症日久,不能很快治愈,须多



推久推,才可奏效。

小孩两眼凝视、斜视或直视,常见于急慢惊风等症。肝开窍于目,肝风内动,小孩的眼睛出现向上下左右斜视或直视转动不活的现象。揉二马穴,大补肾中水火,有滋阴潜阳之功,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。

头痛者,取阳池穴左右揉之,推到好为止。阳池穴位于手腕部位,即腕背横纹上,前对中指、无名指指缝。因外感风寒引起两太阳穴痛者,食、中指入鼻孔,左右旋转不必拘数。可祛风寒,立刻去病。

小孩口生疮多因心脾蕴热,推天河水可清热泻火。天河水穴通心、膻中,舌为心之苗,若心火旺盛,此穴能清心火。清天河水在前臂正中,从腕关节到肘关节成一直线,用食中二指螺纹面,从腕关节到肘关节直推。心脾为母子关系,脾生肉,心生火,手心热脾火旺,应清补脾、清天河水主之。凡有效之穴,多推为好。

运水入土,是指用运法,由小孩小指面的肾经穴起,沿手掌的尺侧和掌根部,至大拇指面的脾经穴,补脾土虚弱。反过来,运土入水,是指用运法,由小孩大拇指面的脾经穴起,沿掌根部和手掌的尺侧,至小指面的肾经穴。脾胃的纳运之功与肝气疏泄有关,若肝木旺,必克脾胃,运土入水可疏肝健脾止泻。

外劳宫穴属热,能去风寒冷气。外劳宫在左手背侧,第2,3掌骨间,指掌关节后约0.5寸处,简单地说就是手背中心(图3-16)。小孩本人大拇指一横指为自己的1寸。手背与内劳宫相对处。重揉外劳宫穴,不计次数,以愈为止。

口唇属脾,唇裂、唇肿、唇痛,口外生疮,因脾火太盛而致;上眼皮属脾,下眼皮属胃,眼胞肿,皆因脾胃火盛,胞肿虽属脾胃之火。在小孩的大拇指面顺时针方向的旋转推动为补;将小孩大拇指伸直,由指端向指根方向直线推动为清。两者统称推脾经。

指天门入虎口穴,父母用拇指,自小孩的食指端处推向虎口后,再掐揉虎口处。可以顺气和血,舒筋活络,再沿着这条线用指甲掐,以提高疗

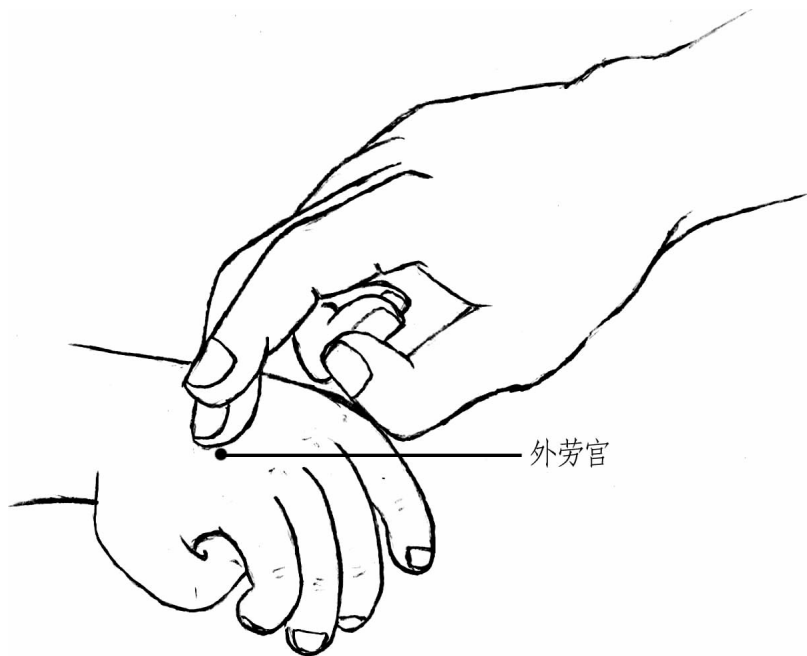


图 3-16 揉外劳宫

效。

我对推拿三字经的独用穴情有独钟,真是一穴灵。当我遇到当天刚刚生病的小孩,病邪侵犯小孩的时间非常短的情况,我非常勇于实践这种方法。使用独穴长时间来推拿,直到效果出现为止,数量不计,有时候达到几万次,我曾经只用一个穴就治好很多小孩的病。下面就介绍一些灵验的独穴按摩法:

### 咳嗽独用一窝风

我曾经治疗一个 2 岁半的小男孩。正当严冬,小孩外出玩耍后,回家当日就咳嗽不止,感受风寒,寒邪侵犯到肺,正气和邪气在战斗,肺脏变成了战斗的场所,肺气不宁而致咳嗽不止。我以发散风寒,温阳祛邪为治疗原则。我想到了推拿三字经离地一窝风,用揉法,揉了 45 分钟,揉完后马上就止住了咳嗽,效果灵验的连我都觉得很神奇。



### 腹病独用外劳宫

我曾经治疗一个3岁的小男孩。这小男孩当日连吃两支冰棍后不久,就叫肚子痛,哭闹不止,以热毛巾敷后腹部后,疼痛略减缓。我认为这是寒邪侵犯胃,脾胃的阳气被封住,我以温阳散寒为治疗原则。我想到了推拿三字经里的独用外劳宫治疗腹痛,揉外劳宫半个小时的时候,听到小孩腹中肠鸣有声,继续揉10分钟,腹痛消失了,一次就治好了。

### 久痢独用大肠穴

我曾经治疗一个6岁的小女孩,2个月前因贪食葡萄,出现腹病腹泻,大便里有青白粘冻,2个月来反复发作,用了很多治疗方法,都没有治好,时不时就有泻下粘冻样便,肛门有坠胀感,腹中隐痛,胃口不好,舌淡苔白,脉细。我诊断为痢疾。我以理气和血,固涩化滞为治疗原则。我想起了推拿三字经里的独用大肠穴治疗久痢,一般得这种病时间长的小孩,我不会只用一个穴位,但我这次有信心大肠穴肯定能应付得来。我给小孩推大肠推了1个小时。第一天推完,小孩就没有拉粘冻大便。连续治疗3天就好了。

### 发热独用推六腑

我曾经治疗一个3岁的小男孩。发热1天,伴流鼻涕,轻咳,面色赤红,舌红苔薄白,脉浮散,查体温 $39^{\circ}\text{C}$ 。我诊断为外感发热。我的治疗原则是清实火。我想到了推拿三字经里的独用推六腑治疗发热的小孩。我推六腑推了1个小时,推完后一量体温计,降至 $37^{\circ}\text{C}$ ,2小时后体温正常。

小孩子生病,经常是感冒、食积、惊吓所引起的,病因简单但转变迅速。小儿为纯阳之体,穴位敏感,一刺激经络穴位,马上可以调达整个脏腑的机能,所以迅速有效。这就是先祖们留下的宝贵遗产,不把它发扬光大,真是非常可惜,希望通过这本书,能把这么好的方法推进每个家庭,如果这金子般的治病不求人的方法丢失了,那真叫人痛心欲绝啊!



## 学会了复式手法,其效如神

### 二龙戏珠法(图 3-17)

父母们用两手拇、食二指捏揉小孩耳轮数遍。主治寒热不和、惊搐证。

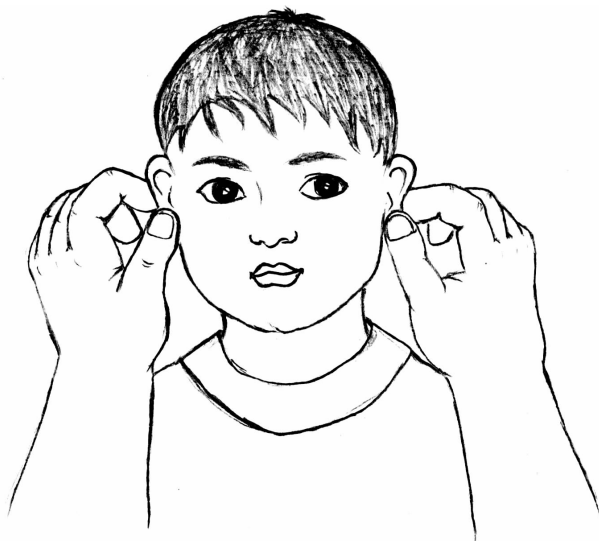


图 3-17 二龙戏珠法

### 苍龙摆尾法(图 3-18)

父母们用右手拿小孩食、中、无名三指,左手自总筋穴至肘部来回搓揉几遍后,总筋穴在手臂阴面,掌后腕横纹中点,拿住肘部,右手持小孩三指频频摇动具有开胸之功效,约 20~30 次。主治发热。



图 3-18 苍龙摆尾法

### 黄蜂入洞法(图 3-19)

父母们用食、中二指指端在小孩两鼻孔揉动。主治外邪袭肺所致的鼻塞、流涕、发热、怕冷、无汗、咳嗽。



图 3-19 黄蜂入洞法

### 黄蜂出洞法(图 3-20)

父母们用一手拇指指甲先掐内劳宫,在手掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。然后以两拇指在总筋穴处一搓一上至内关穴处,各 15~30 次。总筋在手臂阴面,掌后腕横纹中点。主治发热无汗。

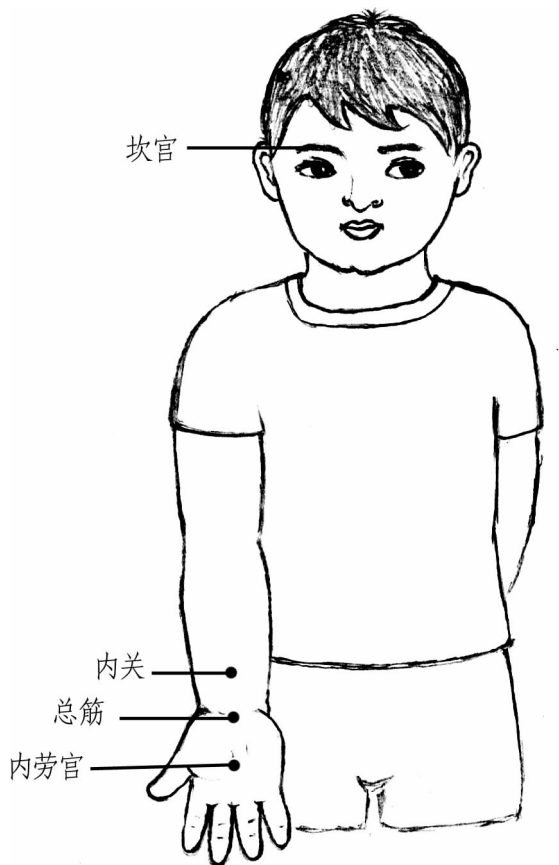


图 3-20 黄蜂出洞法

### 打马过天河(图 3-21)

这里给父母介绍的一种简易疗法,具有清热泻火作用的推拿,叫打马过天河,在上面的章节也提到过,用于治疗小孩感冒发热。

父母用左手握住小孩左手或右手,掌心向上,露出小孩手臂,父母用右手食指、中指,自小孩前臂内侧腕部向肘部如弹琴似的轻轻拍打 5~6 次为一回,如此拍打 100~300 次,可以在左右手臂交替,如小孩手臂经拍打出现潮红色为上佳。在拍打中也可向拍打处吹气。

### 水底捞月法(图 3-22)

父母用冷水滴入小孩掌心,用拇指自小孩小指尖旋推至内劳宫,在手



图 3-21 打马过天河

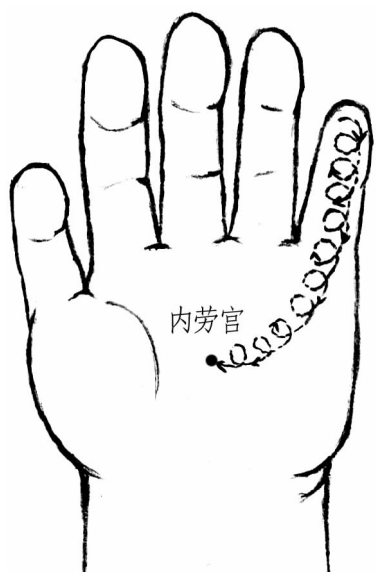


图 3-22 水底捞月法

掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。边推边吹凉气。主治发热。





### 双凤展翅法(图 3-23)

父母用双手食中指分别夹住小孩两耳，上提数次后，再分别掐按眉心、太阳、听会、牙关、人中、承浆等穴，各 10~20 次。主治风寒咳嗽。

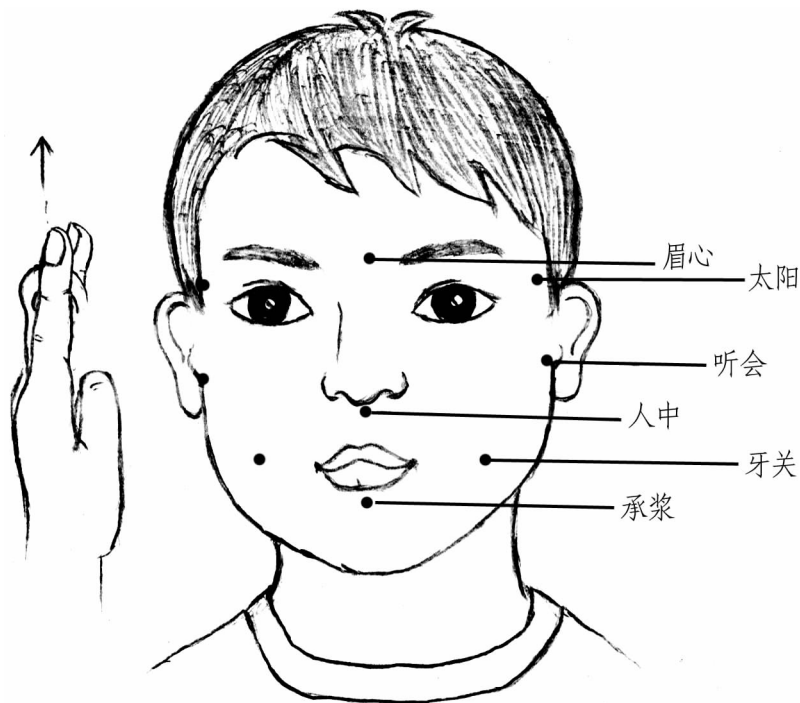


图 3-23 双凤展翅法

### 揉耳摇头法(捧耳摇头法 图 3-24)

父母用双手拇、食二指指腹分别相对用力捻揉小孩两耳垂后，再捧其头左右摇之。揉 20~30 次，摇 10~20 次。主治惊风证。

### 老汉扳辘法(图 3-25)

父母用一手拇指掐住小孩拇指根处，另一手掐捏脾经，并摇动拇指 20~40 次。主治食积痞块。

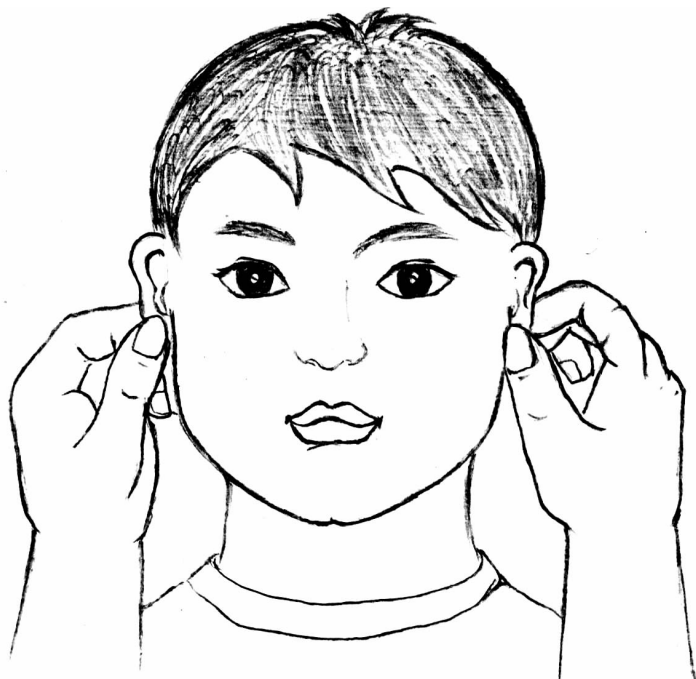


图 3-24 揉耳摇头法

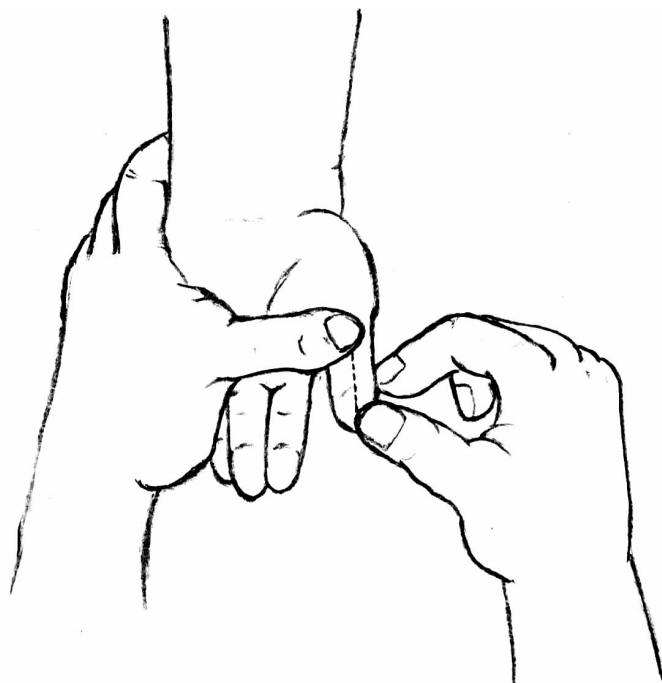


图 3-25 老汉扳辮法



### 猿猴摘果法(图 3-26)

父母用拇、食二指捏扯小孩腕背皮肤,反复多次。主治食积、寒痰、疟疾。

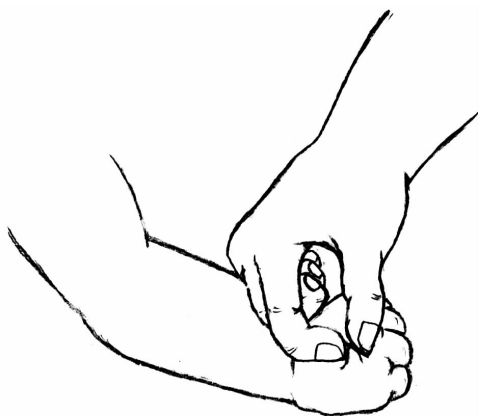


图 3-26 猿猴摘果法

### 丹凤摇尾法(图 3-27)

父母用一手拇食指按捏小孩内、外劳宫穴,在手掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。用另一手拇指指甲先掐小孩中指端,再摇动其中指,各 10~20 次。主治惊证。

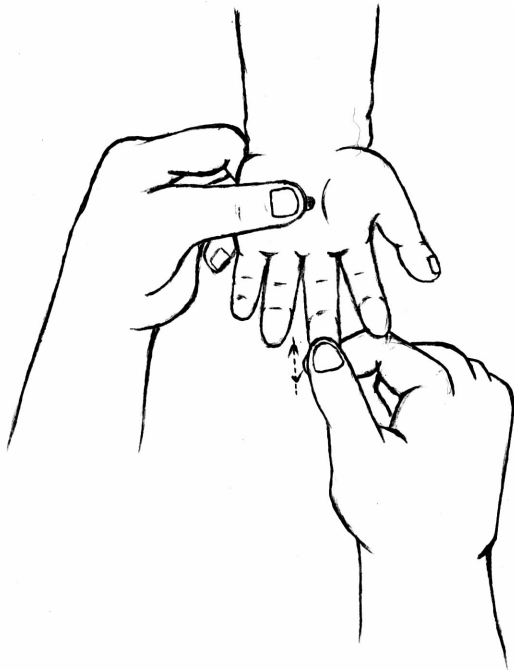


图 3-27 丹凤摇尾法

### 凤凰单展翅法(图 3-28)

父母用左手拿捏小孩腕部内、外一窝风处,一窝风穴位于腕背横纹中点,与中指直对。右手拿捏内、外劳宫并摇动。主治虚热、寒痰。

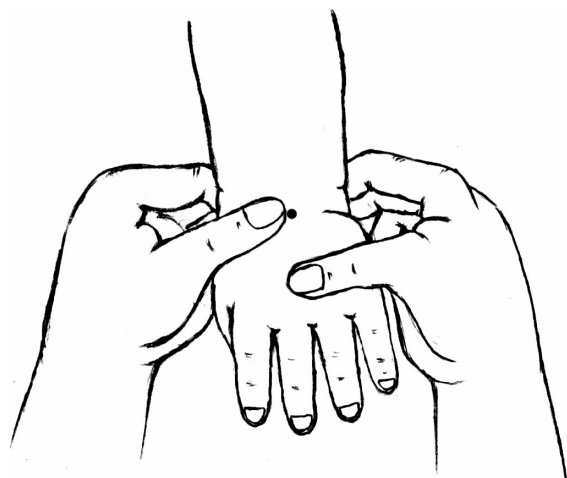


图 3-28 凤凰单展翅法

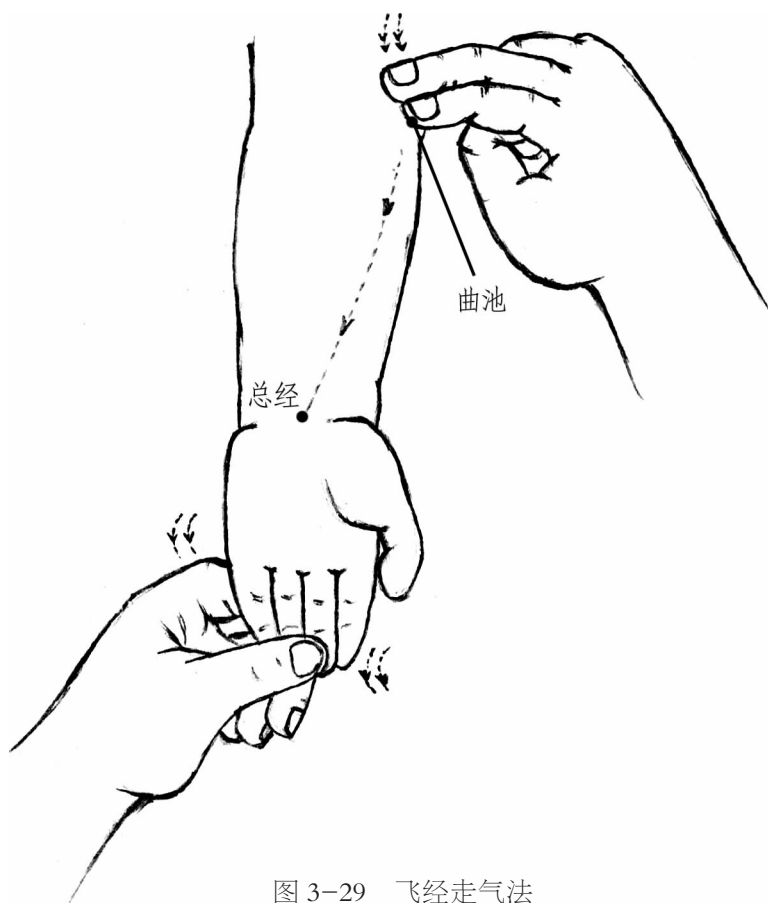


图 3-29 飞经走气法



### 飞经走气法(图 3-29)

父母用左手拿住小孩手指,右手食中二指从曲池弹至总筋,总筋在腕横纹中点,曲池穴在肘横纹外侧端,屈肘处。左手屈伸摆动小孩四指数次。主治痰鸣、气逆。

### 天门入虎口法(图 3-30)

父母用拇指螺纹面自命关处推向虎口后,再用拇指端掐揉虎口处。主治脾胃虚弱、气血不和。

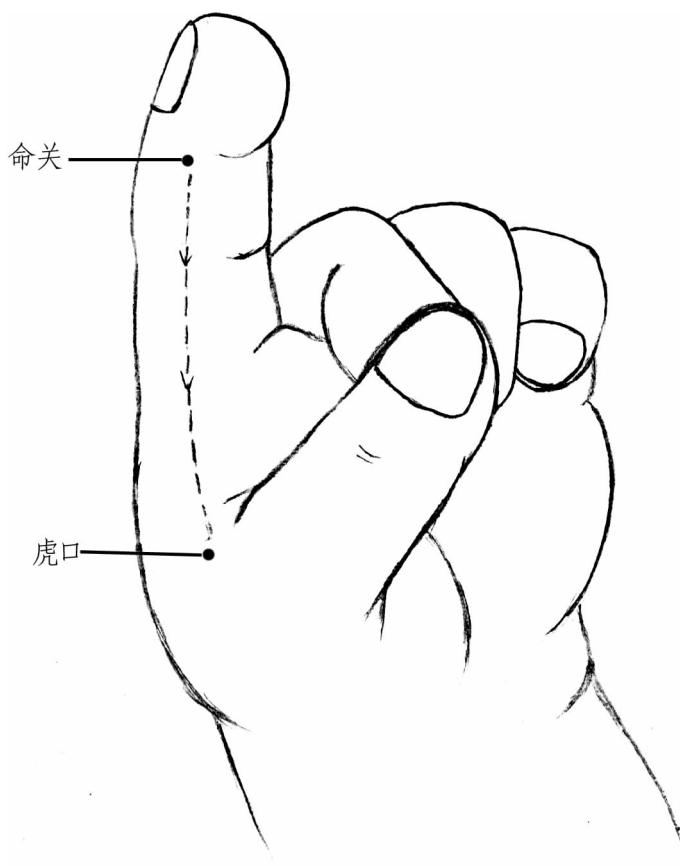


图 3-30 天门入虎口法



### 运水入土(图 3-31)

用运法由小孩小指指腹部的肾经穴起,沿手掌的尺侧和掌根部,至拇指指腹的脾经穴。因肾属水,脾属土,所以叫运水入土。治疗小孩脾胃虚弱,食谷不化等证。

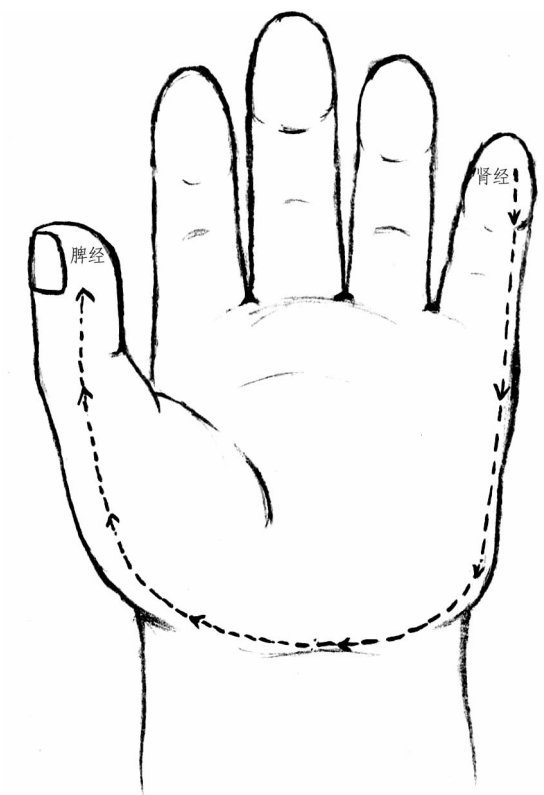


图 3-31 运水入土



## 刺激经络穴位的次序——先祖的智慧所在

刺激小孩的经络穴位讲究一定的次序,一般应先头面,再上肢,三胸腹、四下肢,依次并行。这样做有利于手法的操作,且不会遗漏应该推拿的穴位。

关于这一点,不少推拿专著都有提及,我认为家长们除了按照本书的方法来维护小孩的健康外,还应该知道这些道理,如果认真体会,家长们也能成为小孩经络养生的专家。

在复杂的病征中,分为治标、治本或标本兼治法。如小孩有旧病,但不严重,又感外邪,以致表里同病,当先驱除外邪。以小孩既有腹泻却不严重,又突发高热为例,此时当先治高热,可多揉一窝风、按印堂,配揉小天心以解表邪,再分阴阳、清板门以清热退烧,又能助脾胃消化。等高烧退后,再配补大肠以固肠涩便。又如小孩高热兼大便秘结,可先掐揉二扇门,常可立见汗出而表解,次推四横纹、清肺经、退六腑,不但润燥通便,又能顺气消胀。正气虚弱的小孩外感高热,可先补脾土、推三关来扶正祛邪,此乃补中有泻之意也。

风寒咳嗽乃风寒犯肺,肺气不能宣畅所致,治宜疏风散寒,宣肺止咳。其邪在表,宜用推三关、掐揉二扇门等发汗择作来疏风散寒,则邪去而正自安;后用清肺经、运内八卦以开胸化痰,则咳嗽自止。常兼见喘息和便秘,且喘愈甚则便愈闭,便愈闭则喘益甚,故治疗时首先用推下承山,通肠腑的大便,釜底抽薪,才能使肺气顺畅。

推五经,我认为一定要明白五行五脏生克的定理,知道补泻的原理。我认为补母泻子、抑强扶弱的治疗原则非常重要,是取穴补泻先后的依据。以外感咳嗽为例,先重用清肺经,后补脾经、肾经,稍清肝经、心经。如



脾虚久泻,先重用补脾土,后补肾经以壮命门之火,再清肝经、补肺经以防肝木乘脾土,脾虚而肺弱,达到既健脾助运,又防病传变之效,益脾虚久泻可致肝气犯脾、肺弱受邪、损及肾阳。

先用主穴,后用次穴。主穴是针对疾病主要症状起主要作用的穴位,腹泻主要是脾失健运,食物合污而下大肠所致。推大肠用补法能温阳止泻,用泻法能通肠腑;兼推脾以调和脾胃,脾健胃和则水谷得以化生气血,大便可正常排出,所以大肠、脾土为主穴,应先推。再用天门入虎口生气顺气,理气畅中,揉龟尾来调理大肠功能,则腹泻自止。

某些穴位的疗效具有特异性,治疗时应首先取用。一窝风能除肚痛,阳池专止头疼。吐并泻,揉板门。小肚寒,外劳宫。这种独穴推治法尤能体现穴位疗效的特异性,临证施术当首先取用。

饮食先脾土,泄泻先大肠,伤风先肺经,而后次及八卦、天河之类。

由于阴寒阳热之失调,首先分阴阳,次即推三关、六腑。寒多则宜热之,多分阳边与推三关;热多则宜凉之,多分阴边与推六腑。刺激经络穴位之前,取用额天门、坎宫、太阳、总筋、手阴阳以开窍。头面推拿法,依次为开天门、分推坎宫、天庭,逐渐掐至承浆、运太阳。其作用是令气血运行,开启全身经脉穴位,提高疗效。推治结束时应注意关窍,掐按儿肩井。也有人加用推揉肺俞来关窍,关窍操作是使气血周流全身,则脏腑功能增强,达到“正气存内,邪不可干”之效。

我认为刺激经络穴位的次序非常重要,可以提高疗效。我认真探究,发现里面有很多玄机,很耐人寻味,有兴趣的家长们,可以再深入理解,你就会发现有很多先祖们的智慧在里面,奥妙极了。





## 敲经络——最简单的经络保健

杨继洲所著的《针灸大成》提到：“宁失其穴，勿失其经。”对经络的发展很有影响，也奠定我这本书用敲小孩子的经络来保健的理论基础。

穴位是一个点，对于不是中医专业的家长来说，很难准确地找到，但是经络是一条线，很容易把握到，穴位就在那条线上，敲经络就能敲到上面所有的点，家长很容易掌握，而且非常有效，家长不需要费精力去记住穴位的位置。敲经络不用敲全程，只要敲一小段就够了，我给家长选出保健穴位最多的一段来敲。只有知道那段线在哪里，然后握拳，轻轻敲小孩的经络，如此的简单，得到的却是很大的回报，就是孩子拥有健康的经络。

对于小孩来说，我主张敲肺经和胃经。如果看了上面的章节，相信家长都清楚，小孩不知冷暖增添衣服，所以很容易感冒。从小孩生理特点分析，小孩的脾胃是一个弱点，所以保健工作就交给敲肺经和胃经了。

小孩的生理特点为：肌肤柔嫩，肠胃柔弱，筋骨不强，血脉不充，免疫力低下，生长发育旺盛，代谢快，吸收快，排泄快，易受外界因素影响。这些生理特点决定了其发病容易，传播迅速。在外，易受风寒湿热等外邪所侵；在内，又易被乳食不节所伤，从而易导致感冒、咳嗽、哮喘等肺系病症及厌食、泄泻、便秘、腹痛等脾胃系病症。

手太阴肺经就是敲手臂阴面靠拇指的那一条线（图 3-32），敲的时候有酸痛感。经常敲小孩的肺经有宣肺、利肺的功效，有助于维持呼吸系统健康。到了秋季，正好是经络运行到手太阴肺经，更是进行呼吸系统保健的最佳时机。如果小孩咳嗽时敲肺经，还能缓解咳嗽症状。

足阳明胃经就是敲沿着小腿前骨外旁开一指宽的那条线（图 3-33）。



这样能促进小孩的胃蠕动,调节胃液分泌。小孩胃不舒服时,可以按压足三里,能迅速缓解不适症状,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。

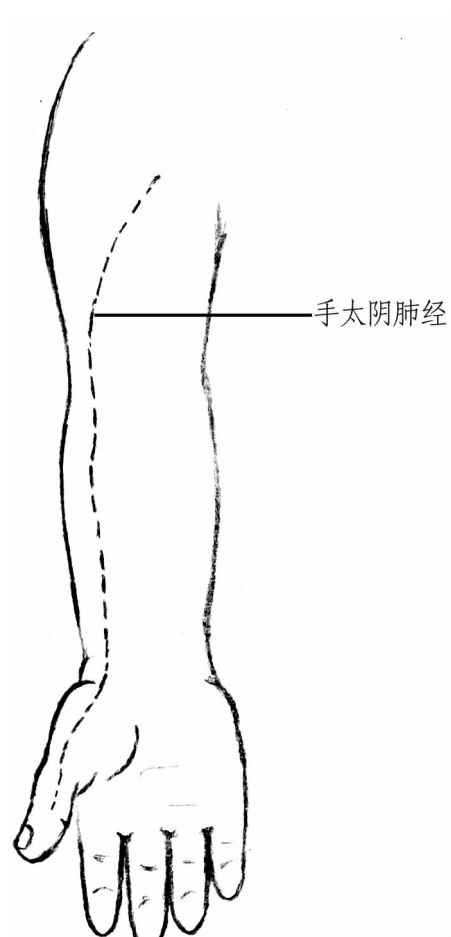


图 3-32

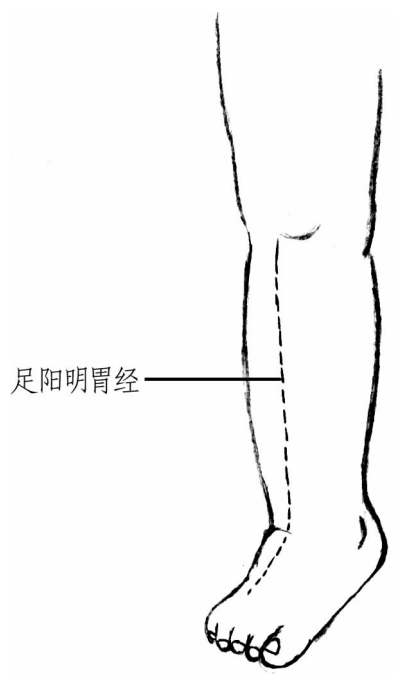


图 3-33

## 第四章

---

### 父母是孩子最好的医生(常见病篇)

按摩具有无痛苦、无毒副作用的特点,其在小孩疾病的防治和小孩保健方面也具有优势。在孩子体表特定的穴位或部位施以手法,用来防病治病或助长益智,是一种无痛苦、减少用药、缩短病程的绿色治疗和保健方法。

一部分小孩疾病西医没有有效办法,但利用小孩推拿却能轻松解决。小孩推拿一般年龄越小推拿效果越好,因为随着年龄的增长,机体对按摩的感知力下降。

小孩推拿主要从增强机体抗病能力,即遵循中医理论中“正气足则邪不可干”来着手治疗疾病,而药物治疗则或多或少要干扰人体免疫机制。推拿远比滥用药物治疗更有利于儿童的健康成长,小孩也更容易接受。

小孩推拿治疗范围广泛,可治夜啼、惊风、消化不良、呕吐、厌食、腹泻、腹痛、便秘、口疮、舌炎、吐舌弄舌、佝偻病、小婴儿黄疸、小婴儿不乳、小婴儿吐乳、伤风感冒、发热、尿床、小孩急疹、咳嗽、痰多、脑瘫等,疗效奇



特。推拿不使用药物,又能够起到用药的效果,有时比用药起效还快、疗效还好,无副作用,又可免除小孩打针服药的痛苦,真是优于药物。

## 熄灭孩子体内的火邪——发热的治疗

小孩发热是常见病,而且往往是突然发生,让家长们措手不及,更无法知道病因。小孩又不会说清楚自己哪里不舒服,这让很多家长都感到十分头痛。现在多数家庭都是独生子女,家长对子女十分宠爱,一旦生病,百般照顾四处求医,而打针吃药又怕药物产生副作用,对孩子身体不好,因此越来越多的家长都愿意采用无任何副作用的治疗方法。利用小孩经络穴位来治病正是父母们打开小孩健康之门的金钥匙。

我用小孩推拿结合脚部按摩法来治疗小孩的很多疾病,并取得非常好的效果。而且用这两种方法结合治疗小孩发热,也取得了奇效。

很多小孩高烧都伴有腹泻,一般都是发烧 2~3 天后才来治疗。

我曾经治疗一个 2 岁的小女孩,这小孩突然发热,体温 38.4 度。2 天后又出现腹泻症状,每天腹泻 5 次。在乡医院输液 2 天,没有多大效果。我先用脚部按摩,然后给小孩推拿穴位,只进行一次治疗,这小女孩的体温就明显下降,腹泻也随即停止。

我分别用脚部按摩、推拿法给小孩退热,我选用脚部肾脏、输尿管、膀胱、脾脏、扁桃腺、头颈淋巴、上身淋巴、下身淋巴、胸淋巴等反射区,腹泻者加腹腔神经丛、大肠、小肠等反射区(图 4-01)。用拇指以较轻的力度,连续有节奏地按摩有关反射区。按摩时间为 20 分钟左右。

然后推天河水,天河水在小孩前臂内侧正中线上,自腕至肘呈一直线,沿那条线从小孩的腕向肘推拿。推六腑,六腑在小孩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。清心经,在小孩的中指面由指

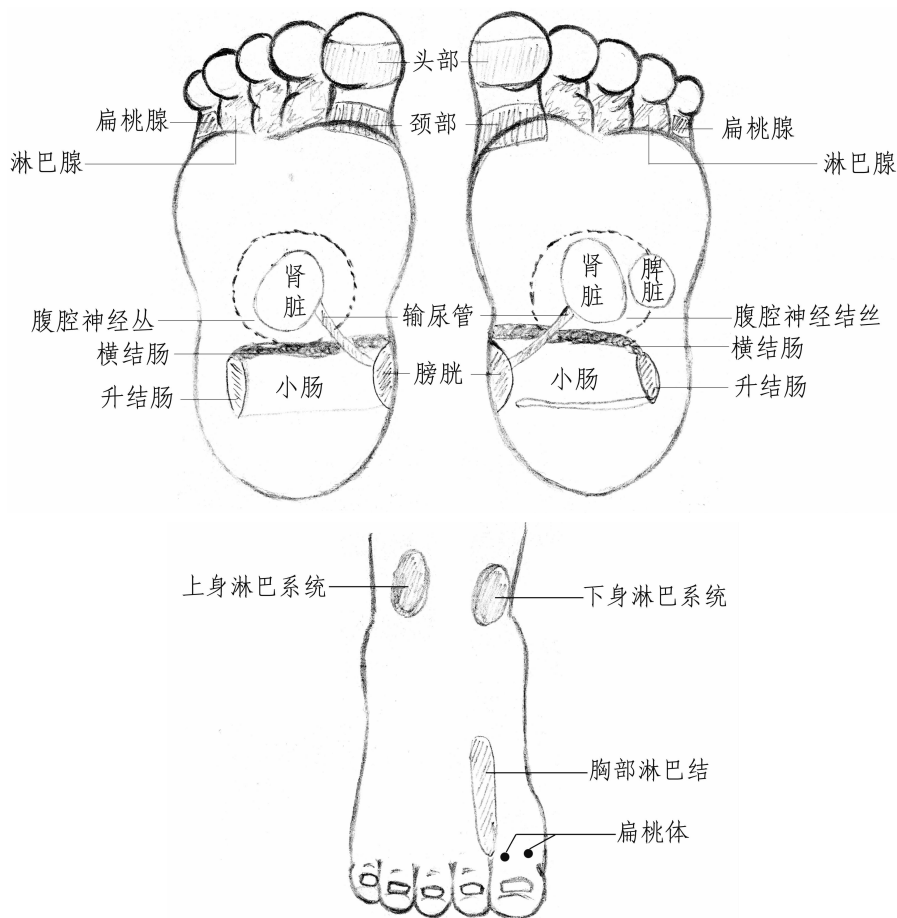


图 4-01

端向指根方向直线推动。清肺经,在小孩的无名指面由指端向指根方向直线推动。揉内劳宫,在手掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。揉小天心,在大小鱼际交接凹陷中,父母用指端按揉。因为这小孩腹泻,所以加推上七节。七节骨在第四腰椎至尾椎上端成一直线。用大拇指自下而上直线推动称推上七节骨。

捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止(图 4-02)。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一

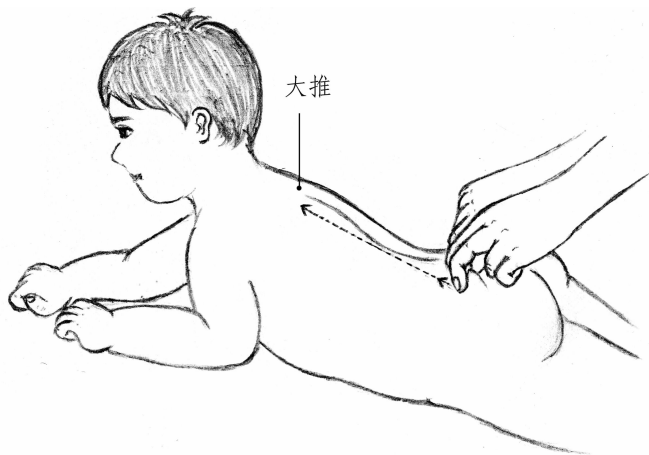


图 4-02 捏背

般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。清、补脾土,运内八卦,在小孩手掌面,以掌心为圆心,从圆心至中指根横纹约  $\frac{2}{3}$  处为半径作圆,顺时针方向掐运。

用牛角刮板自胸椎向腰椎方向,沿背部两侧膀胱经,自上而下轻刮 5~7 遍,刮出痧来。督脉为后背正中线,膀胱经穴正中线两侧旁开 2 指宽。后以两拇指、食指相对,挤捏督脉及背俞穴,挤至皮下淤斑即可。该手法为强刺激手法,挤捏时疼痛明显,因此要求用力不可过重,操作速度要迅捷,一般挤捏 1 个穴只需 1 秒钟,以减少小孩疼痛的时间。推拿时间为 20 分钟左右。按摩后吩咐家长多喂小孩白开水。按摩时小孩哭闹出汗很多,回家途中要注意勿使小孩被风吹受凉。

小孩发热病因很复杂。一种是由于小孩的体温调节机能尚未发育完善,易受外界炎热气候的影响而出现高热。另一种是因为感冒发热,主要症状是怕冷,发热无汗或少汗,鼻塞、流涕、咳嗽,舌苔薄白。还有一种是因为食积发热,症状是发热多在下午,或上午体温不高,下午体温较高,手足发烫,肚腹胀满或有呕吐,大便酸臭,舌苔厚腻。

感冒引起的发热,则在脚部按摩时除加强淋巴反射区按摩外,要加强呼吸系统反射区的按摩;小孩推拿时要开天门,推坎宫,推天河水,天



河水就在手臂阴面正中间的那条线，自腕至肘呈一直线，父母沿那条线从小孩的腕向肘。揉太阳，在眉后凹陷处，父母用指端按揉。肺俞穴，肺俞在背部，当第3胸椎棘突下，旁开2指宽。推膻中，在两乳头连线的中点。拿风池，可以从颈项部开始，沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推，当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷，这就是风池的所在。若食积发热，则在脚部按摩时除加强淋巴反射区按摩外，还要加强消化系统反射区的按摩；小孩推拿中要揉中脘，中脘穴在前正中线上，脐上4寸，就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。推六腑，六腑在小孩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。揉板门，板门穴在小孩手掌大鱼际处。按脾俞。按胃俞。按足三里。

脚部按摩与小孩推拿两法结合，发挥各自优势，可增强疗效，退热快，减少小孩发热的痛苦。说到退热快，我不得不说一件事情，我无意中听到一个医生在吹嘘自己给小孩退热很快，他说，小孩发烧，连主任开的药都不管用，但他一用激素就把小孩的热退下来了，所以他经常一上班就有很多家长追着他后面走。我听了十分愤怒，众所周知，激素对人体有很大的副作用，长期或大剂量应用糖皮质激素，可引起肥胖、多毛、痤疮、出血穿孔、骨质疏松及伤口愈合不良等副作用。糖皮质激素降低了机体防御能力，有可能使潜在的感染病灶或恶性肿瘤活动或扩散。长期应用糖皮质激素，使肾上腺皮质合成分泌皮质醇减少，甚至导致肾上腺皮质萎缩。真是庸医害人不浅！



## 驱除外邪——感冒的治疗

小孩感冒虽然是小病,但绝对不好受,父母们看在眼里更是难受。本来感冒是件小事情,一般在我手里三两天就能好,但不少父母走了很多弯路,又是打点滴又是吃药,特别是体质不好,老爱感冒的小孩,我看在眼里非常难受。放着先祖们留下来的宝贵经络知识不利用,父母们都不知道,所以我决心把它推广开来,造福小孩,使父母们都知道这些金子般的好方法。

在中医经络治病的方法中,有许多简便而有效的方法。在长期研究利用小孩经络防病治病过程中,经过多年的积累和实践,我总结了一套简单而且行之有效的小手法。有些小病,例如感冒,根本不需到医院浪费

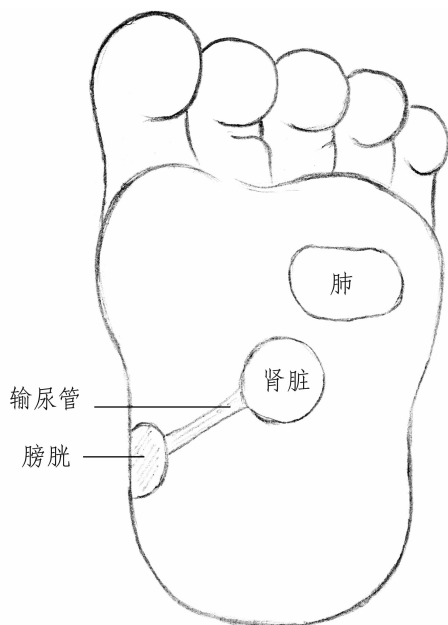


图 4-03



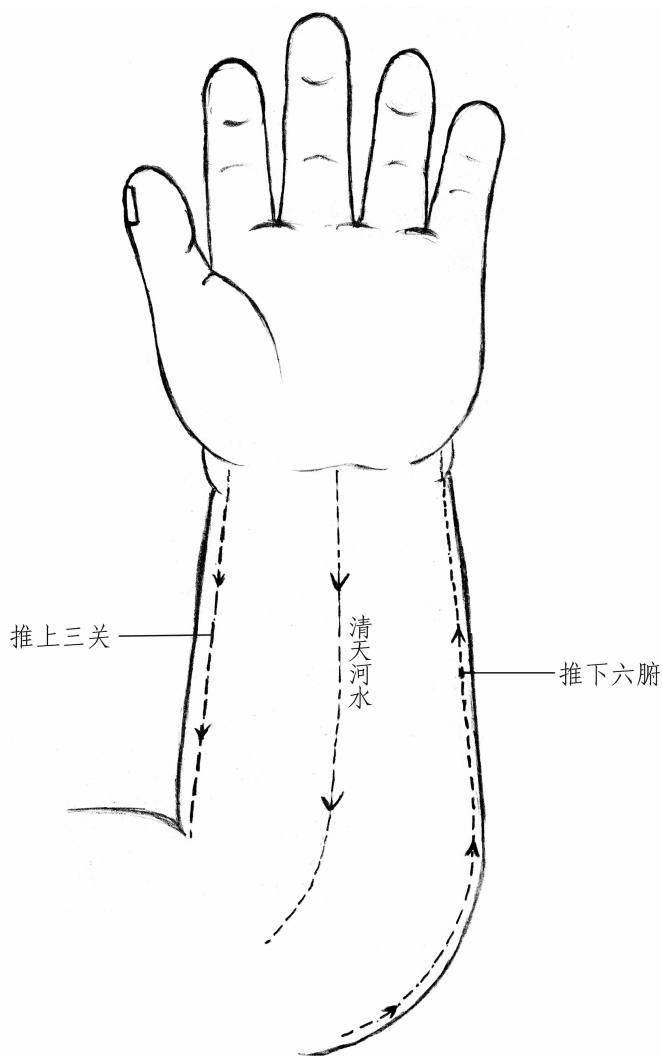


图 4-04

时间、精力和金钱。

治疗感冒,在家里就能进行。可用推法来开天门,推坎宫,揉太阳,在眉后凹陷处,父母用指端按揉。按风池,可以从颈项部开始,沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推,当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷,这就是风池的所在。捏大椎,大椎穴在低头时,最高的颈椎骨棘突下,点风门等。风寒证加掐肩井,点揉合谷;风热证点曲池,曲池穴在肘横纹外侧端,



屈肘处。还可点按太渊,揉中府,擦涌泉。

足底的肺、输尿管、膀胱反射点(图 4-03)。还可再用刮痧板给小孩推上三关,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。推下六腑,六腑在小孩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(图 4-04)。清天河水,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。用此法对小孩的前臂进行操作,效果会更好。很多感冒的小孩会立即退烧,而且不舒服的感觉会大大缓解。

在家中,没有刮痧板的话,可以用瓷汤勺来代替。有时在没有任何工具的情况下,只是用捏法和捻法在小孩的一侧手臂上按推上三关,推下六腑,清天河水也可以。用手的拇指和食指在前臂的六条经络线路上循行,将条索状物和聚结物捻捏松散,重点点揉合谷,按揉阳池,阳池穴位于手腕部位,即腕背横纹上,前对中指、无名指指缝。按揉曲池。按揉大

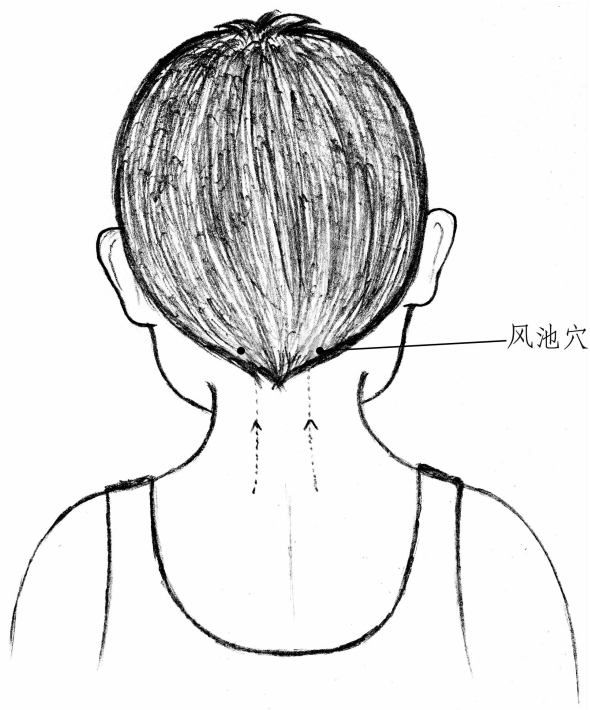


图 4-05



陵、神门及内外关，中力度点天河穴，将这些穴位挤得呈现潮红色，最后抓拿住前臂肌群，掐八邪，捏手指，效果也很灵验。

按揉肺俞，肺俞在背部，当第3胸椎棘突下，旁开2指宽。按揉定喘、风门等穴位也能改善呼吸道的通气功能和换气功能，常用于防治慢性支气管炎、肺气肿等。

小孩感冒以预防为主，用几招简单的方法就可以让小孩预防感冒，那就是推鼻旁、摩面、按揉风池，可以从颈项部开始，沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推，当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷，这就是风池的所在（图4-05）。擦四肢。在这里提醒一下家长，温度的变化有着重要的作用，夏天几乎每个家庭都会开空调，凉快的感觉消去了夏天的闷热，但为什么有的人开空调容易感冒，有的却不会呢？在冷的环境里，注意保暖就没事，在热的环境里，注意通风、避暑也没事，但最怕的就是频繁转换一冷一热的环境，这样就非常容易感冒。中医说腠理不固，邪气易入。小孩子的皮肤毛孔疏松，就更容易感冒了。知道了这个知识，就知道怎样做了，如果你不能保证自己能在空调房待很长时间，总是要出来进去的，最好就不要开空调了。

## 治肺兼固脾胃——咳嗽的治疗

小孩咳嗽要尽早治疗，时间拖得越长，治疗的时间也会越长。

我曾经治疗一个2岁的小女孩，咳嗽5天。小女孩5天前洗澡受凉后开始咳嗽、鼻塞、流清涕、喉中痰鸣、胃口差、晚上睡觉哭闹。家长给她吃了强力银翘片、止咳糖浆，都没有效果。诊断发现，这小孩咽部稍红，肺部呼吸音粗糙，指纹色红。我认为这小孩是风寒外感，肺失清肃，所以我的治疗原则是疏风解表，宣肺止咳。



我运内八卦 10 分钟,在小孩手掌面,以掌心为圆心,从圆心至中指根横纹约  $\frac{2}{3}$  处为半径作圆,顺时针方向掐运。揉二扇门 100 次,二扇门位于小孩的中指与无名指之指蹼缘。推三关 100 次,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘(图 4-06)。开天门 30 次,推坎宫 30 次,揉太阳 30 次,在眉后凹陷处,用指端按揉。揉迎香 30 次,迎香穴,位于鼻翼之两旁、鼻唇沟中。揉膻中 100 次,在两乳头连线的中点。摩腹 5 分钟,用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手迭放在左手背上按顺时针

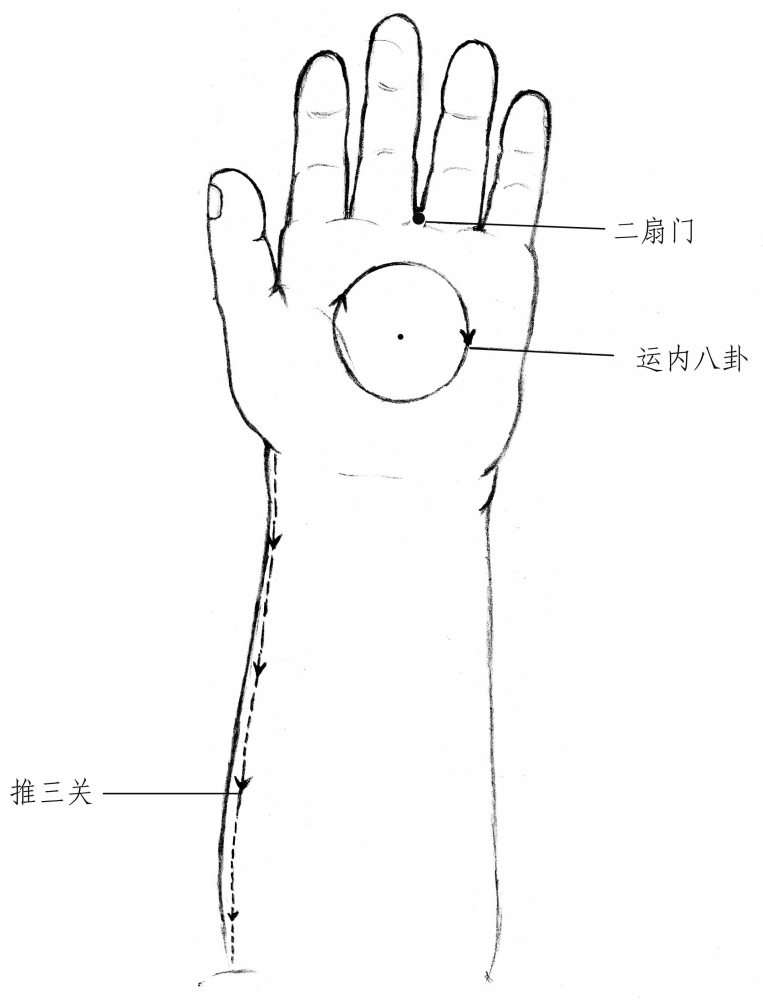


图 4-06



方向绕脐揉腹。按揉足三里 50 次，足三里在膝盖外侧的凹陷处，向下四指，小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。揉肺俞 50 次，捏脊 3 次，轻轻捏起小孩皮肤，从龟尾穴开始，就是从臀裂开始，沿脊柱向上推移，至大椎穴止。应沿直线捏，不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时，常常捏三下，向上提一次，称为“捏三提一”，以皮肤微微发红为度。其中摩腹、按揉足三里、捏脊能健脾助运，强健体质，增强小孩抵抗力。2 天后所有的症状都好转，5 天后就全好了。

另外还有一个 5 岁的女孩，咳嗽了 2 个月。这小孩身体虚弱，食欲不振，形体消瘦。2 个月前因受寒开始咳嗽，曾服西药治疗无显效，咳嗽一直没好。小女孩神疲乏力，面色白，肺部可闻痰鸣音，指纹色红。她母亲说小女孩咳嗽痰多，色白清稀。我认为这是肺脾气虚，痰湿内盛，所以我的治疗原则是健脾养肺，止咳化痰。

采用运内八卦 10 分钟，在小孩手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹约  $\frac{2}{3}$  处为半径作圆，顺时针方向掐运。补脾经 100 次，补肺经 100 次，分别顺时针旋推小孩的大拇指和无名指。揉天突 10 次。揉膻中 100 次，在两乳头连线的中点。揉中脘 100 次，中脘穴在前正中线上，脐上 4 寸，就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。摩腹 5 分钟，用手掌按住小孩的腹部，手心对肚脐，右手迭放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。按揉足三里 50 次。揉丰隆 50 次，擦肺俞。其中揉中脘、摩腹、按揉足三里、捏脊能健脾益气，除湿化痰，强壮身体。3 天后症状开始好转，10 天后症状消失，再巩固治疗 1 周即可痊愈。

小孩咳嗽分为外感咳嗽、内伤咳嗽。由于小孩生理特点是纯阳之体，生长发育迅速，脾常不足，脾虚会导致纳差，营养不良；脾失健运又会化生痰湿，使得咳嗽缠绵难愈，正所谓“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。所以不论哪型咳嗽都应兼顾脾胃，用摩腹、捏脊、按揉足三里治疗就是这个意思。

很多小孩都受长期咳嗽之苦，家长们也被折腾得筋疲力尽，只要一听见小孩咳嗽，家长们的心就立马下沉。很多家长都不知道刺激小孩经



络穴位的妙处,无奈之下只能不断给孩子吃药,药吃多了,孩子的身体没有变好,反而更加弱不禁风,生病、吃药、再生病,好像成了恶性循环。

在长期的临床实践中,我发现小孩推拿治咳嗽疗程最长,有时候 10 天才见效,所以家长们千万不可着急,一定要有耐心。

## 调肺胃——咽喉肿痛的治疗

中医认为咽喉是肺胃之门户,在前面的章节讲到了小孩是稚阴稚阳的体质,抗邪能力弱,小孩不知冷暖,容易被外邪侵犯;小孩吃东西不知节制,容易损伤脾胃,导致脾胃积热。肺胃热盛、火热上攻,所以引起小孩咽喉肿痛。

小孩长期嗓子痛会影响进食,导致小孩体质虚弱。我认为小孩咽喉肿痛属肺经和胃经的病,治疗时推肺经,以旋推为补,直推为泻,各 200 次。清胃经 200 次,胃经在大鱼际肌外侧缘白皮与掌背黄皮交界处,黄白皮部位,向腕方向推(图 4-07)就是清胃经。捏按虎口,就是合谷穴;捏按腋窝,就是极泉穴;捏按锁骨上窝,就是缺盆穴,可以很快就解决小孩嗓子痛的问题。用力向上举小孩的手臂或扩展胸部,可以治疗小孩急性咽喉肿痛。还可以按揉阳溪穴。这种治疗方法,体现了中医“治病必求于本”的思想。

5 年前,我曾经遇到过这样的一个病例。一个 8 岁的女孩,患慢性扁桃体炎 3 年多,每遇到劳累或气候变化时就咽喉肿痛,吞咽困难、头痛发烧、全身酸痛、乏力、胃口差,每年都会犯上 7 次左右。来我这之前半个月,女孩发热咽痛,扁桃体红肿,经西医抗菌消炎治疗后,虽然发热消退,但仍咽干咽痛,疲乏无力。于是,我来用上面的方法为她治疗,收到了很好的效果,没过多久病就好了,以后的一年都没有再犯嗓子痛了。

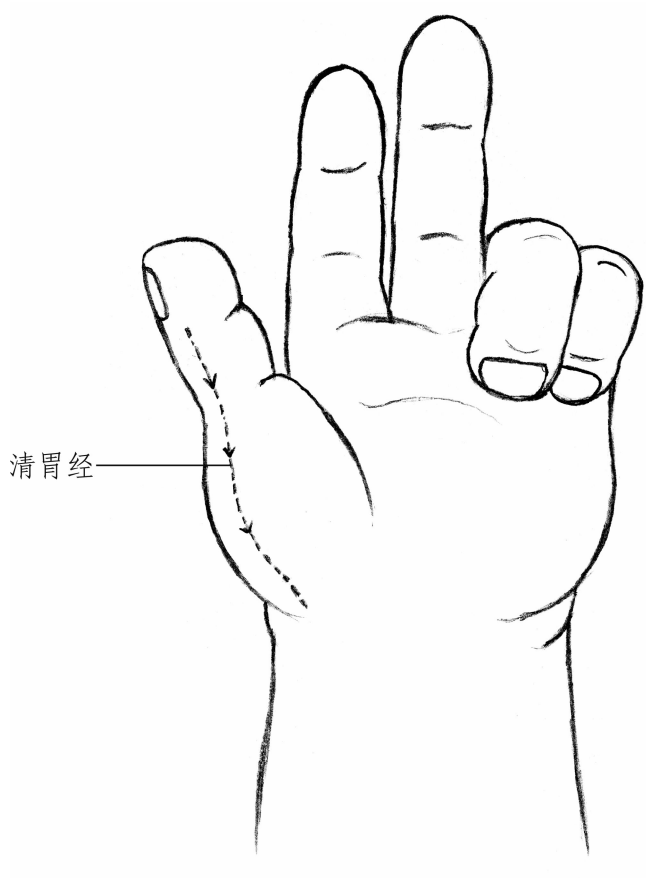


图 4-07



## 健脾胃——厌食的治疗

厌食症是小孩常见的一种病症，主要表现是较长时间的胃口不好，食量明显减少，吃不成餐，甚至拒食。多发生在1~6岁的小孩。小孩平时饮食不节或喂养不当、长期偏食、饮食无规律、饥饱无常、零食杂食太多、暴饮暴食，或者家长错误以为滋补食品对小孩有好处，经常给小孩吃人参、冬虫夏草、龙眼肉等，都会影响脾胃正常的运化能力，造成厌食。

小孩厌食日久，不但影响身体正常发育，还可能会发生营养缺乏性疾病及造成大脑发育迟缓，引起智力低下。另外，还会导致机体抗病能力低弱，平时就容易发生感冒、咳嗽、腹泻。

中医认为，小孩时期“脾常不足”，小孩推拿对小孩厌食症具有独到的疗效，能激发小孩自身的调节作用，从而调整小孩脾胃运化及受纳功能。

具体操作方法是，给小孩补脾经300次，揉中脘200次，中脘穴在正中中线上，脐上4寸，就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。摩腹5分钟，父母用手掌按住小孩的腹部，手心对肚脐，右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹(图4-08)。捏脊5遍，轻轻捏起小孩皮肤，从龟尾穴开始，就是从臀裂开始，沿脊柱向上推移，至大椎穴止。应沿直线捏，不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时，常常捏三下，向上提一次，称为“捏三提一”，以皮肤微微发红为度。按揉足三里100次，也可治疗小孩厌食症。足三里在膝盖外侧的凹陷处，向下四指，小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。我治疗的原则是补脾助运化，清热滋胃阴。方法非常简便，避免小孩打针吃药之苦。常用穴位多在手部，一般





图 4-08

在大拇指上进行,有调理脾胃的作用。而腹部既是脾胃所主,也是阳明经所过之处,所以按摩腹部有温肾散寒,行气健脾的作用。背部夹脊穴的推拿也有助于提高消化能力以及增强防治疾病的能力。这些刺激经络的方法对小孩有百益而无一害。

治疗小孩厌食症需要分型治疗,家长们可以根据以下症状来分析。

**脾运失健型:**厌恶进食,食不甜味。常伴暖气泛恶、胸闷脘痞、大便不调;苔白腻或微黄、指纹紫滞、脉有力。加揉板门 300 次,板门穴在小孩手掌大鱼际处。运内八卦 300 次,在小孩手掌面,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。

**脾胃气虚型:**不思进食,形体偏瘦,常伴面色少华,精神不振,食少便



多,或夹未消化物;舌淡、苔薄白、指纹淡红、脉无力。加揉外劳 300 次,推三关 300 次。三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,要从腕推向肘。

**胃阴不足型:**不喜进食,口干多饮;常伴面色萎黄、皮肤失润;大便偏干或干结。舌偏红少津,苔少或花剥。部分小孩烦闹少寐,手足心热,指纹红,脉细。加清肝经 200 次,即在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动(图 4-09)。补肾经 300 次。

我根据小孩时期稚阴稚阳,为纯阳之体,感触灵敏,易于接受经气之功能的生理特点,和小孩脾常不足的理论,采用上法治疗,对不同类型的厌食,选用不同的手法,通过手法作用于小孩的特定穴位,调理脾胃、消食和中、增进食欲,取得非常好的效果,达到百分之百的疗效。

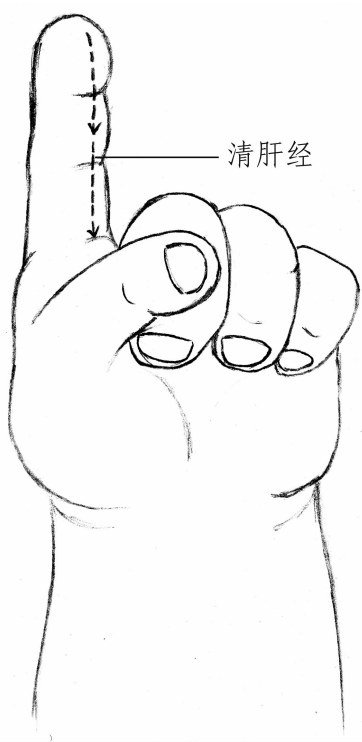


图 4-09

## 使脾胃运化——食积的治疗

小孩食积是儿科的常见病,小孩表现为吃东西不香,暖酸气,腹胀,大便里夹杂不消化的食物,放臭屁,大便臭的特征。

曾治疗一个 2 岁的小女孩,母亲告诉我说,她女儿近两天来,胃口不好,吃完东西不消化,在大便里夹杂着不消化的食物。因为放“五一”长假,孩子食欲很好,而且食肉虾很多。我观察这小孩一般情况都可以,营



养状况也很好。这是很轻的食积,我预想这小孩只要用捏脊法 3 次就能完全好,果然不出所料,我帮这小孩捏脊 3 次后,所有的食积症状消失,恢复正常饮食。

我先轻轻按揉小孩背部,让小孩放松,避免小孩产生恐惧;轻轻捏起皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。按揉足三里 3 分钟,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。

我把具体的操作方法告诉了孩子的母亲,让她帮小孩捏脊,按揉足三里,进行经络保健,每周 3 次。捏脊疗法可以调阴阳,和脏腑,是很好的保健经络的手段,按揉足三里,具有强身健体的功能。我吩咐小孩的母亲,平时注意让小孩养成良好的饮食习惯。过了一年,再碰见这小孩发现孩子长高了很多,而且非常健康。这是食积轻的情况,很容易治好。但如果不懂得用正确的方法来调理,食积时间长了,就会变成疳积,小孩就会肚子很大,像鼓一样,四肢却像木柴一样瘦,到那个时候就很难治了,严重影响了小孩的身体发育。所以积食要及时治疗。

如果小孩的食积比较重的话,除了捏脊和按揉足三里之外,我还总结了以下的方法,配合起来才能让小孩的脾胃恢复正常。

补脾土穴 300 次,顺时针旋推小孩的大拇指面。

清脾土穴 200 次,在小孩的大拇指面,由指端向指根方向直推为清。

推三关穴 300 次,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。

分推腹阴阳穴 200 次,使小孩取仰卧位,父母用两拇指,分别自胸骨下端,沿肋弓分推至两侧的腋中线。

摩揉脐腹 3 分钟,使小孩取仰卧位,父母用一手掌,在小孩的脐部及其周围用掌摩法。

推六腑穴 300 次,六腑在小孩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。

推四横纹穴 3 分钟,四横纹在食指、中指、无名指、小指靠近掌侧,第 1 指间关节横纹处。小孩四指并拢,父母用拇指,从小孩的食指横纹处推 toward 小指横纹处(图 4-10)。

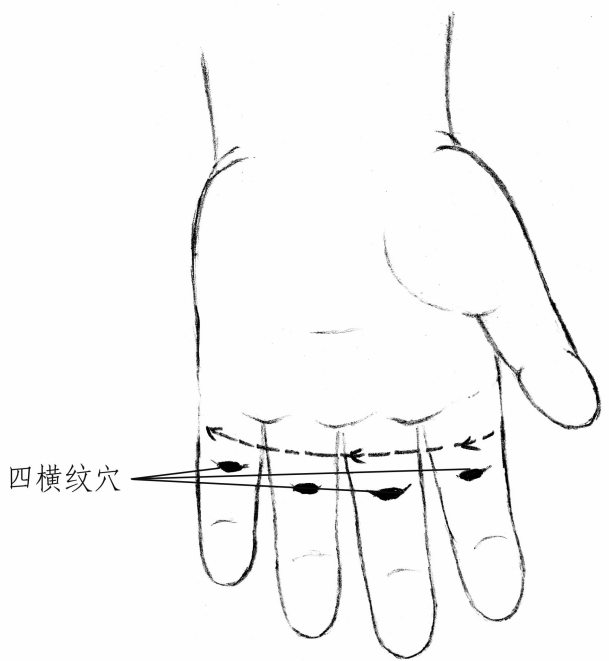


图 4-10

揉外劳宫穴 1 分钟:外劳宫在左手背侧,第 2、3 掌骨间,指掌关节后约 0.5 寸处,简单地说就是手背中心,手背与内劳宫相对处。

著名的中医经典古籍《黄帝内经》记载:“饮食自倍,肠胃乃伤”,意思就是说,小孩脏腑娇嫩,脾常不足,不能自己控制饮食,如果家长片面追求高营养食物,盲目给小孩吃肥腻的食物或滥服补品,超越了小儿脾胃正常的消化吸收功能,就会形成食积。所以应该以预防为主,限量饮食,养成小孩良好的饮食习惯。



## 宽胸顺气——呃逆的治疗

据我观察有一半的婴儿吃奶后会发生呃逆,一般在生后 4~10 天发生,严重者伴有吐奶。通常用喝糖水或温开水来止呃,但会降低婴儿的吃奶量。我采用按揉婴儿内关穴治疗呃逆,取得了很好的效果。

西医认为呃逆是膈肌痉挛引起。中医认为是气机逆乱,胃气冲逆而上引起的。小婴儿神经系统发育尚未健全,吸吮和吞咽动作不协调,所以婴儿打呃发生率比成人高很多。

婴儿内关穴在掌后距离腕横纹 2 厘米的两筋间,可用润肤油涂在内关穴上。父母用大拇指放在穴位部位,呈螺旋形顺时针方向重复按揉,用力均匀(图 4-11)。呃逆轻的小婴儿按揉单手内关穴 15 次就好,如果还没

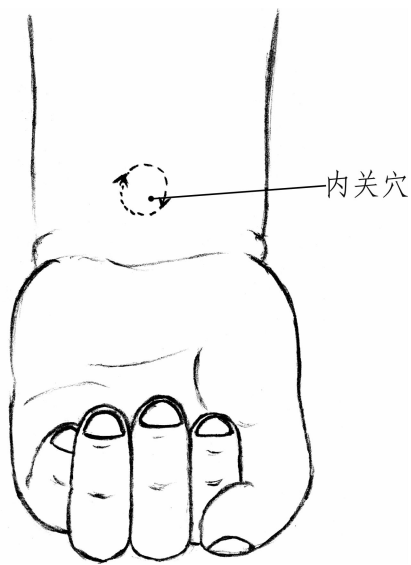


图 4-11



好,换另一只手继续按揉 15 次;如果轮换按揉双手还不好就属于呃逆比较严重的,需要加大力度按揉,让婴儿啼哭,然后让小婴儿吃点奶就会止住。最长按揉时间不要超过 3 分钟。

穴位经络联系各脏腑,刺激穴位能调理内脏。内关穴属于心包经,因此,按揉内关穴,经气随经络至膈肌,可解除膈肌痉挛、宽胸顺气。

按揉内关穴,其部位暴露易于取穴,不受时间、季节等条件限制,且操作简单,便于普及,疗效好;家长能掌握使用,我认为值得推广。

## 健脾疏肝——腹胀的治疗

腹部按摩可刺激胃肠的蠕动,将肠腔淤积的渣滓和胀气迅速排出体外,腹部推拿可促进脾胃功能,使消化、吸收、排泄功能增强,从而对全身组织器官的功能起到促进作用。

常常可以看到很多爸爸妈妈抱着小孩来看医生,一边敲敲小孩的小肚子,一边焦急地问道:医生,我的孩子常常胀气,敲敲肚子会有“咚咚”的声音。

摩腹、拿肚角、揉中脘、揉脐等有健脾胃和加强肝的疏泄作用,可使小儿气机通畅,使胀气迅速排出体外。摩腹的方法是,父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。肚角穴在肚脐下 2 寸旁开 2 寸。中脘穴在前正中线上,脐上 4 寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点(图 4-12)。董好魁、李恩复在《脏腑经络按摩》中指出:腹部位居中焦,为联结上下之枢纽,内含重要脏腑,通过摩腹而达到调经络、治脏腑的目的。

婴儿比大人更容易胀气。婴儿进食、吸吮的太急促而使腹中吸入了

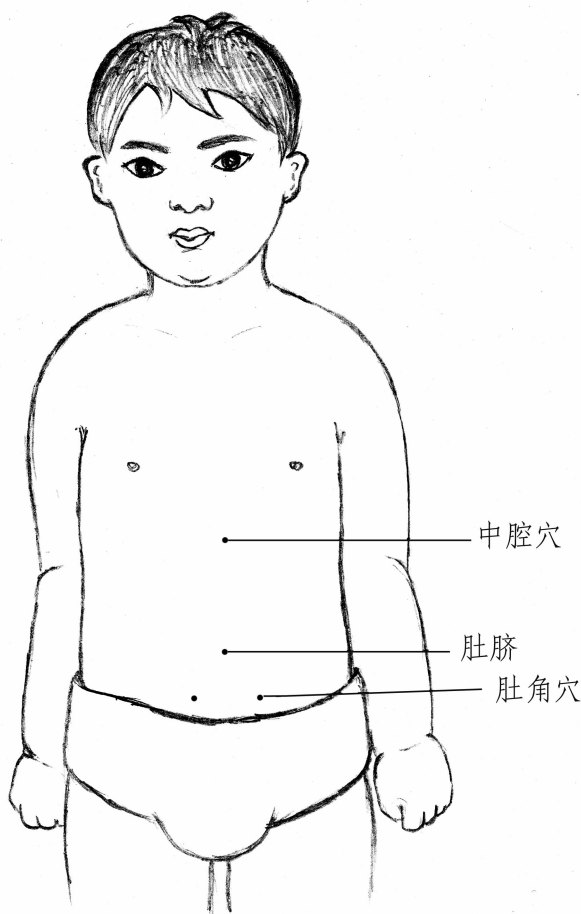


图 4-12

空气。小孩过度哭闹,吸入的奶水或其他食物,在消化道内通过肠内菌和其他消化酶作用而发酵,产生大量的气体。喂奶之后,轻轻拍打小孩背部来促进打嗝,使肠胃的气体由食道排出,帮助婴儿排气。如果小孩肚子还是胀气,就用上面的方法给小孩按摩。

如果小孩生病了,例如:呼吸道感染、肠炎或便秘,也容易导致胃肠蠕动和消化吸收功能变差,进而产生胀气,甚至影响食欲。若有这些症状出现,也可以按上面的方法加以调理。

尽量不要让小孩哭泣。当小孩哭的时候很容易胀气。遇到这种情况,



爸爸妈妈应该多给予安慰,或是拥抱他,通过调整他的情绪来避免胀气的加重程度。

多给小孩的腹部进行按摩,这样有助于肠胃蠕动和气体排出,以改善消化吸收的情况。喂奶时,应当注意让奶水充满奶瓶嘴的前端,不要有斜面,以免让小孩吸入空气。暂时停止食用容易在消化道内发酵并产生气体的食物,例如甘薯、苹果、甜瓜等。

小孩腹胀是十分常见的,只需要按照上面的方法给小孩按摩就可以了。

## 以通为顺——跟小孩腹痛说再见

我总结了一套手法治疗小孩腹痛,有非常满意的效果。介绍给父母们对付小孩肚子疼,父母们用中等指力,感觉指下有温热感就行了,以小孩局部皮肤微红发热为度。

揉一窝风 300 次,一窝风穴位于腕背横纹中点,与中指直对(图 4-13)。摩腹 300 次,父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。分腹阴阳 100 次,使小孩取仰卧位,父母用两拇指,分别自胸骨下端,沿肋弓分推至两侧的腋中线(图 4-14)。拿肚角 5 次,肚角穴在肚脐下 2 寸旁开 2 寸。揉脐 300 次。捏脊疗法 3 次,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴

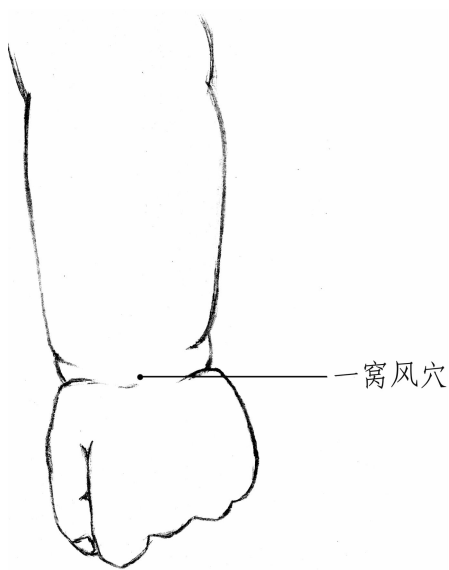


图 4-13





图 4-14

开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,以皮肤微微发红为度。按揉足三里 300 次,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。揉中脘 300 次,中脘穴在前正中线上,脐上 4 寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。

辩证加减:腹部中寒的小孩,吃冷冻食物,腹痛加重。加推三关 200 次;三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。



乳食积滞的小孩,有打酸嗝、大便臭的表现。加揉板门 200 次,板门穴在小孩手掌大鱼际处。清大肠 200 次,从虎口直推向食指尖的桡侧。

发热的小孩加推六腑 100 次,六腑在小孩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。清天河水 100 次,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。

脾胃虚寒的小孩,有容易腹泻的表现。加补脾经 200 次,补肾经 200 次,推三关 200 次。三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。

我本着六腑以通为顺,经脉以流为畅的原则,行气止痛,使气机通畅,疼痛缓解。采用揉一窝风,拿肚角,发散风寒,通经络止腹痛;摩腹,揉脐,揉中脘,分腹阴阳,理气消食化滞,使气机通畅,疼痛缓解;揉足三里,固守后天,改善小孩体质。

## 强壮小孩的脾胃——呕吐和吐奶的治疗

婴儿胃呈水平位,胃肌没有发育完全,贲门肌松弛,所以婴儿很容易吐奶。婴儿出生 10 天内的吐奶属于正常现象,不是病。如果后期因为喂养不当,加上小婴儿本身脾胃虚弱,胃气上逆而出现呕吐加剧,就需要治疗。吐奶量多会导致婴儿发育不良,影响健康。

我总结了一套手法治疗小孩呕吐,包括吐奶,都非常有效,用这套手法,经我治疗的小孩全部痊愈。

推三关 300 次,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。推六腑 200 次,六腑在小孩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。再结合推板门、补脾土、摩腹、揉足三里。其中推



板门从横纹推向板门 100 次,板门穴在小孩手掌大鱼际处。补脾土就是旋推拇指螺纹面 300 次,揉足三里 50 次,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。摩腹 5 分钟,父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。每日治疗 1 次。

我曾经治疗一个月大的小女婴,听她的父母说,这小女婴从一出生到一个月大就一直吐奶,越来越严重,她的父母觉得小孩吐奶是很正常的,就没有引起重视。怕她营养不够,增加了喂奶次数。10 天后症状逐渐加重,每次喂奶后立即吐出,吐量较多,几乎吃进去的都吐出来了。

我检查这小孩面色淡黄,身体瘦小,哭声低,肢体活动自如,吐出的奶稍有酸臭味,胃肠胀气,大便干结,舌质淡红,苔厚,指纹淡紫隐隐风关之内。

我用推拿帮她治疗,第 2 天,呕吐明显好转,哺乳后仅有少量奶溢出,连续 3 次后没有腹胀吐奶。1 个月后她的父母来告诉我没有再吐奶了,我听了十分高兴,这是祖国医学的伟大之处,珍贵的东西不能扔掉,一定要推广开来。

我对这套手法很有研究,其中我选择推板门,是因为板门能健脾和胃,消食化滞,为治疗乳食积滞、腹胀、泄泻、呕吐等症的要穴,横纹推向板门能止一切呕吐。摩腹能健脾和胃,理气消食,对于小儿腹泻、呕吐、恶心、便秘、腹胀等消化功能紊乱症具有良效。《厘正按摩要术》记载:“摩腹,用掌心团摩满腹上,治疗乳食。”揉足三里可健脾和胃,足三里是保健大穴。

小孩脏腑娇嫩,所以容易生病,且发展很迅速。同时小儿生机蓬勃,发育迅速,加之脏气清灵,病因单纯,如果能及时正确治疗,恢复较快。

上面这套手法,不仅在临床上治疗疾病疗效好,且避免了小儿服药不便的弊端,父母们在家就能给小孩治疗,小孩无痛苦。而且还能够健脾和胃,增进食欲,强壮身体,预防疾病,使小孩健康地发育成长。



## 增强小孩正气——泄泻就此止住

我在临床上经常碰见腹泻的孩子，通常都是2岁以下的婴小孩，这给年轻的父母添了不少麻烦，因为这个病的病程常常迁延日久，直接影响小孩的营养、生长和发育，尤其是非感染性的婴小孩腹泻，就是说小孩没有吃干净的东西，大便每日超过5次以上，腹泻持续10~30天，这是由于小孩的先天体质差引起的，所以临床治疗很难取得效果。我认为关键在于增强小孩的正气，来抵抗这种腹泻。

腹泻的孩子一到医院，医生第一件事情就是使用抗生素，但往往效果不好，病情逐渐加重，或者是暂时好了，但没过几天又开始拉肚子。看到这些小孩面黄肌瘦，小孩的父母急得四处奔波求医，我真的十分痛心。

为了治疗被这个病困扰的小孩，我对这个病做了很深入的研究，查阅了很多古籍，对于我来说，研究中医古籍就等于挖掘金矿，找出金子般的治病救人的方法。我根据中医理论，采取辨证论治，找到婴小孩腹泻采用艾条熏灸的治疗方法，治疗了很多腹泻的孩子，取得了较好疗效。

我曾在门诊上遇到一个腹泻小孩，令我印象十分深刻，是一个1岁半的小男孩，长得十分可爱，但由于腹泻持续时间长，身体变得骨瘦如柴，把他妈妈急得直流泪。这个小孩腹泻了2个多月，大便稀，有泡沫，面色苍白，苔白腻，脉濡，指纹色红。小孩经过某儿童医院给予常规静脉输液、抗感染、口服止泻药等治疗，都没止住腹泻，我看到他的样子，心里非常难过。

我根据这小孩的症状，通过中医辨证，非常有把握地诊断为脾虚泻型的婴小孩腹泻。我决定用艾条熏灸的方法治疗，连用3天，腹泻明显好



转,胃口转好,大便次数每天1次或2次。1周后,面色红润,大便形状正常无泡沫,小男孩的妈妈非常感激。而我又一次深刻地体会到中医方法的简便而灵验,西医治不好的病,中医给治好了,我又坚定了信心,中医的治病方法不能丢,要像挖金矿似的把它们全挖出来,用来捍卫人们的健康。

中医把这种腹泻辩证分为风寒型、脾肾阳虚型、伤乳伤食型。如果你的小孩碰到这种情况,可以根据小孩的症状来分析,然后进行艾条熏灸。只要你仔细看了这节的内容,在家里就可以自己来给小孩治病。

风寒型的小孩是由于感受风寒引起腹泻,大便稀,泡沫状,色淡,无明显臭味,面色苍白,舌苔白腻,脉浮。一听小孩的肚子有“咕咕”的肠鸣音,用艾卷熏灸肚脐眼儿,这就是神阙穴的所在。在肚脐眼儿上覆盖纱布,点着艾卷距肚脐一个拳头高左右,每次灸15~20分钟(图4-15),每日2次,连用3天为1个疗程。症状改善若不明显,加用配穴足三里、龟尾



图 4-15



穴。足三里的定位很简单,就是用小孩并拢四指的宽度作为3寸,膝盖骨下缘下3寸,小腿胫骨旁开1指宽的地方。龟尾穴的定位更简单,就是尾椎骨端。

脾肾阳虚型的小孩都是腹泻很长时间,在一到两个月,而且很难止住腹泻,或经常反复发作,大便次数多,大便有奶瓣及不消化的食物残渣,面色苍白,身体消瘦,手心和脚心发凉,没胃口吃东西,舌淡苔白,脉沉细无力,可以用艾条熏灸双侧足三里、神阙穴,加配脾俞、肾俞。脾俞在第11胸椎棘突旁开约2指宽。如何定位11胸椎呢?沿着最下方的小肋骨向胸椎摸过去的地方就是12胸椎,再上1个胸椎就是11胸椎(图4-16)。肾俞在第2腰椎棘突旁开约2指宽。在熏灸部位加盖1层纱布,同时点燃艾条1端,距穴位处约一个拳头高来灸,每次灸10~15分钟。

伤乳伤食型的小孩都是大便量多而且有酸臭味,或者像蛋花汤样,

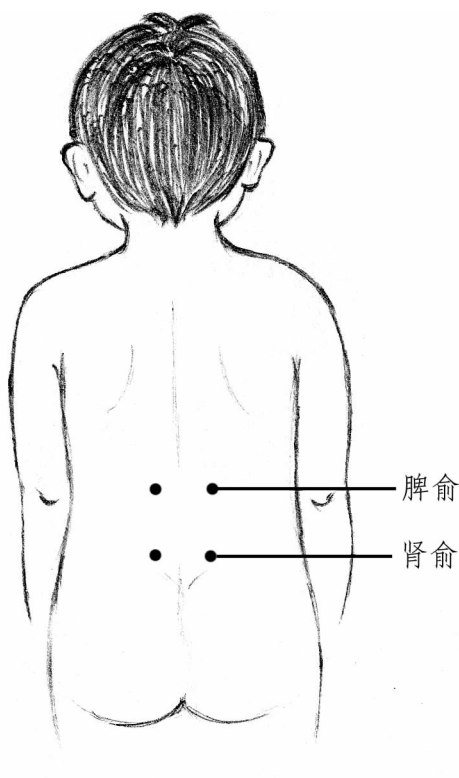


图 4-16



肚腹胀痛,不想吃东西,腹泻的时候哭闹不停,泻完后腹痛减轻。用艾条灸神阙、中脘、天枢、足三里。神阙穴就在肚脐眼儿。中脘在肚脐眼儿到剑突骨连线的中点。天枢在肚脐眼旁开2寸。足三里就是用小孩并拢四指的宽度作为3寸,膝盖骨下缘下3寸,小腿胫骨旁开1指宽的地方。

对于治疗小孩腹泻,我非常喜欢神阙穴,用这个穴位是非常有道理的,古籍里有记载:脐乃“神阙穴”,是经络的总枢,艾条灸肚脐可以温阳散寒,健脾和胃,补益气血,消食导滞。神阙穴就好比是一颗大树的根,胎儿时期就是靠这个根来吸取营养,这个根连通十二经脉,无处不到,她的神奇疗效也证明了我的喜爱是正确的。另一方面,我从西医的角度来分析,肚脐组织薄,有丰富的血管网,对药物及灸疗的敏感度高,易于穿透,有利于吸收。

我分析这种方法能取得那么好的效果,是利用经络穴位的作用,借艾条燃后的热力透入穴位,对穴位进行刺激,激发小孩自身的能量。这简单的方法蕴涵着如此深奥的道理,可见中医的博大精深。而且可以避免药物的毒副反应和打针吃药所受的罪。艾条熏灸治疗婴幼儿腹泻使用方便,费用低,无痛苦,确实是婴幼儿腹泻的好方法,我认为值得推荐给所有的家长使用。

我在这里提醒一下,小孩皮肤娇嫩,容易烫伤,一定要注意艾灸时观察皮肤,不时用手摸摸烫感情况。最好等小孩入睡后来操作,根据所灸穴位取不同卧位,如神阙和足三里最好取仰卧位,脾俞、肾俞、龟尾穴取俯卧位或侧卧位。要注意只暴露艾条穴位,以防受凉。

另外,在这里再介绍一个小窍门来对付小孩腹泻,就是给小孩喝米汤。米汤性甘平,有养胃生津的作用,喝热米汤,发发汗,还有驱寒邪的作用,其适用于肠胃功能较弱的小孩。



## 清热通便——便秘不再是问题

便秘是指大便干硬,排便时间延长,或虽有便意,但排便有困难,粪质干燥坚硬。便秘虽为小病,但日久可导致厌食、腹痛、腹胀,经久食欲不振则形成营养不良,直接影响小孩的体格发育。

中医认为,便秘主要由于气血阴阳不足,脾胃功能失调所致。推拿能促进小孩肠蠕动,使胃肠激素及生长激素分泌增加,促进生长发育。

我利用小孩的经络来给小孩治疗便秘,取得了满意的疗效,推拿手法以清热通便,健脾和胃消食为主。

清大肠 150 次以清热,即在小孩食指桡侧缘,从指根向指尖推。清天河水 200 次以清热,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。清补脾经,先清 150 次,后补 200 次,在小孩的拇指面,顺时针方向旋推为补,从拇指端推向腕的方向为泻。

按揉足三里 100 次,用双手拇指分别按揉双侧足三里,以健脾和胃。

捏脊治疗,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。推下七节骨 15~20 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。每日 1 次,以健脾通便。

按揉会阴穴 1 分钟,按揉龟尾穴 3 分钟,就是尾椎骨端。推双侧箕门穴各 100 次,箕门穴在大腿内侧,膝盖上缘至腹股沟成一直线,膝盖直上 6 寸,相当于小孩两个手掌宽(图 4-17)。





用火柴棍按压耳穴,父母在小孩的耳廓上按压直肠下段、大肠、内分

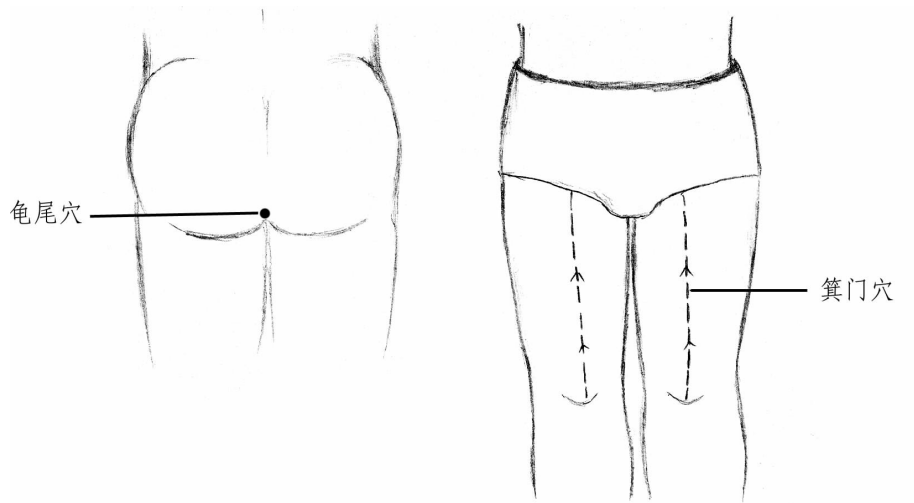


图 4-17

泌三耳穴(图 4-18),共 10 分钟,每日 4 次,分别在三餐后及睡前,按压后小孩会出现肠鸣,肛门排气的现象,对治疗小孩便秘很有作用。

我曾经治疗一个 5 岁的小孩,大便艰难,要用开塞露才能大便,干燥如羊屎,同时伴有厌食,腹痛。我用上面的方法帮这小孩治疗,5 天后,大便恢复正常,1 天内排便 1 次,便质转润,解时通畅,20 天内无复发。

我吩咐家长配合饮食,改变小孩不良饮食习惯,多食粗粮、蔬菜,并注意培养小儿定时排便的习惯,再加上适量的运动等。

捏脊疗法,具有健脾和胃、疏通经络的作用,是国内外医学界公认的小孩推拿的重要保健方法之一,这点我感到非常的自豪。祖国医学认为“耳为宗脉之所聚,十二经脉皆通于耳”。耳穴贴压的主要机理据推测是通过按揉相应的耳穴,疏通经络,调节胃肠功能,提高小孩的舒适感。小儿经络养生是祖国传统医学的精华,临床疗效十分显著,使其不断发扬光大是我的使命。

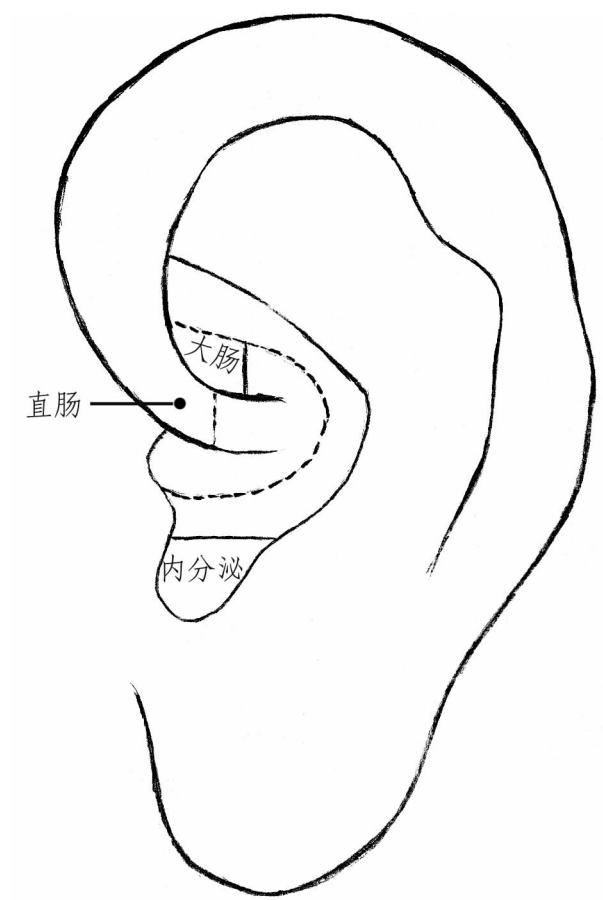


图 4-18

## 补肾气——小孩尿床不再是问题

对7岁左右的小孩尿床,采用捏脊和按揉穴位最有效。依我的经验,一般捏脊1个星期,就能手到病除,孩子基本不再尿床,再巩固1个星期就能痊愈。捏捏后背就能治好小孩尿床,而且还能增强小孩免疫力,这种好方法我一定要推荐给家长们。

小孩尿床是很平常的事情,我这里所讲的需要治疗的小孩是指:3岁



以上小孩睡觉时,每天晚上都尿床一次以上。这不但增添家长的麻烦,而且还会造成小孩的心理压力。依我分析,这种小孩的身体情况多数是肾气不足,体质弱。虚证当以补法。西医治疗这种病没什么好法子,治疗这些孩子我从来不用针和药,只用小孩的经络来解决问题,进行内病外治。我在孩子相应的经络、穴位上运用捏、拿、擦等手法来治疗,取得了意想不到的疗效。

我给小孩用捏脊配合补脾、肾、肺经,顺时针旋推小孩的大拇指面、小指面和无名直面。推三关、清天河水,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,沿那条线从小孩的腕向肘推。揉小天心,小天心穴在大小鱼际交接凹陷中(图 4-19),用指端按揉。揉丹田、关元、气海;揉龟尾,揉三阴交,三阴交在小孩的内踝尖直上四指宽。推三阴交(图 4-20)。

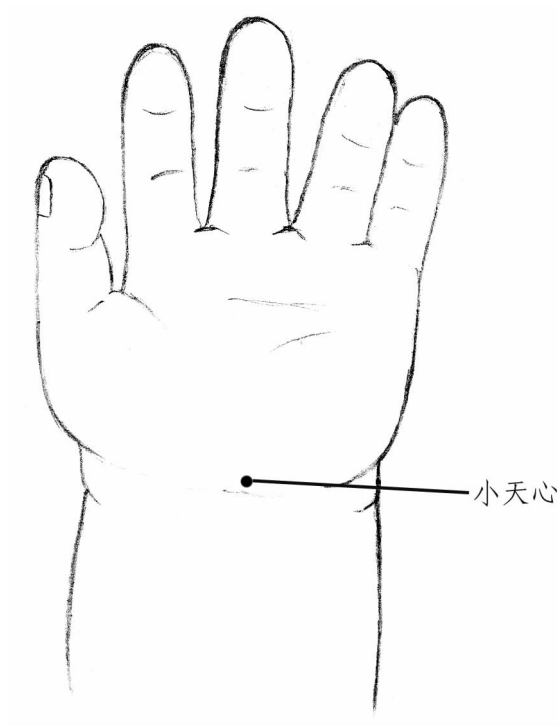


图 4-19

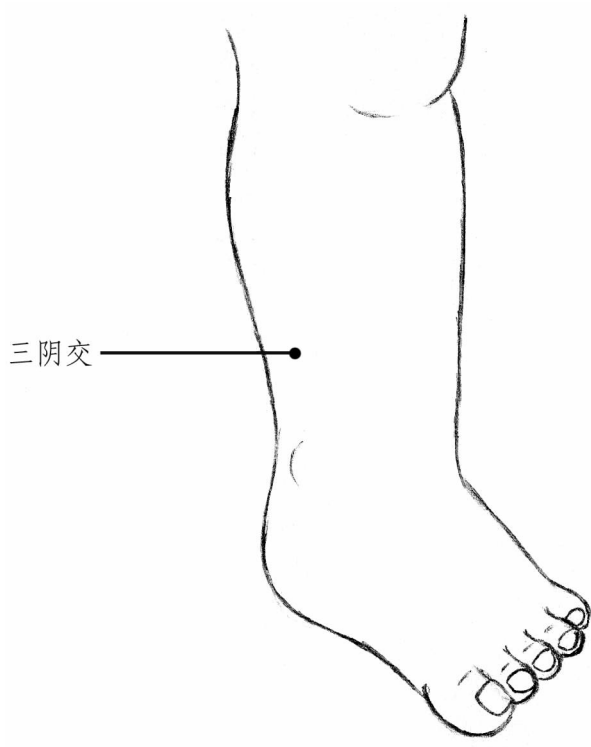


图 4-20

捏脊的方法很简单,我在这里给家长们介绍一下,先让小孩趴着,露出后背,家长们用双手拇指和食指捏起小孩后背的皮肤,从长强穴,就是脊柱的尾骨端,一直沿着督脉,就是脊柱中央,向上提捏至大椎穴,大椎穴在第7颈椎棘凸下,就是一低头时凸出最高的颈椎。采用“捏三提一”法。就是捏3下,然后提1下皮肤,如果有食积的小孩,提的时候会手感有咯噔一下的感觉。像这样子反复捏脊6~10遍,看到小孩后背的皮肤有潮红的颜色就可以了。然后再用手掌来回擦腰骶部,感到小孩的腰骶部有透热的感觉就可以了。我一般捏脊用大概5~10分钟。

经过我治疗的小孩大部分都没有再尿床,但有一部分小孩的尿床问题是属于遗传性,这就比较难解决,需要长期地给小孩捏脊才能调理过来。



用捏脊治疗小孩尿床的效果真的很不错。给小孩捏脊没有创伤,没有副作用,操作简单,效果好,不用受打针吃药的苦,还能全面改善小孩的体质,相信家长们一定会接受这种好方法。但要注意在捏脊的时候力度一定不要过重,一开始小孩肯定会痛得哭闹,但没关系,过一段时间,习惯了就会越捏感觉越舒服,还会喜欢上捏脊的感觉。

我曾经治疗一个6岁半的小男孩,这小男孩从4岁时就开始每夜尿床,他的父母认为这小孩年龄小,但近两年来,这小孩每夜尿床2次以上,小孩心里十分痛苦。小男孩表现为没有胃口,小便清长而频,身体疲倦。我观察这小孩面色白,毛发稀疏,没有光泽。我断定这是肾气不足的表现。我用上面的方法给他一天推拿1次。5天后尿床止住,推7天后,胃口大开,面色红润,半年后,小男孩没有再尿床了。

## 祛除小孩体内的脾热——流口水的治疗

流口水是指儿童口涎不自觉地口内流出来,以3岁以下的小孩最为多见。长期流口水可引起口周潮红、糜烂,影响饮食。西医认为小孩流口水是因为小孩吞咽功能障碍所致,中医认为本病多因脾胃积热或脾胃虚寒所致,因口水是脾之液,所以问题出在脾脏。脾胃积热就不能制约口水。

中医认为口角流口水有盛实之分。实证多阳明积热所致,《疡医大全》谓之:“小儿心胃火盛,康泉穴开,则口水流水不绝。”

小孩流口水是一种普通的症状,所以容易被医家及病家忽视,有些父母对此也往往一笑了之。但当这一症状对小孩的日常生活有影响而严重时,家长才焦急求医。目前中西医都没有特效的控制流口水的药物。而



利用小孩的经络却有好办法,用下面这套手法对付小孩流口水,可以收到满意的疗效。

按揉地仓、承浆、廉泉、合谷、足三里,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。分别推阴阳 5 分钟,清脾土 5 分钟,清鱼际 5 分钟,清心经 3 分钟,在小孩的中指面由指端向指根方向直线推动。补肾水 3 分钟,清天河水 3 分钟,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。推六腑 3 分钟,六腑在小孩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(图 4-21)。揉涌泉 2 分钟。

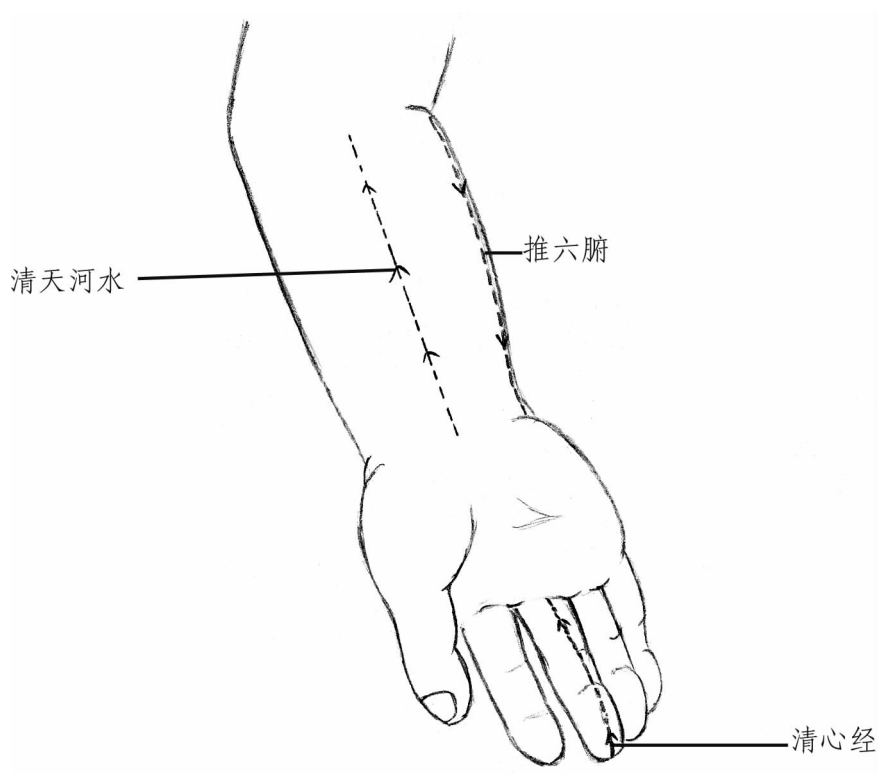


图 4-21

每日进行 1 次,每次 30 分钟,10 次为一个疗程。

我曾治疗一个 1 岁半的小女孩,这小孩出生后 5 个月开始流口水,



因为不是什么大病,所以开始的时候并未引起注意,以后逐渐加重,引起唇周红赤,下颌因口水刺激而赤红糜烂,每天圈兜需要换4块左右,我观察这小孩形体消瘦,面颊及唇舌红赤,烦躁不安,纳差,便结,指纹紫。我断定这是脾胃实热的表现。

我给这小孩按揉地仓、承浆、廉泉、合谷、足三里。分别推阴阳穴5分钟,清脾土5分钟,清鱼际5分钟,清心经3分钟,在小孩的中指面由指端向指根方向直线推动。补肾水3分钟。清天河水3分钟,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,我沿那条线从小孩的腕向肘推。推六腑3分钟,六腑在小孩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。揉涌泉2分钟。2次后流口水减少,以后逐日好转,第7日流口水基本消失,10天治好。

推拿中清脾土、清鱼际,是为了清热泻脾,通大便以除胃中之热;清天河水、推六腑、清心经、补肾水以泻心火,利小便给邪以出路;分阴阳、揉涌泉,以调气行滞,引火下行。止小孩口水需要求本,调理脾胃才能达到止流口水的目的。

## 安神益脑——夜啼郎也乖乖睡觉了

夜啼,俗称是夜哭郎,多见于未满月的婴儿,以及半岁以内的小婴儿,有的小孩时哭时止,一会儿好,一会儿坏,有的小孩每天到三点钟就哭闹不止,还有的孩子通宵达旦的,一到天黑就哭,一直哭到第二天天亮。小孩夜啼是一种常见病,往往不被人们重视。我认为,它既影响了小孩的健康成长,也影响了父母家人等的工作、休息,应该重视,积极治疗。

我的治疗原则以安神益脑为主。我治疗小孩夜啼的推拿手法是:清



心经,在小孩的中指面由指端向指根方向直线推动。按揉百会穴,捏脊,即轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。鸣天鼓 10 次,父母们用双手掌横向分按两耳,掌根向前,五指向后。以食、中、无名指叩击枕部为鸣天鼓(图 4-22)。摩腹 3 分钟,父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。

如果小孩哭闹,脸色苍白,可以再加以下手法:推三关,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘;另外还需揉肚脐。



图 4-22 鸣天鼓





如果小孩面红耳赤的,再加以下手法:推脊柱,摩腹 3 分钟,父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。

如果是由于受惊吓引起的,加清肝经 300 次,在小孩的食指面由指端向指根方向直线推动为清。

脾脏虚寒:加摩腹 300 次,推三关 300 次。三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。

食积:加摩腹 300 次,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。

心火盛:加清心经 300 次,在小孩的中指面由指端向指根方向直线推动。清天河水 300 次,清天河水在左前臂正中,从腕关节到肘关节成一直线,用食中二指螺旋面,从腕关节到肘关节直推。

我曾经治疗一个 15 天大的小男婴。15 天来,小孩每晚约 22 时以后,啼哭不止,烦躁不安,面赤唇红,舌尖红,指纹紫。我诊断为心火盛,即按以上所述方法治疗 2 次就好了。

小儿科古人谓之哑科,小孩尚不能言语,不能说明病因病情,有何不适则以啼哭为主。我体会到治疗小孩夜啼,药物治疗疗效不佳,而积极采用推拿治疗。在人体体表特定部位通过手法所产生的刺激调整体内脏腑经络气血的功能,从而达到治疗目的。家长在家就能给小孩进行调理,疗效显著,值得推广进入每个家庭。



## 补齐小孩体内的肾阴——解决小孩睡着后出汗的问题

小孩晚上睡着后出汗,也叫盗汗,中医认为是肾阴虚的表现。我认为揉二马穴,补脾土,补肾经,捏脊,解决小孩晚上睡着后出汗的问题很有效。

揉二马穴 100 次,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中,父母用拇指揉(图 4-23)。补脾土 300 次,父母在小孩的拇指面顺时针旋推。补肾经 300 次,父母在小孩的小指面顺时针旋推。捏脊三遍;让小孩取俯卧位,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌

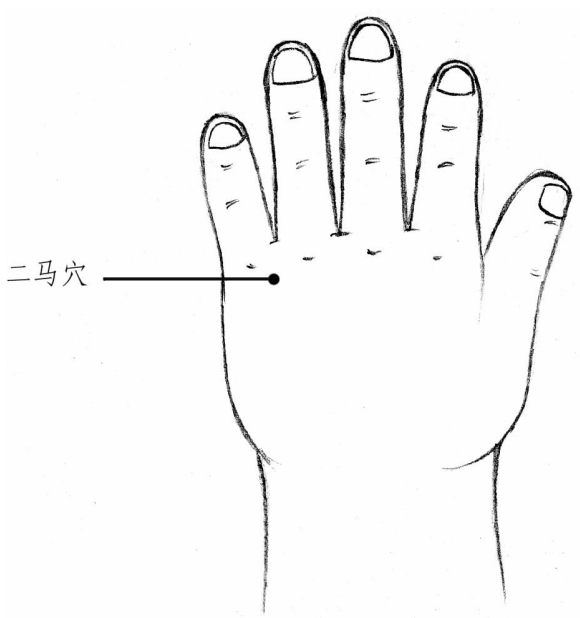


图 4-23

肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,以皮肤微微发红为度。最后捏一遍,在肾俞、胃俞、脾俞、肺俞穴处重提。

每天推拿一次,6 次为一疗程。多数在小孩推拿 2 个疗程后即可痊愈。



## 补起小孩体内的气——轻松对付无缘无故出汗的小孩

不活动也会无缘无故出汗,也叫自汗。指小孩在白天安静的状态下,或没有其他外界因素影响下不时出汗,活动时就更加严重。中医认为自汗多为气虚。

目前西医以抑制汗腺分泌及调节植物神经功能为主,但收效甚微,副作用较大,且停药后易于复发。我从虚辨治,吸收现代医学“亚健康”的观点,从调节体质入手,取得了良好的效果。

我治疗小儿自汗的方法为:推天门,揉印堂,印堂穴,位于两眉头连线中点。推坎宫,揉太阳,太阳穴在眉后凹陷处,父母用指端按揉。揉风池,可以从颈项部开始,沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推,当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷,这就是风池的所在。揉及分推膻中,膻中在两乳头连线的中点。补脾经,推肺经,即在小孩的无名指面由指端向指根方向直线推动为泻,顺时针方向旋推为补。清大肠,从虎口直推向食指尖的桡侧。揉足三里,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。这个方法有疏风解表,补肺气,补益气血的作用。

用这个方法给小孩治疗,小孩无痛苦,也不用吃药,方法简单,值得推广。



## 赶走暑邪——暑热证的治疗

夏季热是婴幼儿时期的一种特有疾病,多见于3岁以下的小儿。有严格的发病季节。因其发病于夏季,所以名夏季热。其主要依据有发热持久不退,口渴多饮,少汗或无汗,烦躁,咽喉红肿疼痛,唇干。

暑热证的发生与小孩的体质有密切关系,发育营养较差的小孩,到了夏天之后,暑热亢盛,小孩不能耐受外界炎热气候,灼伤肺胃之津,津亏就内热炽盛,肺津为暑热所伤,所以少汗。

我用以下这套手法治疗小孩暑热证,非常有效。

清天河水 400 次,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘成一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。然后再蘸 30% 的酒精拍打 5 遍,又名“赶马上天河”。推六腑 150 次,六腑在小孩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。“水底捞明月”300 次,按揉一窝风 200 次,一窝风穴位于腕背横纹中点,与中指直对(图 4-24)。清肺经 200 次,即在小孩的无名指面由指端向指根方向直线推动。再取正坐位,颈部按摩 5 分钟,按揉天突 50 次,开璇玑 5 次。分推肩胛 10 次,推刮天柱 100 次,天柱骨在颈后正中线从头发边缘至大椎(第七颈椎)连成一直线,简单地说就是推小孩的颈椎骨,父母用拇指自上向下直推称推天柱。揉大椎 100 次,大椎穴在第 7 颈椎棘突下,就是一低头,突出最高的颈椎。点按肺俞 50 次,肺俞在背部,当第 3 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。开天门 30 次,揉太阳 30 次,父母用指端按揉。推大肠穴 100 次,即自食指端桡侧边缘至虎口成一直线。揉板门穴 50 次,大鱼际隆起处。推三关 100 次,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。推七节骨 200 次,即第四腰椎推至尾骶骨成一直线。拿肚角穴 5 次,肚角穴在肚脐下 2 寸

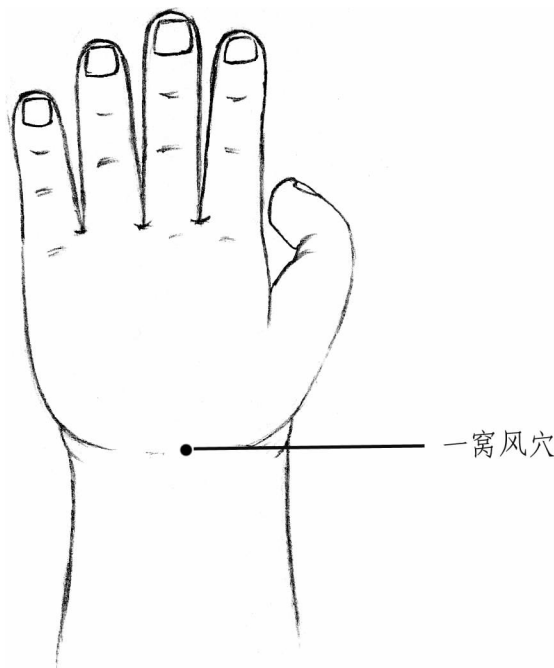


图 4-24

旁开 2 寸。

配合足反射疗法,即先轻轻抚摸小孩双足,使之逐渐配合,父母用大拇指指腹和指尖施推刮和点按,力度偏轻。先按揉全足,重点选取肾、输尿管、膀胱、头部、肺、胃、脾、肝、淋巴腺、腹腔神经丛、脊柱等反射区(图 4-25)。每次 15 分钟,每日 2 次。

我曾治疗一个 3 个月大的小男孩,他的母亲抱着他来的时候正是暑热最盛的时候。这小孩已经发烧 3 天,没有咳嗽流涕,尿多,无汗,一不喂水就哭。在某诊所开了退热、消炎药吃,没有效果。我观察这小孩头部发热,手足冰凉,我诊断为暑热证。用上面的方法治疗两次,当晚小男孩体温即恢复正常,口渴、手足冰凉、尿多症状明显改善,连续治疗两日后,完全康复。

小孩暑热证若治疗不当,病程迁延不愈,会出现一系列脾肾阳虚的征象,如:精神萎靡,食欲不振,面色苍白,下肢清冷,大便稀塘,小便澄清,

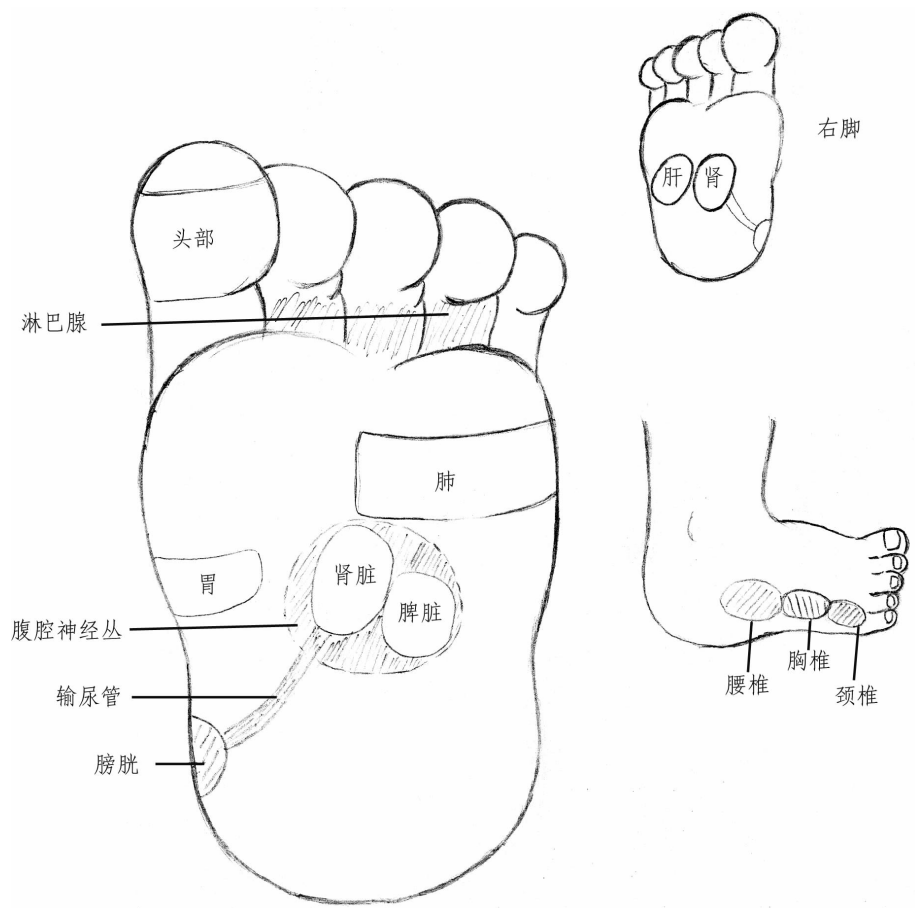


图 4-25

频数无度等,严重影响婴幼儿健康。所以要及时有效的处理,我采用足反射疗法与穴位按摩配合治疗本病,能有效地启动小儿体温调节机制,增强小孩机体免疫力,平衡脏腑阴阳。炎热夏季,应注意加强小儿营养,增强体质,保持室内空气流通,可以有效预防暑热的发生。

## 降气平喘化痰——哮喘的治疗

哮喘是当今世界上威胁公共健康最常见的慢性肺部疾病。哮喘的发生能影响人类各年龄层,可在婴幼儿时期起病,并以儿童多发。哮喘是小孩常见的一种呼吸道疾病,临床上常表现为阵发性呼吸困难,呼气延长,喉间有哮鸣声,严重时张口抬肩,难以平卧为特征,多见于春秋季节。

小孩哮喘病的形成有内因和外因两个方面。内因是与肺、脾、肾三脏不足有关,痰邪内伏。外因是气候转变,寒温失调,外邪侵袭肺脏。

哮喘是由于外来因素作用于内在因素而发病。素有特异体质的小孩,对某些刺激特别敏感,如外感风寒或饮食不当,过食生冷或咸酸食物等,常可导致发作。



我采用以下这套手法来治疗小孩哮喘。清肺经,向手掌方向推小孩的无名指面。推揉膻中,其在两乳头连线的中点。揉天突,搓摩胁肋,揉肺俞,肺俞在背部,当第3胸椎棘突下,旁开2指宽。运内八卦在小孩手掌面,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。

哮喘有寒、热及寒喘兼阳虚之分。

寒喘的小孩表现为咳嗽喘促,喉间有痰鸣声,吐痰清稀,色白多沫,形寒无汗,面色苍白或青紫,四肢不温,口不渴或渴喜热饮,小便清长,舌质淡红,苔薄白,脉数或浮滑,指纹淡。

寒喘加推三关,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,需从腕推向肘。揉外劳宫,外劳宫在左手背侧,第2、3掌骨间,指掌关节后约0.5寸处,简单地说就是手背中心,与内劳宫相对处。久病体虚、阳气不足、肾不纳气者加推三关,补脾经,即顺时针旋推小孩的拇指面。补肾经,揉丹田,要把清肺经改为补肺经,即顺势针旋推小孩的无名指面。

热喘的小孩表现为咳嗽气喘,呼吸憋气,不能平卧,喉间痰鸣,痰稠色黄,发热面红,胸膈满闷,烦躁不安,渴喜冷饮,小便黄赤,大便燥秘,舌质红,苔薄黄或黄厚,脉浮数,指纹深红。

热喘加清天河水,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。

我在这里提醒一下家长,螨是引起哮喘发作的最常见的过敏原,应给小孩勤洗被罩褥单。还要避开尘土、棉絮、霉菌、烟和花粉。寒冷空气刺激,可诱发哮喘发作。反复感冒,哮喘发作则接连不断。要加强营养,多饮开水,增强机体抵抗力,少到人员密集的场所。某些抗生素和食物因素如鱼虾、糖果、饮料等都可能引起春季哮喘发作。注意以上地方,配合有效的治疗,就有可能长期控制哮喘不发作。





## 强壮小孩的肺和脾——过敏性鼻炎的治疗

过敏性鼻炎的特征是因受冷后过敏性鼻炎复发,不停打喷嚏。有的小孩甚至早上一起床,就不停地打喷嚏,流鼻涕,一般持续一个小时以上,真是苦不堪言。不仅是对小孩精神上的折磨,也影响了学习和生活。采用刺激经络穴位的方法治疗过敏性鼻炎的小孩,可以取得满意的效果。

我的治疗原则:宣通鼻窍,补肺健脾。我采用以下这套方法给小孩治疗过敏性鼻炎。按揉迎香、印堂、上星、风池,可以从颈项部开始,沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推,当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷,这就是风池的所在。揉肺俞,肺俞在背部,当第3胸椎棘突下,旁开两指宽。父母们用双拇指在小孩前额施推揉法,从印堂开始,印堂穴位于两眉头连线中点,沿眉弓上缘推至耳前太阳穴。再用拇指推揉印堂至百会,途经上星、百会穴时重点做揉压法,各部位推揉时间为两分钟。父母用双拇指按揉小孩迎香穴,迎香穴位于鼻翼两旁,鼻唇沟中,能治鼻塞。力量由轻渐重,小孩有酸胀感,向内按揉两侧鼻翼,使小孩鼻内有热感,能促进鼻部血液流通,有助通鼻窍。父母再一手拇指按揉印堂穴,一手拇指食指按枕后两侧的风池穴,一上一下同时进行,力度可稍重。这套手法反复做5次,时间约15分钟。然后在迎香穴周围涂抹少量的风油精,用双手食指搓热。父母再用拇指和食指夹着小孩两个耳朵按摩。然后用拇指按揉合谷。按揉足三里,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。按揉尺泽穴和三阴交,三阴交在小孩的内踝尖直上四指宽,使小孩有酸麻胀痛的感觉。捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟



尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。按揉两侧的风门穴、脾俞,最后用双手捏拿双侧肩井穴,各穴时间为 2 分钟。

如果是过敏性鼻炎很严重的小孩,还要配合按揉足反射区的办法。首先按左脚肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区,然后加强刺激肺反射区、心反射区,通常不到 2 分钟一切症状消失。然后再按左脚排泄系统反射区,并用同样方法在右足上按揉(图 5-01)。

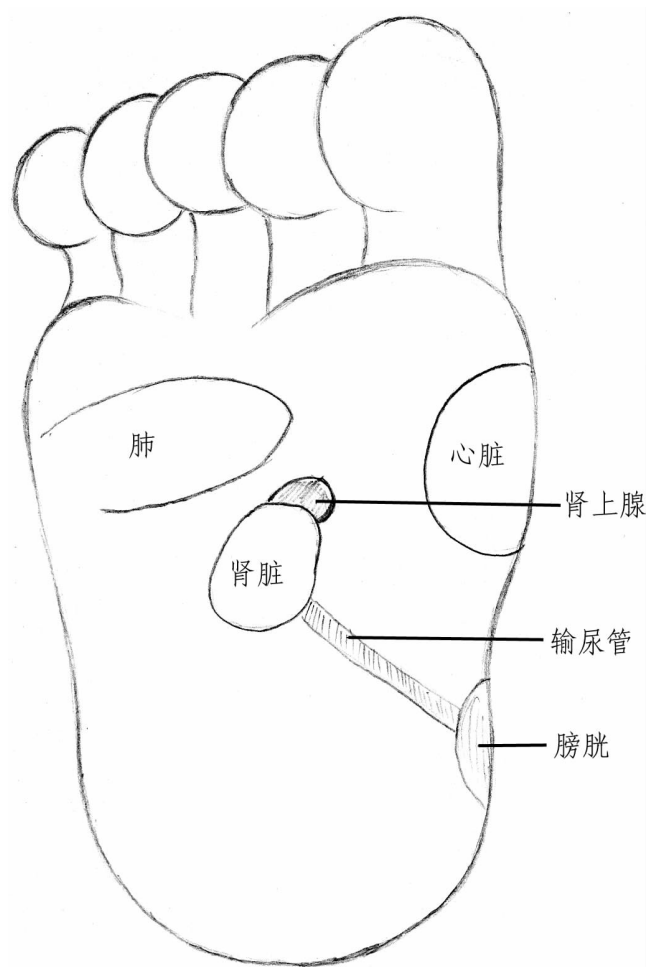


图 5-01



我曾经治疗一个 10 岁的小男孩。他得了过敏性鼻炎 4 年了,有时不注意受到冷风刺激马上就会鼻发痒,打喷嚏,接连打几十个,甚至上百个,伴流泪、眼部发痒,实在难受。虽然一直治疗,但总时好时坏,得不到根治,我给他按照上面的方法治疗了一星期,小孩的鼻部没那么塞了,红肿程度也有所减轻。然后我把这套手法教给他母亲,让小孩的母亲每天给他做,一个月后,他母亲高兴地来告诉我,他儿子患了 4 年的过敏性鼻炎完全消失了,现在已经过了一年了,小孩的过敏性鼻炎一直都未复发过。这真是一大奇迹,我又一次感慨,祖国的传统医学真是伟大。我要求这位母亲还是要每天坚持给小孩按摩一次,我了解到这小孩不仅鼻炎无复发,而且长期便溏完全改善,大便恢复正常,脸色由蜡黄呈红润,真是变成另一个人。现在小孩面色变得红润健康,也长高了很多,这完全归功于神奇的经络。

现在还有用激光治疗过敏性鼻炎的,但通常每次治疗后只能维持三四年又复发了,这只能治标,我认为治本的方法还是靠刺激小孩的经络穴位。小孩鼻炎是鼻部经络失去了平衡才发生了炎症,通过按摩,气血畅通,从而可恢复平衡,炎症会消失。如果小孩的过敏性鼻炎时间长,而且较为严重,短时间很难得到改善的,就要持之以恒地治疗。

通过按摩,使小孩全身经络畅通,促进气血循环,健康状况大改善,使小孩有极强的生命力,刺激小孩的经络穴位对他们享有健康起着重要的作用。

我在这里提醒一下家长,对于得了过敏性鼻炎的小孩,家长应注意开窗通风,保持空气新鲜,刮风天气少外出。建议过敏体质孩子的家长为孩子做好生活日记,详细记录过敏的原因,避开引起过敏的东西,这样可以预防小孩得病。



## 健脾补肺——肺炎的治疗

2岁以内的小孩得肺炎非常常见,尤其是6个月左右的小婴儿,感冒之后极易引发肺炎,还会出现严重的并发症。中医认为小孩肺炎主要由于小孩体质虚弱,外邪侵犯于肺,使肺气郁阻,日久生热,熏蒸肺。利用刺激小孩经络的方法来治疗小孩肺炎的疗效很好,治疗后小孩不咳不喘,肺部痰鸣音消失,是目前治疗小孩肺炎的一种有效方法。

我采用以下这套手法给小孩治疗肺炎:补脾经,即顺时针旋推小孩的拇指面。补肺经,即顺时针旋推小孩无名指面。补肾经,推三关,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏3~5遍,以皮肤微微发红为度。揉中脘,中脘穴在前正中线上,脐上4寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。按揉足三里,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。揉肺俞,肺俞在背部,当第3胸椎棘突下,旁开两指宽。推揉腹中,运内八卦,其在小孩手掌面,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。搓摩乳根、乳旁、肋肋。伴有发热的小孩,要加上清天河水,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。推涌泉穴。

根据“冬病夏治”的理论,就是说在冬天容易发生的病,在夏天就应该给小孩进行刺激经络穴位来调理。对体质特虚的小孩宜夏天在孩子没



病的时候也要坚持治疗。

我曾经治疗过一个8个月大的小男孩,这小婴儿来的时候,咳嗽、气喘、气急。他的母亲告诉我,这小孩4天前受凉后开始咳嗽、气喘、气促、烦躁、睡眠差,经西医治疗后症状不见减轻,咳嗽、气喘加重,发烧,没有精神,反应差,肺里有痰鸣声。

我认为小孩为稚阴稚阳之体,先天不足,生后体虚易患感冒而致肺炎喘嗽,尤其在每年冬春二季,小孩特别容易发生肺炎。及时有效的利用刺激经络穴位的方法,可减少小孩痛苦,缩短病程,且不易出现并发症。很大程度缩小了婴儿期内重症肺炎并发症的发生率,防止肺炎发展成缠绵不愈的慢性支气管炎或过敏性哮喘。

## 调理小孩的肺和肝——百日咳的治疗

百日咳,是小儿时期常见的呼吸道传染病。临床表现为阵发性痉挛性咳嗽,咳后有特殊的吸气性吼声,即鸡鸣样的回声,最后倾吐痰沫而止为特征。有鸡鸣样的回声一般是从得了百日咳的第二周开始。每次多出于自发,但有些外因如进食、闻到刺激气味或情绪激动时都易引起发作。中医认为百日咳是邪毒侵袭小孩的肺部,与痰浊阻滞气道、肺及肝,肝气上逆有关。

我采用刺激经络穴位的方法治疗百日咳的孩子,均取得很好的效果。治疗小孩百日咳分早期、中期和晚期。

百日咳早期咳嗽流涕,可伴发热,舌质淡红,苔薄白,脉浮数。热退后,咳嗽渐重,晚间较剧,但未见鸡鸣样的回声。

我采用揉一窝风1000次,一窝风穴位于腕背横纹中点,与中指直对(图5-02)。顺运八卦2000次,在小孩手掌面,以掌心为圆心,从圆心至中

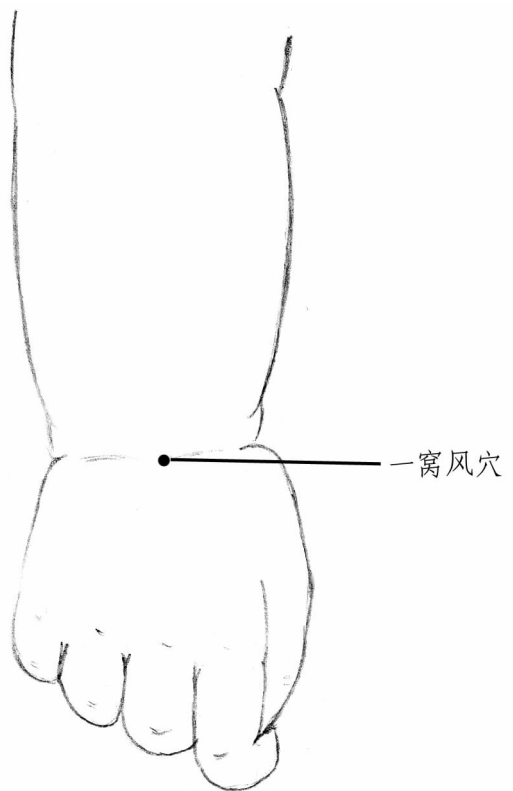


图 5-02

指根横纹约  $\frac{2}{3}$  处为半径作圆,顺时针方向招运。平肝清肺 2000 次,清天河水 2000 次,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。

百日咳中期,呈阵发性痉挛性咳嗽,夜间重,咳后有吸气性吼声,待咳出痰涎或胃内容物方缓解。剧烈咳嗽震动可致痰中带血或眼球结合膜出血、鼻衄等,或伴发热。舌质红,苔薄黄或黄腻,脉滑数。

我采用逆运八卦 2000 次,推六腑 2000 次,六腑在小孩前臂阴面靠小指那条线,用大拇指面或食指面自肘推向腕(图 5-03)。清胃 1000 次。

恢复期咳嗽发作次数减少,症状减轻,吸气性吼声消失。咳声无力,气短声弱,舌质红少苔,食欲不振,出汗,脉虚弱。

我采用揉二马 1000 次,二马穴在小孩手背无名指及小指掌指关节后

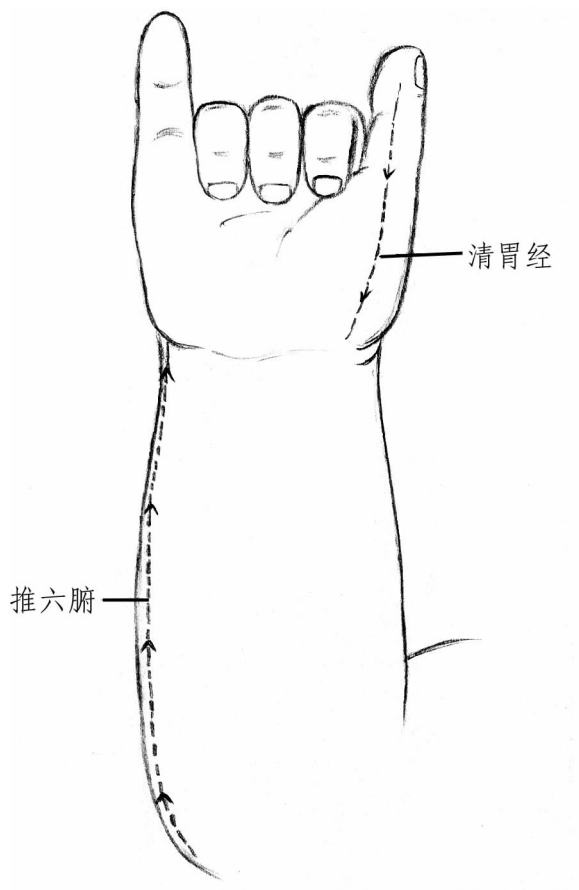


图 5-03

凹陷中(图 5-04)。清补脾 1000 次,清肺 500 次,每日 1 次。

中医古籍中很多提到小孩百日咳的治疗方法,很有价值。推拿是古老的医治疾病的方法,远在两千多年前的春秋战国时期,按摩疗法就广泛应用于医疗实践,在小孩疾病防治和保健方面具有很大的优势。隋唐时期,用按摩治疗小孩疾病已有相当成就。

我曾经治疗一个 2 岁的小男孩,他母亲告诉我,这小孩从一岁半开始就不好好吃饭,现在越来越瘦,上了幼儿园后,就很容易生病,而且,每次生病都从咳嗽开始,天气一变冷,他就开始咳嗽,咳嗽几天后就开始发烧。这次咳嗽跟以前不一样,小男孩突然就一阵咳嗽,咳完后有鸡鸣样的

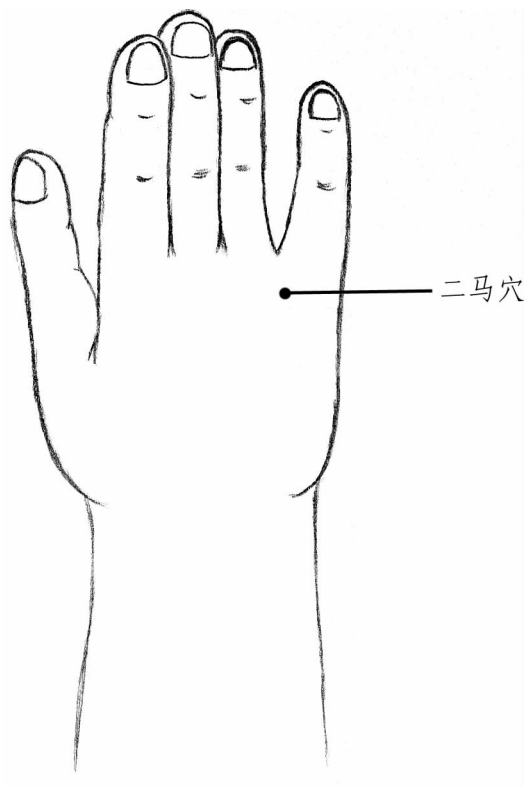


图 5-04

回声,然后有很多痰沫咳出来。带去医院看,诊断为百日咳,一直打针吃药到现在,基本没什么效果,孩子还是咳嗽,1个多月还没好。这是百日咳中期。我给小男孩逆运八卦 2000 次,在小男孩手掌面,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。推六腑 2000 次,六腑在小孩前臂阴面靠小指那条线,我用大拇指面或食中指面自肘推向腕。清胃 1000 次。慢慢孩子的咳嗽就少了。我再按照百日咳恢复期的治疗给小孩调理身体,孩子的咳嗽消失了。

这小孩体质很弱,尤其肺气十分虚,我吩咐他母亲给他天天捏脊,然后重点按揉肺俞穴,肺俞在背部,当第 3 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。在小孩的无名指面顺时针旋推来补肺经。过了几个月,小孩的面色一天天好起来,吃饭也香了,很久都没犯咳嗽了。





## 驱除小孩体内的火毒——疳腮的治疗

流行性腮腺炎,简称疳腮,是春冬两季儿童发病率最高的一种疾病,中医认为是由于风温邪毒所引起的一种急性传染病。风温邪毒侵犯小孩的胆经,腮腺为胆经循经部位,所以表现为耳下腮腺温、肿、坚硬而且疼痛。初起时温毒在体表,继而入小孩体内,变成火毒,导致热毒在小孩体内蕴结。

小孩得了疳腮表现为发热畏寒,头痛,腮部一侧或双侧肿大疼痛,边

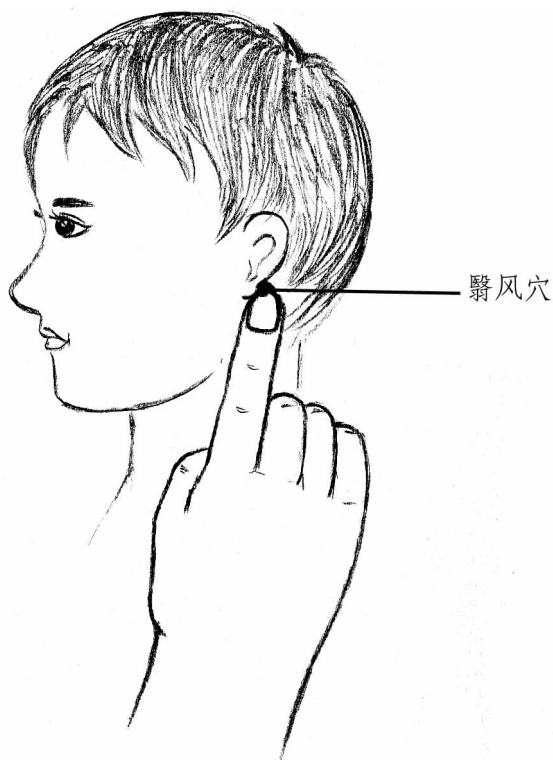


图 5-05



缘不清,有触痛感,咀嚼障碍或咽红,舌苔薄白,脉浮数。如果热毒太厉害就表现为壮热烦躁,口渴喜饮,头痛或呕吐,腮部一侧或双侧肿大痛甚,咀嚼困难,咽红肿痛。部分小男孩还会并发睾丸炎,舌质红赤,苔黄干,脉滑数。

我治疗小孩疳腮的方法,是根据疳腮的发病机理总结而成的。经过长期的实践,筛选出有特效的穴位。我分别按揉以下穴位:按揉合谷。按揉曲池,曲池穴在肘横纹外侧端,屈肘处。按揉足三里,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。按揉丘墟。按揉角孙。按揉翳风穴,翳风穴在耳垂后面(图 5-05)。每个穴位按揉 5 分钟。

翳风穴也可采用灯草灸,取灯心草 1 段,蘸食油点燃后,对准穴位迅速灼灸,当灼及皮肤时可听到“啪”的一声,灸 3~5 次。如果家长操作不了,可以用艾条灸来代替,灸翳风穴 10 分钟。

一般情况下,我治疗 7 天后,小孩体温会恢复正常或下降,腮腺肿痛消失或减轻,再治疗 4 天大部分小孩无任何症状,完全好了。

我选用疳腮的有效穴位来按揉,没有用任何药物,治愈率很高。翳风、角孙、曲池、合谷穴具有明显的清热解毒、消肿散结之效。现代研究还证实了足三里、丘墟具有增加白细胞吞噬的显著作用。

## 排除毒素——中耳炎的治疗

如果小孩得了急性中耳炎,主要表现为耳朵剧痛,脓血从耳孔流淌。如果中耳炎反复发作,脓血俱下,形成慢性中耳炎,很容易导致鼓膜穿孔,甚至听觉失灵。所以小孩得了中耳炎,不能掉以轻心,要重视对待。

如果小孩得了中耳炎,不断的复发,痛苦不堪。我采用按压足部反射



区的方法治疗小孩中耳炎,有很好的效果。在这里介绍给家长们以避免小孩受中耳炎的折磨。

中耳炎按摩对侧的足底,就是说如果是左边得了中耳炎就要按摩右侧足底的耳病变反射区。我选择肾、输尿管、膀胱、阴道、尿道,肾上腺、腹腔神经丛、耳、内耳迷路、脑垂体、三叉神经、咽喉、甲状腺、甲状旁腺、脾、头颈淋巴腺、胸部淋巴腺、上下身淋巴腺反射区(图 5-06)。每个区按压 3 分钟,按压完后,再整体按摩足底,向上按摩足底 10 次,然后反复揉搓,捏五个足趾,以促使全足各反射区舒畅。

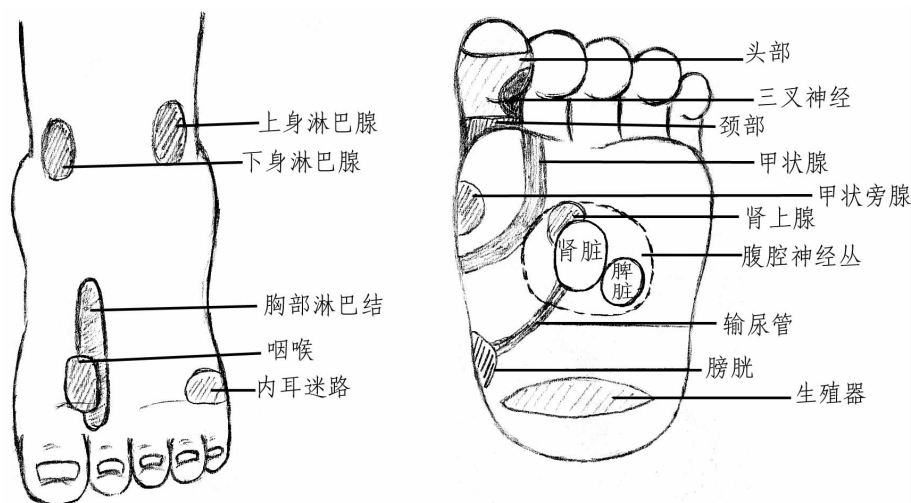


图 5-06

在每天饭后一小时,按摩 45 分钟左右,之后喝下温开水 500 克以上,以便毒素由泌尿系统排出体外。以 10 天为一疗程,进行按摩。

我的经验所得,足底按摩 10 天以后,小孩的中耳炎可能会大发作一次,黄脓、红血和黑疤一齐从耳道排出,要每日给小孩用棉签小心翼翼地擦净。这是正常现象,通过足部按摩,机体作出反应,大量排毒,是治愈的先兆。持之以恒,坚持下去,就获奇效。通常来说按压一个月后,奇迹就会出现,脓血逐渐减少,直至完全消失。

我曾经治疗一个得了中耳炎的小男孩,在急性期的时候,用蓝药水



灌疗,口服消炎片都没有见效。后来转成慢性中耳炎,又注射青霉素,点滴氯霉素,但还是时好时坏,经常隔一两个月就发作一次。再后来抗生素治疗,还是没有效果。他的父母干着急,又没有好的办法。我用上面的足底按摩法给这小孩调理了一个月,完全解决了中耳炎的问题,他父母的愁颜终于舒展开来。

为了防其复发,我建议再按压足底 10 天,巩固疗效。这样就可以治好小孩的中耳炎。

不用针药,疗效神奇,很少复发。如果因为中耳炎引起听力不好的小孩,用上面那套刺激经络的手法,不仅能治好小孩的中耳炎,还会恢复听力。

## 缓解视疲劳——近视眼的治疗

小孩近视表现为看近的东西清楚,远处的东西模糊,常眯着眼睛看东西,个别患者可伴有视疲劳等症。除了营养不良、体质虚弱之外,多数与后天读书环境和不良用眼习惯有直接关系,青少年如果长时间持续的用眼,或环境光线不适,桌椅高低和坐姿不当,以及活动看书等不良习惯,会使睫状肌痉挛,造成眼睛调节过度紧张。你观察现在坐满学生的小学教室里,没有几个学生是不戴眼镜的,大部分都是由于学习压力过重和忽视用眼卫生造成的假性近视。通过刺激经络穴位,完全可以摘掉沉重的眼镜。

我采用按揉穴位治疗小孩的假性近视,取得满意的效果。以下这套手法,介绍给父母们来保护小孩的眼睛。

按揉两侧攒竹穴 200 次,攒竹穴在眉头,用力均匀柔和,以酸胀为度。按睛明穴(图 5-07),以右手食指、中指螺纹面分别按于双眼内角上方睛

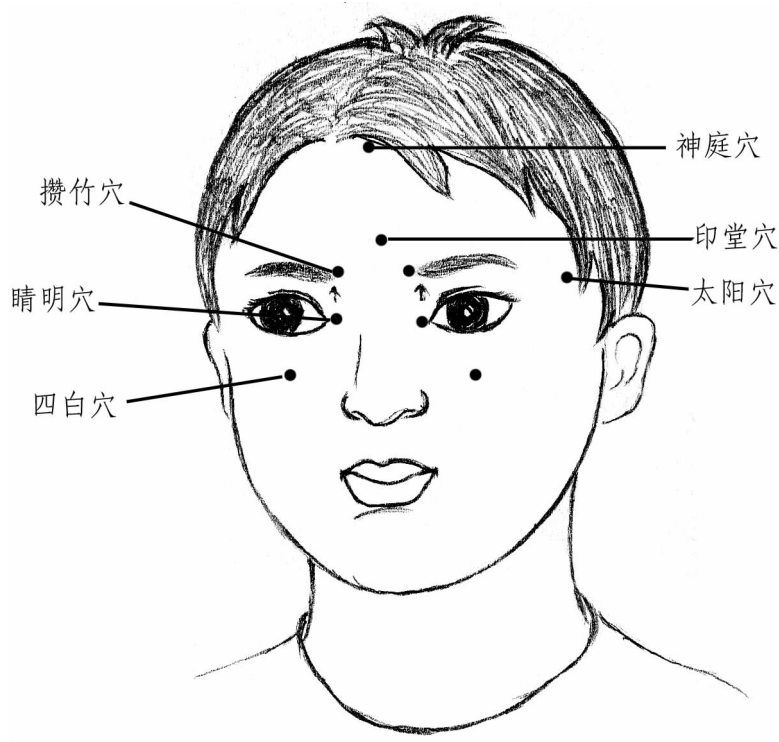


图 5-07

明穴,同时向下按,再向内上方挤,一挤一按,重复 200 次,以酸胀为度。

按揉四白,连续 200 次,以酸胀为度。按揉两侧太阳穴,在眉后凹陷处,父母用指端按揉。刮眼眶,父母们用双手拇指从印堂穴开始,印堂穴,位于两眉头连线中点,分别向双眉左右分推至太阳穴 30 次,再沿下眼眶分推 30 次。按揉神庭穴。揉风池 200 次,父母们用双手食指、中指螺旋面分别按于小孩两侧风池,可以从颈项部开始,沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推,当推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷,这就是风池的所在。按揉天柱穴 200 次,天柱穴在颈后正中线从头发边缘至大椎(第七颈椎)连成一直线,简单地说就是按揉小孩的颈椎骨,以有酸胀为度。

我认为,如果配合用火柴棍的头按压耳穴,效果就会更好。按压目反射区,在耳屏间切迹后下方。肝反射区,在耳轮角消失处的后方。眼反射



区,在耳垂5区中央。

我的经验所得,按上面的手法连续做1个月,小孩就会发现看东西清楚多了。

通过按摩推拿眼周围的穴位,并配火柴棍按压耳部对应敏感点,能够疏通经络,调节气血,从而使目有所养,疲劳得以缓解,视力得以恢复。刺激经络穴位是治疗青少年近视的有效途径。

## 驱走心脏的邪气——病毒性心肌炎的治疗

患病毒性心肌炎的小孩早期表现为发热、全身不适、咽痛、腹泻及皮疹等。心肌受累明显时小孩常诉说心前区不适,胸闷、心悸、头晕、乏力、多汗。我通过多年的实践总结,认为刺激经络穴位是调理小孩病毒性心肌炎最简单易行的有效方法。我以古代医学很多名著医籍为指导,不断地总结和对比,总结出一套很有效的手法。如果坚持用这套手法,能做到内病外治,有病早治,大病小治,会使小孩的生活质量大为提高,精神面貌大为改观。

通过穴位刺激,经络传递到心脏,使有病变的心脏得到调整,使心脏的“邪气”得以疏散,病情得到缓解。按摩经穴无副作用,即使没学过按摩的父母们也可以做到。

心和肺都是阴经的脏器,主治穴位为心经的少海穴、心包经的曲泽穴、肺经的尺泽穴。肘的内侧为少海穴、肘中间为曲泽穴、外侧为尺泽穴,重点按揉这3个穴位。

因为心肺关系密切,曲池穴、天井穴和小海穴也有疗效。曲池穴在屈肘后,肘横纹外端,天井穴在肘尖上1寸,小海穴在肘尖与肪骨之间(图5-08)。每个穴位按揉2分钟。通过按揉,使邪气疏散,经络畅通。

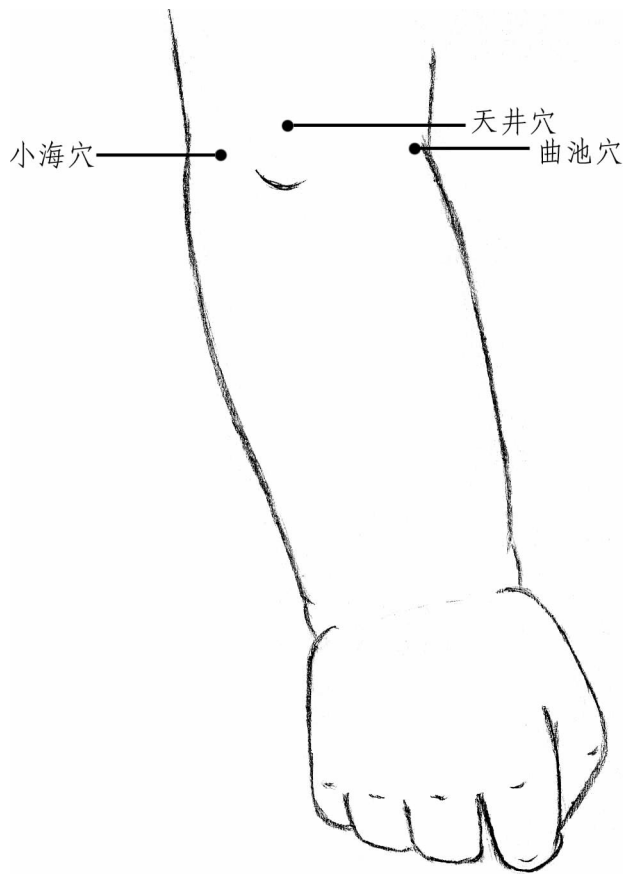


图 5-08

给小孩捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。捏完后在督脉上按揉至阳穴,至阳穴在第 7 胸椎与第 8 胸椎之间,在两肩脚骨下端连线的中点,得了病毒性心肌炎的小孩在至阳穴一般都有压痛感(图 5-09)。

按揉足部的心反射区,具体位置在小趾和无名趾的后方,脚心外侧左上方。

我曾经治疗过一个患病毒性心肌炎的小孩,当时小孩的身体非常无

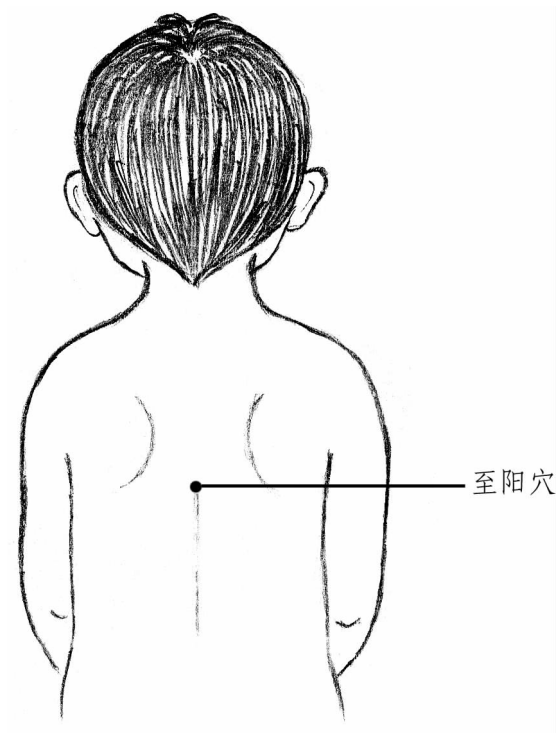


图 5-09

力。我采用上面的方法给小孩调理身体,小孩好转很快,经 7 次治疗就基本正常了,这小孩现在还特别爱运动,一点儿事都没有。

在小儿饮食方面历代古人积累了丰富的经验。如针对小儿脾胃特点,提倡“吃热、吃软、吃少”,反对“吃冷、吃硬、吃多”。病毒性心肌炎的小孩更要注重饮食调养,多补充高热量、多维生素、高蛋白、易消化、无刺激性的饮食,不食用过期发霉食品,保持大便通畅,不暴饮暴食或过饱,少食多餐,多饮水等。如果病情转急,一定立刻送往医院。





## 去热定惊——小孩惊风的治疗

惊风是小儿常见的严重症状。小孩惊风以抽搐和意识不清为特征，发病来势突然，变化迅速，病情凶险，往往威胁小儿生命。

严重者可反复或持续发作，分为急惊风和慢惊风两类。中医认为急惊风多由外感时邪，食积痰热，或大惊卒恐引起；慢惊风多出现在大病或大吐泻之后。

例如一个2岁的小男孩，早上起来就开始发热，体温 $39.8^{\circ}\text{C}$ ，送某医院以青霉素、病毒唑静滴，下午突发四肢抽搐，神志不清，无汗，面色青白，指纹浮而青紫，四肢呈阵挛性抽搐，约半个小时发作1次。

我曾经治疗过一个4岁的小女孩，发热3天，嚏涕，咳嗽，口干，因热势不高，父母没有重视，没有及时治疗，突然夜身灼热，四肢阵发性抽搐。现身体温 $40.3^{\circ}\text{C}$ ，面红唇赤，舌红苔黄，喉中痰鸣。咳嗽不利，烦躁，口渴，身有微汗，指纹红紫，尿黄，抽搐时强直有力，两目上蹿，神志丧失。

我还治疗过一个5个月的小男婴，小孩突然高热抽搐2天，体温 $39.5^{\circ}\text{C}$ ，烦躁口渴，面赤气粗，每5分钟左右抽搐1次，每次持续2分钟左右，抽止神志如常，苔黄舌红，脉滑数。我诊断为急惊风。

关于急惊风的小孩，我采用以下这套方法进行治疗，按掐十宣。点压印堂，印堂穴，位于两眉头连线中点。按摩人中、涌泉、后溪、太冲、劳宫，在手掌心，小孩自然握拳，中指尖对着的就是劳宫穴。按揉曲池，曲池穴在肘横纹外侧端，屈肘处。按摩大椎，大椎穴在第7颈椎棘突下，就是一低头，突出最高的颈椎。推脊柱100次，用食、中指自大椎推至长强穴100次。后背刮痧5分钟，强刺激。小儿惊风病情比较凶险，《厘正按摩要求》



记载“惊风者，惊生于心，风生于肝”。《小儿药证直诀》“急惊合凉泻，慢惊合温补”。按掐十宣、印堂有泻邪热，定惊之效，人中穴开窍醒脑，曲池退热，合谷、太冲能治小儿惊厥，劳宫、涌泉为急救之要穴，后溪有定惊的功效。

另外要配合推三关 100 次，三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线，从腕推向肘。六腑在小孩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。补脾土 100 次，天门入虎口 50 次。

我采用以下这套方法治疗慢惊风：按揉中脘，中脘穴在前正中线上，脐上 4 寸，就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。按揉关元，按揉足三里，足三里在膝盖外侧的凹陷处，向下四指，小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。按揉章门，按压印堂。捏脊疗法。

我曾经治疗一个 7 岁的小男孩，身体非常瘦弱，面色青黄，少气乏力，睡时露睛，唇淡少食，舌淡苔白，脉细缓，便溏肢凉，不能忍受长时间活动，一疲劳手脚就缓慢抽搐，这种情况已经出现半年了。我诊断这是慢惊风，按上面的方法治疗了 20 天就有明显好转。

惊风是小孩比较危险的一个病，所以得了惊风的小孩，一般都送往医院住院，家长们可以在病房给小孩刺激经络穴位，让小孩快点恢复过来。



## 益志强身——小孩脑瘫的治疗

脑瘫可造成小孩智力低下,语言迟钝,运动功能障碍,听力和视力差,肌肉瘫痪或痉挛,关节脱位。我每天都接触很多脑瘫的小孩,深深体会到父母的无奈和痛心,决定用先祖们留下的宝贵财富,来帮助所有有脑瘫小孩的家庭,让小孩赶快恢复健康。刺激经络穴位能最大程度地帮这些小孩恢复正常。

妊娠期接触某些化学药物引起小孩脑部长时间缺血缺氧而致脑瘫。脑瘫是大脑功能失常而引起的神经系统损伤,小孩运动功能障碍。脑瘫小孩由于生活无法自理,给家庭生活带来许多负担和困难。早期发现加上早期治疗,一部分轻度脑瘫的小孩就能够恢复日常活动,使生活自理,甚至跟同龄正常儿童一样。

脑瘫小孩吞咽困难,常伴有流口水的现象。有的小孩以四肢僵硬为主要表现。小孩常常无法保持一个固定姿势,当站立时,为了维持站立姿势不得不进行频繁调整。他们学走路时间晚于正常儿童,当行走时为了获得较稳定的平衡,双脚左右距离较宽,步态蹒跚,方向性差。

脑瘫小孩出生不久常少哭,少动,哭声低弱,过分安静。也有的多哭,易激惹,易惊吓或反复出现肉跳。生后喂哺困难,如吸吮无力,吞咽困难,口腔闭合不佳,动作不协调,不对称,随意运动很少。他们经常出现肌张力异常、姿势和动作模式异常。

脑瘫儿童运动发育迟滞。例如,3~4个月小孩俯卧位不能竖头;4个月后仍不能用前臂支撑负重;双手常握拳,不能将手伸入口中吸吮;6~7个月仍不能翻身和独坐片刻;扶站时以足尖着地或双腿屈曲不能负重,



或两下肢过于挺直、交叉等。

我认为脑瘫小孩除了要在正规的康复中心治疗外,家长们也发挥着很重要的作用,如果家长学会了这章节里的一招半式,在家就可以给小孩做,对于小孩的恢复,可以说是事半功倍。

我运用刺激小孩经络的方法治疗脑瘫小孩,取得了显著疗效。中医认为脑瘫的小孩,多由先天禀赋不足,肾气亏损、脑髓不充及胃气虚弱所致。中医经典的治疗观点是“治痿独取阳明”。

我给家长们介绍以下这套手法,在家给小孩做,可以很大程度地帮助小孩渡过难关,走向健康,过上正常小孩的生活。

点揉小孩的百会、太阳。点揉头维、风府、哑门、风池,可以从颈项部开始,沿着颈部两侧的肌肉外缘向上推,推到颅骨时能感到在隆突的下方的凹陷。推天柱,天柱穴在颈后正中线从头发边缘至大椎(第七颈椎)连成一直线,简单地说就是推小孩的颈椎骨。每个穴位2分钟,帮助小孩智力发育,克服语言障碍。还可以配揉天突、拿喉结。

全面按揉小孩上臂及前臂5分钟,然后点揉肩髃,点揉肩髃,点揉肩贞,点揉天宗,点揉曲池,点揉手三里。点揉内关,内关穴在掌后距离腕横纹2厘米的两筋间。点揉外关,最后搓捻、拔伸手指。然后活动小孩的肩关节及屈伸肘关节(图5-10)。

然后捏脊。这可以增强脑瘫小孩的体质,提高免疫力,使小孩能够更加有效的进行康复训练,取得更好的疗效。

还可以用双手拇指指面点压背部督脉及两侧膀胱经穴位及夹脊穴,从上到下沿背部经脉穴位顺次点压,力度由轻到重、稳而持续。父母五指并拢微屈,掌心呈空虚状以形成虚掌或用拳背有节奏地拍击小孩背部,主要沿着督脉及膀胱经第一侧线由上向下进行拍击。这可以刺激经络穴位,激发经气,调整机体脏腑功能,降低背部肌张力,提高腰背部肌力的作用。

六腑之背俞穴皆位于膀胱经背部第一侧线上(图5-11),“五脏有疾,均可治其俞”。背俞穴既能激发膀胱经经气,发挥经络的传导作用,又可

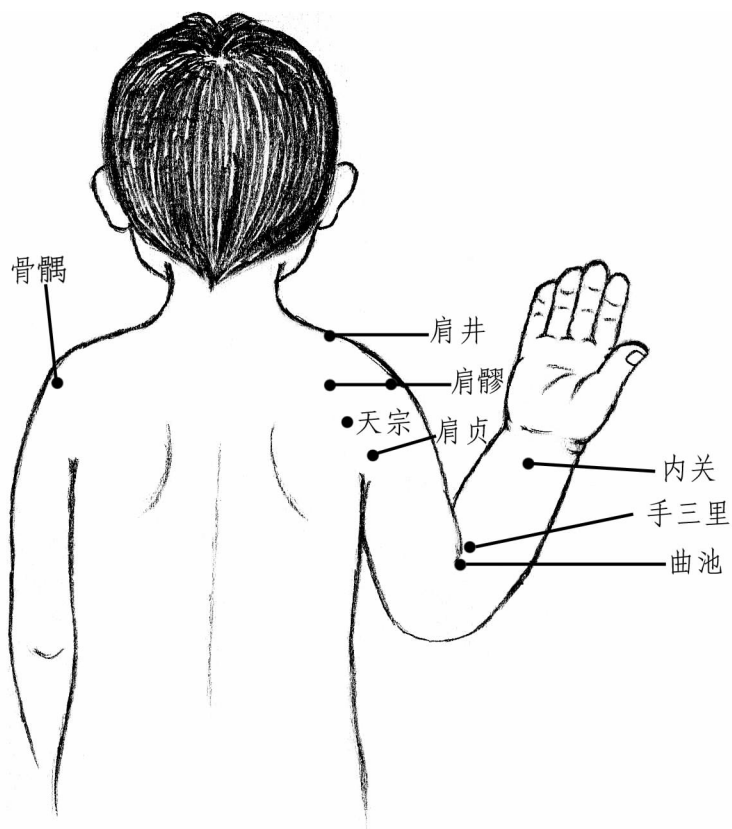


图 5-10

通过对背俞穴的刺激,促进气血的运行,以平衡阴阳,达到对脏腑功能的调整,小孩就可以身体强壮健康。

全面按揉小孩的大腿前后侧及小腿后侧约 5 分钟。这包括点按环跳、秩边、承扶、殷门、委中、委阳、昆仑、太溪。

调五脏,补脾经 3 分钟,即顺时针旋推小孩的拇指面。补肾经 3 分钟,揉二马两分钟,二马穴在手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。运内八卦 1 分钟,其在小孩手掌面,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。

我曾经治疗过一个 7 个月的小男婴,小孩在 32 周大的时候剖宫产,是母亲的第 1 胎。生后有窒息的现象,于当地医院小婴儿病房抢救 30 余

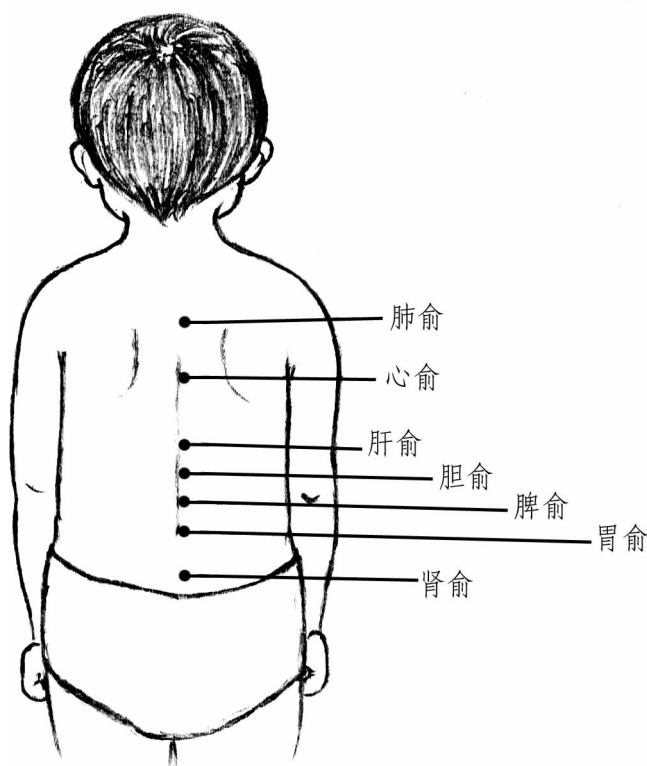


图 5-11

天,并于保温箱中保温。出保温箱后住院观察 2 月余出院。吮奶尚可,小孩自主活动少,此后小孩生长发育均落后于同龄儿童。5 个月可抬头,5 个月时家长发现扶站时双脚尖负重,脚跟不着地。我观察到小孩四肢肌张力高,肌力差,头易后仰,肩胛带肌群紧,双肩关节活动范围小,双手喜握拳,拇指内收,双前臂略旋前,双手不主动抓物,右侧重于左侧,俯卧位抬头可持续约 30 秒,呈弓背姿势,不会翻身,扶站时双脚尖着地,右下肢负重差,双腿内收肌群紧,右足内翻。小孩形体偏瘦,食欲较差。头部核磁共振像显示:胼胝体发育不良。我给这小孩用上面的那套方法进行调理了 1 个月,小孩背部肌张力降低,腰背部肌力提高,双上肢活动范围增大。已可翻身、独坐。小孩家长告诉我,小孩食欲明显好转,1 个月内小孩体质量增加近 1 千克。3 个月后,双上肢活动范围基本达到正常,拇指内收消失。



可独站,且尖足不明显,四肢肌张力有所降低,肌力有所提高。且3个月内小孩仅感冒一次,服药后休息4天即来继续康复。现小孩仍坚持康复中,且家长对疗效极为满意。我把这套手法教给了这位孩子的家长,吩咐每天在家给小孩做一次,小孩很快就一切恢复正常了。

我在对脑瘫小孩的治疗观察中,发现应用本法的小孩在降低背部肌张力,提高肌力,改善食欲以及在身体素质等方面,均明显好于不应用本法的小孩。脑瘫小孩的推拿,要根据小孩的特点,有很好的针对性,才能够起到治疗作用。因此,我希望把这套方法推广应用到每位脑瘫小孩的家庭,希望这些小孩早日康复。

小孩推拿疗法能够增强脑性瘫痪小孩的体质,是现代康复疗法的重要补充。

如果小孩有不同程度下肢内收并内旋,两腿交叉呈剪刀样,足跟悬空,足尖着地,上肢肘关节屈曲,内收于胸前,腕和手指关节屈曲,肌张力亢进,深反射亢进,踝阵挛,肌张力低下,坐立不稳等,还可运用以下方法:

补脾经300次,顺时针旋推小孩的拇指面。补肾经300次,揉中腕100次,中腕穴在前正中线上,脐上4寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。摩腹5分钟,父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。按揉足三里100次,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。按揉百会100次,按揉膀胱经第一侧线上的背俞穴3遍,揉脊5遍,捏脊3遍,擦督脉及膀胱经第一侧线至皮肤红为止。

上肢部按揉肩三针,按揉曲池,曲池穴在肘横纹外侧端,屈肘处。揉合谷。各1分钟,拿上肢3遍。

下肢部揉环跳、承扶、委中、阳陵泉各1分钟,弹拨腹股沟及足太阳膀胱经穴位,摇髋关节1分钟,踝关节被动屈曲及背伸10遍,拿跟腱3遍。

虽然脑细胞的损伤是不可逆的,但可以通过对经络的刺激,提高脑细胞的兴奋性,起到代偿作用。刺激经络穴位的治疗效果令人鼓舞,我认



为年龄越小,疗效越显著,而且畸形不明显,运动功能障碍影响越小,所以早期治疗是关键。因此,为提高脑瘫治疗效果,提高小孩生活质量,必须重视早期发现、早期诊断和早期治疗。

## 健脾平肝补肾——佝偻病的治疗

佝偻病为婴幼儿常见的营养不良疾病,属于祖国医学“鸡胸”、“龟背”、“五迟”等范畴,祖国医学认为本病多为小儿先天不足,或后天喂养不当,而致营养不能吸收,精气不充而致骨骼畸形。西医认为是维生素D缺乏,使钙磷代谢失常,形成的以骨骼病变为主的全身疾病,多见于3岁以内小儿,尤其以12个月以内的小儿发病率高,好发于冬春季节。

小孩表现为小孩面色白,没有精神,烦躁哭闹,睡觉不安稳,以及与室温、季节无关的多汗,头部呈方形,枕秃,肌肉松弛,胃口不好,大便稀烂。

佝偻病严重的小孩,表现为肋骨串珠,肋弓外翻,鸡胸,龟背,发育迟缓,免疫功能低下,常伴贫血及脾大等。

我采用以下这套手法治疗小孩佝偻病,揉二马两分钟,二马穴在小孩手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。清补脾两分钟,清肝两分钟,脾经在小孩的拇指面,肝经在小孩的食指面。清天河水两分钟,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,沿那条线从小孩的腕向肘推。推补肾两分钟,顺时针旋推小孩的小拇指面。咳嗽有痰加运八卦,在小孩手掌面,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。大便稀溏加外劳宫,外劳宫在左手背侧,第2、3掌骨间,指掌关节后约0.5寸处,简单地说就是手背中心与内劳宫相对处。按摩四横纹10次,四横纹在食指、中指、无名指、小指靠近掌侧,第1指间





关节横纹处。小孩四指并拢,父母用拇指,从小孩的食指横纹处推向小指横纹处。清胃推1次,揉阳池两分钟,阳池穴位于手腕部位,即腕背横纹上,前对中指、无名指指缝。掐揉四缝穴。捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏3~5遍,以皮肤微微发红为度。

肾主骨生髓通于脑,所以,久揉二马大补元气,壮筋骨,而达健脑补肾之功。脾为后天之本,气血生化之源,久推脾穴,培补后天,生化气血,消食滞,化痰涎。平肝则和气生血,清天河水而宁神志,定惊悸。四穴合用,共奏补肝肾,养心脾,宁神志之功,而达治疗的目的。

我曾经治疗过一个1岁8个月的小男孩,生后母乳不足,采用混合喂养,4个月后,无明显诱因而大便时干时稀,近半年则大便干结,经常哭闹,食欲不振,消瘦,烦躁不安,睡觉哭闹,易汗出,易感冒,面色白,头部呈方形,串珠肋,舌红苔白,指纹紫沉。我诊断为佝偻病,用上面的方法治疗14天,小孩变得面色红润,精神活泼,睡觉香,体重增加。我吩咐小孩的家长多带小孩做户外活动,调节饮食,适量口服钙片、鱼肝油。半年后碰见这小孩,健康活泼,长高了不少。

## 健康地减去赘肉——肥胖症的治疗

近年来,随着我国经济的发展和人民生活水平的提高,儿童单纯性肥胖症的发病率有逐年增高趋势,已成为众多父母关心的重要儿童健康问题之一。现在的家庭很容易养出小胖墩,小孩多食,贪睡,少活动,引起皮下脂肪积聚过多。小孩是否肥胖的计算公式为:肥胖度=(实际体重-标准体重)/标准体重×100%。小孩超出标准体重20%以上就是肥胖。单纯性



肥胖症可损伤儿童健康,可成为日后患成人肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病的高危因素,将直接影响儿童的身心健康和智力发展。

我采用以下的方法给小孩健康地减去赘肉,推荐给家有小胖墩的父母们使用。推脊 7 遍,用手掌自小孩大椎沿脊柱两侧向下推,推毕后再揉按两侧肾俞、脾俞各 50 次。摩腹 100 次,用手掌顺时针方向摩腹,然后用两手拇指自小孩剑突处沿两边肋下分推 50 次。指按关元穴、气海穴、天枢穴、中脘穴。每穴两分钟,用拇指向下推按两侧后承山穴至足跟部。我采用分证加减穴位,配合火柴棍按压耳穴。家长们可以根据小孩的症状,分析小孩属于哪个证。

**胃肠实热证:**见于多食,体肥健壮,大便干结,腹部胀满,按之作痛,口臭,喜饮,舌苔黄燥,脉滑数者。

加清大肠 100 次,从虎口直推向食指尖的桡侧。推六腑 100 次,六腑在小孩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。清胃经 100 次,胃经在大鱼际肌外侧缘白皮与掌背黄皮交界处,向腕方向推。耳穴选择肌点、大肠、小肠、胃、便秘、交感、心反射区(图 5-12)。

**肝郁气滞证:**见于形体肥胖,口苦口干,食欲亢进,腹胀,心烦易怒,夜晚多梦,舌红苔薄黄,脉弦数者。

加清肝经,拿肩井,各 50 次。耳穴选择口、肝、胆、神门、皮质下、内分泌、卵巢反射区(图 5-13)。

**脾虚湿阻证:**见于肥胖兼有浮肿,尿少,纳差,腹胀,神疲乏力,气短自汗,舌质淡,体胖苔薄腻,脉沉细滑者。

加运脾土 100 次,运八卦 100 次,在小孩手掌面,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。揉按足三里 50 次,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。耳穴选择脾、胃、膀胱、肾、三焦、肺、皮质下反射区(图 5-14)。

每天按摩 1 次,每次按摩结束后均要求小孩原地单人跳绳 100 次,或做循序渐进的爬楼运动,爬 4 层上下来回 3 趟。不限饮食,但需控制高热量的摄入,少吃或不吃红色食物,以高蛋白、低脂肪的食物为宜,多食蔬

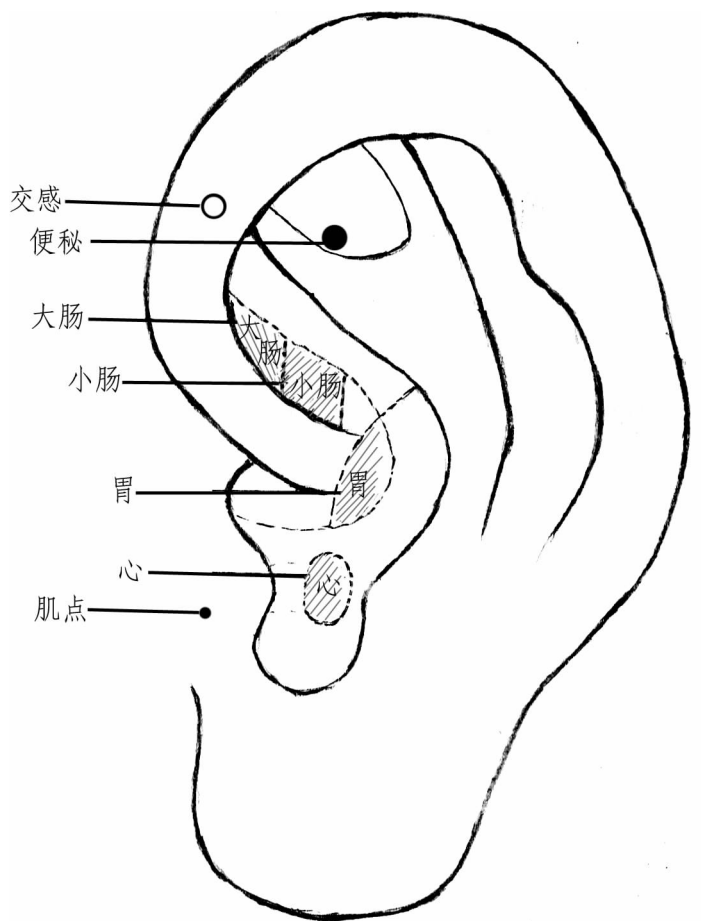


图 5-12

菜及纤维素食物。

小孩自然减肥的可能性较小,肥胖儿童应及早治疗。通过膀胱经的背部推脊,捏提相应背部穴位刺激,再配合摩腹,改善代谢功能,即父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。从而达到减肥目的,现有各种减肥药品千万不要乱给小孩吃,采用自然医学绿色按摩和耳压方法来调理,让小孩健康地瘦下来才是正确的方法。

按中医“实者泻之,疲者消之,虚者补之”的治疗经验,采用手法减

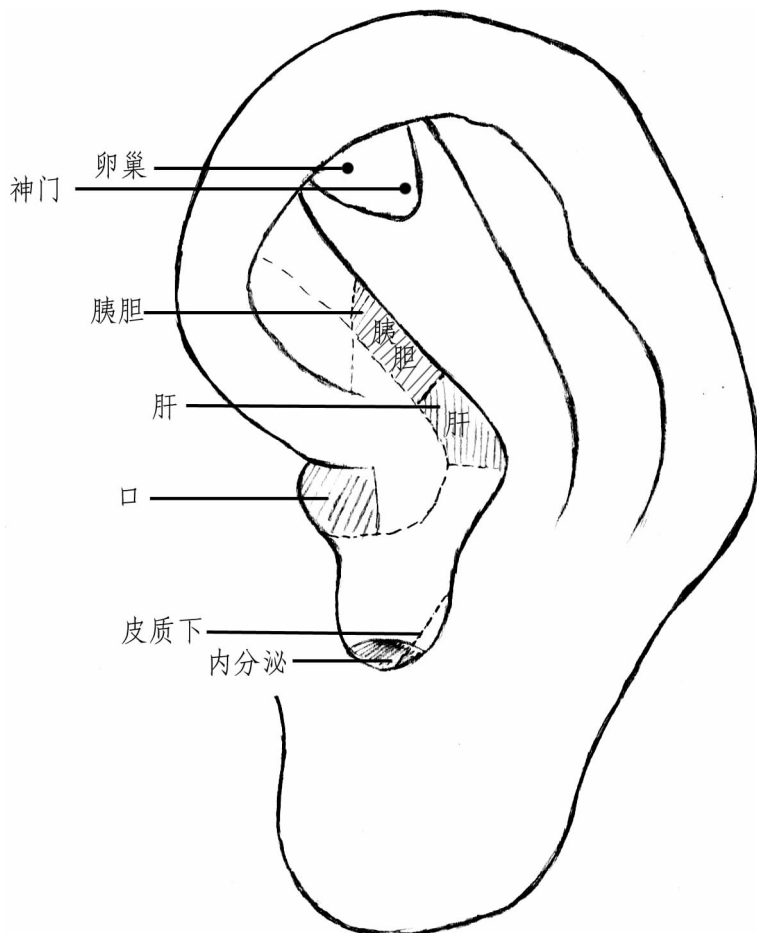


图 5-13

肥,以指代针,从外治内,刺激一定穴位,以激发经气,以此来针对肥胖儿亢进的食欲,胃肠吸热多,机体耗能少的病根,抓住病变本质,调节脏腑胃肠,抑制亢进的胃肠消化吸收,减少能量的摄入。

除了按摩经络穴位和耳压外,主要还靠科学饮食运动,我发现肥胖小孩都存在不良饮食行为,例如,爱吃零食、油炸食品、冷饮及甜食等。我提醒家长们要培养小孩有规律地生活,积极地参加体育锻炼,父母应积极纠正小儿不良饮食习惯,做好饮食管理。

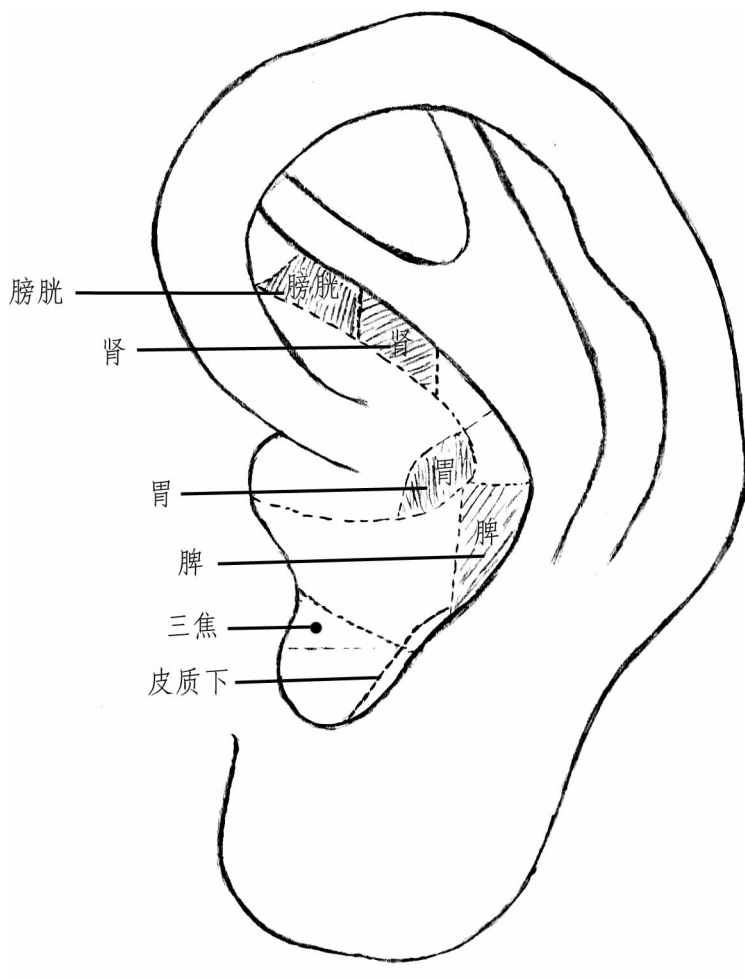


图 5-14



## 改善局部血液循环——冻疮的治疗

有的小孩每年冬天手上都要长冻疮,手肿得像馒头。冻疮是由于环境温度低,导致皮肤血液循环不好引起的。

我告诉家长采用以下这套手法,可以有效防治小孩起冻疮。

父母两手合掌,反复搓摩小孩长冻疮的地方,使其发热,反复摩擦 50 次。父母用手掌紧贴小孩的手腕内侧,然后用力沿内侧向上摩擦到肩膀,再由外侧向下摩擦到手背,这样一上一下为一次,共 150 次(图 5-15)。父母两手紧抱小孩大腿根,用力向下擦到足跟处,然后擦回大腿根,一下一上为一次,共摩擦 50 次(图 5-16)。父母按摩小孩脚心 50 次。每天早晚各做一遍。这套手法可促进血液循环,防治冻疮。

上述方法要配合艾灸小孩长冻疮的皮肤,取艾条 1 支,对着长冻疮的皮肤灸 15 分钟,以局部灼热有痒痛感为度。灸后父母在局部轻轻推、擦,每日灸 1 次。

我曾经治疗一个 10 岁的小男孩,耳部冻疮两年,两耳廓部红肿。我用上面的方法配合艾灸,治疗 5 次,小男孩就说两耳朵很舒服,有痒感,再治疗 3 次痊愈。

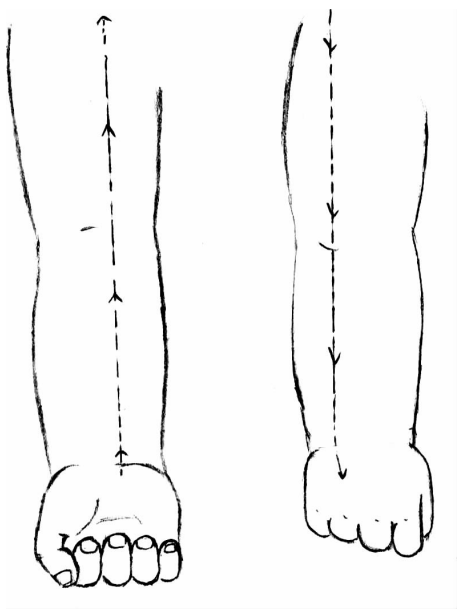


图 5-15

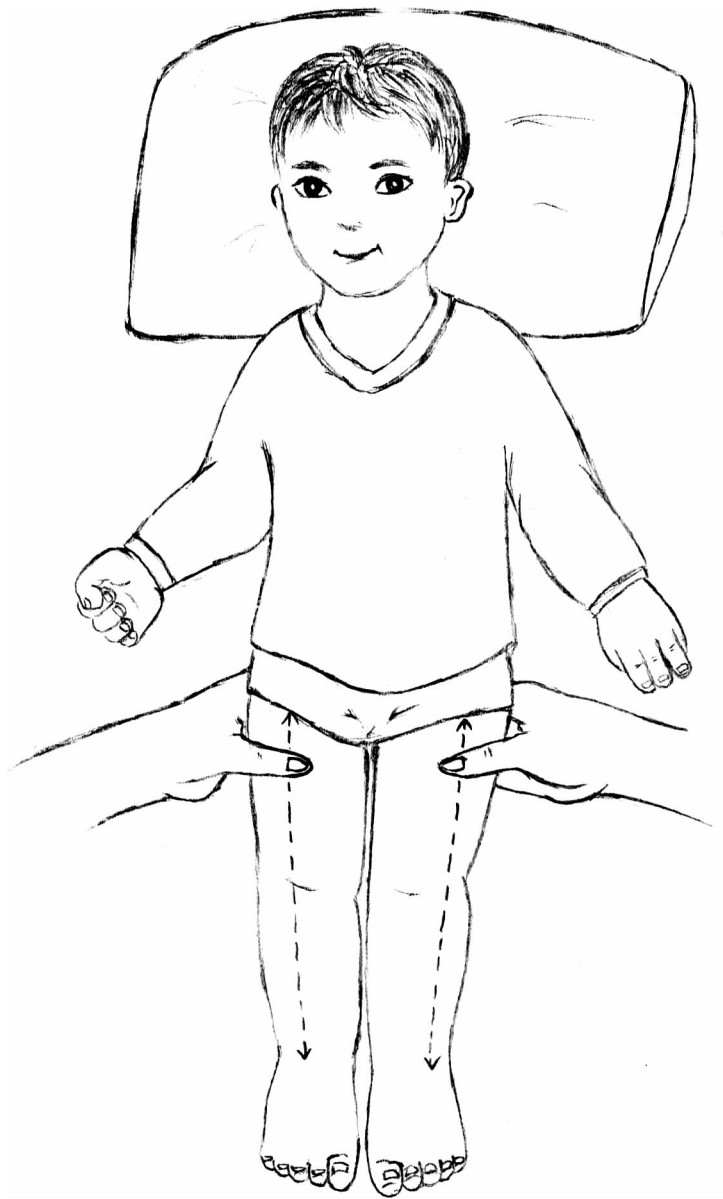


图 5-16

我认为艾灸具有温经散寒,疏经通络的作用,配合按摩有效地改善局部血液循环,从而治愈冻疮。这套方法做起来,小孩无痛苦,方法简便而效果显著,父母学了这招就可以轻松赶走小孩的冻疮。



## 增强抗病能力——白血病的康复

化学药物疗法是治疗小儿白血病的主要手段之一。化学药物在治疗过程中所产生的副作用例如：恶心、呕吐、口腔黏膜溃疡、脱发等，增加了小孩的痛苦，影响了化疗的顺利进行。

我为白血病孩子开展了足部反射区按摩。通过向小孩及陪住家长们传授足部按摩的知识与技能，提高白血病孩子保健能力、抗病能力，达到恢复健康的目的。

为此，我采用足反射区按摩加按揉内关穴和天枢穴的方法来防治药物的毒性反应，使小孩能顺利地通过化疗过程，预防出血及感染。这样可大大缩短小孩的住院日程，减轻小孩家长们的经济负担。

我的目的是使白血病孩子的家长能掌握足反射区按摩法，即使小孩出院后，家长们也能在家为孩子按摩双足。

父母用拇指按压小孩的足底，按摩顺序为：脚心—脚内侧—脚外侧—脚背。然后再重点按压以下反射区：脾、肾上腺、甲状旁腺、淋巴腺、胃肠、扁桃腺(图 5-17)。按摩后 30 分钟内给孩子饮水 200 毫升，饭后一小时不做按摩，按摩后不洗冷水澡。小孩化疗期间做足部按摩后，尿液颜色变浑、气味加重，这是因为“毒素”排出所致，之后仍应坚持按摩治疗。

如果小孩呕吐厉害的话，配合按揉内关和天枢穴。父母用姜汁少许涂于双侧内关，内关穴位于腕横纹上两寸。天枢穴位于脐中旁开两寸(图 5-18)。

我曾经治疗一个 8 岁的白血病小女孩。我用足反射按摩加上按揉内关穴和天枢穴。一年多来，孩子在抗感染、睡眠、体力恢复等方面表现出较好的疗效。每隔 3 个月一次给予抗癌药加强治疗时，小孩能较顺利地



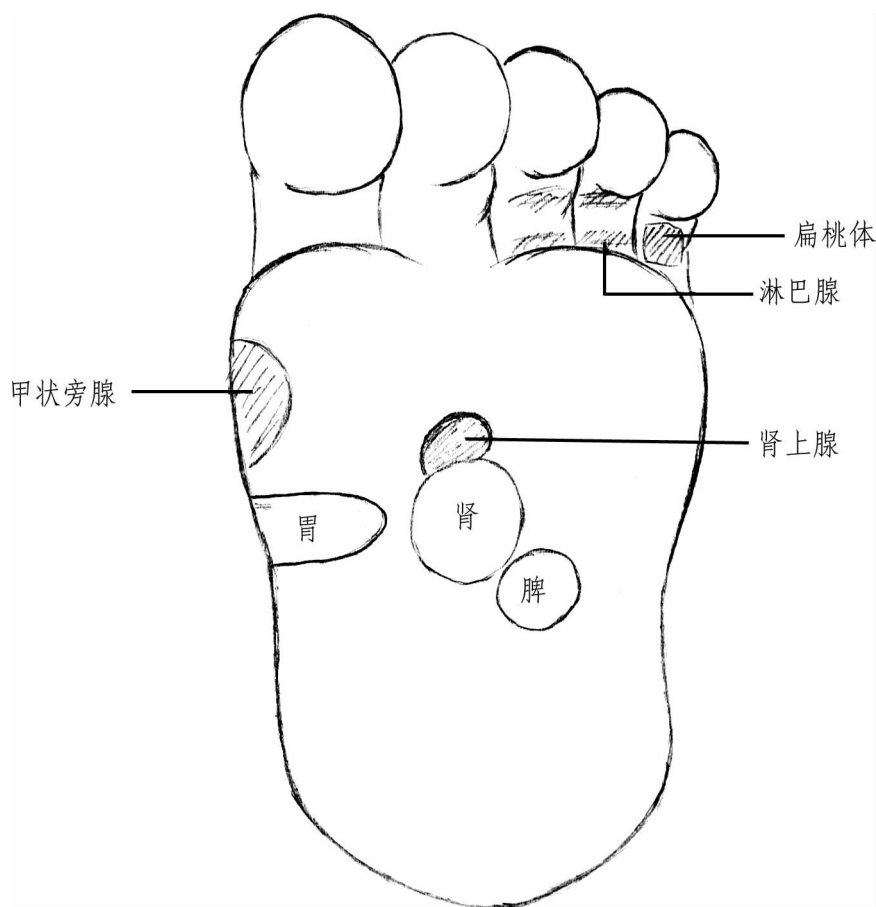


图 5-17

通过。化疗期间恶心、呕吐、脱发、口腔溃疡等化疗反应均无发生或表现轻微。回家后上学期间,当同班同学们都感冒了,而她却没有,抵抗力变得很好,我吩咐她一直坚持多饮水和教会她父母帮她每天足部按摩。

我还曾经治疗一个 12 岁的白血病小女孩,我给她按照上面的方法做足部反射按摩,按揉内关和天枢穴,经历了三个月大剂量化疗,没有脱发,仅有轻微口腔黏膜溃疡。即使同室居住的小病友感染发烧,她也没有被感染。她配合多饮水,并一直坚持双足按摩,能抵抗感冒的侵入。回家后家长仍坚持帮她做足底按摩,孩子面色红润,能吃能睡,到处跑、跳,根本看不出她是一个患白血病的小孩。

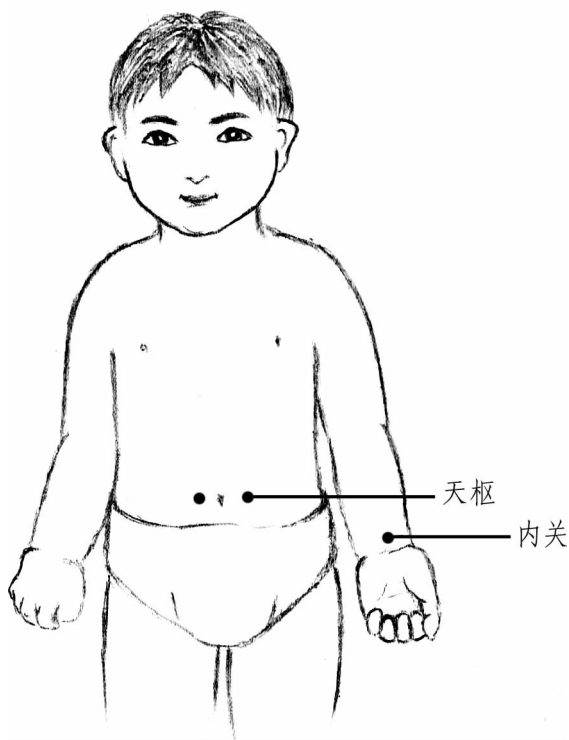


图 5-18

我运用足反射区按摩配合按揉内关穴和天枢穴,使白血病孩子经历化疗的洗礼,仍然坚强挺立,不弯不倒,战胜病魔。我的经验表明,足反射疗法能够有效地消除化疗药物对孩子的各种毒副作用,促使孩子机体的各种机能恢复正常运转,提高小孩的健康水平。

足反射按摩整个治疗过程中,家长们起着极其重要的作用,只要坚持按摩,就会出现显著效果,可巩固疗效,避免反弹现象。足部反射区按摩是一种物理刺激,调动人体内各种积极“药库”,使人体对内、外环境的各种变化具有较广泛的适应能力。

我认为采用足反射疗法为孩子们战胜疾病和健康成长创造了有利的条件。足部按摩是中华传统医学的宝贵遗产,是我们祖先的智慧结晶,我们有责任将它发扬开来,造福众生。我衷心希望这套方法能帮助更多的白血病孩子走向康复。



## 清心脾积热——口疮的治疗

口疮,西医称口腔溃疡,其特点是口舌表浅枯膜溃烂,形如黄豆。多见于唇、舌颊黏膜、齿龈、硬腭等部位。多由心火郁热、脾胃实火、阴虚火旺、虚寒而致。小孩得了口疮痛苦异常,往往没有较好的方法可以治疗。

我采用足底按摩配合按揉穴位,治疗口疮的小孩,有很好的效果。

按摩前用野菊花,加水用文火煎 20 分钟,待水温降到约 35 度左右,给小孩泡双脚 15 分钟,使小孩体内的郁热从脚底而去。

从足底由内向外,按压肾、输尿管、膀胱、尿道、下身淋巴、上身淋巴、胸部淋巴、全身淋巴、胃、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、升结肠、回盲瓣、脾、肝反射区。反复按摩 4 遍,再重复按摩肾、输尿管、膀胱、尿道反射区 3 遍(图 5-19),打开排泄通道。最后搓脚心 30 遍,每日 1 次。

清脾土 3 分钟,清心火 3 分钟,清小肠 3 分钟,小肠在小指尺侧缘,自指尖至指根成一直线。沿小指尺侧缘自指根向指尖直推为清。实证加清天河水 5 分钟,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。虚证加推补肾水 5 分钟。发热者去清天河水,加推下六腑 5 分钟。便干者清肺 5 分钟,清大肠 5 分钟,从虎口直推向食指尖的桡侧。每天治疗 1 次。六腑在小孩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。

按揉心俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞,每穴两分钟。此外,中焦湿热者点按三阴交,三阴交在小孩的内踝尖直上四指宽(图 5-20)。阴虚火旺者,点按太溪穴。点按内关,内关穴在掌后距离腕横纹两厘米的两筋间。

利用足部反射区使其清气上升,火毒病灶及浊气下降,迅速通过肾、

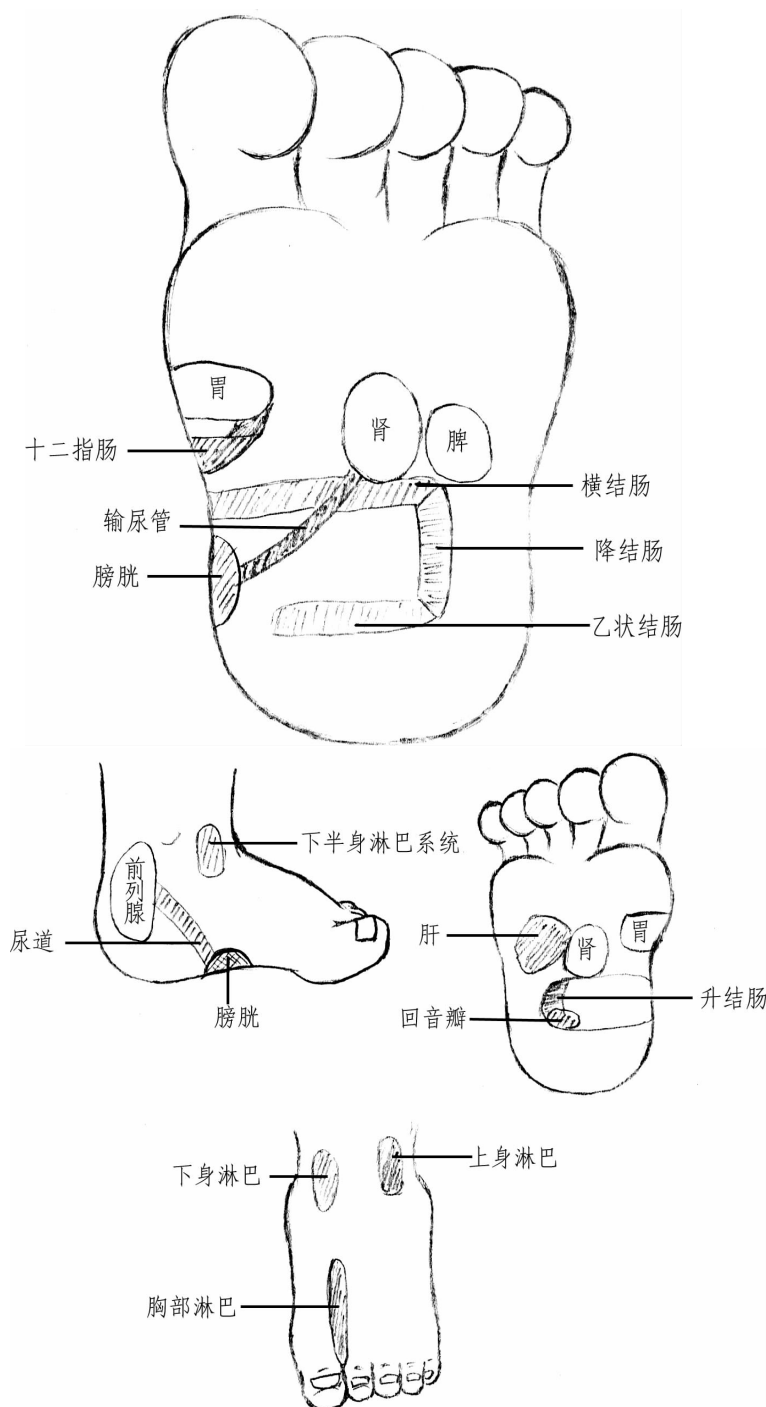


图 5-19



输尿管、膀胱、尿道排出体外。从而使“口疮”部位恢复正常。

我曾经治疗过一个1岁半的小男孩，孩子两天前外感发热出现口疮，便干，烦躁，吃东西的时候哭闹。我看到孩子舌面数个黄白溃疡点，于是按照上面的方法进行治疗，第2天小孩舌面溃疡面变小，连续治疗3次，口疮消失，饮食正常。

我还曾经治疗一个3岁小男孩。一月前，小孩出现口疮，家长没有重视，后逐渐加重影响进食，哭闹不宁，遂以冰硼散之类外用，但无效。经某医院治疗一周，反而加重。我看到小孩口腔弥漫溃疡，齿龈、舌体

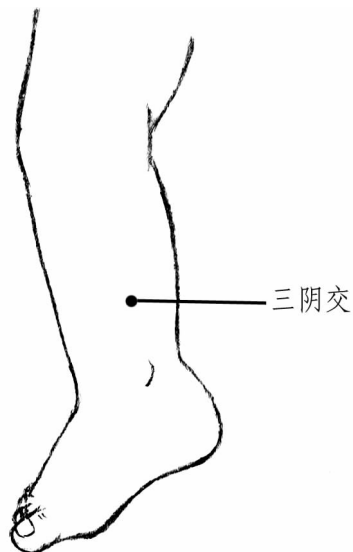


图 5-20

均有疮面出现，周围红肿，张口进食困难，流口水，手心发热，腹胀，大便燥结，小便短赤，舌质红，指纹色紫。我用上面的方法治疗1次，第二天，小孩已能正常进食，面色微红，周围红肿消退。同法用2次就好了。效果神奇得不得了，2年后巧遇这小男孩的母亲，她高兴地告诉我，她儿子再也没有犯过口疮。

《内经》曰：“舌为心之苗，脾开窍于口。”所以本病基本取穴为清脾土、清心火，以清心脾积热。清天河水以清热泻火。补肾水以补肾壮水以制火。推下六腑以清热凉血。

以上为我的经验所得，刺激经络穴位治疗口疮，当即可获得显著疗效，值得推广给每个家庭使用。



## 祛风强身——荨麻疹的治疗

得了荨麻疹的小孩表现为皮肤红疹成片,瘙痒难忍,伴畏寒、咽痛、头痛。我体会到刺激经络穴位治疗本病往往有立竿见影的效果。给小孩每天做1次,一般3日就可以好。

我推荐以下这套手法给家长们,效果很好。开天门在眉心至发际前成一直线,父母用两手拇指自下而上交替直推50次。揉太阳穴,在眉梢后凹陷处,父母用中指揉推该穴50次。推天柱50次,天柱穴在颈后正中线从头发边缘至大椎(第七颈椎)连成一直线,简单地说就是推小孩的颈椎骨,父母用拇指自上向下直推称推天柱。或用汤匙边沾油轻轻自上向下刮。按揉合谷,拇、食两指张开,以另一手的拇指关节横纹放在虎口上,当拇指尖到达的地方就是本穴,父母用拇指适度按揉30次。揉曲池,其在屈肘成90度肘横纹尽头处,父母用拇指端按揉100次。按中府穴、云门穴100次。按压足三里100次,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里。按三阴交100次,三阴交在小孩的内踝尖直上四指宽。揉血海,父母用小孩的左手掌按在小孩的右膝盖上,小孩掌心正对膝盖顶端,当拇指尖到达的地方就是血海(图5-21),父母用拇指

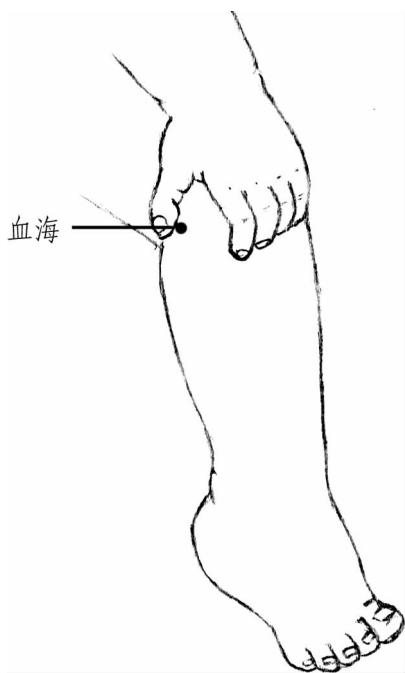


图 5-21



按压 100 次。中医有句治疗皮肤病的名言“治风先治血，血行风自灭”，中医认为大多的皮肤病都是风引起的。血海就是根据这个思想指导选择的。揉肾俞，温命门。父母用掌根揉肾俞 100 次。再把双手搓热，把手掌放在命门处温热 3 分钟。命门穴在腰部后正中线上(图 5-22)，第二腰椎棘突下的凹陷处，

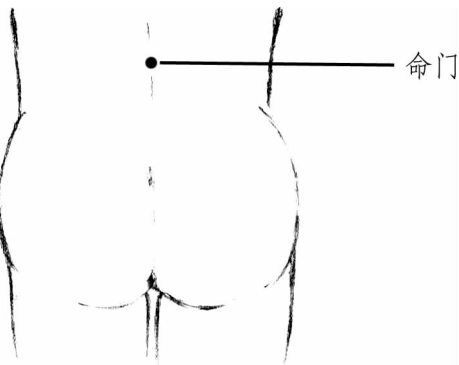


图 5-22

跟肚脐在同一水平高度，可以沿着肚脐向后找，到了背后正中的棘突下面的凹陷就是了。揉风市，其在小孩大腿外侧，当直立时两手自然下垂中指尖到达处即是本穴，父母用拇指揉 100 次。拿肩井，其在大椎与肩峰连线之中点，或肩上筋肉处，父母用拇指与食、中二指对称用力提拿肩井 3 次。

我配合采用刺激耳穴治疗小孩荨麻疹，按摩耳部交感、神门、肺、内分泌、枕、肾上腺、荨麻疹、小肠反射区(图 5-23)。用火柴棍的头去刺激，各按压 50 次。

我曾经治疗一个 3 岁的小女孩，她全身皮肤突然出现鲜红色小如芝麻的疹子，经西医药治疗无效，小孩双上肢、双腿内侧红疹成片，腰部、手指缝中也有少许鲜红疹子，瘙痒难忍，伴畏寒、咽痛、头痛、心悸，面色无华，全身不适，疲乏无力，舌黄微腻。我用上面的方法帮这小孩治疗，第二天小女孩来的时候精神好转，面色红润，疹子减少，我认为这种过敏性疾病用刺激经络穴位的方法治疗，安全、见效快，免除因吃药、打针、输液带给小孩的疼痛和副作用。我在这里还想提醒家长，不要给小孩吃辛辣具有刺激性的食物，少食油腻食物。多食蔬菜、水果等清淡饮食，保持大便通畅，少去花粉多的地方。

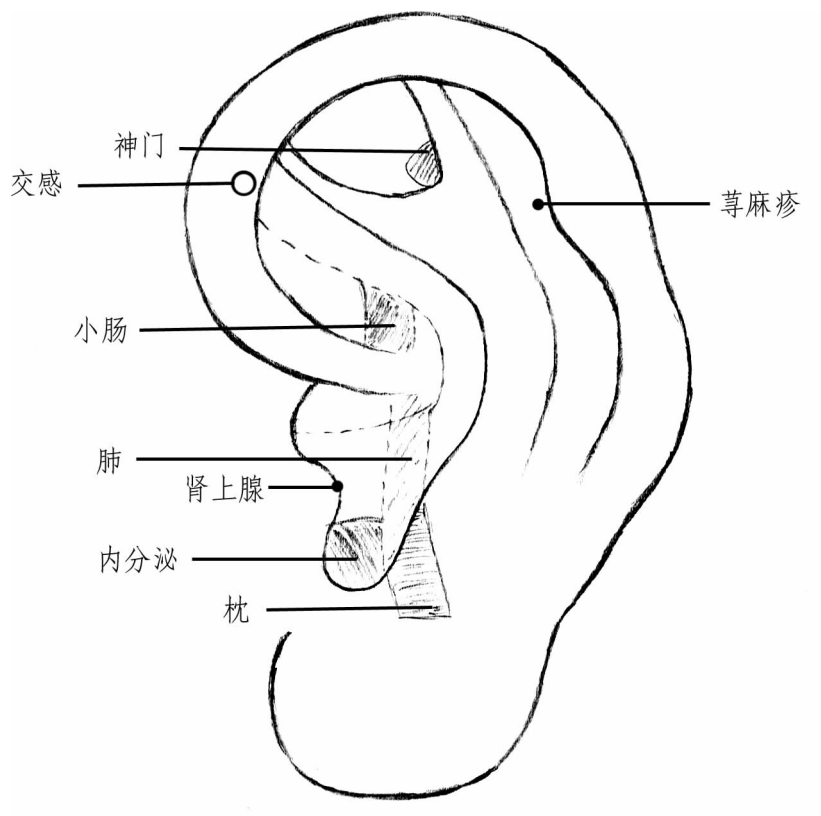


图 5-23

## 调理小孩的肺和脾——湿疹的治疗

小儿时期婴儿湿疹是很常见的,其次是儿童湿疹。小孩皮疹多发生于头面部,如额部、双颊、头顶部,以后逐渐蔓延至颊颈、肩背、臀、四肢以至泛发全身。

小孩湿疹大多发生在生后 1~3 个月,反复不愈,病后持续数月乃至数年,长期服药都治不好,药物还对小孩的身体有副作用。





利用刺激经络的方法治疗小孩湿疹,效果很好。

清肺经 300 次,向手掌方向推小孩的无名指面。推三关 300 次,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘。推六腑 300 次,六腑在小孩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。补脾经 300 次,顺时针旋推小孩的拇指面。补肾经 100 次,按足三里 30 秒。按摩大椎 30 秒,大椎穴在第 7 颈椎棘突下,就是一低头,突出最高的颈椎。摩腹 100 次。按肺俞 30 秒,肺俞在背部,当第 3 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。按摩脾俞 30 秒,肾俞 30 秒。按揉曲池,曲池穴在肘横纹外侧端,屈肘处。

捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。

清天河水 5 分钟,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。清胃 5 分钟,胃经在大鱼际肌外侧缘白皮与掌背黄皮交界处,从此处向腕方向推。推四横纹 5 分钟,四横纹在食指、中指、无名指、小指靠近掌侧,第 1 指间关节横纹处。小孩四指并拢,父母用拇指,从小孩的食指横纹处推向小指横纹处,推时采用往复推。

我在这里提醒一下家长们,小孩得了湿疹,避免用碱性洗涤剂和热水烫洗小孩皮肤;避免用力搔抓和摩擦;避免刺激性强的外用药;勤晒太阳,不能缺钙;穿着别过厚过暖。



## 促进麻疹外透——麻疹的治疗

中医认为麻疹是因外感病毒而引起的出疹性传染性疾病,临床上以发热、目胞肿赤、泪水汪汪及全身红色斑疹为主要表现,因其疹点隆起状如麻粒,所以叫麻疹。病机要点为麻毒时邪,侵犯肺脾,麻毒外达,病位主要在肺脾二经。麻疹是一种急性发疹性传染病。临床以发热 3~4 天后,皮肤出现色红如麻枚大小的疹子为特征。以 1~5 岁小儿发病率最高,四季均可发病,但以冬春二季较多。麻疹发生的病因是感染麻疹病毒,病人的鼻咽分泌物以飞沫形式直接传播。

孩子有发热、目赤、畏光、咳嗽、流涕、疲倦纳呆、昏睡症状,发热 2~3 日后在口颊黏膜上出现麻疹黏膜斑,继后,皮疹自耳后、颈部开始出现,渐及前额、面部,然后胸腹、背、四肢,自上而下蔓延全身,舌质红,舌苔薄白,指纹浮露鲜红,脉浮数。

我把出麻疹的小孩分为 3 个时期,分别刺激不同的经络穴位,效果很好。

**出疹前期:**推攒竹、眉弓各 100 次,揉一窝风 300 次,一窝风又能使遍身微汗,并能解全身不适,一窝风穴位于腕背横纹中点,与中指直对。揉太阳、肺俞各 200 次,肺俞在背部,当第 3 胸椎棘突下,旁开 2 指宽。清肺经 150 次,向手掌方向推小孩的无名指面。推三关 150 次,三关在小孩前臂阳面靠大拇指那一直线,从腕推向肘,以解肌透表。

**出疹期:**清天河水 200 次,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,父母沿那条线从小孩的腕向肘推。清胃经 200 次,胃经在大鱼际肌外侧缘白皮与掌背黄皮交界处,从此部位向腕方向推。推肺



经 200 次,向手掌方向推小孩的无名指面。推六腑 300 次,六腑在小孩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。掐揉鱼际穴 10 次,二扇门 10 次,二扇门位于小孩的中指与无名指之指蹼缘。推脊 10 次,推清板门 5 分钟,板门穴在小孩手掌大鱼际处。逆运内八卦两分钟即以掌心为圆心,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,以清热解毒,透疹。

**恢复期:**补脾经、肺经、肾经各 600 次,分别顺时针旋推小孩的拇指面、无名指面、小指面。清天河水 150 次。揉中腕 300 次。按摩足三里 300 次。捏脊 10 次。揉二马 3 分钟,推上三关 1 分钟。以补虚养阳。

我曾经治疗过一名 10 个月大的小女婴。她高热伴咳嗽 3 天,全身出斑丘疹 1 天,体温  $39.8^{\circ}\text{C}$ ,哭闹不安,阵发性咳嗽,畏光,流泪,耳后、发际、颜面、胸背部及四肢上分布大量淡红色斑丘疹,呈充血性皮疹,压之褪色,疹间皮肤正常,眼结膜明显充血,咽部充血。我按照出诊期的治疗方法进行治疗,每天 2 次,每次 20 分钟,推拿 4 天后,手掌、足底麻疹出齐,体温降至正常。再按照出诊恢复期的那套手法进行治疗,做了 2 天就好了。

我还曾经治疗过一个 3 岁的小男孩,麻疹不能全部透发出来,小孩高热、咳嗽 5 天,全身斑丘疹 1 天,抽搐 2 小时,体温  $40^{\circ}\text{C}$ ,阵发性咳嗽,手足发凉,胸背部及四肢上分布少量淡红色斑丘疹,大小不等,高出皮肤,呈充血性,压之褪色,咽部充血,眼结膜充血,畏光,流泪。我给这小孩推补脾土 5 分钟,推三关 3 分钟,揉一窝风 3 分钟,推补肾水 5 分钟,清板门 5 分钟,板门穴在小孩手掌大鱼际处。偏热的小孩,可加清天河水 3 分钟,以解疹毒。清二马 3 分钟,二马穴在小孩手背无名指及小指掌指关节后凹陷中。每天 3 次,每次 30 分钟。推拿 4 次后,手足温暖,全身皮疹增多。推拿 6 次后,手掌、足底麻疹出齐,体温降至正常。再按照出诊恢复期的那套手法进行治疗,治疗 3 天后,彻底好了。

我认为利用刺激小孩经络的方法治疗小儿麻疹疗效好,孩子痛苦小,无副作用,家长易接受,值得推广应用。



家长对孩子要注意隔离,室内要保持空气流通,随气候变化更换衣服,注意卧床休息,避免直接吹风,既要防止受风,又不宜过热。每天要保持孩子口腔、眼及鼻孔清洁卫生。孩子要食易消化的流质或半流质饮食,忌食油腻和辛辣食物。

## 清解心脾积热——鹅口疮的治疗

鹅口疮又有“雪口疳”之称,好发于婴儿,往往因口中黏膜发炎,生腐屑、疼痛、不能进食而影响健康生长。小孩表现为拒食、精神烦躁、哭闹不安,另外流涎不止伴有发热。

中医认为小孩口腔黏膜嫩薄,不耐邪热重灼。若火热上熏,易生此病。病机多为心脾积热,现代医学认为,口腔黏膜由白色念珠菌感染引起。

我采用以下这套手法治疗婴幼儿鹅口疮,疗效显著。

清心经,在小孩的中指面由指端向指根方向直线推动,不急不缓,用心用力柔和直推 300 次左右。清补脾经 100 次,顺时针旋推小孩的拇指面。摩腹 100 次。补肾水、清小肠,小肠在小指尺侧缘,自指尖至指根成一直线,沿小指尺侧缘自指根向指尖直推为清。清天河水,专心平稳用心推 300 次左右。揉二马 200 次,揉涌泉 200 次,揉涌泉以滋补肾阴,退虚热,引火归元。水底捞明月 30 次。捏脊 8 次。每次治疗时间约 20 分钟,每日 1 次,共 3 次,此法能改善机体生理功能,提高机体免疫功能。另一方面可清解心脾积热,滋补肾阴,退虚热;还可以扶助正气、祛除病邪,从而达到治疗效果。

我曾经治疗过一个 1 岁半的小女孩,小孩拒绝吃东西、哭闹不安,流



涎4天,口腔内有散在的溃疡面生腐屑,舌体不能动,动则哭甚。我按照上面的那套手法给小孩治疗,结果推拿完后,小儿就能吸乳,不再哭闹。第二日再推,口腔溃疡面减少,流涎减轻,进食如常。第三日,口腔内白腐屑全部脱落,无痛,进食正常。

小儿推拿既快又方便,又无副作用。从中医方面讲,据《幼科推拿秘书》记载:“推心火,凡心火动,口疮弄舌……皆宜推而清之。”又据《万育仙书》记载:“天河水,在总筋下中心,明目去五心潮热,除口中疮。”根据这些古籍的记载,我认为清心经、天河水是治疗鹅口疮的要穴。

我认为刺激经络穴位治疗婴儿鹅口疮,一方面可清解心脾积热,滋补肾阴,退虚热;另一方面可扶助正气、祛除病邪,从而达到治疗效果。这套手法操作简单,痛苦小,无药物毒副作用,效果可靠,推广到家庭里肯定会受到小孩家长的欢迎。

## 按压足底三叉神经区——眨眼病的治疗

眨眼病就是小孩双眼不停的眨动,不能自己控制。

我采用足部反射疗法结合特定穴位推拿治疗儿童眨眼病效果很好。

我曾经治疗过一个6岁的小男孩,自2岁起就患有眨眼病,双眼不停的眨动,注意力不集中,影响小孩的学习和身心健康。他去过很多医院都没有检查出病因,每天用眼药水滴眼,但不见好转。

我按压小孩的足部反射区发现是三叉神经的部位有压痛,决定采用足部反射疗法及小孩穴位推拿相结合的方法进行治疗。

足部反射疗法重点取肾、输尿管、膀胱、大脑、小脑、三叉神经、眼、肝等反射区进行按摩(图5-24),操作20分钟。推天门300次,在两眉中间

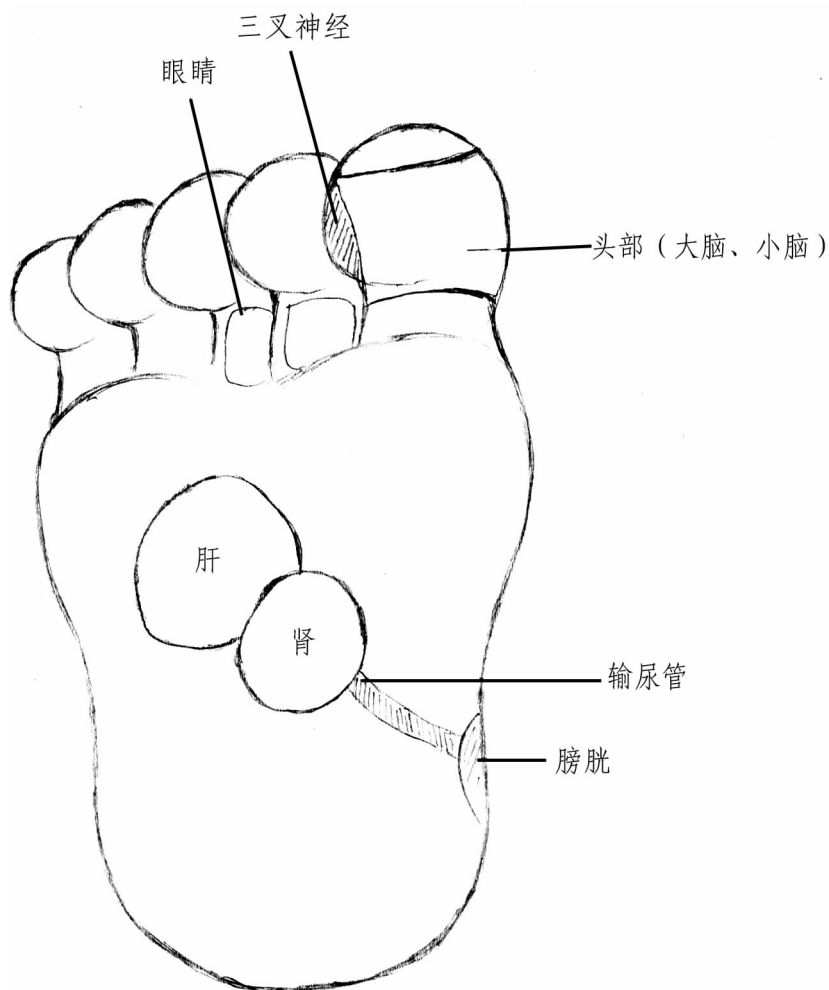


图 5-24

至前发际,向上直推。推 300 次坎宫,自眉头向眉梢成一横线,由内向外推。按揉太阳穴 300 次,在眉后凹陷处,我用指端按揉。补肝经 100 次,即在食指末节螺纹面旋推。揉小天心 300 次,在大小鱼际交接凹陷中,我用指端按揉。清天河水 200 次,天河水就在手臂阴面正中间的那条线,自腕至肘呈一直线,我沿那条线从小孩的腕向肘推。推六腑 200 次,在前臂尺侧阳池至肘成一直线,自肘推向腕。我给这小孩治疗了 7 天,眨眼减轻,又治疗 20 天就好了。



我采用足反射疗法来给小孩治病防病,能取得很好的疗效,对儿童除运用反射疗法外,如增加小孩推拿特定穴位,会有更满意的疗效。

## 健脾滋阴——地图舌的治疗

我看到过不少的小孩有地图舌,医学上又称舌黏膜浅层剥脱性舌炎,西医认为小儿地图舌原因不明,无特殊治疗方法,而中医认为是脾胃阴虚,及脾胃气虚导致。舌体胖淡,苔薄白,剥脱呈地图状,边缘隆起,剥脱面色淡可见舌乳头,属脾胃气虚;舌体淡红或红苔少,剥脱面大小不等,边界整齐,剥脱面光滑如镜,不见舌乳头,属脾胃阴虚。

我利用按摩经络来治疗小孩地图舌,效果很好。我根据小孩得地图舌的原因在于脾胃阴虚、气虚,所以确定选用足三里、三阴交、中脘,并捏脊为主。每个穴位按揉5分钟。

足三里在膝盖下四横指,胫骨外缘一横指,三阴交在小孩的内踝尖直上四指宽。中脘穴在前正中线上,脐上4寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。捏脊操作的方法是:轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏3~5遍,以皮肤微微发红为度。

我曾经治疗一个得地图舌的小孩,面色没有光泽、胃口不好,腹胀,消瘦,大便杂有不消化食物,舌体胖淡,苔薄白,剥脱呈地图状,边缘隆起,剥脱面色淡可见舌乳头,属脾胃气虚。我取穴足三里、三阴交、中脘并捏脊为主进行治疗。每个穴位3分钟。捏脊5遍。治疗1个月,地图舌消失了,饮食恢复正常,面色红润有光泽。



上面那套方法以健脾益气、滋阴为治疗大法,足三里健脾益气作用强,是治疗消化系统疾病的主穴,所以可治疗脾胃气虚的地图舌;三阴交补脾之中兼固肝肾之阴,配合按摩中脘、捏脊疗法以加强疗效,此法确为治疗小儿地图舌的一种可靠之法,值得推广。

## 小孩斜颈早治疗

小孩肌性斜颈是指以头向患侧斜、前倾,颜面旋向健侧为特点。是一侧胸锁乳突肌挛缩造成的。患侧就是小孩头偏向的一侧,健侧是指正常小孩头部应当所处的一侧。患者年龄越小,越容易纠正,早期治疗是关键。

此病病因未完全肯定,多考虑与产伤和胎位不正有关。

小孩出生后,颈部一侧可见有条索状肿物;小孩头部向患侧倾斜而颜面部旋向健侧。不及时治疗患侧的颜面部及健侧面部的发育都会受到影响。

我的治疗方法是:小孩取仰卧,父母用拇指指腹在胸锁乳突肌上推揉两分钟。

拿患侧胸锁乳突肌 5 次,用一手扶住患侧肩部,另一手扶住小孩头顶,使小孩头部慢慢向健侧倾斜,反复 10 次。一手放在枕后;一手托住小孩下颌,两手同时用力牵引颈部,并将下巴转向患侧(图 5-25)。常用穴位翳风、缺盆、扶突、肩井穴各点揉 1 分钟。最后可再轻轻揉患侧胸锁乳突肌 3 分钟。





图 5-25

### 孩子的保健医生我来当

每个人的身体天生都有弱点,小孩也不例外,这就能解释为什么有的小孩很容易感冒,因为这些小孩天生肺就虚弱;有的小孩很容易拉肚子,则是因为这些小孩天生脾胃就弱。这些弱点可以在后天慢慢调理,使孩子变得强壮起来。

古代的先祖们很聪明,他们把小孩的体质分为几种类型,比如寒型的小孩容易身体和手脚冰凉,面色苍白,不爱活动,吃饭不香,一吃生冷食物就容易腹泻,大便溏稀。针对这些小孩,平时就给小孩吃温热的食物,经络保健可以做温阳的手法,比如经常擦小孩的后腰骶部。热型的小孩面赤唇红,不喜欢热的东西,喜欢凉的东西,容易口渴,喜欢喝冰水,烦躁易怒,吃东西多,大便秘结。平时给小孩吃清热的食物,多吃蔬菜,可以经常给小孩推六腑,清天河水。虚型的小孩面色萎黄,不爱说话,神疲乏力,不爱活动,汗多,胃纳差,大便稀烂。给此型小孩应多吃健脾的食物,如怀山,并经常补脾经。湿型的小孩喜欢吃肥甘厚腻的食物,形体多肥



胖,动作迟缓,大便稀烂。

每位家长都很清楚小孩身体上的弱点,如果根据小孩身体的弱点来重点调养,就更加事半功倍。本章我针对这个问题,总结了几套保健的手法,在孩子没病的时候就可以给小孩来保健预防。

## 肚脐保健法

肚脐在人体的位置极其重要,有“生命根蒂、元气门户”之称,所以肚脐眼又叫神阙穴。肚脐保健法,是中医治病健身的传统方法之一。经我多年实践,确有实效,深受其益。在此希望把肚脐保健法介绍给更多的家庭,施惠更多的孩子。

平时可以用掌心给孩子按摩运气。每到冬天严寒的时候,用艾条灸肚脐,可起到“培补元气、温散寒邪、通经活络、防病保健”的作用。选优质艾卷1根,优质生姜一大块切片。露出肚脐,把姜片贴敷在肚脐上,点燃艾卷,左手护住姜片,右手拿住点燃的艾卷,在肚脐的姜片的中间及四周,时近时远,像雀啄食物一样,使姜片的热传到肚脐,使肚脐感到有热乎乎的舒适感(图6-01)。

当小孩睡着时,给小孩灸肚脐眼,可以预防感冒,增强身体的抵抗力。不过有便秘或阴虚燥热的小孩不适合用这种保健法。

但寒型的小孩非常适用这个保健方法。寒型的小孩是指身体和手脚容易冰凉,面色苍白,不爱活动,吃饭不香,一吃生冷食物就容易腹泻,大便溏稀。

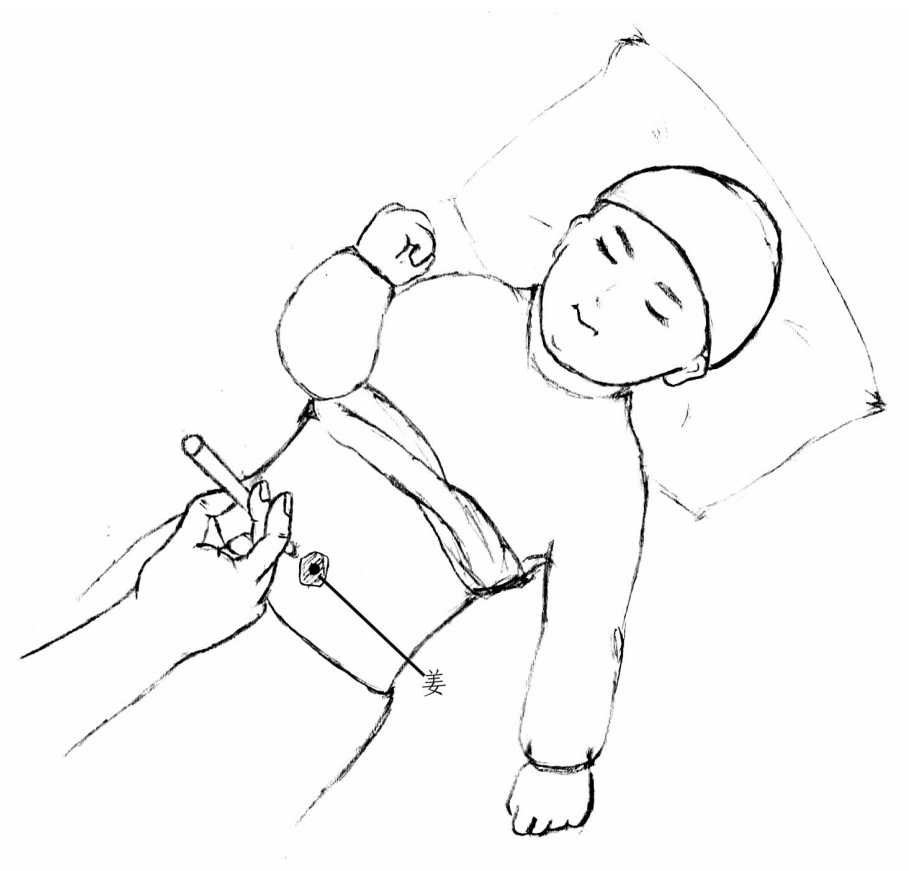


图 6-01



## 眼保健法

中医认为,眼与全身脏腑和经络的联系密切。我根据古代医学家的实践,总结以下简便而有效的眼保健法,不但可以养睛明目,还可以保养小孩的经络。现介绍给家长们:

先将双手互相摩擦,待手搓热后用手掌熨帖双眼。

按揉眼周的穴位——印堂、阳白、太阳、四白。

让小孩转眼球,先从右向左转 10 次,从左向右转 10 次,如此 3 遍。早晨做转动眼球的运动最好,能起到醒脑明目之功效。

## 耳保健法

我在前面的章节,已经讲了很多利用火柴棍刺激耳穴,治疗疾病的方法。在没病的时候,按揉耳朵可以使小孩身体健壮,精力充沛。人的耳廓上分布着许多穴位,如胃穴、肠穴、心穴、肺穴、肾上腺穴等,并与全身相应脏器有着千丝万缕的联系。经常按摩这些穴位,可使耳聪目明,还可有良好的治疗作用。

**耳廓柔捏法:**从耳轮至耳垂自上而下轻柔揉捏 10 分钟,直至耳廓发热,全身渐渐有热感为度。别看方法简单,对于缓解上班族常见的颈、肩、腰、腿痛,以及头痛、头晕很有效果。



耳垂轻拉法:将两侧耳垂向下轻拉 20 次,直至耳垂有轻度痛感为度。

穴位按摩法:选择相应穴位,如按摩耳廓上的肠穴,可治疗习惯性便秘,按摩耳垂上的眼穴,可治疗麦粒肿、沙眼等,每日 4 次,每次按摩 10 分钟。每日早晚各一次,只要持之以恒,定能收到明显的健身效果。

乾隆皇帝的保健方法就有常弹耳。在工作间隙,或上下班途中,将耳朵揉一揉,拉一拉,每天只需花几分钟,不仅可使身体的不适症状减轻或消失,还使人神清气爽,精神振奋,疲劳消除。

摩擦完毕,再用拇指、食指夹捏耳垂部,摩擦耳垂 10 余次,可治头晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症,是美容要法。

用食指指腹自耳前部三角窝开始摩擦耳甲艇、耳甲腔各 10 余次,使之发热,这一手法对内脏有很好的保健作用。另外,还可以通过对具体部位的按摩,有针对性地预防某些疾病。如以拇指、食指揉捏耳屏,使它有胀痛感,可防头痛、头晕、失眠等脑血管、脑神经病症。以食指指腹按摩耳前根部,可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等。以食指指腹摩耳背沟使之生热,可降血压、清脑明目,以中指插入耳孔,指腹向前按压内耳屏,摩擦生热,可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

## 鼻保健法

按揉迎香穴,其位于鼻翼之两旁、鼻唇沟中。按揉印堂穴,其位于两眉头连线中点。给小孩捏脊,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。



现在很多小孩都有过敏性鼻炎,小孩平时没事,就是不犯鼻炎的时候,也可以用上面鼻保健法来调养,经常做,可让小孩的鼻炎永远都不发作。

## 脾胃保健法

推脾土 200 次。揉腹 20 分钟。腹,即揉肚脐。肚脐又称神阙穴。通过揉按神阙,可以使经络通畅,气血旺盛,增强脏腑功能,促进新陈代谢。父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹 300 次,再逆时针方向揉腹 300 次。揉中脘,中脘穴在前正中线上,脐上 4 寸,就是腹部前面正中的骨头最下缘和肚脐眼连线的中点。父母用掌根按揉中脘。按揉三阴交,在内踝上 3 寸,胫骨后缘。按揉足三里 50 次,足三里位于外膝眼下 3 寸,胫骨旁开一寸。分腹阴阳 200 次,使小孩取仰卧位,父母用两拇指,分别自胸骨下端,沿肋弓分推至两侧的腋中线。捏脊应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。

很多家长都向我反应,上面那套手法对小孩的脾胃保健很有效。对付小孩胃口不好,消化不好,非常有效果,给小孩做 1 星期,就会明显看到小孩胃口变好了,面色红润了,精神奕奕的。有一个很典型的例子就是,有一个 6 岁的小女孩,胃口一直不好,已经半年了,吃了很多健胃消食片,都没用,小孩偏瘦,面色苍白,没有精神。我给她做上面那套手法,7 天后食欲大增,面色红润,再也不用父母操心她吃饭不香的问题。

家长们都知道小孩应该补钙,有的父母给小孩吃大量的补钙药品,却收效甚微,到医院一查,孩子还是缺钙。为什么呢?父母们不知道,孩子不是缺少钙吃,而是吃了不吸收,小孩的体内出现“调钙不力”的现象。保



健小孩的脾胃,就等于给小孩补钙。

晋代名医葛洪有一句话:若要常生,肠中常清,若要不死,肠中无屎。可见胃肠保健法是如此的重要。小儿的生理特点为脏腑娇嫩,形气未充和生机蓬勃,发育迅速;而小儿的病理特点为发病容易,转变迅速和脏气清灵趋康复。用以上推拿法,以防为主,强身健体,避免小儿针药之苦。

## 预防感冒保健法

擦鼻柱,用两手食指摩擦鼻梁根部两侧,直至有热感为止。按揉迎香,迎香穴位于鼻翼之两旁、鼻唇沟中。用两手掌心摩擦风池穴,在后颈项肌两旁头发边上的凹窝中。父母以双手大拇指和食指搓揉小孩双侧耳垂,使耳垂发红、发热。父母用全掌横擦小孩肩背部,以透热为度。按揉合谷、曲池穴,各 100 次。曲池穴在肘横纹外侧端,屈肘处。

流感严重流行时,每天进行 1 次。如增加 1~3 次,效果更好。坚持做这套手法可令小孩远离感冒。

我这里有小窍门,感冒流行期间,在墙脚放一瓶食醋,把盖子打开,放到流感期过去,可用于空气消毒,以预防感冒。





## 增强体质保健法

我的临床实践证明,经络养生法可以预防疾病,还可以促进小孩生长发育,健脑益智。尤其是保健手法“摩腹”和“捏脊”在日常生活中应用广泛。

摩腹,指父母用手掌按住小孩的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹 300 次,再逆时针方向揉腹 300 次。

捏脊的方法很简单,轻轻捏起小孩皮肤,从龟尾穴开始,就是从臀裂开始,沿脊柱向上推移,至大椎穴止。应沿直线捏,不要歪斜。捏拿肌肤松紧要适宜。在捏最后一遍时,常常捏三下,向上提一次,称为“捏三提一”,一般捏 3~5 遍,以皮肤微微发红为度。

捏脊是国内外医学界公认的小儿推拿的重要保健方法之一,在人体腰背部督脉、膀胱经的穴位上,通过推拿手法对穴位的刺激来达到温通经脉、调节脏腑、平衡阴阳为目的的一种保健方法。

又如有些慢性胃病,虽然表现为胃部疼痛,且有牵扯到背部的疼痛,在检查时,我们往往可发现患者背部的脾俞、胃俞穴上有疼痛的敏感点。反过来,刺激这些穴位又可以止住胃痛。

背部经穴是人体康复之要穴,中医的经络有许多,正经有十四条,但在腰背部,主要是背脊正中的督脉和背脊两侧的膀胱经,在这三条经脉上穴位有很多,且其经穴与人体的肢体和脏腑相联系,是四肢五脏六腑在背部的一个信息反应区。如心脏病,在背部膀胱经上的心俞穴就有疼痛的敏感点。即人体脏腑的病变可通过背部相应的穴位表现出来。反过来,我们通过背部俞穴的推拿手法刺激,能达到调整脏腑的功能。弹拨胆俞穴,能缓解胆绞痛。所以,背穴是人体康复之要穴。



## 小孩长高法

我知道不少家长都希望自己的小孩能长高一些,甚至有些家长还给小孩吃增高药。利用经络养生能让小孩健康地增高。

用艾条灸命门穴和肾俞,可以促进小孩长高。命门穴在腰部后正中线上(图 6-02),第二腰椎棘突下的凹陷处,跟肚脐在同一水平高度,可以沿着肚脐向后找,到了背后正中的棘突下面的凹陷就是了。

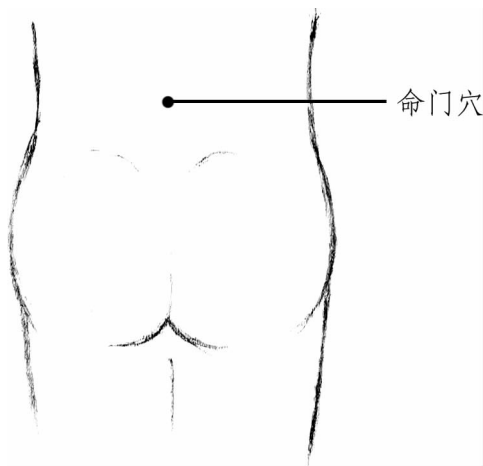


图 6-02

有一个很有趣的现象,中医认为春天属于木,具有生长、升发、条达舒畅的性质。进入春天后小孩长得最快,大地回春,万物萌生,一派生机。这时候人体内各器官和细胞的功能十分活跃,体内生长激素分泌增多,在这个时候,每天给小孩用艾条灸命门穴和肾俞,配合捏脊,可以让小孩长得更快。

我认为,想让小孩长得高还需注意以下几点。



常言说:小孩在睡中长。睡眠也是使人体长高的“营养素”。因此要养成规律的生活习惯,保证充足的睡眠。小孩的成长主要受到生长激素的作用,而生长激素在夜间睡眠时分泌得特别旺盛,所以想要长高,千万不要熬夜而牺牲睡眠时间,尽可能在晚上 11 点上床睡觉。

运动能促进生长激素的分泌。例如跳绳、踢毽、跳皮筋、艺术体操和各种球类活动等。

吃能增高的食物,应该多吃蛋白质,如:面粉、小麦胚芽、豆类、海藻、牛肉、鸡肉、肝脏、猪腿肉、蛋、牛奶、乳酪及深色蔬菜等。每天晒 15 分钟太阳,人体便可以自行制造维生素 D,有助于小孩吸收钙。

90%以上女童身高增长最快的年龄在 11~13 岁之间,男童为 13~15 岁之间。为了让孩子长得高一些,家长尤其应注意孩子在生长快速期的营养、运动等问题。

## 最佳的人生开端——婴儿经络按摩操

通过对婴儿的经络进行科学、温和的刺激,不仅能增进父母与婴儿之间的感情交流,而且可以促进婴儿的身体和智力发育,提高婴儿免疫力。

阅读中医古籍,加上长期的实践,我总结出一套婴儿经络按摩操,可以通过刺激体表经络穴位调节气血,鼓舞脾胃正气,调整脏腑机能,健脾益肾。

在小婴儿出生 24 小时后就可以做这套按摩操,塑造婴儿最佳的人生开端。一般均在吃奶后 1 小时或者安静状态下进行按摩,每天 2 次,每次 15 分钟。室温 28 度为宜,按摩前用少量婴儿润肤油润滑双手。



图 6-03

父母用两拇指从小婴儿下巴中央向两侧以上滑动,让小婴儿嘴唇形成微笑状,反复做两分钟(图 6-03)。从小婴儿的额部中央向两侧推两分钟。沿肋弓角边缘或自中脘至脐,向两旁分推两分钟,称分推腹阴阳。(图 6-04)。大椎至长强穴成一直线,父母用拇指来回轻推两分钟。父母用手掌按住小婴儿的腹部,手心对肚脐,右手叠放在左手背上按顺时针方向绕脐揉腹。运内八卦两分钟,在手掌心,小孩自然握拳,中指尖对着的就是劳宫穴。向指尖方向推婴儿的拇指、无名指、食指。分别代表脾、肺、肾。敲胃经两分钟,就敲沿着小腿前骨外旁开一指宽的那条线。轻轻按压足三里,足三里在膝盖外侧的凹陷处,向下四指,小腿前骨外旁开一指宽处就是足三里,注意要用小婴儿的手来量。这种方法能促进小孩的胃蠕动,

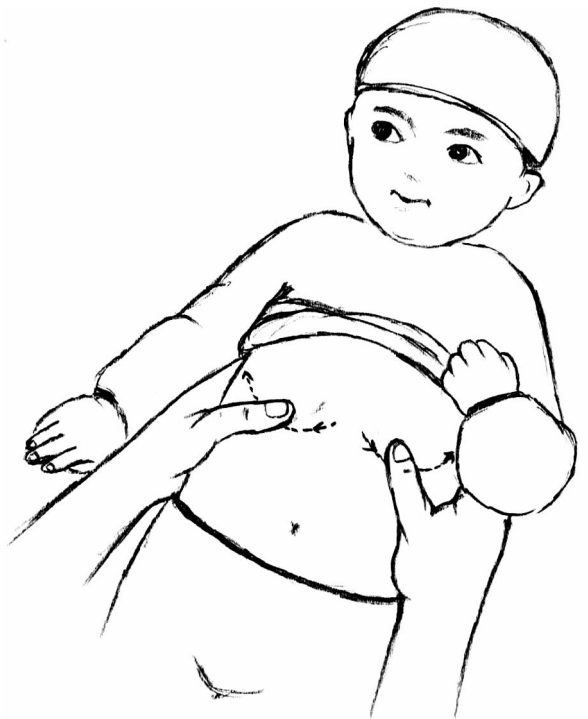


图 6-04

调节胃液分泌。

中医学认为,按摩可通过体表某一部位的穴位、经络,刺激机体表面的感受器,调整大脑皮层和各脏腑的功能,从而起到强身健体,促进消化,有助于生长发育的目的。这套婴儿经络按摩操可促进婴儿神经系统发育,可解除小婴儿便秘,明显增加新生儿体重和进食量,促进小婴儿体格发育。

小婴儿情绪较稳定,哭泣时间减少,而睡眠时间增加,健康的体魄从婴儿就要抓起,如果把这套婴儿经络按摩操推广进每个家庭,将会使无数的婴儿受惠。

## 第七章

# 经络养生也要顺应四时

“治未病”的核心就是养生,这也是一种防御的思想。春生、夏长、秋收、冬藏,这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律,例如,春天的时候,要有一种生发之气,被发缓形,夜卧早起。

春天属木,代表气体向四周扩散的运动方式。春天,树木花草生长茂盛,树木的枝条向四周伸展,养料在往枝头运输。

夏天属火,代表气体向上的运动方式。火的特点就是向上,夏天各种植物向上生长,长势迅猛。

秋天属金,代表气体向内收缩的运动方式。金的特点是稳固,秋天收获,人们储蓄粮食为过冬作准备,树叶凋落。

冬天属水,代表气体向下的运动方式。水往低处流,冬天万物休眠,为春天蓄积养料。

因有四季而有四行,但夏天和秋天之间要有过渡段,因此便有了土。土代表气的平稳运动。



在中医经典理论中,有“天人相应”的说法,也就是说,人处天地间,生活在自然环境中,必定受自然规律的制约和影响。自然界的四季更替会或直接或间接地影响到人体,使之发生变化。

四时气候与人体五脏功能相互通应,如肝气通于春,心气通于夏,肺气通于秋,肾气通于冬。

流感疾病易发生于冬末春初,初夏多胃肠道疾病,秋天多咳嗽等。疾病发生或旧病复发也常有一定的季节性,这是因为人体的生理变化与自然的节律相关联。“天人合一”的思想受到高度重视,认为自然界的变化与人的健康息息相关。中医将大自然的变化规律与人的生理病理相联系,用五行学说贯穿起来,五行学说将一年分为五季,即春、夏、长夏、秋、冬;将饮食之味分为五大类,即酸、苦、甘、辛、咸。根据五行的原理,随时节变化调换五味,可减少时令病的发生,也达到未病先防的效果。

在四时气候的影响下,生物表现为春生,夏长,秋收,冬藏。人也不例外,人体在一年四季中,随季节气候的变化也进行着相应的生理调节。因此,根据四季特征,配合推五经来刺激经络养生就能顺应自然,有益身心。

所以说:四季推五经,不计其数,有空就推,顺应天时,调养经络。

## 春天养“生”的经络养生法

《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”春季阳气上升,万物发育,自然界呈现一片生机勃勃的景象。春季包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨 6 个节气,气候多变,百病易发。

祖国医学认为,肝亢可伤脾(木克土),影响脾胃运化。因此,唐代药



王孙思邈曾讲：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”此时可适当进食大枣、蜂蜜之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食物。

春天宜省酸增甘。春天万物生长茂盛，人的肝气像春天的树木一样应条达舒展，所以在春日到野外踏青游玩，有益于肝气的舒放，有慢性肝病的人更应注重此时节的保养。在春天饮食保健上，很早就有“省酸增甘”的说法，即少吃酸食，多增加些甘味的食物。酸味食物有收敛固涩的作用，不利于肝气的舒展；甘味食物有滋养补益的作用，甘味食品多属温性，春天阳气初升，食甘味能滋养人体的阳气，有利于人体在春日旺盛的新陈代谢。在五行上，可以看出多食用些甘味的食物，如大枣、栗子、花生等可以健脾益气，防止肝气过盛，避免因“木乘土”造成的肝气犯胃等疾病。

清明谷雨节气易引发全身困倦及慢性胃痛。按揉经络穴位可以帮助人体内阳气升发、舒畅，令人精力充沛，从而促使身体各器官，各系统良好地运转。

春天可以给小孩清肝经。父母们在小孩的食指面，从小孩指端直线推向指根的方法称为清肝经。

## 夏天养“长”的经络养生法

中医“春夏养阳”的基本养生观点，也是“冬病夏治”的道理所在。就是说小孩冬天容易得的病，在夏天就开始调理、预防，到了冬天，小孩就不会得病。

比如，小孩的过敏性鼻炎、哮喘，在冬天很容易发作，但在夏天，尤其是在三伏天，把中药放在特定的穴位上，治疗效果就会很不错。





捏脊可刺激背部皮肤、经络和穴位,通过神经系统和经络的传导,振奋一身阳气。推拿疗法是中医传统的治疗方法,它的疗效肯定,操作简单,几乎没有什么副作用。无论保健还是治疗,它都是值得推荐的一个好方法。

夏天注意多吃酸敛汗,减少阳气外泄,阳气损耗主要是大量出汗所致,所以减少出汗很重要。中医认为,酸味食物具有收敛、生津功能,可多吃些酸味食物,如马齿苋、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、菠萝、芒果、番茄、食醋等,能起到敛汗止汗、生津止渴的作用。

常吃姜蒜护脾阳,热天要少吃过冷食物,应常吃生姜、大蒜、韭菜、洋葱、八角等辛温食物。初夏(在五行里是春夏之交的时间),万物生长迅速,一派欣欣向荣的气象,以火的形象为代表。为保证心气旺盛,气血的良好运行,应少食用苦味泻火、能伤及心阳的食物,适当食用一些辛温(辣)发散行气的食物,有利于温煦心气,能进一步培养人体的阳气,在五行上有“火生土”之妙,有利于脾胃消化功能。尤其是在中国南方比较潮湿,吃点辛辣食物也有助于行气祛湿。所以应“少苦适辣”,即少食苦味食物,适当添加些辣味温性食物有助于驱散体内寒凉之气,从而固护脾胃阳气。

此时父母他们可以给孩子补心经,即在小孩的中指面,做顺时针方向旋转推动的方法。

也可补脾经,父母们在小孩的大拇指面,做顺时针方向旋转推动的方法。



## 秋天养“收”的经络养生法

秋季是气候由热转寒的过渡季节,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。自然界阳气逐渐收敛,阴气逐渐生长,人体的生理活动也由夏季的“长气”过渡到秋季的“收气”,“收”就是收敛,不应消耗的意思。秋季的气候特点为燥气盛,燥可损伤人的肺脏。

秋风起,天气燥。秋天是宝宝们生病的高峰期,难怪不少年轻的父母经常会感叹,多事之秋烦恼多。

秋天属于肺,肺与大肠相表里。在秋季,常见的有腹泻、哮喘、过敏性鼻炎、皮肤过敏、急性肾炎等疾病。腹泻主要表现为频繁的腹泻,次数多、量多、水分多,呈黄色水样或蛋花汤样大便。有时伴有呕吐、食欲不振、腹痛、发热等症状。

此时,父母可以给孩子推肺经,包括清肺经和补肺经。父母们在小孩的无名指面,从小孩指端直线推向指根,结合做顺时针方向旋转推动。

## 冬天养“藏”的经络养生法

冬天是四季养生的重中之重,是全年养生的重要时候,若冬天养生不好,来年易生病,中医认为“冬不藏精,春必病温”。冬天是提高免疫力的重要时期,冬天如果没很好地养“藏”,春天就会缺乏物质基础,就会降



低免疫力,从而影响正气,以致正气不胜邪气,那么来年春天就易得病。

有虚火的小孩,在冬天晚上爱掀被子,五心烦热,咽干,失眠,多梦,舌质偏红,脉偏细,多属于阴虚。冬天应抓紧时机养阴。养阴食物不可少,冬天多吃养阴的食物,如冬枣、雪梨等。

太阳是阳气的主要来源,太阳是大自然最无私的恩赐。冬天晒太阳最好的时候是上午 10 到 11 点,下午 13 点左右。

冬天养藏需早卧晚起,收敛精神。睡觉也是养阳气、生“正气”的好办法。有些动物冬天进入冬眠,人类还要工作,还要生活,但多睡一点儿觉还是可以做到的。多睡觉,有助于恢复精力、体力,从而养阳。

此时,父母可以给孩子补肾经,即在小孩的小指面,做顺时针方向旋转推动的方法。

## 后 记

小孩经络养生法蕴涵了先祖们从古代起在与疾病作斗争的长期实践中所得出的智慧结晶,结合了小儿的生理、病理特点,是防治儿科疾病的有力武器。如果小孩子病了,家长们都有同样一种心情,就是恨不得用自己的身体替小孩子生病,恨不得自己代替小孩去打针吃药,不要让小孩受苦。当前,家长们渴望医务工作者为小儿提供非药物、无痛苦、易接受且有效的医疗服务,但目前来讲,医院没有达到家长们的要求。而小孩经络养生疗法正是家长们所需求的好方法,家长可以用来给小孩防治疾病和增强体质。

刺激经络养生法是建立在阴阳、五行、经络、穴位等理论之上。刺激经络穴位的方法除了父母们的手法,还有艾条、牛角板、火柴棍按压耳穴等。此法适应证范围较广,主要适应证有:急性感冒发热、肺病、胃肠道功能紊乱以及预防保健等。因为小儿经络系统发育未成熟,对此法的敏感性与反应度均不同于成人,所以小儿推拿手法要轻柔。手是诊治疾病的重要部位,因手包含了全身信息。小孩的五脏六腑都体现在手上,五个手指头和手臂的几条线,都是治疗小孩病的关键穴位,所以要特别注意对小孩手的推拿。

从早期的四明陈氏《小儿按摩经》到对后世影响很大的周于蕃所著的《小儿推拿秘诀》,历代医家都留下了大量运用小孩的经络治疗小儿疾病的精辟理论和丰富的临床经验,这些都是宝贵的财富。这些宝贵的遗

产虽屡经波折,却经久不衰,流传至今,成为中医学伟大宝库中的一颗颗瑰丽明珠,也为小孩经络养生法的未来和发展奠定了坚实的基础。

我一直努力要求自己继承前辈在小孩经络养生法领域中的诊治经验,向更高、更新、更广的医疗技能空间发展。更高,就是指小孩经络养生法在中医理论的指导下,对疾病的原因、病机、辩证、施治手法、理论等的研究水平将有较大的提高,这是小孩经络养生法向前发展的根本任务。更新,就是指小孩经络养生疗法的适应范围将向新的领域挑战和拓展,像当今较为多见的小儿肥胖症和被世界医学界公认的疑难杂症——小儿脑瘫等将会在未来取得较好的疗效,这是小孩经络养生法向前发展所追求的新目标。更广,就是指小孩经络养生法在未来将为世界大多数国家的人们所认识和接受,成为盛况空前的世界性医学,这是小孩经络养生法向前发展的美好前景。

为小儿保健养身、增强体质提供全新的医学途径,这也是时代赋予小孩经络养生法的历史新使命。小孩经络养生疗法正以它独特的手法、神奇的功力、显著的效果,为普天下孩童的茁壮成长保驾护航,可见小孩经络养生法是今后最具有研究价值的为小孩治病保健的方法。

小孩经络养生法不仅是一种治病之术,而且也是一种绿色保健方法。小孩经络养生法为一种非药物、无痛苦、易接受且有效的自然外源性疗法,以其简、便、验、廉的特点被人们所认可与接受。其操作简单,凡通过系统学习,家长们都能掌握手法操作;其疗效灵验,在诊断正确和手法得当的前提下,通常都会取得较满意的效果;其费用低廉,比起针、药来要便宜得多,既免除患儿的饮药针砭之苦,又节省医疗费用,迎合了儿童的医疗和保健需求。

儿童健康是关系到家庭幸福、民族兴旺的大事,防病保健要从小儿抓起,尽早打好健康基础,给小孩创造最好的人生开端,在这方面,小孩经络养生法有着许多潜在的优势。小孩经络养生疗法并不是以消除原始致病因素及逆转病理变化为特长,而是从总体上对小儿的各种机能状态进行整体性调节,从而起到治病及预防保健的作用,消除疾病前的“亚健康

康”状态,这对增强小儿体质和提高防病能力起着决定性的作用。

把先祖们的宝贵遗产,推广进入每个家庭是一个医学使命。父母在家里就能给小孩除去病邪,由于大部分的刺激经络穴位方法能使小儿产生较愉快、舒适的感受,使小孩全身完全放松,小孩非常乐于接受。我相信,作为孩子的父母,只要你认真看了本书的经络养生法,那么,你将成为小孩最好的医生。

萧言生  
2008 年末