

掌握最实用的儿童祛病强体疗法 你可以比医生做得更好

双色
超值白金版

29.80

名家修订 权威实用

速效刮痧家用手册

儿童经络刮痧

图解

刮去病痛健康来，不花钱受益一生

- ▶ 30种最正确的运板方法，安全有效治疗100种儿童常见疾病
- ▶ 最简单的说明指导加最详细的操作步骤，筑起孩子身体健康安全网
- ▶ 配以完美食疗方案，发挥每一个健康细节从里到外的调养功效

2010年最新版

+ 无需准确找穴 一样疗效非凡

刮痧作用于人体最大的器官——皮肤，是最安全有效的自然疗法，它操作方便，疗效显著，无任何副作用，是每个家长都应该掌握的自疗方法。

+ 省时省力又安全 给孩子终生受用的身体好底子

让孩子拥有健康的体魄并不难，小小刮痧板，轻轻刮走妨碍孩子健康的毒素，孩子有了好身体，家长再也不会手忙脚乱。

特别收录

厌食：心包经、胃经，击退生长发育的大敌

牙疼：胃经、大肠经，疼痛少，胃口好

疝气：脾经、肝经，小肠串气不能等

高热：督脉、肺经，还孩子正常体温



黄中全◎著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

关于本书

儿童经络刮痧是中国民间疗法的一朵奇葩。它是中医皮部理论为基础，用牛角、石块等器具在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化痰之目的。这种传统自然疗法能快速提高人体新陈代谢，全面激发机体抵抗力。刮痧疗法以其独特的优势在预防和治疗人体疾病方面发挥出了巨大的功效。

《图解儿童经络速效刮痧家用手册》在吸收传统刮痧理论精华的基础上，结合儿童生理特点，从呼吸系统到循环系统等数十个儿童系统常见病、疑难病症进行了有针对性的刮痧治疗指导，全书条理清晰，简单易懂，具有很强的实用性和可操作性，并配以完美的食疗方案，真正达到对孩子身体从里到外的调养，是家庭必备的保健书籍。

最基本的刮痧手法

平面按揉法：刮痧板的角度小于20度按压在孩子的穴位上，并做柔和、缓慢的旋转运动。



垂直按揉法：将刮痧板的边缘以90度角按压在穴区上，做柔和的慢速按揉。



面刮法：用刮板的1/3边缘接触皮肤，刮板向刮拭的方向倾斜45度，多次向同一方向刮。



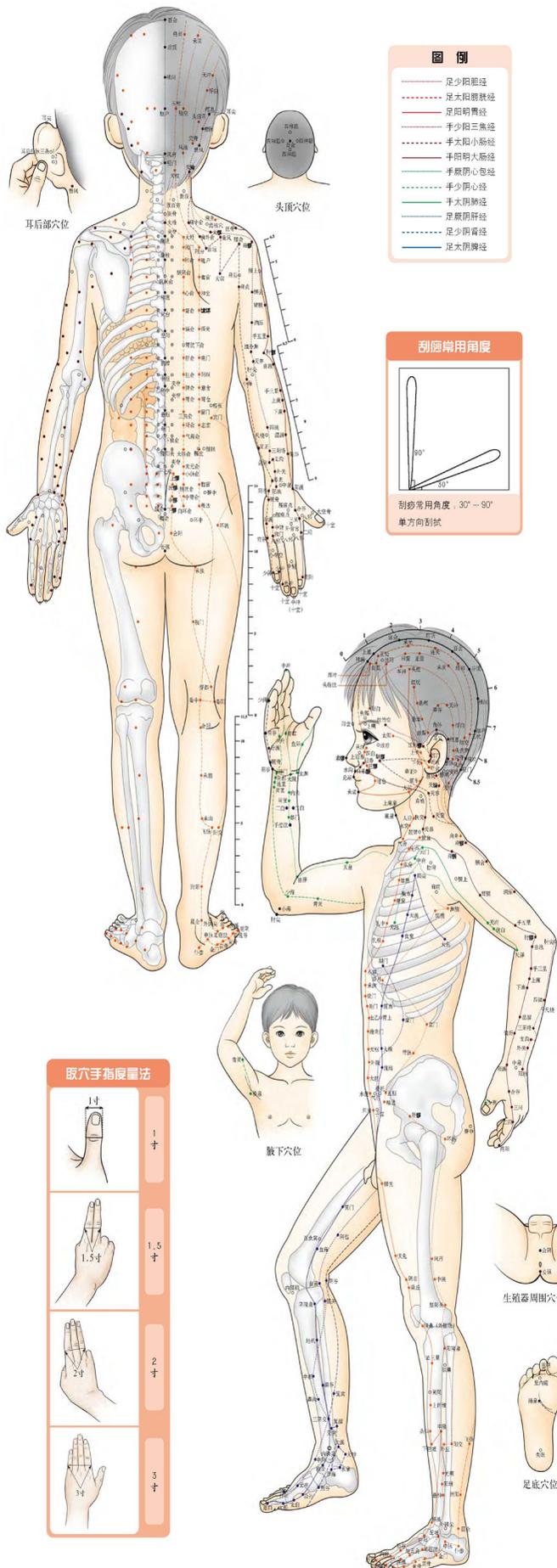
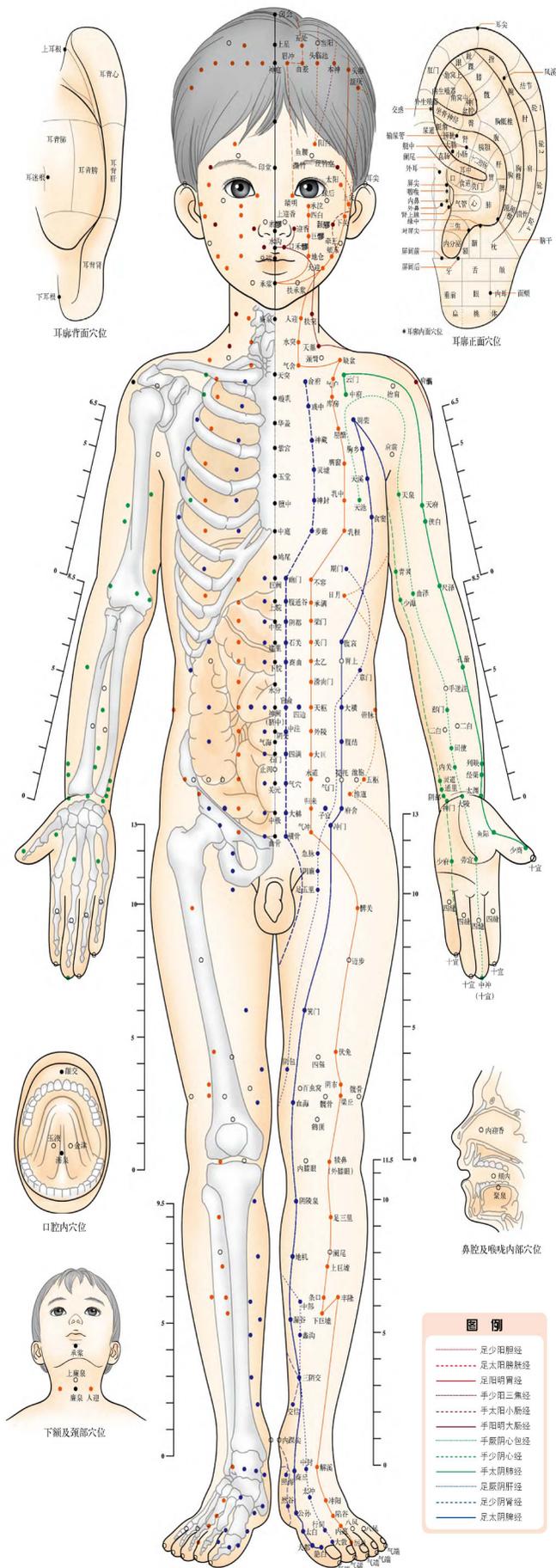
项目策划/紫圖圖書

www.readroad.com

投稿邮箱: tougao@readroad.com

儿童标准经络穴位图 (一)

儿童标准经络穴位图 (二)





養生堂 08

刮去病痛健康来 不花钱受益一生

图解儿童经络 速效刮痧家用手册

黄中全/著



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

编者序

刮来孩子身体好底子

家长常常因为教育孩子的问题而头痛，而现在，与教育孩子相比，许多家长认识到养育孩子变得越来越困难，孩子的身体并没有随着生活水平的提高、物质的完善而变得更强，反而抵抗能力越来越差，外界的一点风吹草动都会波及到孩子的健康。各类或大或小的疾病成为困扰家长的难题，从运动到食疗，从西医到中医，做父母的竭尽所能，却还是防不胜防。究其原因，多是在于孩子娇弱的机体抵抗力太差。当疾病来袭，滥用药物的危害甚至比疾病本身更为可怕，相当于给孩子的身体雪上加霜。那么有没有一种疗法，既能治疗疾病同时又能增强孩子身体的抵抗力？

经过一千多年的理论实践证明，刮痧无疑是增强机体抵抗力、提升生命整体能量最优秀的一种民间疗法。刮痧在中国民间源远流长，沿用不废。虽然许多家长对于这一疗法并不陌生，但由于缺乏系统的认识和专业的操作引导而不敢轻易为孩子尝试，从而使这种疗效最好、伤害最小的治疗方法并没有在孩子的成长中起到应有的作用。

归纳起来，运用刮痧疗法防治儿童疾病，有以下几个显著优势：

孩子身体健康状况的晴雨表

刮痧，就是在光滑细腻的皮肤上用器具刮拭或用手揪、捏、挑出一道道红线、红斑，粟粒状紫黑色瘀点。中医认为这些像点点泥沙般的红点，是在向我们传达身体内症候疾患的信息，是人体内部疾患在肌肤上的一种毒性反应，简单地说“痧”就是一种病邪的排泄产物，而“出痧”意味着“给邪以出路”，从而改善气血平衡。从西医上来讲，“痧”其实就是破裂的红细胞，一般情况下，体内的红细胞大多处于正常状态，当刮痧板对皮肤和肌肉组织施压的时候，正常的红细胞会被挤压变形，但不会破裂，而只有缺少活力的红细胞才会破裂。所以，通过刮出来的痧的颜色和面积，家长可以直接判断出孩子身体健康状况，随时掌握病情发展。

锻造孩子抵抗疾病的天然屏障

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。再加上血气不足，对某些疾病的抗病力比较差，非常易感染疾病。通过刮痧的手段使那些没有活力的红细胞破裂，促使新的细胞生成。在出过痧之后，孩子的免疫系统往往被充分调动起来，新陈代谢加快了，新的健康的红细胞不断生成，肌体自然就充满活力。中医讲究治未病，几千年的临床实践证明，刮痧疗法正是促生人体正气，提高免疫力最有效的方法。



拒绝药物伤害，给孩子今后健康不留隐患

孩子常常被一些反复发作的疾病伤害，如日益增多的呼吸系统疾病，像哮喘、咳嗽、肺炎等，家长一方面害怕这些疾病会引发孩子体内的其他病变，同时又担心过多用药会为孩子以后的健康埋下隐患。事实上，药物的伤害的确不容小觑。而能够一举多得维护孩子健康体魄的，只有备受当今医学界推崇的“自然疗法”。刮痧是自然疗法的一个典型代表，它安全可靠，适用范围广泛。刮痧适合于任何年龄层次的人用于疾病治疗，在做好皮肤保护措施的基础上，完全可以用于刚出生的婴儿，且没有任何副作用，不受外部条件的限制，随时随地都可以进行。家长只需依靠简单的工具在孩子的体表部位施行手法，就可以达到防治疾病的目的。这也是刮痧备受家长青睐的一个重要因素。

操作简单，一学就会，即使不懂穴位也能操作

在最早期人们刮痧所用的工具是砭石，只要用这种石头刮拭身体的某些部位即可起到治疗的作用。后来人们开始用别的工具代替，比如勺子、铜钱等，现在流行用的是专业刮痧板，物美价廉。从刮痧使用的工具上来看，都是非常普通，易于找到的，这种便于操作的优势，是许多医疗手法所不及的。

并且刮痧疗法不需要准确选穴，即使不懂穴位，找不准穴位，也一样有神奇的疗效。

增加父母与孩子的交流，利于孩子心灵成长

父母们爱孩子的心之切，巴不得一天二十四小时和他们在一起，但往往由于工作繁忙而缺少与孩子交流的机会，或者不知道该怎样与孩子交流。刮痧的过程，是父母与孩子之间一个最好的交流契机，通过与孩子皮肤的碰触，让孩子感受到父母的爱，从而使亲情更加紧密，孩子的身心在这种互动中同时被呵护。

《图解儿童经络速效刮痧使用手册》基于刮痧疗法的以上优势，在吸取传统中医刮痧疗法的基础上，结合儿童的生理特点，从手法到部位，详尽地介绍了近百种儿童疾病的刮痧疗法。病症涉及呼吸系统、循环系统、消化系统等十个部分，通过专家修订，对各类疾病的病理及表现做了详细说明，并配以清晰准确的图解，准确定位，分步骤指导家长实际操作。无论之前有没有接触过刮痧，在本书的指导下，都能够一看就懂，一学就会，是家长学习刮痧的速成宝典！是孩子身体健康的万能手册！

谨以此书献给天下所有家长孩子，祝愿所有的家庭幸福，所有的孩子快乐成长！

编者谨识

2010年2月

儿童疾病刮痧部位速查表



图解儿童经络速效刮痧家用手册

常见病

感冒	任脉 督脉 肺经 胆经 胃经 大肠经 膀胱经	P 62
头痛	督脉 胃经 胆经 膀胱经 大肠经 经外	P 64
发烧	督脉 肾经 胆经 膀胱经 大肠经	P 66
腹泻	督脉 膀胱经 胃经	P 68
流涎	任脉 膀胱经 大肠经	P 70
流鼻血	督脉 胃经 大肠经	P 72
夜啼	任脉 督脉 胃经	P 74
百日咳	督脉 肺经 膀胱经	P 76

呼吸系统疾病

咳嗽	任脉 肺经 胃经 膀胱经	P 80
支气管炎	肺经 膀胱经	P 82
支气管肺炎	任脉 督脉 肺经 胃经 胆经 膀胱经 大肠经	P 84
扁桃体炎	任脉 肺经 肾经 膀胱经 大肠经	P 86
鼻炎(鼻窦炎)	督脉 胆经 大肠经 膀胱经	P 88
咽喉炎	督脉 膀胱经 胃经 肺经 三焦经	P 90

儿童疾病刮痧部位速查表

消化系统疾病

食欲不振	任脉 督脉 胃经 脾经 膀胱经	P 94
厌食	心包经 胃经 脾经	P 96
消化不良	任脉 胃经 脾经 膀胱经	P 98
急性肠胃炎	任脉 胃经 心包经 大肠经 膀胱经	P 100
腹痛	任脉 胃经 膀胱经	P 102
腹胀	任脉 督脉 胃经 肝经 膀胱经	P 104
呕吐	任脉 胃经 脾经 心包经	P 106
呃逆	肾经 膀胱经 经外	P 108
便秘	任脉 胃经 脾经 膀胱经	P 110
痔疮	督脉 肺经 胃经 脾经 膀胱经	P 112
疝气	肝经 脾经	P 114
脱肛	督脉 膀胱经 大肠经	P 116
痢疾	任脉 胃经 脾经 大肠经	P 118
腹泻	任脉 胃经 膀胱经	P 120
胃下垂	任脉 督脉 胃经 脾经 膀胱经	P 122
阑尾炎	任脉 胃经 大肠经 膀胱经	P 124
肠道蛔虫	胆经 肝经 膀胱经	P 126



图解儿童经络速效刮痧家用手册

内分泌系统疾病

甲状腺肿大	大肠经 膀胱经 胃经 胆经	P 130
多汗	任脉 肾经 大肠经 小肠经 膀胱经 经外	P 132
盗汗	督脉 心经 大肠经 小肠经	P 134
脚气	胃经 脾经 胆经 经外	P 136

泌尿系统疾病

遗尿	任脉 肺经 胃经 脾经 膀胱经	P 138
夜尿	任脉 督脉 膀胱经	P 140
尿失禁	任脉 膀胱经 肾经 肺经 肝经 脾经	P 142

神经系统疾病

神经衰弱	督脉 胃经 膀胱经 胆经	P 146
失眠	督脉 胆经 胃经 肝经	P 148
多梦	心经 胃经 脾经 肝经 膀胱经	P 150
嗜睡	督脉 肝经 心经 胃经 胆经	P 152
瘧病	任脉 胃经 心包经 肝经 心经	P 154
癫痫	任脉 督脉 肝经 胃经 膀胱经 小肠经	P 156
脑膜炎后遗症	督脉 肝经 胆经 大肠经	P 158
神经根炎	三焦经 胃经 胆经 大肠经 经外	P 160

儿童疾病刮痧部位速查表

神经系统疾病

面部神经麻痹	胆经 胃经 三焦经 膀胱经 大肠经 经外	P 162
失语症	任脉 督脉 心经 心包经 大肠经	P 164
佝偻病	任脉 督脉 胃经 胆经 膀胱经	P 166
脑震荡	任脉 督脉 胆经 肝经 大肠经 经外	P 168

循环系统疾病

白血病	任脉 督脉 胃经 胆经 脾经 膀胱经	P 172
贫血	督脉 胆经 脾经 肾经 膀胱经	P 174
过敏性紫癜	督脉 胆经 胃经 膀胱经	P 176
风湿性心脏病	任脉 督脉 心包经 心经 肝经 胃经 小肠经 膀胱经	P 178
心悸	任脉 心经 心包经	P 180
惊风	督脉 大肠经 心包经 胆经 肝经	P 182

运动系统疾病

小儿麻痹	督脉 大肠经 膀胱经	P 184
风湿性关节炎	膀胱经 脾经 胃经 胆经	P 186
腿肚痉挛	膀胱经 胆经 经外	P 188
舞蹈病	督脉 胆经 肝经 胃经 大肠经	P 190
落枕	胆经 三焦经	P 192



图解儿童经络速效刮痧家用手册

皮肤病

破伤风

任脉 肾经

P 196

新生儿黄疸

任脉 督脉 心包经 胃经 膀胱经 小肠经

P 198

湿疹

任脉 膀胱经 大肠经 胃经

P 200

荨麻疹

督脉 脾经 膀胱经

P 202

带状疱疹

三焦经 脾经 肝经 大肠经

P 204

丹毒

脾经 大肠经 膀胱经

P 206

冻疮

胃经 大肠经

P 208

五官疾病

近视

三焦经 胆经 膀胱经 大肠经 经外

P 212

斜视

大肠经 经外

P 214

视疲劳

督脉 三焦经 胆经 膀胱经 经外

P 216

视力模糊

胆经 胃经 小肠经 大肠经 膀胱经 经外

P 218

目赤肿痛

督脉 胆经 肺经 肝经 膀胱经 经外

P 220

五官疾病

角膜炎	胃经 胆经 膀胱经	P 222
夜盲症	胃经 胆经 大肠经 膀胱经	P 224
色盲	胃经 三焦经 大肠经 膀胱经 经外	P 226
牙疼	胃经 大肠经	P 228

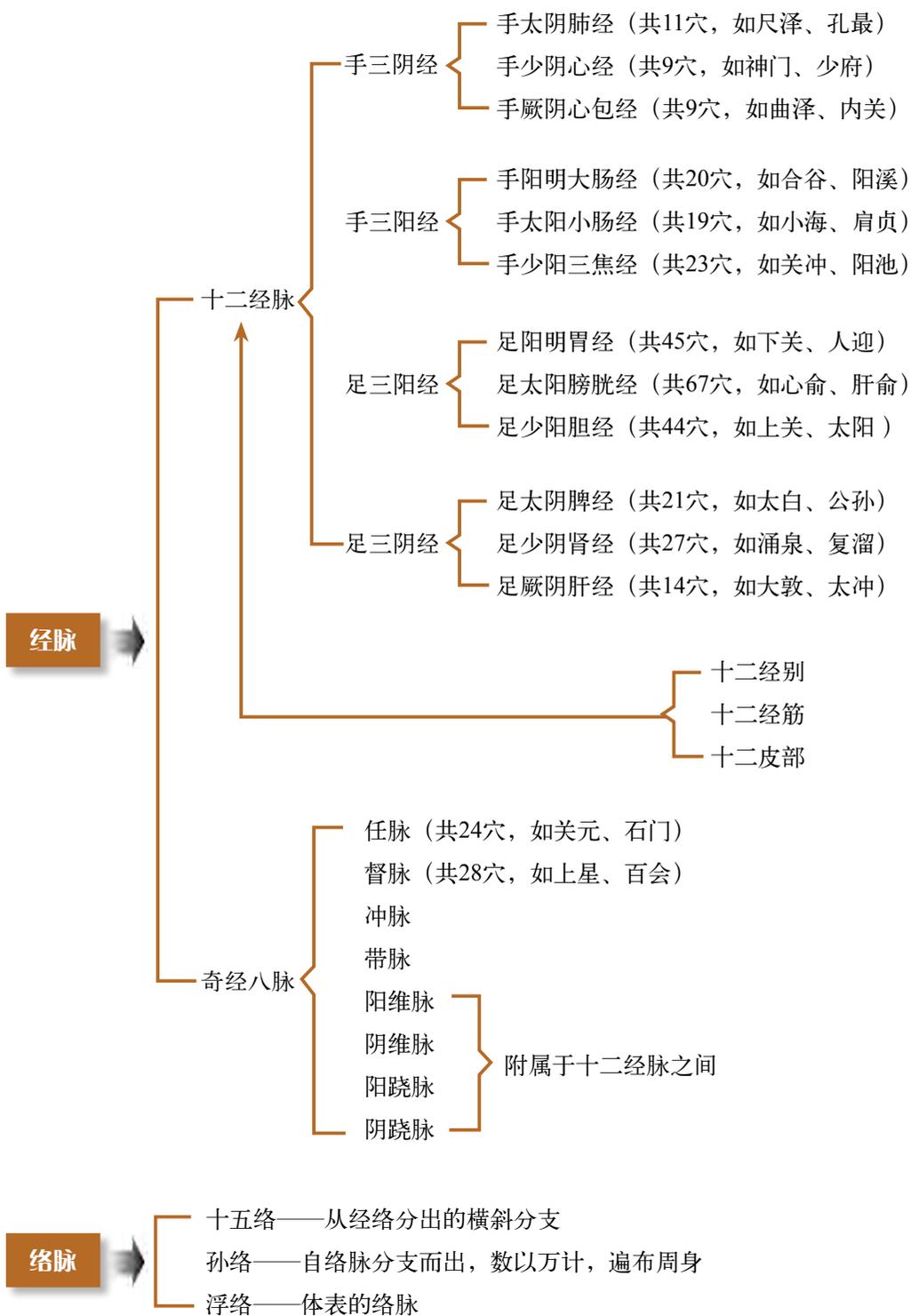
急性疾病

疔腮	三焦经 胃经 大肠经	P 232
高热	督脉 肺经 大肠经	P 234
咯血	肺经 三焦经 心包经 大肠经 脾经 膀胱经	P 236
晕厥	督脉 胃经 心包经 大肠经	P 238
休克	任脉 督脉 肾经 胃经 大肠经	P 240
惊厥	督脉 胆经 胃经 肝经 大肠经	P 242
溺水	任脉 督脉 心包经 肝经 肾经	P 244
食物中毒	肾经 膀胱经	P 246
煤气中毒	督脉 胆经 心包经 大肠经	P 248
急性喉炎	任脉 膀胱经 肺经 大肠经	P 250

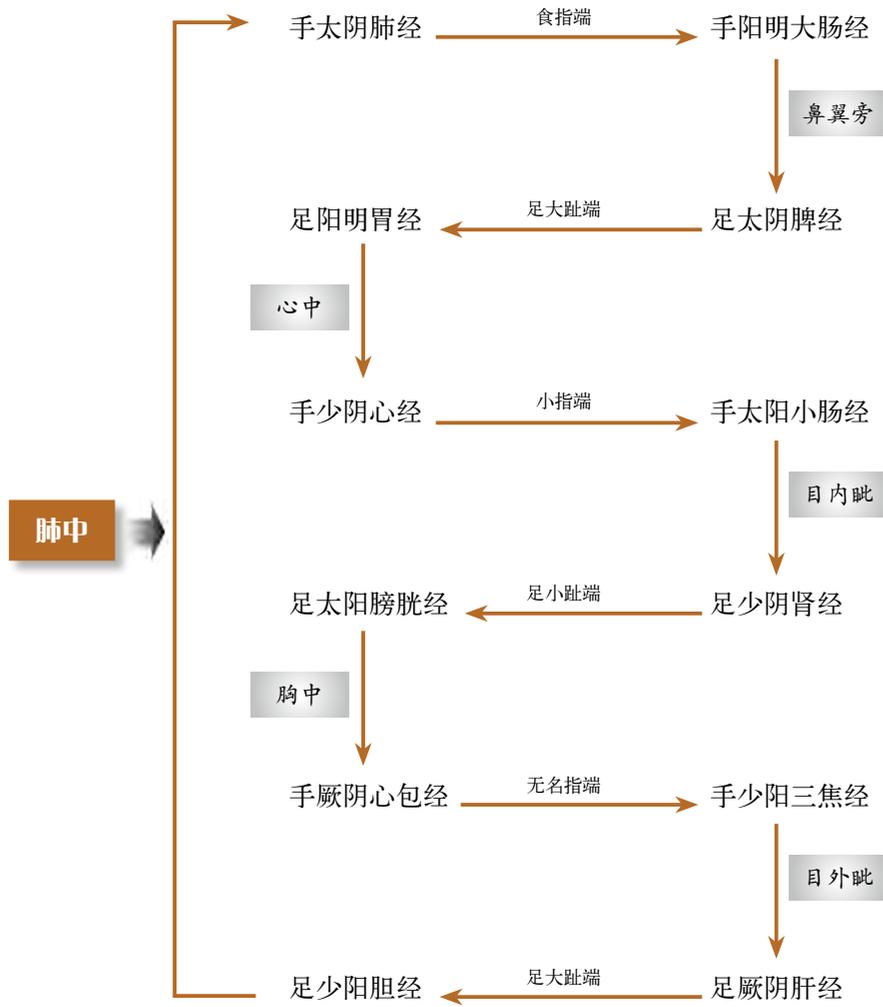
经络系统表



图解儿童经络速效刮痧家用手册



十二经脉循环流注图

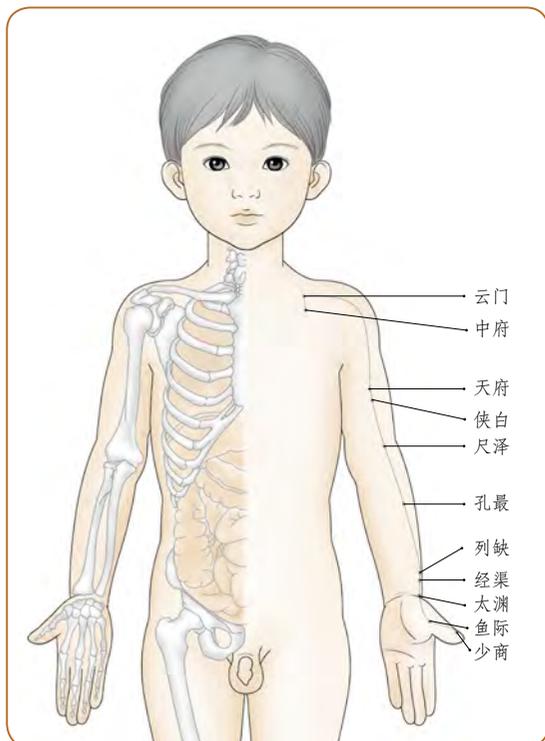


十二经脉循环流注图

十二经脉病候表现与循行规律



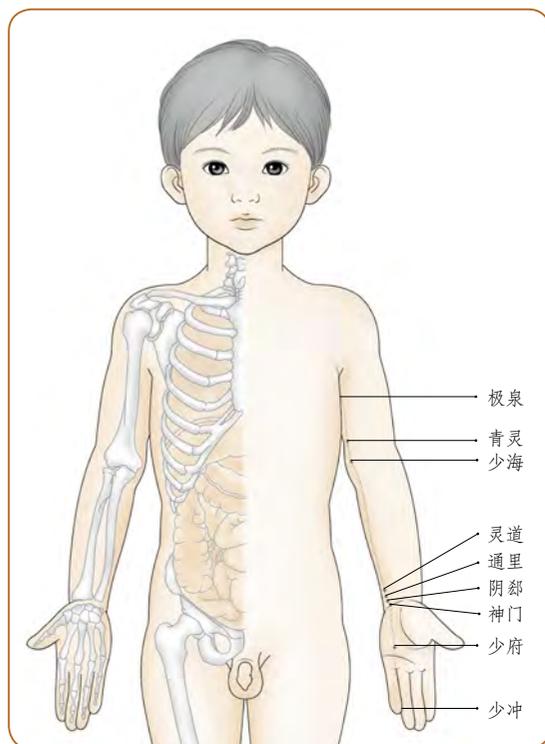
图解儿童经络速效刮痧家用手册



一、手太阴肺经

病症特征：本经异常变动会表现为咳嗽、气上逆、喘息气粗、心烦、胸闷，重时交捧着两手，感到胸部烦闷，视觉模糊；上臂、前臂的内侧前边酸痛或厥冷，或掌心发热。

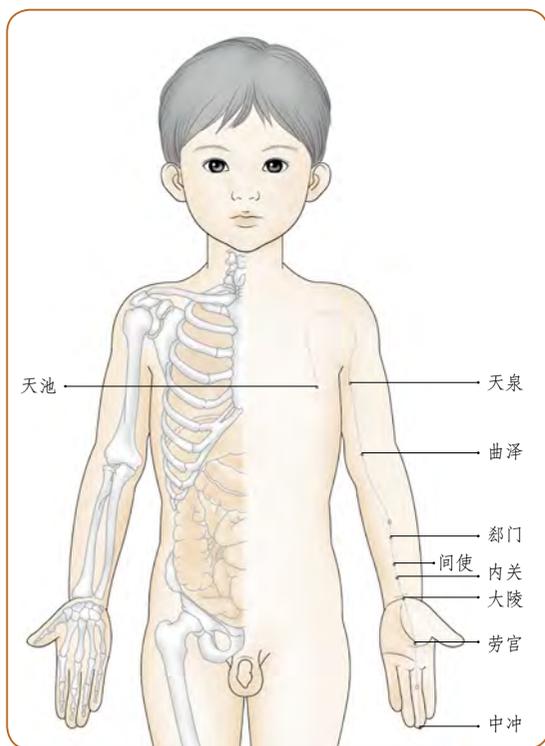
刮痧顺序：由中府穴、云门穴向少商穴方向划动，即由臂走手。以沿线侧出现红紫色痧点为度。



二、手少阴心经

病症特征：本经异常变动会表现为咽喉干燥、心口痛、口渴、眼睛昏黄、胸胁疼痛、上臂内侧后边痛或厥冷，手掌心热。

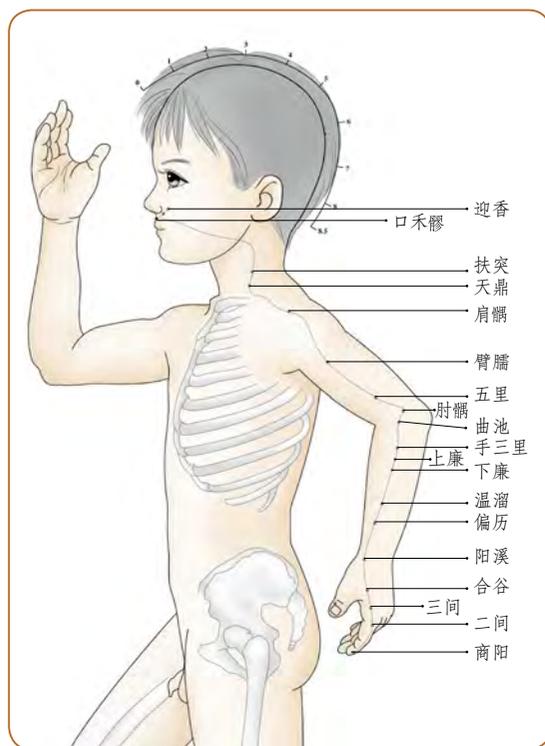
刮痧顺序：由手指末端的少冲穴刮至神门穴，渐次经肘入腋窝，以刮至循经两侧出现红肿为度。



三、手厥阴心包经

病症特征：本经异常变动会表现为手心热、前臂和肘弯掣强拘急、腋窝部肿胀，甚至胸胁满闷，心怦怦跳动、心胸烦闷、心痛、面赤、眼睛昏黄、掌中发热。

刮痧顺序：由手指末端的中冲穴经上手臂入腋下，以循经两侧出现紫红色痧斑为度。



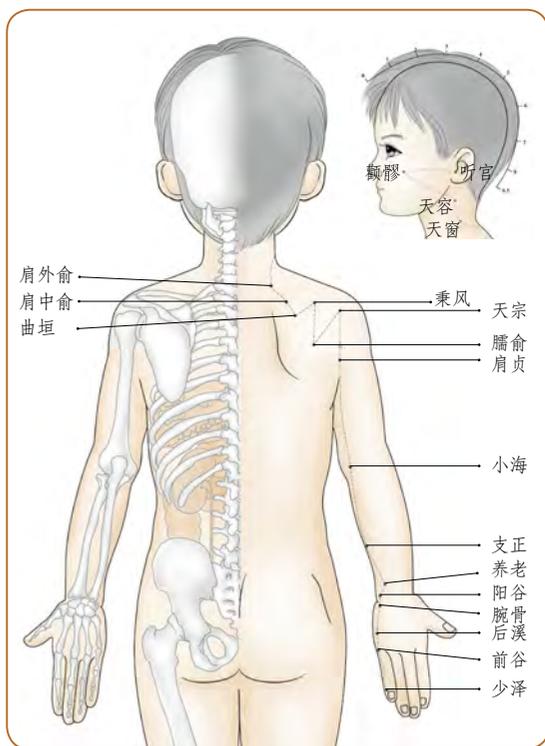
四、手阳明大肠经

病症特征：本经异常变动会表现为牙齿痛、颈部肿胀、眼睛昏黄、口干、鼻塞、流清涕或出血、喉咙痛，肩前、上臂部痛，食指痛而不好运用。凡属于气盛有余的症状，则当经脉所过的部分发热和肿胀；属于气虚不足的症状，则发冷战栗而不容易回暖。

刮痧顺序：由手指商阳穴向上臂、上颈走迎香穴、口禾髎穴，以沿线侧出现红紫色痧点为度。



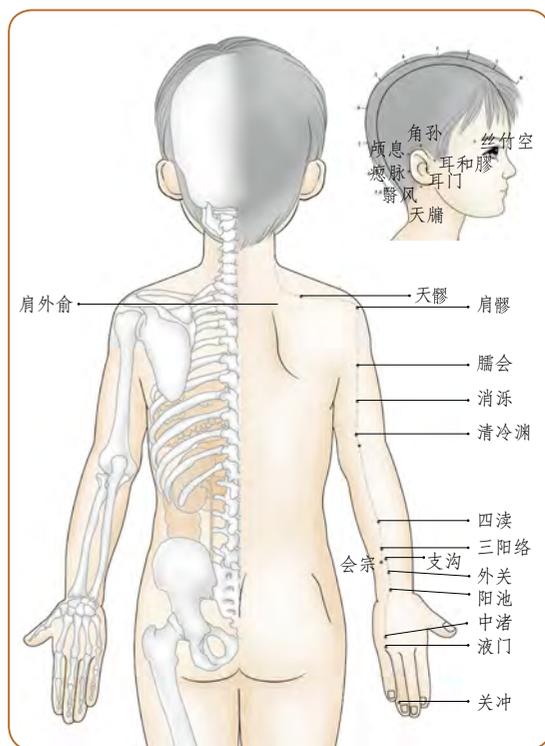
图解儿童经络速效刮痧家用手册



五、手太阳小肠经

病症特征：本经异常变动会表现耳聋、眼睛昏黄，面颊肿，颈部、颌下、肩胛、上臂、前臂的外侧后边痛，肠中热和尿痛。

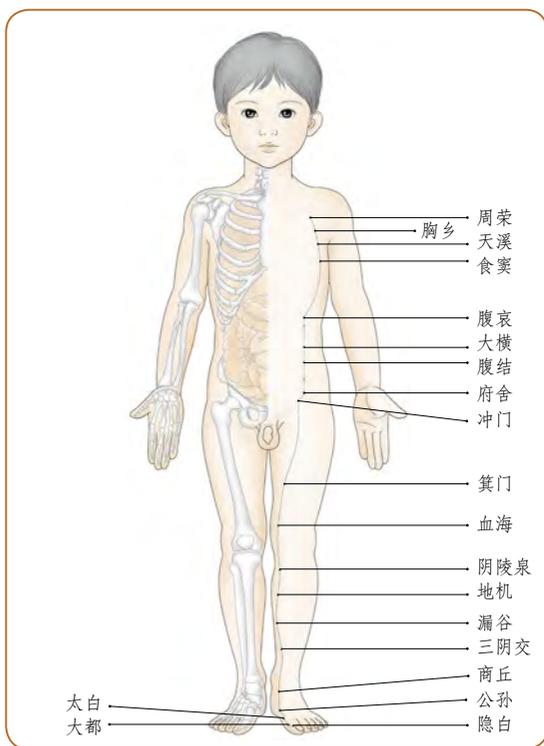
刮痧顺序：从手指少泽穴开始逐渐刮上手臂、走肩膀上头止于耳前的听宫穴、颞髃穴，以沿线侧出现红紫色痧点为度。



六、手少阳三焦经

病症特征：本经异常变动会表现为自出汗，耳聋、耳鸣，喉咙痛，眼外眦痛，面颊肿，耳后、肩部、上臂、肘弯、前臂外侧均可发生病痛，无名指活动不利。

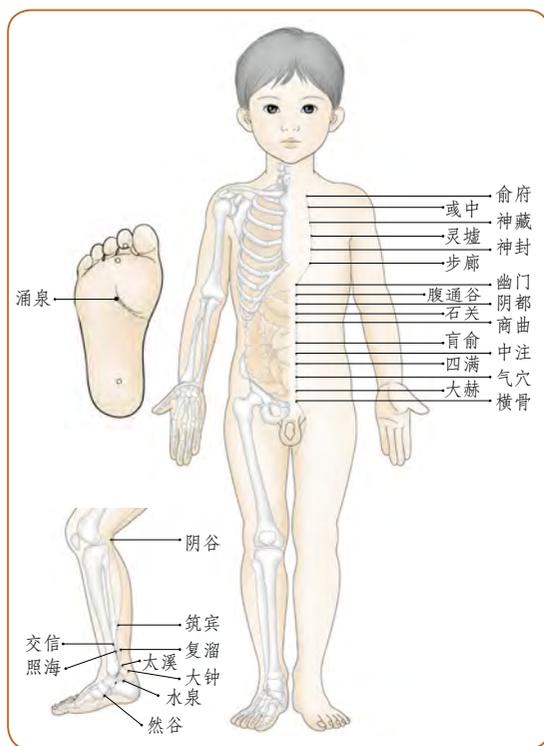
刮痧顺序：从手指关冲穴上行手臂至颈头部眼角处丝竹空穴。以沿线侧出现红紫色痧点为度。



七、足太阴脾经

病症特征：本经腧穴主治“脾”方面所发生的病症，异常变动会表现为舌根部痛，身体不能活动，吃不下饭，心胸烦闷，心窝下急痛，大便溏，腹有痞块，泄利，或小便不通，黄疸，不能安睡。实证，全身都痛；虚证，各关节弛缓乏力。

刮痧顺序：由隐白穴经上足背，上行胸腹直至腋前周荣穴、胸乡穴，以出现循线红肿、痧点为度。



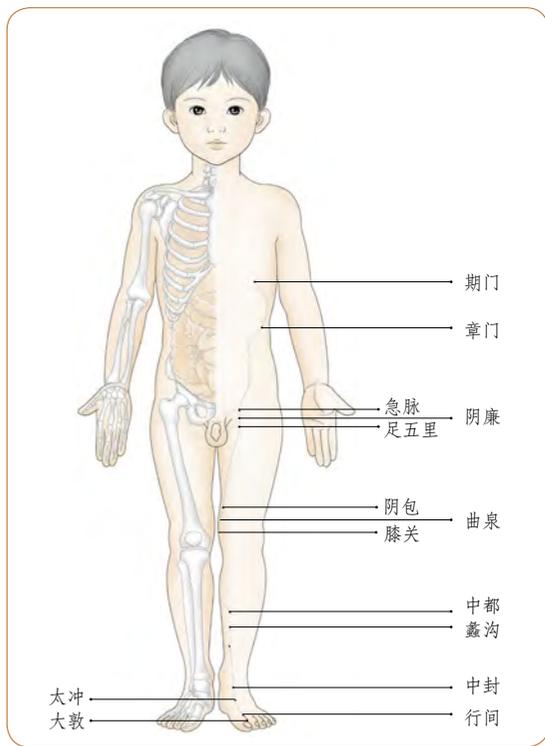
八、足少阴肾经

病症特征：本经腧穴主治“肾”方面所发生的病症，本经异常变动会表现为口热、舌干燥，咽部发肿，气上逆，喉咙干痛，黄疸，腹泻，脚心发热而痛。

刮痧顺序：由足部涌泉穴向上经腿肚、大腿至胸腹部至胸中俞府穴，以沿线出现红紫色痧点为度。



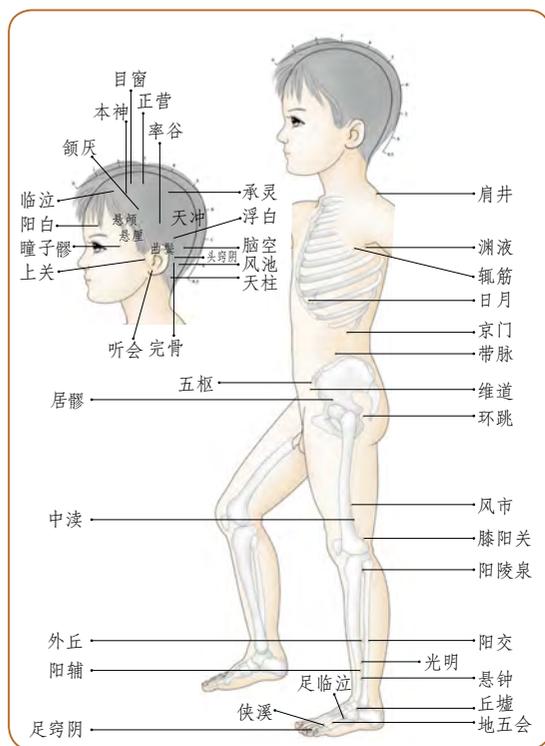
图解儿童经络速效刮痧家用手册



九、足厥阴肝经

病症特征：本经腧穴主治“肝”方面所发生的病症，本经异常变动会表现为胸闷、恶心呕吐、泄泻、小肠疝气、遗尿、烦躁、喜怒无常。

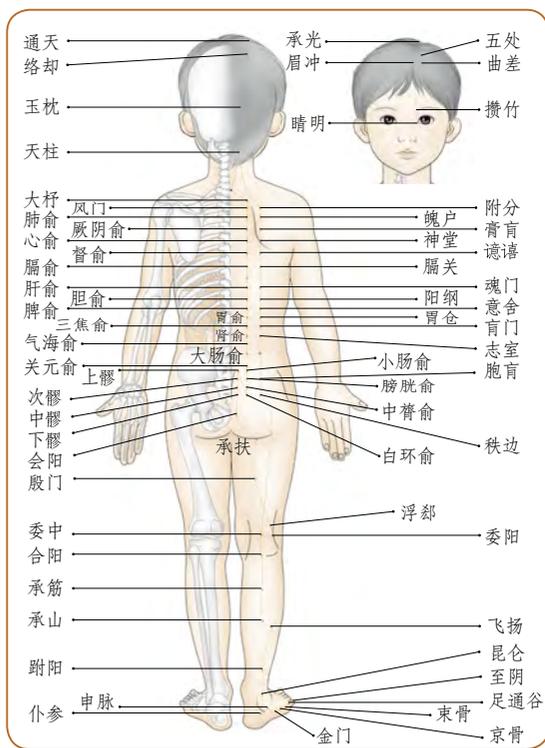
刮痧顺序：由脚趾端大敦穴上行至腹中为止，以刮拭后循经线路出现红紫色痧点为度。



十、足少阳胆经

病症特征：本经异常变动会表现为嘴里发苦，喜暖气，胸胁痛不能转侧，甚则面部像蒙着微薄的灰尘，身体没有脂润光泽，小腿外侧热，还可发为足少阳部分的气血阻逆，见厥冷、麻木、酸痛等症。

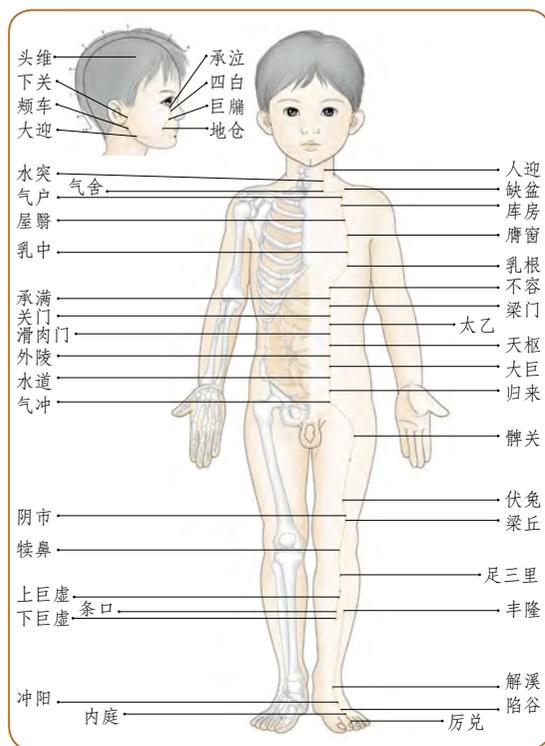
刮痧顺序：从眼角的太阳穴即（瞳子髎）开始一直到足部的足临泣穴止，以循经两侧出现红色痧点为止。



十一、足太阳膀胱经

病症特征：本经腧穴主治“筋”方面所发生的病症，异常变动会表现为痔，疟疾，躁狂、癫痫，头凶、后项痛，眼睛昏黄，流泪，鼻塞、多涕或血，后项、背腰部、骶部、膝弯、腓肠肌、脚都可发生病痛，小脚趾不好运用。

刮痧顺序：由足趾至阴穴直上小腿、臂背，上行到头部至通天穴，以沿线出现红肿透斑为度。

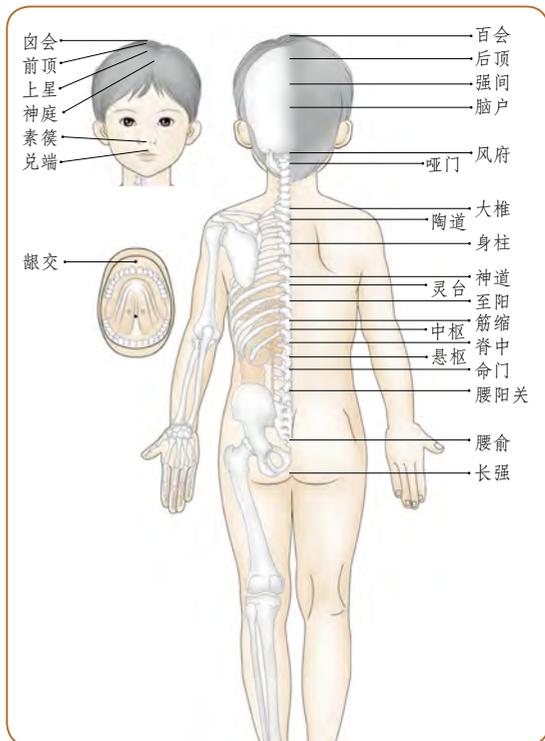


十二、足阳明胃经

病症特征：本经腧穴主治“血”方面所发生的病症，会表现为躁狂，疟疾；温热病，自汗出，鼻塞流涕或出血，口歪，唇生疮疹，颈部肿，喉咙痛，大腹水肿，膝关节肿痛。

刮痧顺序：由头目部承泣穴下面颈人迎穴，经胸腹下入到下肢脚趾厉兑穴为止，以沿线侧出现红紫色痧点为度。

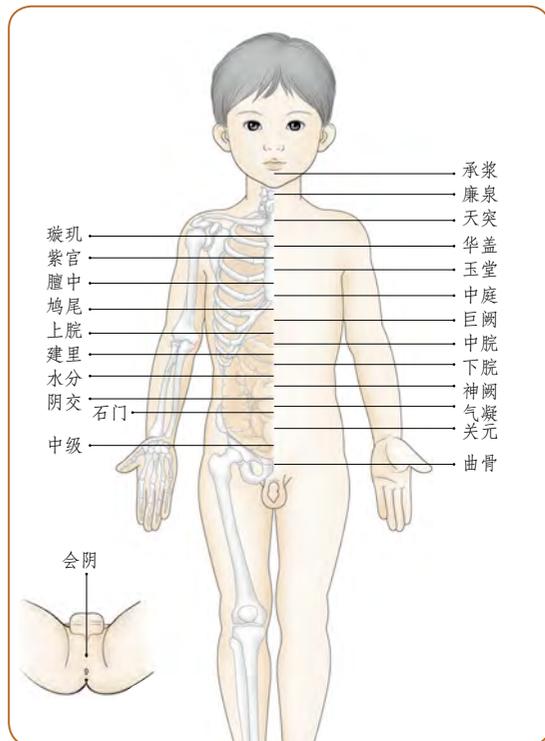
奇经八脉病理特征及循行规律



一、督脉

病症特征：由于督脉分布于脑、脊部位，又与足厥阴肝经交会于巅顶，故其经气阻滞则可出现头晕、目眩、项背强直等症。

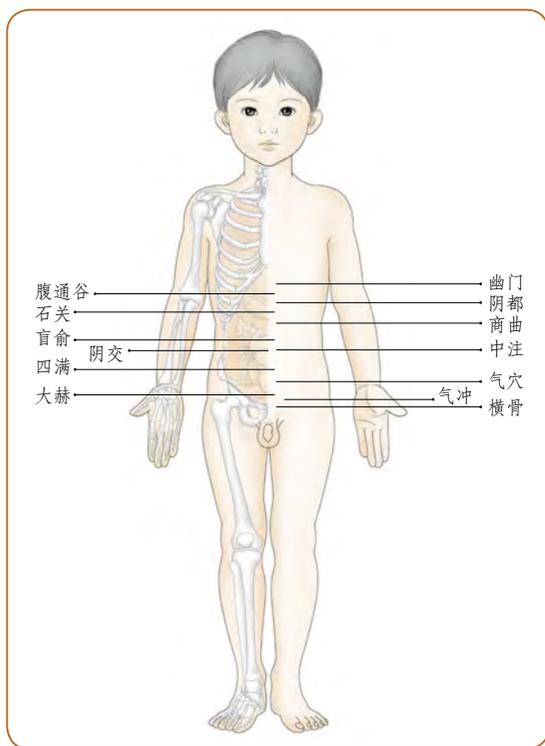
经脉循行：起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入脑，上巅，循额，至鼻柱。



二、任脉

病症特征：任脉起于少腹，为肝、脾、肾三阴所会，多表现如生殖系统疾病，如痔疮、尿血、小便不利、腹痛等。另外也有牙疼、呃逆等症状。

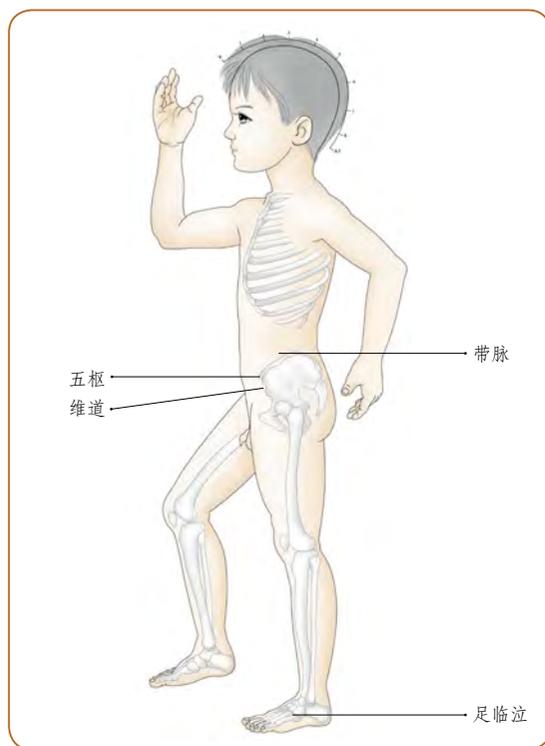
刮痧顺序：起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面，入目。



三、冲脉

病症特征：反胃、疝气、遗尿、肠鸣、便血。

经脉循行：起于小腹内，下出于会阴部，向上行于脊柱之内，其外行者经气冲与足少阴经交会，沿着腹部两侧，上达咽喉，环绕口唇。



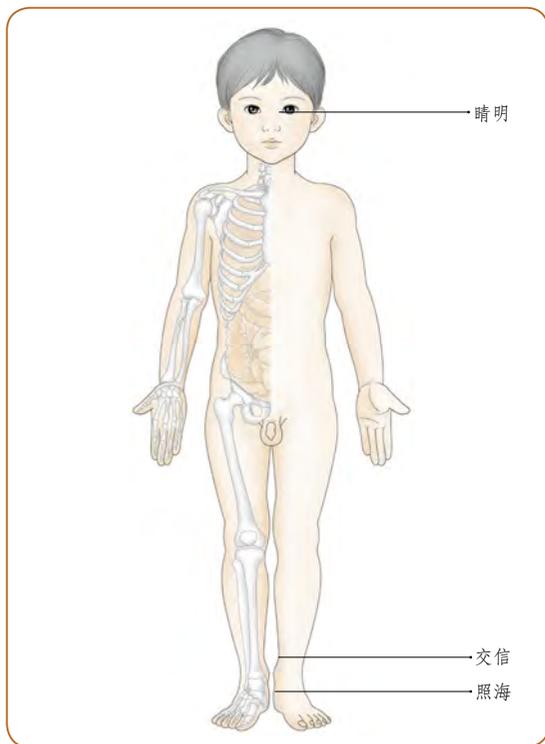
四、带脉

病症特征：肢体麻木、腿痛、小腹胀满、目赤痛、牙痛、荨麻疹等。

刮痧顺序：起于季肋部的下面，斜向下行到带脉，五枢，维道穴。横行绕身一周。



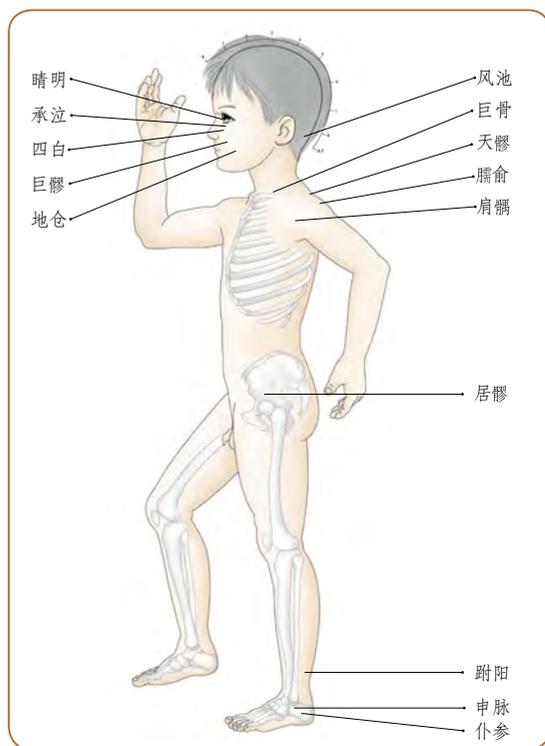
图解儿童经络速效刮痧家用手册



五、阴跷脉

病症特征：小儿疝气、嗜睡、癫痫、吐泻、反胃等。

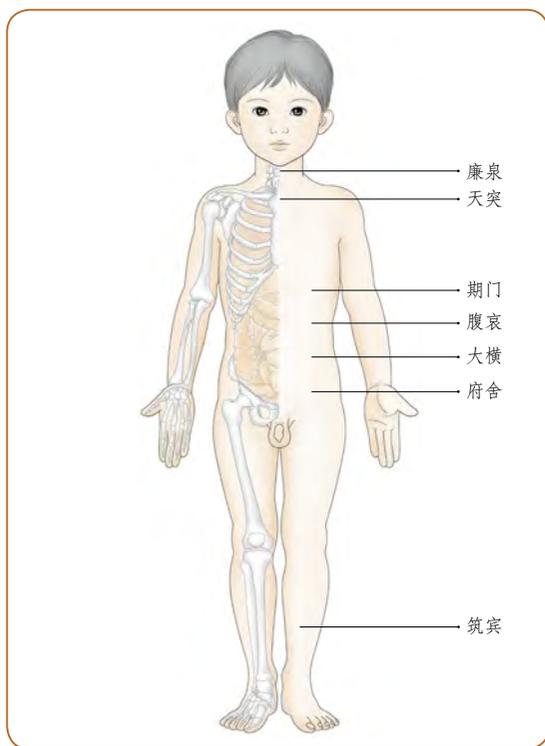
经脉循行：起于足舟骨的后方，上行内踝的上面，直上沿大腿内侧，经过阴部，向上沿胸部内侧，进入锁骨上窝，上经人迎的前面，过颧部，到目内眦，与足太阳经和阳跷脉相会合。



六、阳跷脉

病症特征：失眠、癫痫、自出汗、眉棱骨痛、四肢酸痛麻木。

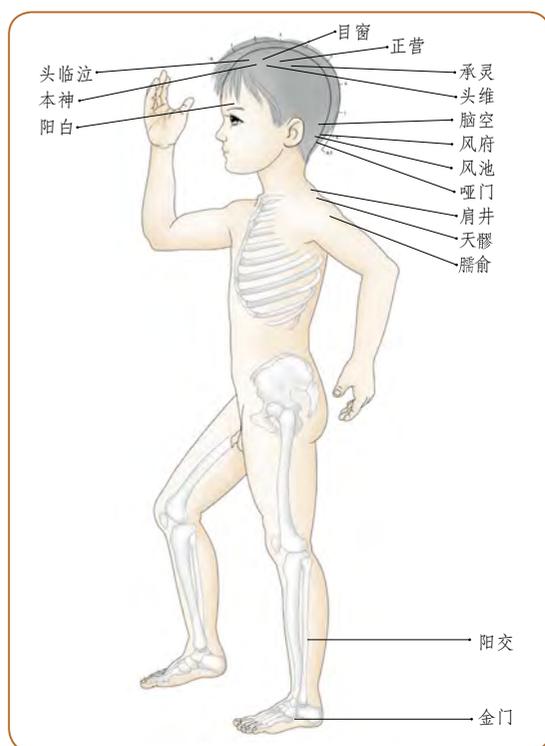
刮痧顺序：起于足跟外侧，经外踝上行腓骨后缘，沿股部外侧和肋后上肩，过颈部上挟口角，进入目内眦，与阴跷脉会合，再沿足太阳经上额，与足少阳经合于风池。



七、阴维脉

病症特征：发热、心痛、泄泻、脱肛、疟疾等。

经脉循行：起于小腿内侧，沿大腿内侧上行到腹部，与足太阴经相合，过胸部，与任脉会于颈部。



八、阳维脉

病症特征：肩膀疼、肢体无力、眉棱骨疼、盗汗等。

刮痧顺序：起于足跟外侧（金门、阳交），向上经过外踝，沿足少阳经上行髋关节部，经肋肋后侧，从腋后上肩，至前额，再到项后，会合于督脉（风府、哑门）。



目录

儿童标准经络穴位图（一） /1-4
儿童标准经络穴位图（二） /5-8
编者序：刮来孩子身体好底子 /10
儿童疾病刮痧部位速查表 /12
经络系统表 /18
十二经脉循环流注图 /19
十二经脉病候表现与循行规律 /20
奇经八脉病理特征及循行规律 /26

第1章 刮痧的基本常识：家长快速入门指南

1.刮痧的益处：有病早医，无病健体.....	40
2.注意事项：有备无患让家长更放心.....	42
3.刮痧工具：刮痧板、刮痧油.....	44
4.使用刮痧板：手法正确，疗效才好.....	46
5.治疗手法：虚者补之，实者泻之.....	48
6.健康型儿童：平补阴阳，茁壮成长.....	50
7.寒型体质儿童：益气健脾，消除疲劳.....	52
8.热型体质儿童：调节阴阳，预防未发病.....	54
9.虚型体质儿童：增强机体活力，让孩子动起来.....	56
10.湿型体质儿童：促进水液代谢，抑制肥胖.....	58

第2章 常见病刮痧：坚固机体防线，拒绝药物伤害

1.感冒：刮走最讨厌的常见病.....	62
2.头痛：最令家长担心的疾病.....	64
3.发烧：保证孩子体内充足水分.....	66
4.腹泻：孩子肠道保卫战.....	68
5.流涎：止住孩子泛滥的口水.....	70
6.流鼻血：见效奇快止鼻血.....	72
7.夜啼：给您和孩子一个宁静的夜晚.....	74
8.百日咳：远离延绵顽症.....	76

第3章 呼吸系统刮痧：每个季节，都让孩子畅快呼吸

1.咳嗽：最常见呼吸系统疾病.....	80
2.支气管炎：呼吸道反复感染的元凶.....	82
3.支气管肺炎：最常见的肺部炎症.....	84
4.扁桃体炎：喜怒无常的哨兵.....	86
5.鼻炎（鼻窦炎）：预防季节性疾病.....	88
6.咽喉炎：不可小觑的喉咙疼.....	90

第4章 消化系统刮痧：保证营养吸收，均衡身体能量

1.食欲不振：孩子生长发育的大敌.....	94
2.厌食：危害孩子一生的健康.....	96
3.消化不良：紊乱孩子肠道功能.....	98
4.急性肠胃炎：连累胃功能的肠道疾病.....	100
5.腹痛：最常见的小儿疼痛.....	102



6.腹胀：脾胃虚弱的常见症	104
7.呕吐：肠胃逆蠕动	106
8.呃逆：横膈肌失控	108
9.便秘：小毛病，大问题	110
10.痔疮：血液回流受阻淤积	112
11.疝气：小肠串气不能等	114
12.脱肛：脾胃湿热，气血下陷	116
13.痢疾：警惕夏秋两季常见病	118
14.腹泻：最让家长头痛的疾病	120
15.胃下垂：加强营养，少食多餐	122
16.阑尾炎：小儿常见急腹症	124
17.肠道蛔虫：防治感染是关键	126

第5章 内分泌及泌尿系统刮痧：弥补发育迟缓的遗憾

1.甲状腺肿大：易怒易躁，诱发甲亢	130
2.多汗：调补阴阳，健脾益气	132
3.盗汗：平稳体温调节中枢	134
4.脚气：全身脏器都受累	136
5.遗尿：尿床也是病	138
6.夜尿：给孩子最舒服的睡眠	140
7.尿失禁：增强膀胱功能	142

第6章 神经系统刮痧：孩子精神好，家长少操心

1.神经衰弱：孩子记忆力的杀手	146
2.失眠：没有好睡眠就没有好身体	148
3.多梦：安神补脑是关键	150

4.嗜睡：刮给孩子一剂清醒的良药	152
5.癔病：日渐增多的精神疾病	154
6.癫痫：先天不足后天补	156
7.脑膜炎后遗症：刮痧治疗，根除后患	158
8.神经根炎：秋季多保暖，防患于未然	160
9.面部神经麻痹：还孩子灿烂的笑容	162
10.失语症：让孩子畅所欲言	164
11.佝偻病：多些阳光，多些快乐	166
12.脑震荡：清除意识障碍	168

第7章 循环及运动系统刮痧：让孩子灵活的动起来！

1.白血病：重建机体造血系统	172
2.贫血：告别苍白，红润孩子脸颊	174
3.过敏性紫癜：免疫功能降低的警钟	176
4.风湿性心脏病：强壮孩子心脏，锻造成年健康的基石	178
5.心悸：不只成人会有的病症	180
6.惊风：预防过度刺激	182
7.小儿麻痹：提高孩子关节灵活性	184
8.风湿性关节炎：培养孩子良好生活习惯	186
9.腿肚痉挛：温暖孩子腿脚	188
10.舞蹈病：让颤抖的孩子停下来	190
11.落枕：小心枕头惹的祸	192

第8章 皮肤病刮痧：你的孩子“皮肤饥饿”吗？

1.破伤风：死亡率较高的传染病	196
2.新生儿黄疸：帮助宝宝及时清除衰亡细胞	198



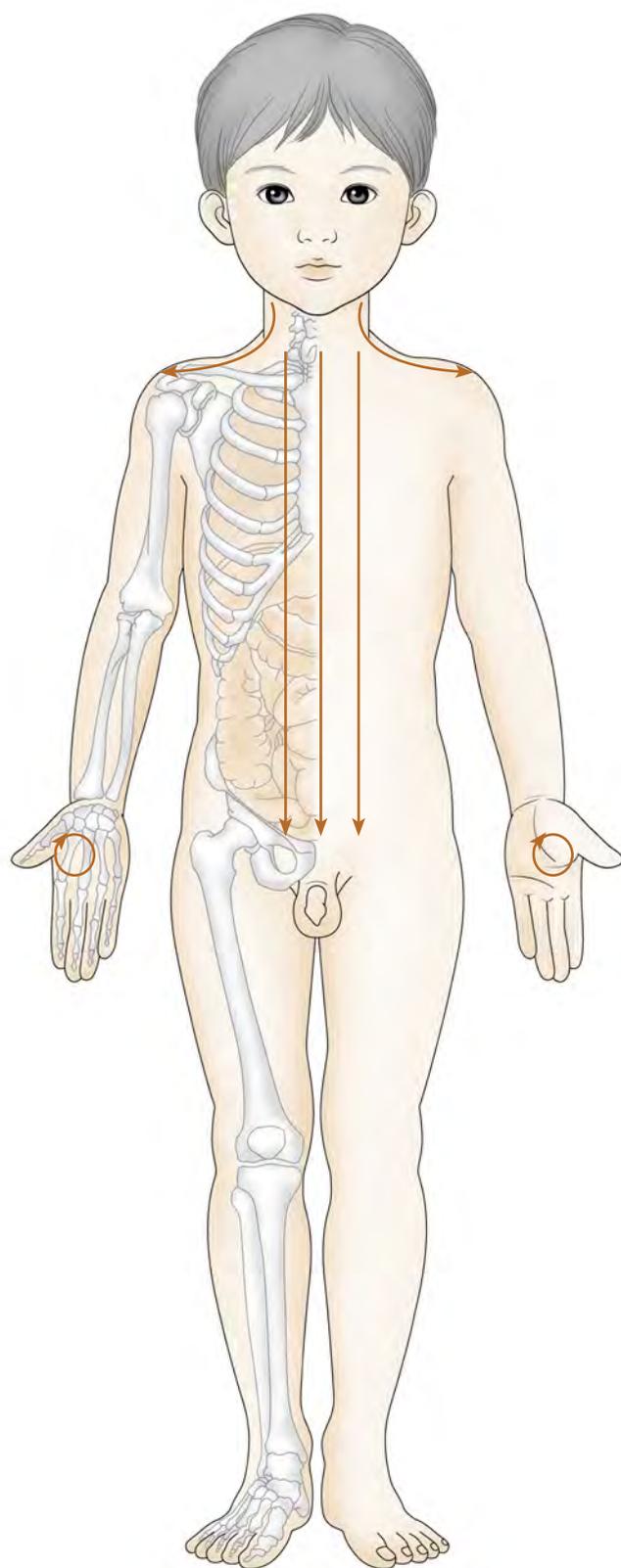
3.湿疹：合理喂养，谨慎呵护.....	200
4.荨麻疹：谨防孩子抓破患处.....	202
5.带状疱疹：增强机体免疫力，不给病毒重来的机会.....	204
6.丹毒：毒入肠则杀人，小儿得之最忌.....	206
7.冻疮：用温暖呵护孩子稚嫩的皮肤.....	208

第9章 五官刮痧：“聪明”是可以刮来的

1.近视：给孩子最明亮的眼睛.....	212
2.斜视：婴儿时期早预防.....	214
3.视疲劳：高强度用眼的危害.....	216
4.视力模糊：假性近视的前奏.....	218
5.目赤肿痛：来得快，去得也快.....	220
6.角膜炎：风寒犯目，肝火旺盛.....	222
7.夜盲症：勤补维生素A.....	224
8.色盲：还孩子一个五色斑斓的世界.....	226
9.牙疼：轻疼痛，让孩子拥有好胃口.....	228

第10章 急性病刮痧：清除“余毒”防后患

1.炸腮：像流行性感冒一样易传染.....	232
2.高热：会遗传的常见病.....	234
3.咯血：身体危险信号.....	236
4.晕厥：平躺，让孩子迅速恢复清醒.....	238
5.休克：及时救醒最关键.....	240
6.惊厥：体质弱的儿童要当心.....	242
7.溺水：冷静面对孩子意外伤害.....	244
8.食物中毒：催吐刮毒别犹豫.....	246
9.煤气中毒：第一时间为肺部输氧.....	248
10.急性喉炎：发病急，病性重.....	250



本书内容导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。



正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



高热

会遗传的常见病

主选经络

督脉 肺经 大肠经

出现高热应于紧急处理，采用冷敷和拭浴的方法，使患儿尽快降温。可用冷湿毛巾敷额，可用不漏水的塑料袋盛冰块外裹干毛巾敷头、颈；若加敷腋窝和腹股沟则效果更好。可将75%酒精兑水一倍稀释，用小毛巾蘸湿擦抹头、颈、腋窝、胸背和四肢。

表现症状

一般腋温超过37.4℃，且一日间体温波动超过1℃以上，既是发热。低热，指腋温为37.5~38℃、中度热38.1~39℃、高热39.1~40℃、超高热则为41℃以上。发热时间超过两周为长期发热。

穴位选取

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

肺经：少商（手拇指桡侧距爪甲角0.1寸。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（第一、二掌骨凹陷中。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭后头部大椎穴；

第二步 用面刮法刮拭肘处曲池穴，用平面按揉法刮拭合谷穴；

第三步 用面刮法刮拭拇指部少商穴。

饮食调养原则

总体原则是易消化、富含营养、少量多次饮水，避免强求患儿饮食量而导致患儿胃肠负担过重。饮食应给予清淡、易消化、高蛋白流食或半流食，如米汤、稀粥、乳制品、豆制品、蔬菜、面条等。发热是一种消耗性疾病，因此应给患儿补充含高蛋白的食物，如肉、鱼、蛋等，但要少荤少油腻食物，也可吃少量水果。饮水、饮食都要少量多次，切不可暴饮暴食。

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

高热刮痧步骤

第一步：大椎穴（角刮法）

大椎
在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

**第二步：曲池穴（面刮法）
合谷穴（平面按揉法）**

曲池
位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽头，即肘骨外上髁内缘凹陷处。

合谷
第一、二掌骨凹陷中。

第三步：少商穴（面刮法）

少商
手拇指桡侧距指甲角0.1寸。

给父母的提示

应给患儿补充含高蛋白的食物，如肉、鱼、蛋等，但要少荤少油腻食物，也可吃少量水果。饮水、饮食都要少量多次，切不可暴饮暴食。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 角刮法 面刮法
次数	20~30次

第十章
急性疾病
高热

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

章序号

本书每章统一用章号标示，提契全文。

第一章

刮痧的基本常识 家长快速入门指南

我国刮痧防治疾病的历史悠久，长期以来流传于民间，薪火相传，沿用不废。刮痧施术于皮部对机体的作用大致可分为两大类，一是预防保健作用，二是治疗作用。通过良性刺激，使经络穴位处充血，改善局部微循环，疏通经络，舒筋理气，祛风散寒，消肿止痛，增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能。

本章主要介绍与刮痧相关的基础知识，如刮痧工具的使用和选择、刮痧的操作手法、刮痧注意事项，以及不同体质儿童的主要刮痧部位和疗效。为家长们提供一个正确有效的指导。





本章内容提要

父母给孩子刮痧的益处

刮痧注意事项

家庭常备刮痧工具

使用刮痧板的方法

刮痧的治疗手法

健康型儿童刮痧法

寒型儿童刮痧法

热型儿童刮痧法

虚型儿童刮痧法

湿型儿童刮痧法





刮痧的益处

有病早医，无病健体

关键词

醒神救厥 解毒祛邪 清热解表

刮痧是根据中医十二经脉及奇经八脉、遵循“急则治其标”的原则，运用手法强刺激经络，使局部皮肤发红充血，从而起到醒神救厥、解毒祛邪、清热解表、行气止痛、健脾和胃的效用。

何谓刮痧

刮痧 (Skin scraping)，就是利用刮痧器具，刮拭经络穴位，通过良性刺激，充分发挥营卫之气的作用，使经络穴位处充血，改善局部微循环，祛除邪气，疏通经络，舒筋理气，祛风散寒，清热除湿，活血化瘀，消肿止痛，以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能，从而达到扶正祛邪，防病治病的作用。

我国刮痧防治疾病的历史悠久，其确切的发明年代及发明人难以考证。刮痧属于砭石疗法或刺络疗法的一种，长期以来流传于民间，薪火相传，沿用不废。明代郭志邃著的《痧胀玉衡》一书，完整地记录了各类痧症百余种。

刮痧的两大作用

刮痧施术于皮部对机体的作用大致可分为两大类，一是预防保健作用，二是治疗作用。

预防保健作用：刮痧疗法的预防保健作用包括健康保健预防与疾病防变两类。家长常为孩子做刮痧（如取背俞穴、足三里穴等）可增强卫气，卫气强则护表能力强，外邪不易侵表，机体自可安康。若外邪侵表，出现恶寒、发热、鼻塞、流涕等表证，及时刮痧（如取肺俞、中府等）可将表邪及时祛除，以免表邪不祛，蔓延进入五脏六腑而生大病。

治疗作用：刮痧疗法的治病作用表现为活血祛瘀、调整阴阳、舒筋通络、信息调整、排除毒素、行气活血等多个方面。如孩子肠蠕动亢进，家长在其腹部和背部等处使用刮痧手法可使亢进者受到抑制而恢复正常。反之，肠蠕动功能减退者，则可促进其蠕动恢复正常。这说明刮痧可以改善和调整脏腑功能，使脏腑阴阳得到平衡。

儿童成长的五个阶段

根据身体的生长发育特点，儿童的成长可以分为以下五个阶段：



新生儿期

从出生到 28 天。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。容易患急性传染病，所以要及时进行各种免疫接种。

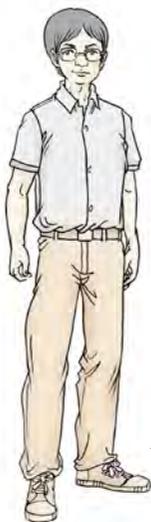


幼儿期

从 1 周岁到 3 周岁。这一时期孩子生长发育相对减慢。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。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。疾病性质和表现逐渐接近成年人，所以要注意预防免疫性疾病，并注意牙齿和视力的保护。



注意事项

有备无患让家长更放心

关键词 → 晕刮 意外处理 禁忌证

刮痧疗法和针灸、按摩等方法是一样的，都是对人体的穴位进行刺激，只不过使用的工具不同而已。所以刮痧也和针灸一样，孩子有可能像晕针一样出现晕刮。

基本注意事项

刮痧疗法不仅能治病，而且还可以起保健作用。只要皮肤没有什么疾病，尤其是出血性疾病，沿着经络适当刮一刮对身体还是比较有益的。但刮痧疗法对皮肤有一定的损伤，所以一次刮完后要等过一段时间，再进行第二次。一般为五至七天左右。除此之外还应该注意刮痧治疗时室内温度要掌控好，尤其是在冬季，应避寒冷与风口，夏季刮痧时，应回避风扇直接吹刮试部位；刮痧出痧后30分钟以内忌洗凉水澡；刮痧出痧后最好饮一杯温开水（淡糖盐水最佳），并休息15~20分钟。

意外及处理

对于刮痧过程中可能出现的意外，家长不要紧张，应该掌握住以下的处理措施：刮痧疗法和针灸、按摩等方法是一样的，都是对人体的穴位进行刺激，只不过使用的工具不同而已。所以刮痧也和针灸一样，孩子有可能像晕针一样出现晕刮。晕刮出现的症状为头晕，面色苍白、心慌、出冷汗、四肢发冷，恶心欲吐或神昏扑倒等。因此空腹、过度疲劳患者忌刮；低血压、低血糖、过度虚弱和神经紧张、特别怕痛的患者应该轻刮。

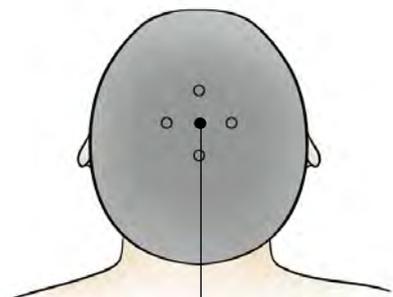
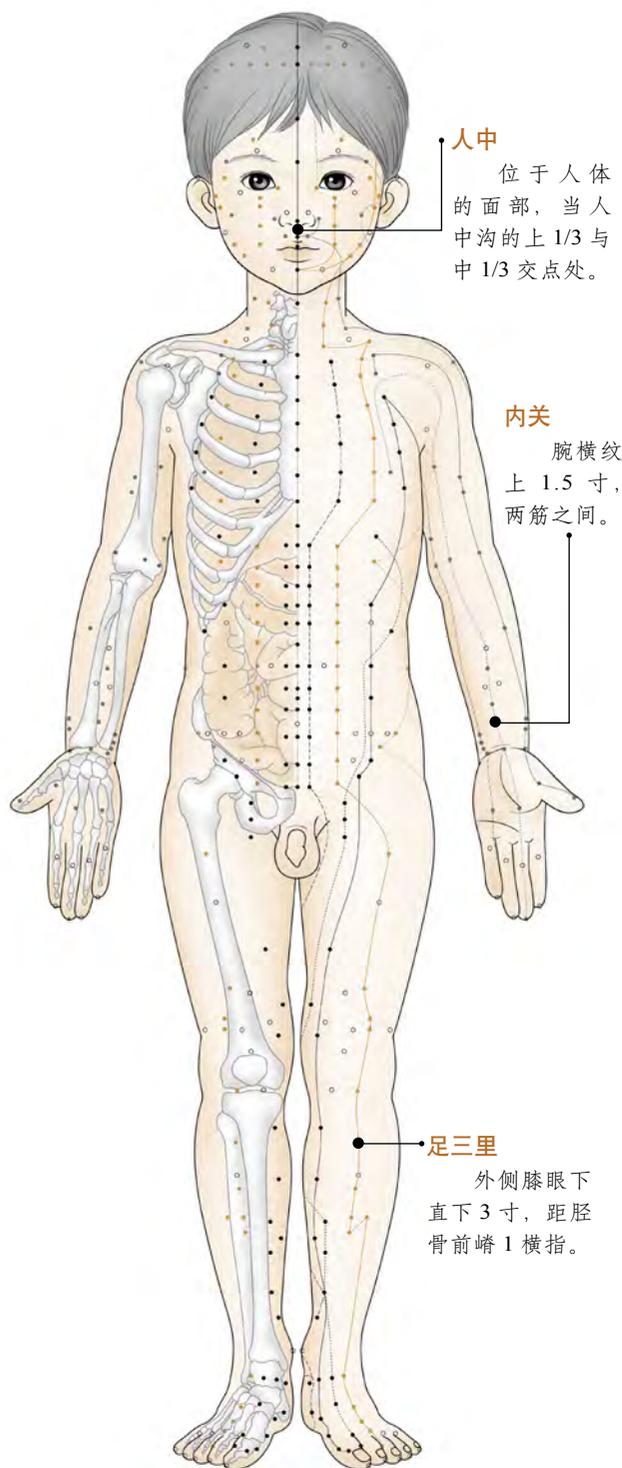
如果孩子万一出现晕刮，应迅速让其平卧；饮用一杯温糖开水；并迅速用刮板刮拭孩子的百会穴（重刮）、人中穴（棱角轻刮）、内关穴（重刮）、足三里穴（重刮）、涌泉穴（重刮）。

禁忌证：

1. 白血病，血小板少慎刮。
2. 心脏病出现心力衰竭者、肾功能衰竭者，肝硬化腹水，全身重度浮肿者禁刮。
3. 下肢静脉曲张，刮拭方向应从下向上刮，用轻手法。
4. 凡刮治部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症都不宜用刮痧疗法，大病初愈、重病、气虚血亏及饱食、饥饿状态下也不宜刮痧。

孩子出现晕刮怎么办？

刮痧和针灸一样，孩子有可能像晕针一样出现晕刮。晕刮出现的症状为头晕，面色苍白、心慌、出冷汗、四肢发冷，恶心欲吐或神昏扑倒等。当遇到这种情况，家长应立刻帮助孩子刮以下几个穴位：

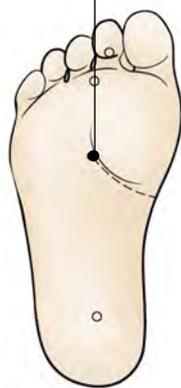


百会

位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

涌泉

位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 处，为全身俞穴的最下部。



百会穴	人中穴	内关穴	足三里穴	涌泉穴
重刮	棱角轻刮	重刮	重刮	重刮



刮痧工具

刮痧板、刮痧油

关键词

苳麻 铜钱 瓷碗 瓷调羹 木梳背

刮痧工具十分简单，民间有用苳麻、麻线、棉纱线团；也有用铜钱、银圆和瓷碗、瓷调羹、木梳背以及小蚌壳作为刮痧用具。现在多用专业刮痧板，用檀香木或水牛角板制作的刮板对人体有一定的保健作用。另外，还有水、油、毛巾、纸巾等辅助材料。

刮痧板

如同刮痧法一样，刮痧的用具也十分简单、方便，只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、搪瓷杯盖子等，都可以用来刮痧。在古代，铜钱币是刮痧疗法使用的最常用的工具。但现在已经发展到专业工具：刮痧板。现代科技的发展使刮痧工具外部构造、表面光洁度等方面更加适合人体各部位刮痧的需要。

如果长期使用或作为治疗，家长用正规一些的刮痧板比较好。刮痧板的材质有很多种，家长最好选用天然水牛角为材料制成的，这种刮痧板对人体肌表无毒性刺激和化学不良反应。而且水牛角本身是一种中药，具有发散行气，活血和润养作用，避免了金属类器械所造成的疼痛、易伤皮肤、产生静电等不良反应，与瓷器类、生物类器械类刮痧板相比，不容易碎、易携带。

刮痧板的形状有多种，一般有鱼形刮痧板，主要用于脸部刮痧；平板形状，主要用于大面积的部位，如背部、腿部等等；还有用于头部的刮痧板，一般是三角形的；尖角状的，用于穴位。刮痧板最好专人专用，避免交叉感染，每次用完后用肥皂水清洗干净，晾干，放在清洁干燥处保存。

刮痧油

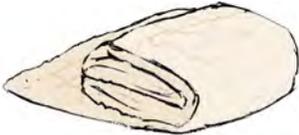
刮痧之前，为了防止划破皮肤，还要在皮肤表面涂一层润滑剂，香油、色拉油都可以用。古代民间刮痧也常采用水或者蓖麻油来作为刮痧介质。现在药店有出售专用刮痧油，建议家长买来使用。

另外，在给孩子刮痧前，为了避免孩子着凉和刮痧油沾到衣物上，家长还应该准备一些毛巾和纸巾，给孩子垫上柔软干净的毛巾，并随时用纸巾擦拭残留油渍。

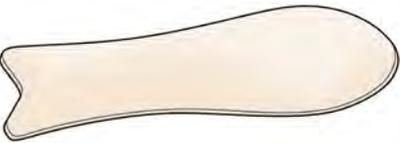
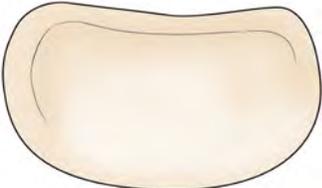
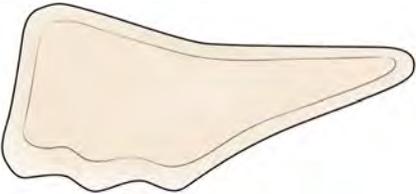
刮痧用具

如同刮痧法一样，刮痧的用具也十分简单、方便，只要是边缘比较圆滑的东西，如梳子、搪瓷杯盖子等，都可以用来刮痧。另外，还有水、油、毛巾、纸巾等辅助材料。

基本用具

<p>刮痧板</p> 	<p>刮痧油</p> 	<p>毛巾</p> 
<p>现代科技的发展使刮痧工具外部构造、表面光洁度等方面更加适合人体各部位刮痧的需要。</p>	<p>为了防止划破皮肤，还要在皮肤表面涂一层润滑剂，香油、色拉油都可以用。古代民间刮痧也常采用水或者蓖麻油来作为刮痧介质使用。</p>	<p>为避免孩子着凉和刮痧油沾到衣物上，家长还应该准备一些毛巾和纸巾。</p>

刮痧板的形状

 <p>鱼形 主要用于脸部刮痧。</p>	 <p>平板形 主要用于大面积的部位，如背部、腿部等。</p>
 <p>三角形 主要用于头部刮痧。</p>	 <p>尖角形 主要用于穴位刮痧。</p>



使用刮痧板

手法正确，疗效才好

关键词 → 面刮 点刮 角刮 平面按揉法 垂直接揉法

专用刮痧板的形状是根据人体的解剖形态设计的，适合人体经络穴位和全息穴区的刮拭，达到应有的刺激强度。正确的刮痧板方法可以提高刮痧的疗效。

首先，刮痧板一定要消毒。刮痧时间一般每个部位刮3~5分钟，最长不超20分钟。对于一些不出痧或出痧少的患者，不可强求出痧。

基本手法：手拿刮板，治疗时刮板厚的一面对手掌，保健时刮板薄的一面对手掌。大拇指和其他四个手指分别握住刮痧板的两边，刮痧时用手掌心的部位向下按压。刮拭方向从颈到背、腹、上肢再到下肢，从上向下刮拭，胸部从内向外刮拭。刮板与刮拭方向一般保持在45~90度进行刮痧。

人体的部位不同，使用刮痧的方法也不相同。但无论使用哪种方法，都是为了能让刮痧板紧贴皮肤，身体受力均匀。

面刮：这是刮痧中最常用的方法之一，刮痧板与皮肤角度控制在30~60度之间，标准角度是45度。一般使用平刮的时候，需要注意的是必须手掌出力，千万不可手指用力，一来可以防止力气过重皮肤受伤，二来也可以保证刮痧过程中出力均匀。

点刮：利用刮痧板较尖部位接触皮肤，除了可以点穴位之外，还可在任督二脉使用（督脉一般在脊椎处，任脉在人体正面对应的部位），角度参照平刮。

力刮：刮痧板与皮肤保持90度，来回不停摩擦，板始终不离开皮肤。在额头处使用此方法较多。

角刮：用刮痧板的角部，在穴位上刮，刮板面与皮肤呈45度，适用于肩贞穴、胸部的中府、云门等穴。

此外还有按揉法，根据刮痧板的方向不同，可以分为三种：

平面按揉法：刮痧板的角度小于20度按压在孩子的穴位上，做柔和、缓慢的旋转运动。

旋转按揉法：使用刮痧板在病症部位旋转摩擦，在足三里部位使用此法效果最佳。

垂直接揉法：刮痧板与病症部位垂直按压，类似于力刮。

正确使用刮痧板

人体的部位不同，使用刮痧的方法也不相同。但无论使用哪种方法，都是为了能让刮痧板紧贴皮肤，身体受力均匀。

基本方法



按揉法





治疗手法

虚者补之，实者泻之

关键词 → 补法 泻法 平补平泻法

刮痧疗法的补泻作用，取决于操作力量的轻重、速度的急缓、时间的长短、刮拭的方向以及作用的部位等诸多因素。

古代刮痧四法

明代郭志邃在《痧胀玉衡》记载刮痧的方法有：

刮痧法：背脊颈骨上下及胸前肋肋两背肩臂痧症，用铜钱蘸香油刮之，或用刮舌子脚蘸香油刮之。头额腿上之痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之。大小腹软肉内之痧，用食盐以手擦之。

淬痧法：在头额和胸肋出现小出血点或小充血点，用纸捻或大个的灯草蘸上少量香油点燃，然后用火头直接粹到痧点上，火头爆出一声响即熄灭，再点燃去粹烧其他痧点。

放痧法：在委中穴或在十指尖放血，就是“放痧法”，也叫刺血疗法或放血疗法。

搓痧法：用手指撮拧、拿捏、提拉患者的皮肉，使局部充血或现出血点，此法若用于治疗痧症，则叫撮痧法。

常用手法

刮痧手法有十几种，以患者感到舒服为原则。使用正确的刮痧方法可以提高刮痧疗效。

家长应该了解刮痧的补泻手法。刮痧疗法的补泻作用，取决于操作力量的轻重、速度的急缓、时间的长短、刮拭的方向以及作用的部位等诸多因素。“虚者补之，实者泻之”是中医治疗的基本法则，补和泻的两种作用是对立的两个面，但是又相互关联，通过这两种方式以达到人体阴阳的平衡，增强人体正气，抵御邪气入侵。

补法：操作速度较慢，力度小，刺激时间短，作用浅，对皮肤肌肉细胞有兴奋作用的手法称为“补法”，多用于身体虚弱、病情严重，长久卧床的患儿。

泻法：操作速度加快，力度大，刺激时间长，作用较深，对皮肤肌肉组织有抑制作用的手法称为“泻法”，这种方法多用于急症，家长在选择时一定要慎重。

平补平泻法：这种方法介于补法和泻法之间，力量适度，速度不快不慢，对于大多数患儿来说，家长应该采用这种方法进行操作。

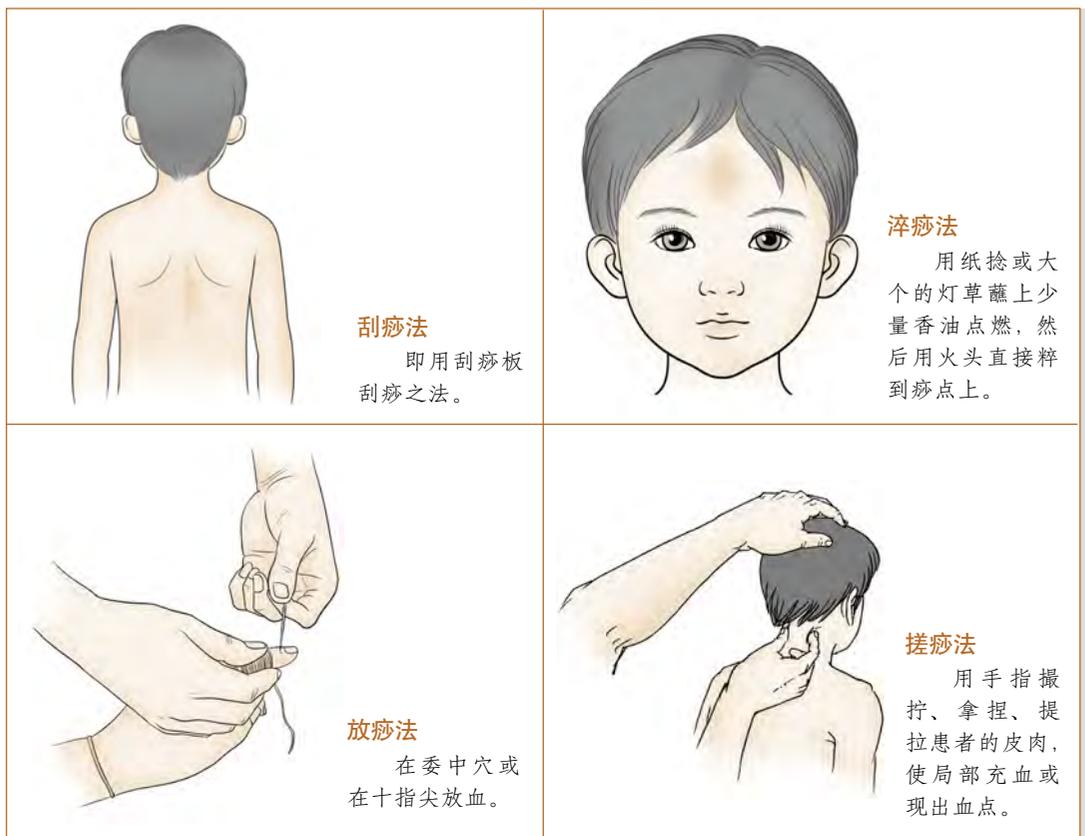
刮痧的方法

正确的刮痧方法可以提高刮痧疗效。刮痧手法有十几种，以患者感到舒服为原则。明代郭志邃在《痧胀玉衡》记载刮痧的方法有四种，即刮痧法、淬痧法、放痧法、搓痧法。家长应该了解刮痧的补泻手法。

补法与泻法



《痧胀玉衡》刮痧四法





健康型儿童

平补阴阳，茁壮成长

主选经络

督脉 脾经 肾经 胆经

健康型体质的孩子自身的身体素质已经很好，刮痧的保健原则即为平补阴阳，在原来的基础上让孩子继续保持健康。

常见症状

面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

选取穴位

督脉：百会（两耳直上头顶正中处。）

脾经：三阴交（内踝尖直上3寸，胫骨后缘处。）

肾经：涌泉（足掌心前1和后2趾交界处。）

胆经：阳陵泉（腓骨小头前下方的凹陷处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭头顶的百会穴；

第二步 用平面按揉法刮拭下肢的三阴交穴，用同样的方法刮拭阳陵泉穴；

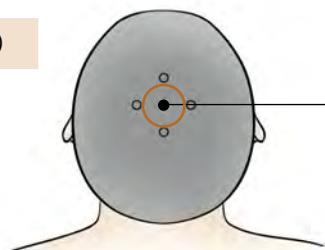
第三步 用面刮法刮拭足底的涌泉穴。

饮食调养原则

平补阴阳，食谱广泛，营养均衡。

健康型体质刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）



百会

位置在头顶正中
中线与两耳尖连线
的交点处。

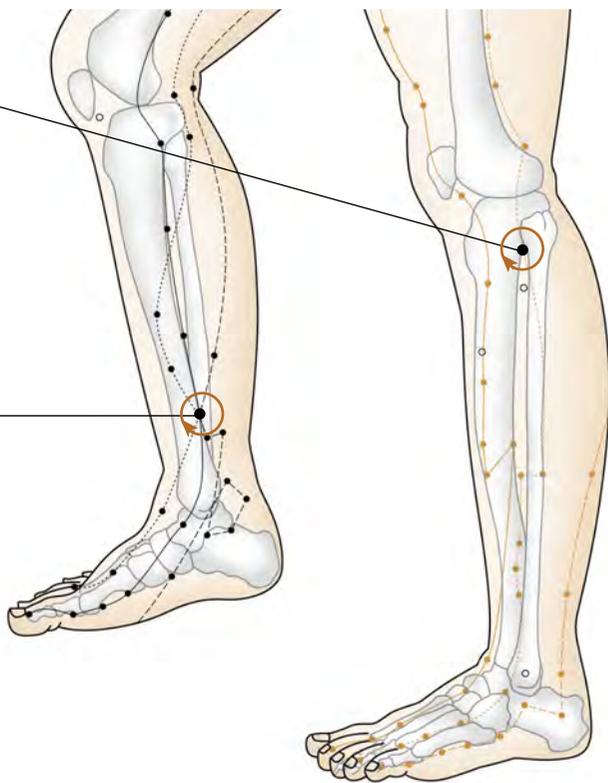
第二步：阳陵泉穴、三阴交穴（平面按揉法）

阳陵泉

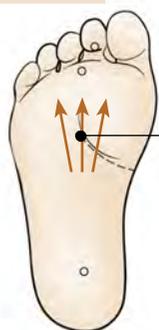
位于小腿外
侧，当腓骨小头前
下方凹陷处。

三阴交

位于下肢，内
踝尖上3寸处。



第三步：涌泉穴（面刮法）



涌泉

位于足前部凹陷
处第二、三趾趾缝纹
头端与足跟连线的前
1/3处，为全身俞穴
的最下部。

给父母的提示

健康型儿童胃纳佳，家长可以根据季节的不同为孩子制定不同的饮食方案。比如春季容易发生呼吸系统疾病，家长可以多给孩子吃富含维生素A的食品，如菠菜、南瓜、红黄色水果等。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 角刮法 面刮法

次数

10~15次



寒型体质儿童

益气健脾，消除疲劳

主选经络

膀胱经 任脉 肺经 心包经

寒型体质的儿童容易疲劳，不爱运动，家长通过给孩子刮痧，可以达到益气健脾、增进孩子食欲的疗效。同时促进孩子因正气不足而引起的体力和精力疲惫症状，消除疲劳。

常见症状

形寒肢冷、面色苍白、不爱活动、胃纳欠佳，食生冷物易腹泻，大便溏稀。

选取穴位

膀胱经：肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。） 肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。） 脾俞（在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。） 胃俞（第十二胸椎棘突下脊柱旁开1.5寸。） 肾俞（第二腰椎棘突下，脊柱旁开1.5寸。） 志室（在腰部，当第二腰椎棘突下，旁开3寸。）

任脉：膻中（胸部，当前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。）

中庭（胸部，当前正中线上，平第五肋间。）

肺经：列缺（在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。） 太渊（在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。）

心包经：内关（腕横纹上2寸，两筋之间。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭肺俞穴、脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴；

第二步 用面刮法刮拭膻中穴、中庭穴；

第三步 用面刮法从上到下刮拭列缺穴、太渊穴、内关穴。

饮食调养原则

以温养脾胃为主，宜多食辛甘温之品，如羊肉、鸽肉、牛肉、鸡肉、核桃、龙眼等，忌食寒凉之品，如冰冻饮料，西瓜、冬瓜等。

寒型体质刮痧步骤

第一步：肺俞穴至肾俞穴一带

肺俞

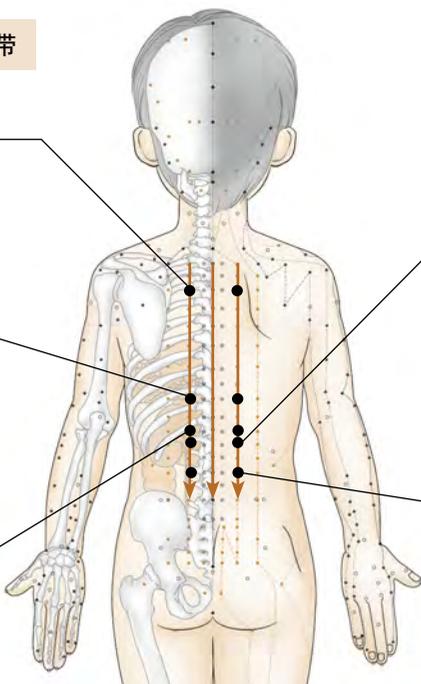
第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

肝俞

位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。

脾俞

在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。



胃俞

位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

肾俞

第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

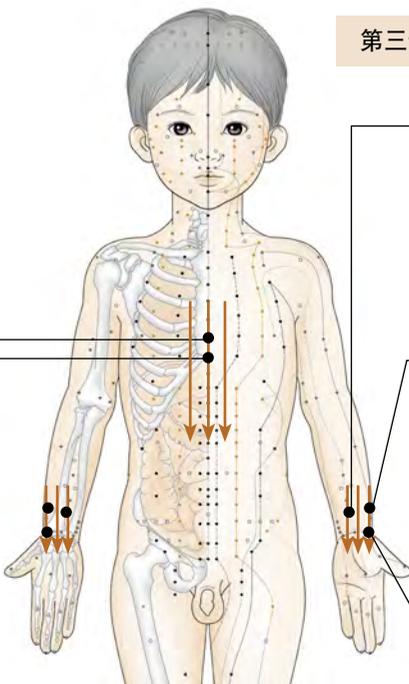
第二步：膻中穴至中庭穴

膻中

位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。

中庭

胸部，当前正中线上，平第五肋间。



第三步：内关穴至太渊穴

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

列缺

在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

太渊

在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

给父母的提示

经常给孩子泡脚，可适量加点盐；平时出门不要让孩子腿部受冻，要经常帮助孩子活动腰部和腿部，刮痧时可配合按揉足三里穴和阴陵泉穴。

时间 10~15分钟

运板 面刮法

次数 20~25次



热型体质儿童

调节阴阳，预防未发病

主选经络



督脉 胃经 胆经 膀胱经 大肠经

热型体质的儿童容易烦躁，家长通过给孩子刮痧有助于清热泻火、润燥通便，宣泄体内过剩的阳气，调节阴阳，预防热型体质带来的未发病。

常见症状

这类儿童形体壮实、面赤唇红、畏热喜凉、口渴多饮、烦躁易怒、胃纳佳、大便秘结。此类小儿易患咽喉炎，外感后易高热，

选取穴位

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

胃经：头维（位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线旁3寸。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。） 肩井（在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。）

阳陵泉（腓骨小头前下方的凹陷处。） 光明（小腿外侧，当外踝尖穴上5寸。）

膀胱经：心俞（位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸。） 肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。）

肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。） 胆俞（在背部，当第十胸椎棘突下，旁开1.5寸。）

胃俞（位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

商阳（在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭百会穴、头维穴；第二步 用面刮法刮拭大椎穴、身柱穴、风池穴、肩井穴，并用同样方法刮拭心俞、肺俞、肝俞、胆俞、胃俞等穴；第三步 用面刮法按经脉刮拭上肢曲池穴和商阳穴，用平面按揉法刮拭合谷穴；第四步 用面刮法从上往下刮拭阳陵泉穴、光明穴。

热型体质刮痧步骤

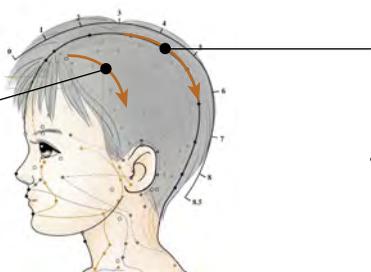
第一步：百会穴、头维穴（角刮法）

头维

位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中线上旁4.5寸。

百会

位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。



第二步：风池穴至胃俞穴一带（面刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

大椎

在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

身柱

位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

肺俞

第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

肝俞

位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。

胃俞

位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

肩井

在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。

心俞

位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸。

胆俞

位于背部，当第十胸椎棘突下，左右1.5寸宽处。

第三步：曲池穴到商阳穴（面刮法）

曲池

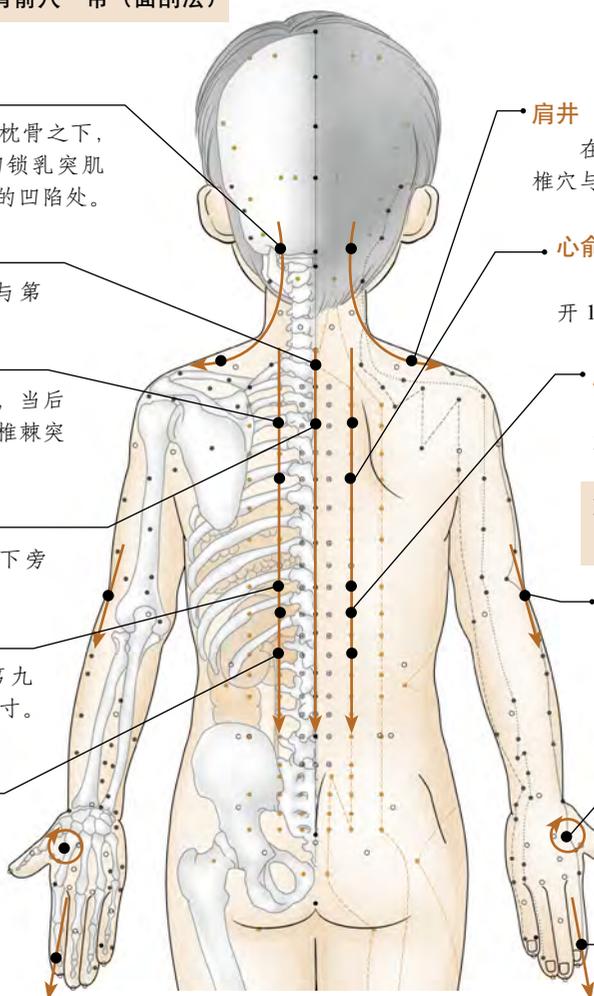
位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

合谷（平面按揉法）

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

商阳

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上1.5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



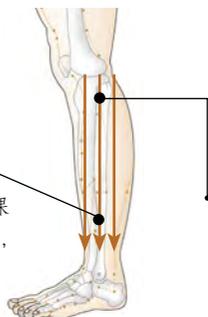
第四步：阳陵泉穴、光明穴（面刮法）

光明

在外踝高点上5寸，腓骨前缘。

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。



给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 角刮法 面刮法
次数	10~15次



虚型体质儿童

增强机体活力，让孩子动起来

主选经络



任脉 督脉 膀胱经 胃经 肾经

这类儿童体质非常虚弱，因此需要家长更多的照顾。通过刮痧可以增强这类孩子的肌肉运动，温阳益气，使其精力旺盛，增强机体活力，预防未发病，促进虚型体质病症康复。

常见症状

此类小虚型体质的孩子身体较为虚弱，面色萎黄、少气懒言、神疲乏力、不爱活动、汗多、胃纳差、大便溏或软。

选取穴位

任脉：膻中（位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。）

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。） 至阳（背部，当后正中线上，第七胸椎棘突下凹陷中。） 命门（在腰部，后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。）

膀胱经：心俞（位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸。） 神堂（在背部，当第五胸椎棘突下，旁开3寸。） 肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。） 志室（在腰部，当第二腰椎棘突下，旁开3寸。）

胃经：太白（在足内侧缘，当足大趾本节——第一跖趾关节，后下方赤白肉际凹陷处。） 公孙（位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。）

肾经：大钟（在足内侧，内踝后下方，当跟腱附着部的内侧前方凹陷处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭大椎穴、至阳穴、命门穴、肾俞穴、志室穴、心俞穴、神堂穴；

第二步 用面刮法从上往下刮拭膻中穴；

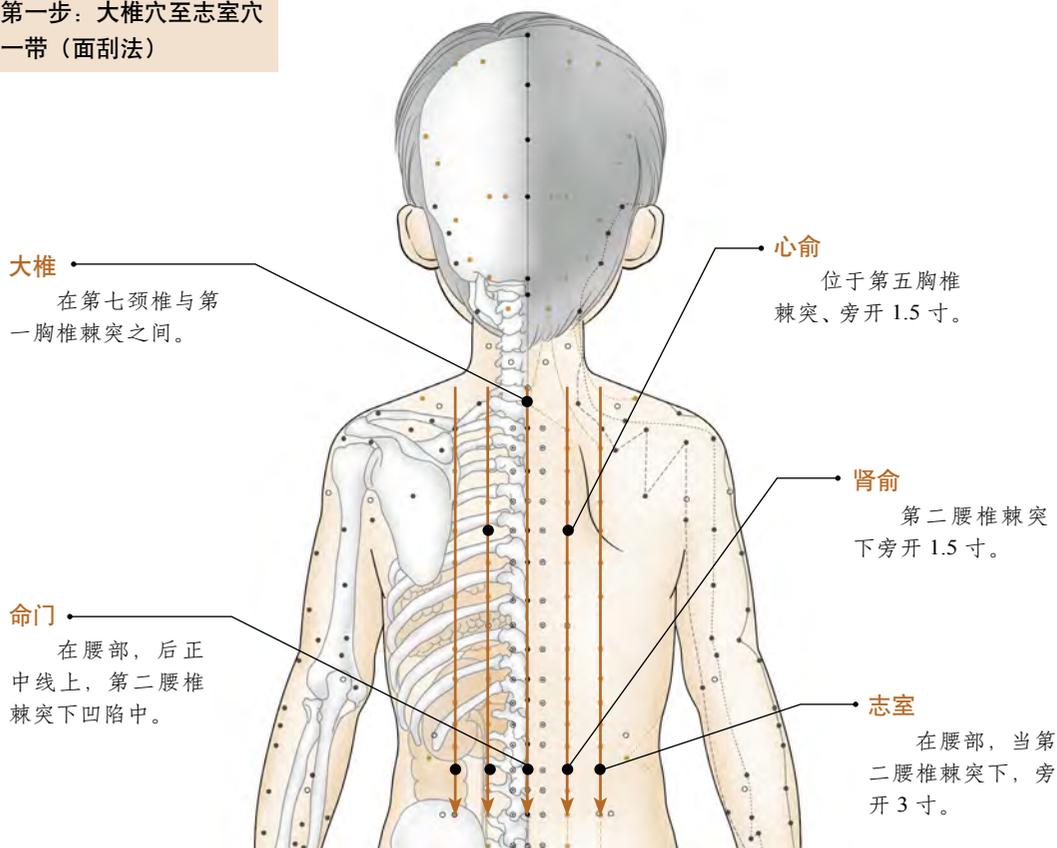
第三步 用平面按揉法刮拭太白穴、公孙穴、大钟穴；

饮食调养原则

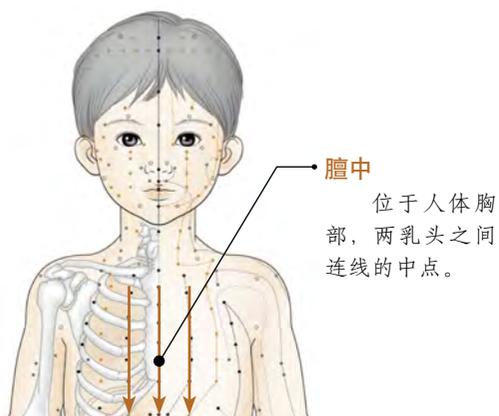
气血双补，宜多食羊肉、鸡肉、牛肉、海参、虾蟹、木耳、核桃、桂圆等。忌食苦寒生冷食品，如苦瓜、绿豆等。

虚型体质刮痧步骤

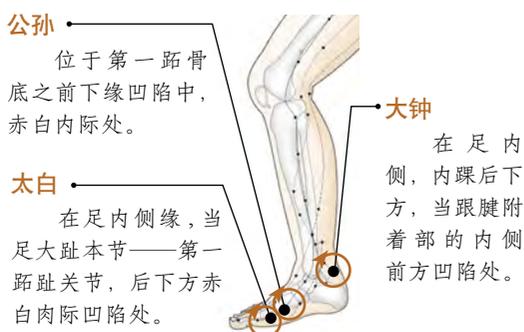
第一步：大椎穴至志室穴一带（面刮法）



第二步：膻中穴（面刮法）



第三步：公孙穴至大钟穴一带（平面按揉法）



给父母的提示

夏季不要让电扇直吹，不要在外露宿，亦不要在树阴下停留过久。加强体育锻炼，因为“动则生阳”，春夏秋冬，每天进行1~2次，具体项目家长可因孩子体力而定。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	10~15次



湿型体质儿童

促进水液代谢，抑制肥胖

主选经络



任脉 膀胱经 肺经 胃经 脾经

湿型儿童的体制比较肥胖，家长通过给孩子刮痧可以振奋其体内阳气，健脾益气，促进水液代谢，利湿化痰，预防湿型体质未发病和促进湿型病症的康复。

常见症状

此类小儿嗜食肥甘厚腻之品，形体多肥胖、动作迟缓、大便溏烂。

选取穴位

任脉：上脘（前正中线上，脐上5寸处。） 石门（下腹部，前正中线上，脐中下2寸处。） 关元（腹脐中下3寸。） 章门（在侧腹部，第十一肋游离端的下方。）

膀胱经：肺俞（背部，第三椎，旁开1.5寸。） 脾俞（在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。） 三焦俞（腰部，当第一腰椎棘突下，旁开1.5寸。） 肾俞（腰部，第十四椎，旁开1.5寸。） 膀胱俞（在骶部，当骶正中嵴旁1.2寸，平第二骶后孔。）

肺经：列缺（在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。） 太渊（在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。） 中府（在胸壁外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线旁开6寸。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

丰隆（外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。）

脾经：阴陵泉（胫骨内侧踝下缘，胫骨后缘和腓肠肌之间的凹陷处。）

三阴交（内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。）

公孙（位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭上脘、下脘、石门、关元、章门；第二步 用面刮法刮拭列缺、太渊、中府；第三步 用平面按揉法刮拭足三里、丰隆；第四步 用面刮法刮拭阴陵泉穴、三阴交、公孙。

饮食调养原则

以健脾祛湿化痰为主，宜多食高粱、苡仁、扁豆、海带。

湿型体质刮痧步骤

第一步：上腕穴至关元穴一带（面刮法）

上腕
前正中线上，脐上5寸处。

章门
在侧腹部，第十一肋游离端的下方。

石门
下腹部，前正中线上，脐中下2寸处。

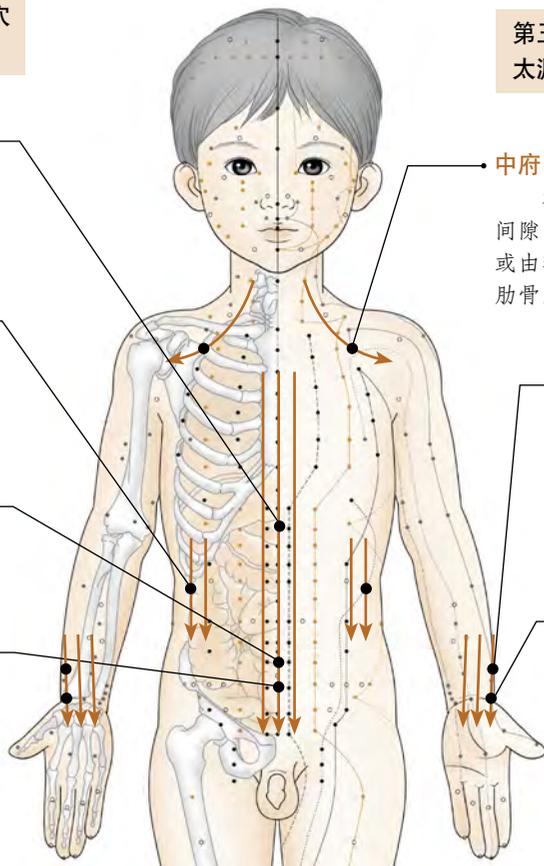
关元
下腹部，脐中下3寸处。

第三步：中府穴、列缺穴、太渊穴（面刮法）

中府
在胸壁外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线旁开6寸。或由乳头直上三肋，外开2寸，肋间隙间取。

列缺
在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

太渊
在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。



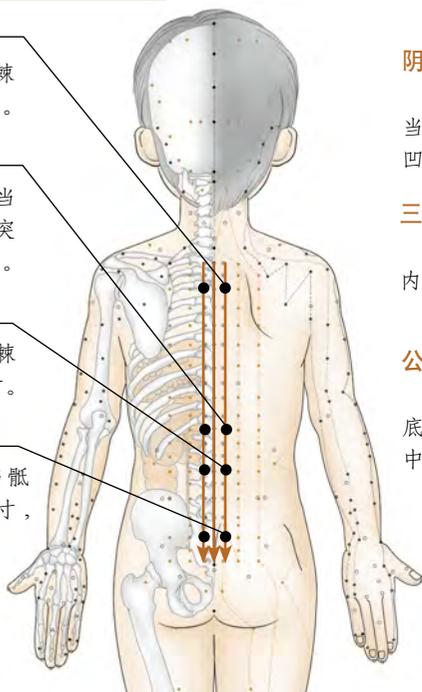
第二步：肺俞穴至膀胱俞穴一带（面刮法）

肺俞
第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

脾俞
在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞
第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

膀胱俞
在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第二骶后孔。



第四步：阴陵泉穴至丰隆穴一带（平面按揉法）

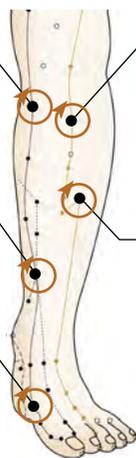
阴陵泉
小腿外侧，当胫骨小头前方凹陷处。

三阴交
位于下肢，内踝尖上2寸处。

公孙
位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白肉际处。

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

丰隆
外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。



给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	10~15次

第二章

常见病刮痧 坚固机体防线，拒绝药物伤害

感冒、发烧、夜啼等多种小儿常见病，不但蚕食了孩子的健康，而且让家长心力交瘁，疲于应对。如果孩子一旦生病，家长就用打针吃药来应对，药物对于孩子身体的伤害可能比这些疾病本身更为严重。因此，对于一些儿童常见疾病，家长最好能够通过刮痧、按摩穴位等自然疗法进行积极的预防和治疗。

本章主要介绍了8种儿童常见疾病病理特征及刮痧疗法，这些方法除了能够起到治疗作用外，还能增强孩子身体抵抗疾病的自卫能力，以达到通过孩子自身的力量击退常见疾病的目的。





本章内容提要

感冒 头痛 发烧 腹泻

流涎 流鼻血 夜啼 百日咳





感冒

刮走最讨厌的常见病

主选经络

任脉 督脉 肺经 胆经 胃经 大肠经 膀胱经

儿童患感冒时往往上呼吸道症状如鼻塞、流鼻涕、咽喉肿痛等不明显，而消化道症状如食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等却较明显；婴幼儿感冒时，常常发生高烧，有的患儿甚至发生惊厥。由于儿童肺腑较弱，感冒症状会比成人更严重。

常见症状

感冒是儿童最常见的疾病，通常以发热、咳嗽、鼻塞、流涕为主要表现，尤其以发热症状最为突出。儿童感冒不及时治疗可发展为相邻器官的继发感染，引发各种并发症，所以儿童感冒虽然常见，但不能忽视。

选取穴位

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

膀胱经：肺俞（第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸）

肺经：中府（胸部，距胸骨正中线 6 寸。）

孔最（位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上 4/9 处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前嵴 1 横指。）

操作步骤

第一步 用单角刮法刮拭风池，并用面刮法刮颈部大椎穴及肺俞穴；

第二步 用单角刮法刮前胸部中府穴，由内而外；

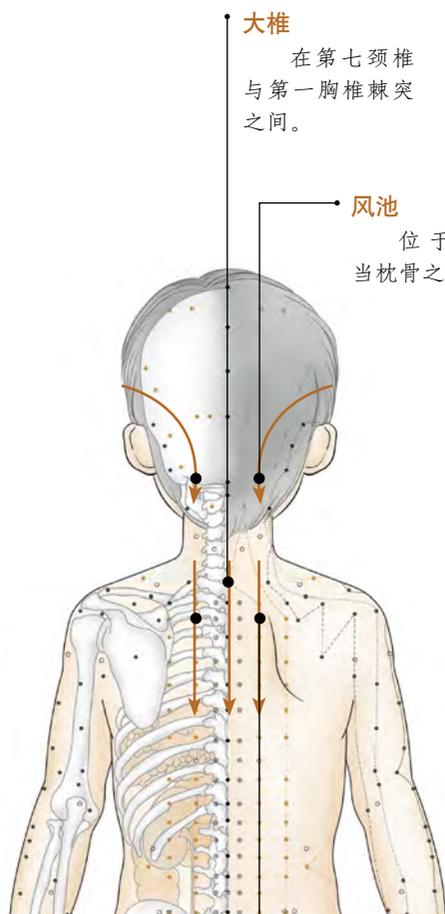
第三步 用面刮法从上而下刮拭手臂孔最穴和足三里穴。

饮食调养原则

饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

感冒刮痧步骤

第一步：风池穴（角刮法） 大椎穴至肺俞穴一带（面刮法）



大椎

在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

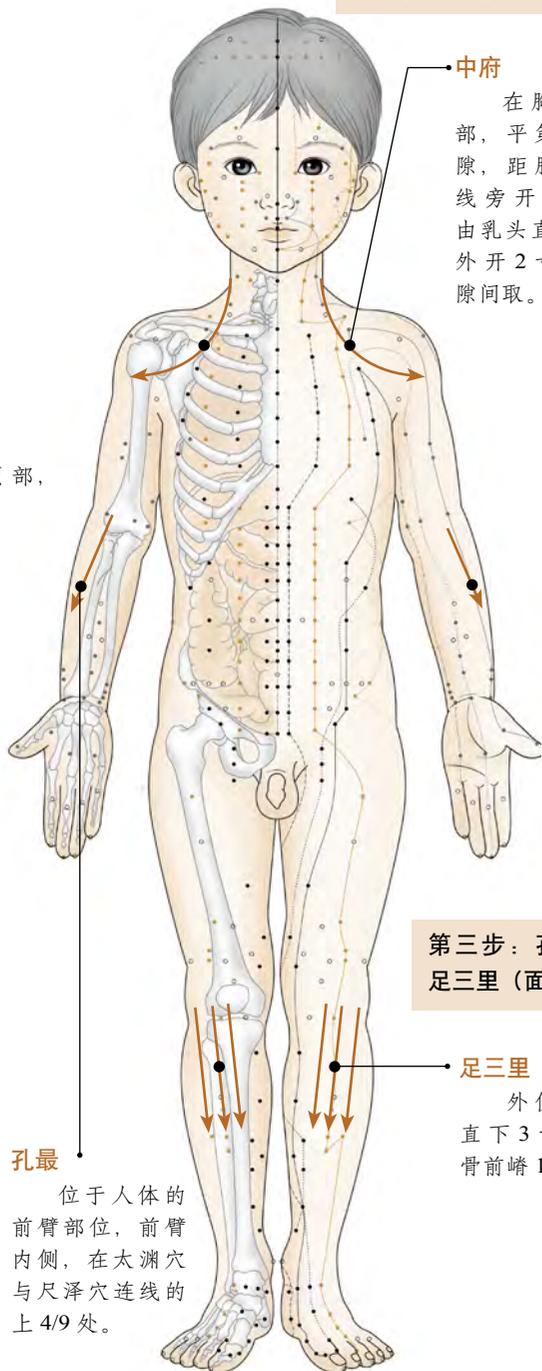
风池

位于项部，当枕骨之下。

肺俞

第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

第二步：中府穴（角刮法）



中府

在胸壁外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线旁开6寸。或由乳头直上三肋，外开2寸，肋间隙间取。

第三步：孔最穴、足三里（面刮法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

孔最

位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上4/9处。

给父母的提示

感冒属病毒感染，使用抗生素无效，但有时为了防止继发细菌感染，可预防性给药。禁止盲目地、大剂量口服广谱抗生素。

时间

10~15分钟

运板

面刮法 角刮法

次数

20~30次



头痛

最令家长担心的疾病

主选经络

督脉 胃经 胆经 膀胱经 大肠经 经外

最容易引起儿童头痛的原因是各种发热性疾病，其中传染性疾病占很大的比重，如感冒、百日咳、腮腺炎、水痘、麻疹等，多半不是脑子里的疾病。所以对头痛的患儿还要考虑全身的疾

表现症状

头痛只是疾病的一个表现。一些非感染性疾病也可以引起头痛，如肾炎、肾病、高血压、肝炎、肺病等，均可以引起头痛。神经系统的许多疾病也是儿童头痛的原因。常见的有脑膜炎、脑炎等。五官疾病也是儿童头痛的主要原因之一。中耳炎、副鼻窦炎是非常常见的原因。

选取穴位

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

胃经：头维（位于头侧部，当额角实际上0.5寸，头正中线旁4.5寸。）

胆经：完骨（头部耳后乳突的后下方凹陷处。）

风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。） 肩井（在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。）

膀胱经：天柱（项部，哑门穴向外旁开1寸处。）

大肠经：合谷（第一、二掌骨凹陷中。）

经外奇穴：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

第一步 不同的头痛有不同的刮拭顺序。若孩子为偏头痛，则从太阳穴开始，至天柱穴；头顶痛则按照从百会穴到头维穴的顺序刮拭；后脑痛从刮拭完骨穴、风池穴、天柱穴一带开始；第二步 用面刮法刮拭肩部，从头侧至肩井穴一带；第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

多食：鲜鱼、杏仁、动物肝脏。

头痛刮痧步骤

第一步：偏头痛，太阳穴至天柱穴一带；头顶痛，百会穴至头维穴一带；后脑痛，完骨穴至风池穴一带（以上均为面刮法）

头维

位于头侧部，当额角发际上0.5寸，头正中旁4.5寸。

太阳

在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。

百会

位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

第二步：肩井穴（面刮法）

肩井

在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。

第二步：合谷穴
(平面按揉法)

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

给父母的提示

家长应耐心询问孩子头痛的准确部位，仔细观察孩子的面颊、下颌、耳部、鼻窦区、牙齿、牙龈等部位是否有异常现象。给孩子测量体温，看看孩子是否发烧。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



发烧

保证孩子体内充足水分

主选经络

督脉 肾经 胆经 膀胱经 大肠经

正常时婴幼儿体内的温度比成人稍高，婴幼儿肛温大约在 37.5°C ，上下变动 1°C 左右。成人和较大儿童口温大约 36.8°C ，上下变动 0.5°C 。许多父母观察到，孩子容易在夜间发高烧。这是因为婴幼儿身体含水比例较成人高，只要轻度缺水就影响散热，容易发烧。

常见症状

孩子体温高于 37.5°C ，就属于发烧。引起儿童体温升高的原因有两种，一种是非疾病因素，如气温过高（中暑）、穿衣太多、喝水过少、水分丢失（流汗、腹泻）、房间空气不流通、剧烈运动前后等，预防注射也可能引起发烧。一种是疾病因素，以病毒和细菌感染最常见，如呼吸道、胃肠道、泌尿道感染等。

选取穴位

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

肾经：复溜（在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

膀胱经：风门（第二胸椎棘突下旁开1.5寸。） 大杼（脊柱棘突、旁开1.5寸）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用角刮法从颈部至脊背部；第二步 用面刮法刮拭曲池穴；

第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴；第四步 用面刮法刮拭复溜穴。

饮食调养原则

多饮白开水，或者饮一些鲜果汁，可以补充水分，同时还可以补充一部分维生素；多吃清淡的东西，比如稀粥、煮烂的面条等。家长要记住孩子发烧时需要的是水分和维生素。忌食：鸡蛋、冷饮、糖、蜂蜜。

发烧刮痧步骤

第一步：风池穴至风门穴一带（角刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

大椎

在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

大杼

脊柱棘突、旁开1.5寸

风门

第二胸椎棘突下旁开1.5寸。

第二步：曲池穴（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

第三步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第四步：复溜穴（面刮法）

复溜

在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

给父母的提示

孩子发烧的具体分类主要有四级：低热：体温介于37.8℃~38℃之间；中度发烧：体温在38.1℃~38.9℃之间；高烧：体温在39℃~41℃之间；超高烧：体温超过41℃以上。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 角刮法 面刮法

次数

20~30次



腹泻

孩子肠道保卫战

主选经络 → 督脉 膀胱经 胃经

在我国，小儿腹泻是仅次于呼吸道感染的第二位常见病、多发病。小儿腹泻根据病因分为感染性和非感染性两类，是由多病原、多因素引起的以腹泻为主的一组临床综合征。

常见症状

无论是哪种病因导致的腹泻，都会有很多共同的临床表现。比如大量的水样便、蛋花汤样便，大量的水分、电解质的丢失，食欲不好、呕吐、发烧等表现，严重一点的可能会出现脱水、烦躁、尿少等症状。

选取穴位

督脉：身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

膀胱经：大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。）

胃经：天枢（腹部，肚脐旁开 2 寸，腹直肌外缘。）

足三里（外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭身柱穴；

第二步 用面刮法刮拭大肠俞穴和天枢穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

忌食含有长纤维素的各种水果和蔬菜，如柚子、菠菜、果汁等；忌食导致胀气食物和糖；忌食不易消化的蛋类和油脂类食物。多喝白开水和清淡类食物。

腹泻刮痧步骤

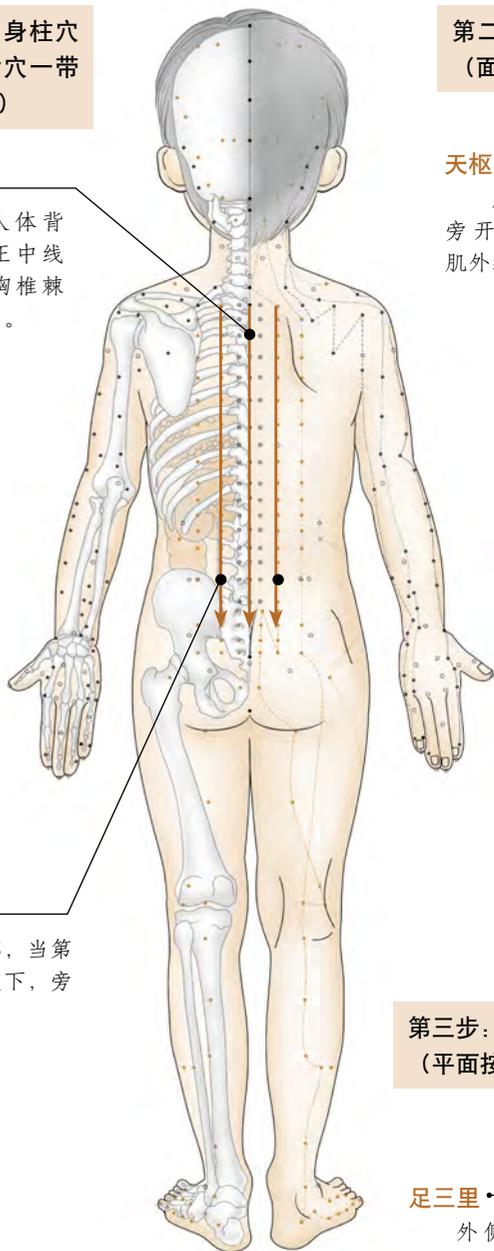
第一步：身柱穴至大肠俞穴一带（面刮法）

身柱

位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

大肠俞

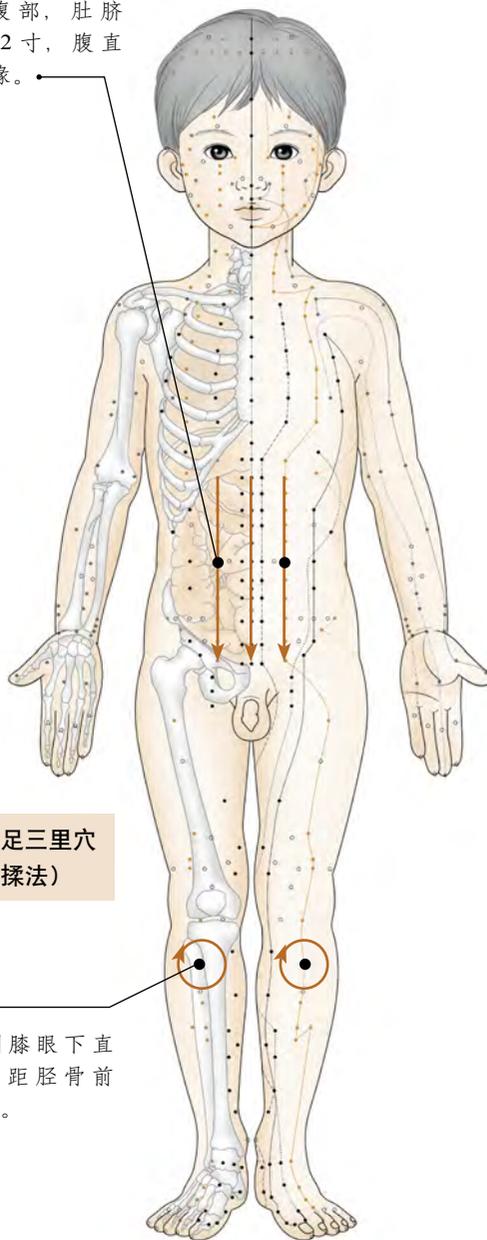
在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。



第二步：天枢穴（面刮法）

天枢

腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。



第三步：足三里穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。



给父母的提示

最重要的是为孩子补充液体。家长可自制口服补液盐水，用150~180ml的清水或米汤，四个手指头抓一小撮糖，三个手指头抓一小撮盐，摇匀即可。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



流涎

止住孩子泛滥的口水

主选经络



任脉 膀胱经 大肠经

口水，医学上称之为“唾液”，是由唾液腺产生，唾液中大部分为水分，还含有一些淀粉酶和黏蛋白。

常见症状

病态的流口水称为“流涎症”，多由神经系统疾患引起，如脑炎后遗症、延髓麻痹、脑瘫、面神经麻痹等，由于患儿吞咽功能障碍所致，此时应治疗原发病。另当小儿患口腔炎、牙龈炎时，由于炎症刺激，唾液腺分泌增加，导致流口水，而且可以有臭味；当小儿患咽峡疱疹、扁桃体炎时，由于吞咽疼痛致患儿不敢吞咽，也会使患儿暂时性流涎，但随着原发疾病的恢复，流涎即会停止。

选取穴位

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

膀胱经：脾俞（在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脾俞穴；第二步 用面刮法刮拭中脘穴；

第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

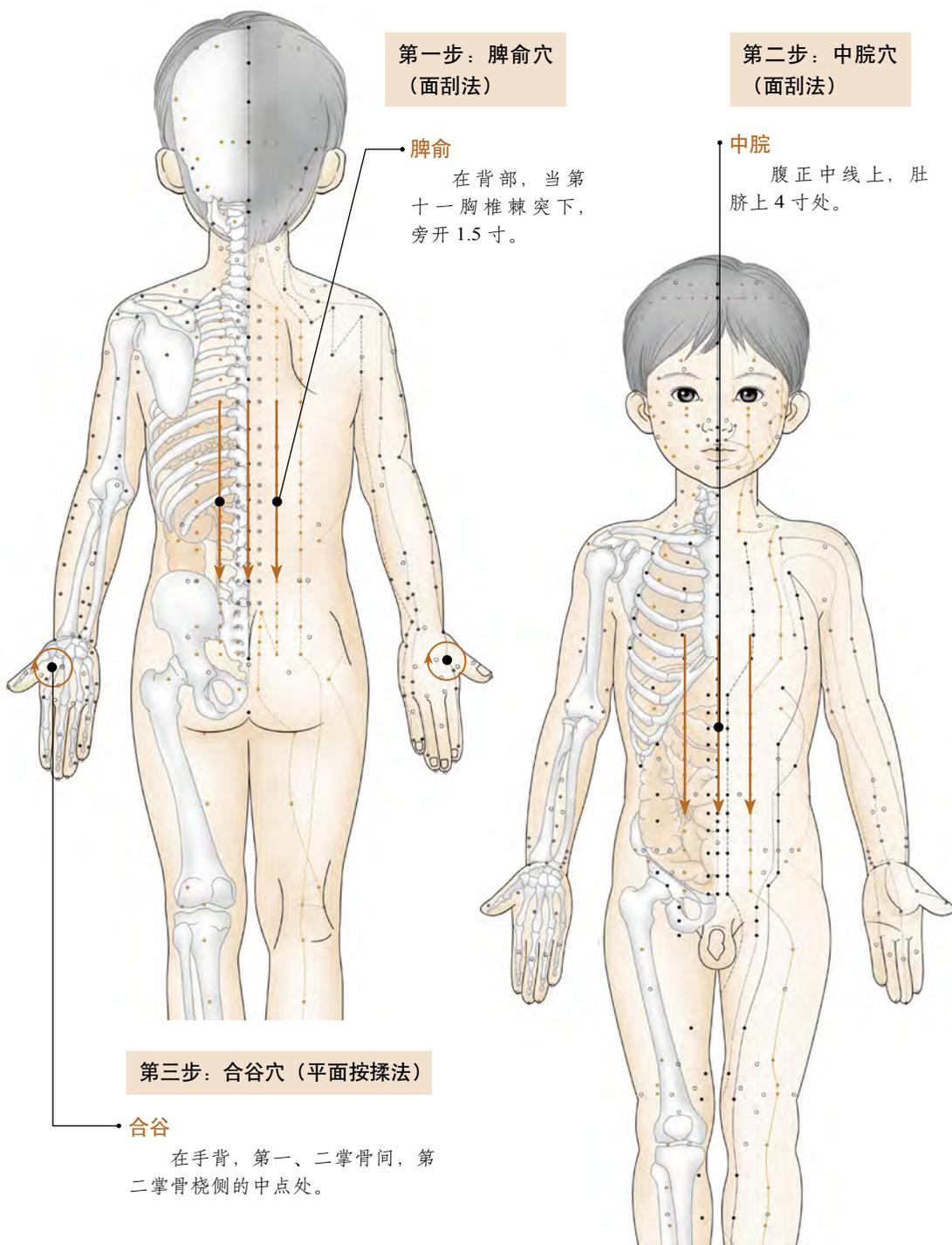
多食：绿豆汤、丝瓜汤，花生、虾、核桃。忌食：姜，蒜、辣椒。

中医对小儿流涎症有独到的经验，以下两则食疗简便验方可供家长参考：

1. 淡菜20克，西瓜皮50克，放入锅内加清水400毫升，煮至150毫升，去渣，加入冰糖24克溶化，凉后即可随意服用。每日1~2剂，连服7~10日。

2. 青果10克，石斛15克，灯心草2克，生地15克，一起放入锅内加清水400毫升煮，取100毫升，去渣，再与雪梨汁50毫升混合，每日服1次，连用7~10天。

流涎刮痧步骤



给父母的提示

用清洁的软毛巾随时将口水擦干，并涂上凡士林；罩衣或围嘴要经常洗换。嘴角边湿疹样病损可涂以炉甘石洗剂、湿疹霜、氧化锌软膏等。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次



流鼻血

见效奇快止鼻血

主选经络

督脉 胃经 大肠经

儿童流鼻血一年四季都可能发生，尤其是秋冬干燥的季节。家长如果发现孩子鼻腔出血，不要惊慌，应马上让孩子坐下或者躺下，然后用洁净的手绢或餐巾纸擦掉流淌的鼻血，帮孩子止血。

常见症状

流鼻血分前位型及后位型。儿童常见的流鼻血属于前位型，它由鼻子前方流出。站立或坐下时，血由一边或两边鼻孔流出。躺卧时，则血流可能进入喉咙。

选取穴位

督脉：哑门（后颈部，在后正中线上，第一颈椎棘突下。）

胃经：厉兑（位于足第二趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。）

大肠经：二间（食指桡侧第二掌指关节前线中。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮擦哑门穴；第二步 用平面按揉法刮拭二间穴；

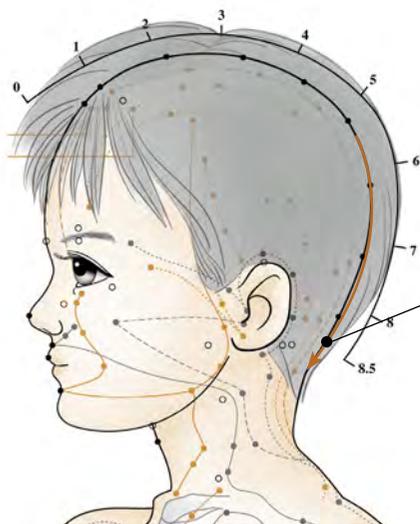
第三步 用角刮法刮拭厉兑穴。

如果孩子是单侧鼻孔流血，止血的方法就是对应流血的鼻孔举起相应的手臂，如右侧鼻孔出血：就举起左手臂，反之亦然。当孩子流鼻血时，家长应帮助孩子把手臂高举过头顶，头部抬起看天，这个方法民间称之为“举头望明月”法，是种非常简单易行、见效奇快的止血方法。

饮食调养原则

补充铁质，孩子若经常流鼻血，不妨考虑补充铁质，以帮助体内造血。铁是红血球中的主要物质——血红素的重要组成；补充维生素C，使儿童的鼻窦及鼻腔内产生一个湿润的保护膜；补充维生素K，维生素K是正常凝血作用所必需的，海带及所有深绿色叶菜类都富含。

流鼻血刮痧步骤

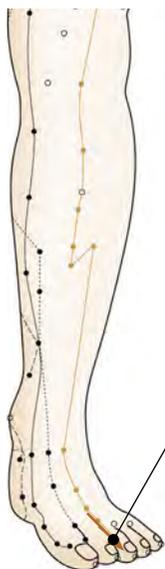
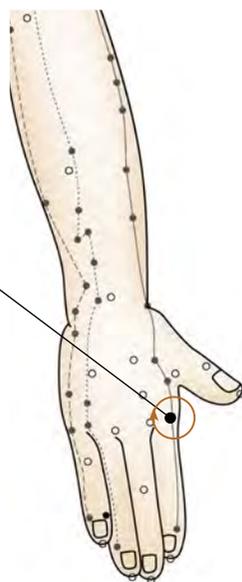


第一步：哑门穴
(角刮法)

哑门
后颈部，在后正中线上，第一颈椎棘突下。

第二步：二间穴
(平面按揉法)

二间
食指桡侧第二掌指关节前线中。



第三步：厉兑穴
(角刮法)

厉兑
位于足第二趾末节外侧，距趾甲角0.1寸。

给父母的提示

在干燥的季节，多让孩子喝水，室内还可以用空气加湿器增加湿度。如果鼻腔经常感到很干，可以在鼻腔内滴少许甘油让鼻腔保持湿润。以防止孩子流鼻血。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 角刮法
次数	10~20次



夜啼

给您和孩子一个宁静的夜晚

主选经络

任脉 督脉 胃经

中医认为，小儿夜啼多因脾脏虚寒、心经积热、突受惊吓、乳食积滞所致。

常见症状

小儿夜啼是指1岁以内的哺乳婴儿，入夜啼哭、间歇发作或持续不已，甚至通宵达旦；或每夜定时啼哭，白天如常的疾病。民间俗称“夜啼郎”或“哭夜郎”。小儿夜啼常见于6个月以内的婴儿。如因初断乳食，饥饿、尿布潮湿、室温过高或过低、被子过厚等引起的夜啼，不属于本证范畴。

选取穴位

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

督脉：身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭身柱穴；

第二步 用面刮法刮拭中脘穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

百合粥和龙眼粥有助于治疗小儿夜啼。

百合味甘，微苦，性微寒，能润肺止咳、清心安神。其中含淀粉、蛋白质、脂肪、多种生物碱、钙、磷、铁等成分，与糯米同煮成粥，睡前食用，或分早、晚两次食用，可润肺、清心安神，控制孩子夜间啼哭。

龙眼肉性甘平，含有丰富的蛋白质和维生素类成分。中医认为龙眼肉“主五脏邪气，安志，久服强魂，聪明”，为补品中之上品，与大枣、粳米同食，起到安神定惊作用，可减轻小儿夜啼症。

夜啼刮痧步骤

第一步：身柱穴 (面刮法)

身柱

位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

第二步：中脘穴 (面刮法)

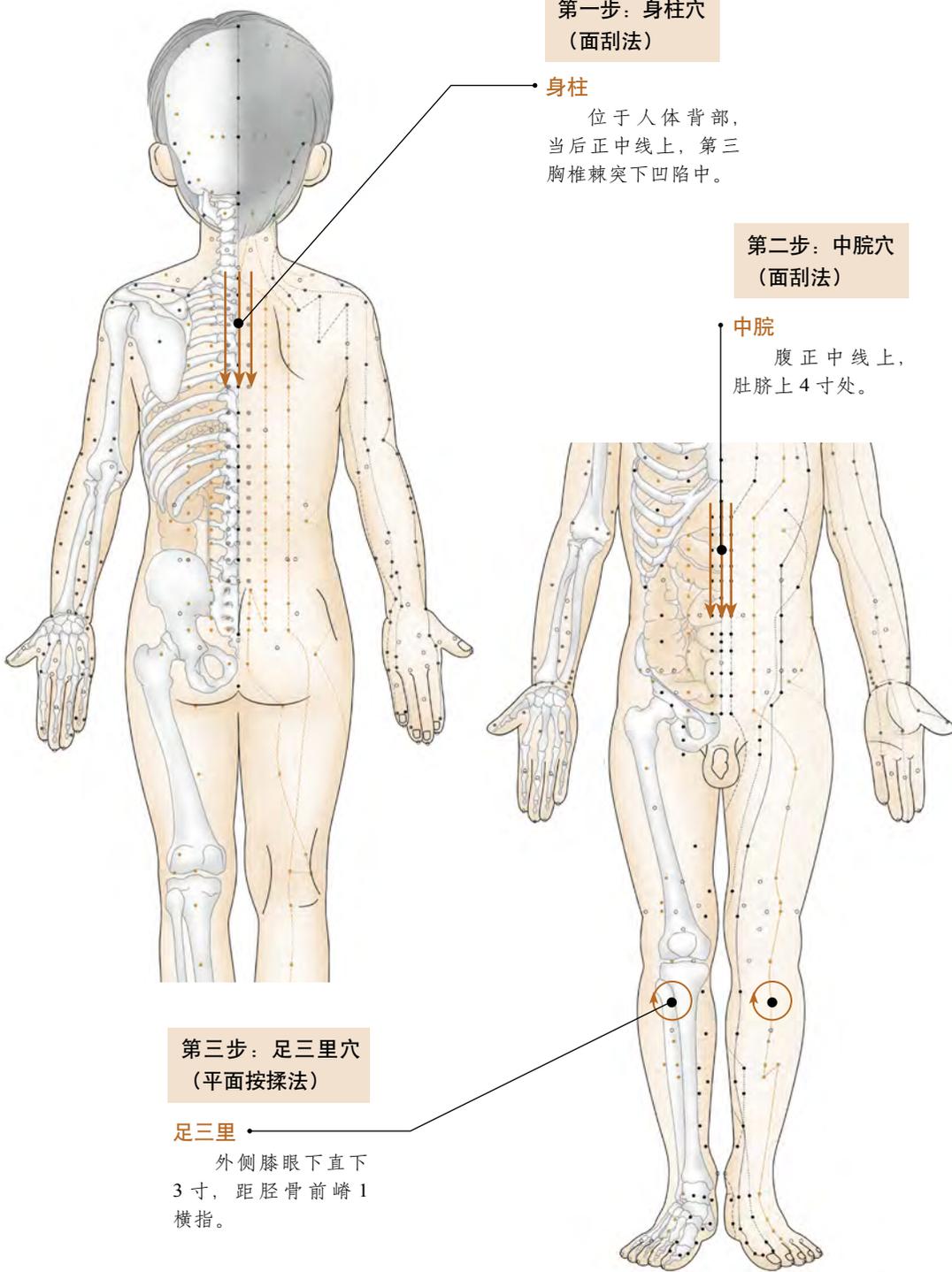
中脘

腹正中线上，肚脐上4寸处。

第三步：足三里穴 (平面按揉法)

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。



给父母的提示

仔细观察，找出孩子啼哭的原因，以便对症治疗；卧室应保持清洁，安静；平时勿惊吓孩子，以免使孩子因精神紧张而夜啼；注意饮食卫生，以易消化食物为主。

时间 10~15分钟

运板 平面按揉法 面刮法

次数 20~30次



百日咳 远离延绵顽症

主选经络



督脉 肺经 膀胱经

百日咳属传染性疾病，遍及世界各地，一般呈散发状，在儿童集体机构中可发生流行。全年均可发病，以冬春季节为多，可延至春末夏初，甚至高峰在6、7、8月三月份。病人及无症状带菌者是传染源，从潜伏期到第六周都有传染性，通过飞沫传播。人群对本病普遍易感，约2/3的病例是7岁以下小儿，尤以5岁以下者多。

常见症状

百日咳是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病。表现为阵发性痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声为特征。病程可长达2~3月，故名百日咳。

选取穴位

督脉：身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

肺经：尺泽（位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

膀胱经：风门（第二胸椎棘突下旁开1.5寸。）

肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

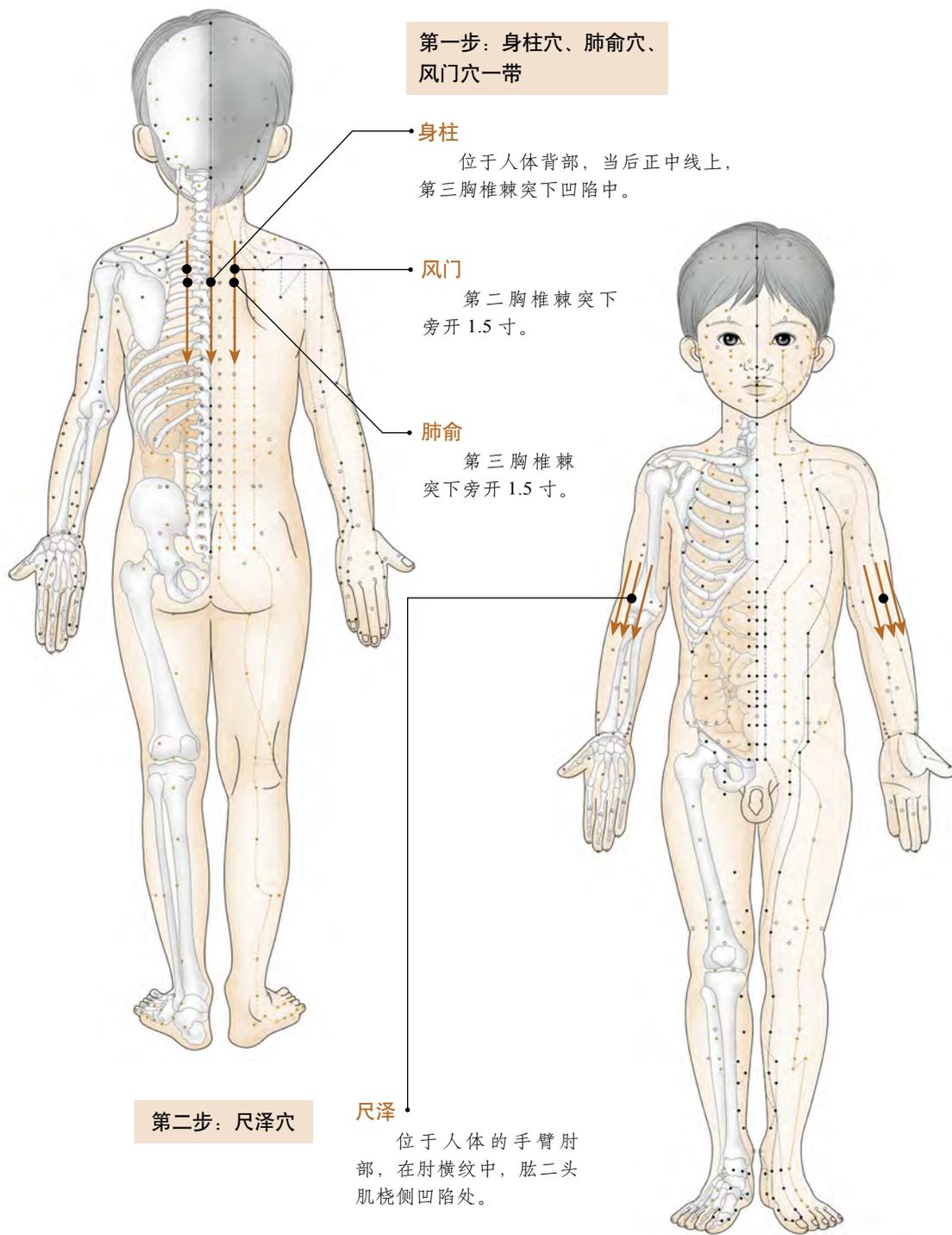
第一步 用面刮法从上到下刮拭风门穴、身柱穴、肺俞穴；

第二步 用面刮法从上到下刮拭尺泽穴。

饮食调养原则

家长宜给孩子选择细、软、烂易消化吸收，且宜吞咽的半流质或软食。因该病病程较长，注意选择热能高，含优质蛋白质，营养丰富的食物。忌辛辣刺激性食物。少油腻多清淡食物。

百日咳刮痧步骤



给父母的提示

儿童的呼吸系统发育很不成熟，有时没办法咳出痰液，而将痰液滞留在呼吸道，不仅加重炎症和咳嗽，还容易使病菌扩散至肺内其它部份。因此，家长要留心帮助孩子清除痰液。

时间	10~15分钟
运板	面刮法
次数	20~30次

第三章

呼吸系统刮痧 每个季节，都让孩子畅快地呼吸

儿童呼吸系统和成人有明显的不同，儿童呼吸系统的发育不像成人那么完善，比如幼儿鼻毛比较少，无法过滤掉一些有害物质，这样就很容易导致呼吸系统的疾病。另外儿童的咽部、喉部气管和支气管比较细小，血管网丰富，在发生呼吸系统疾病的时候很容易出现呼吸困难及呼吸衰竭。因此，儿童呼吸系统疾病也是经常困扰家长的常见系统疾病之一。

本章主要介绍哮喘、肺炎、咳嗽以及支气管炎等6种最常见的呼吸系统疾病的病理特征及刮痧治疗方法，帮助家长全面有效保护孩子呼吸系统。





本章内容提要

咳嗽 支气管炎 支气管肺炎

扁桃体炎 鼻炎（鼻窦炎） 咽喉炎





咳嗽 最常见呼吸系统疾病

主选经络



任脉 肺经 胃经 膀胱经

咳嗽是呼吸系统疾病中最常见的一个症状，可由多种病因引起。引起小儿咳嗽的原因，一般分为呼吸道内与呼吸道外两大类。

常见症状

咳嗽一年四季都可发生，但以春、冬季最为多见。根据中医辨证，分为小儿“外感咳嗽”和小儿“内伤咳嗽”两种。外感咳嗽，咳嗽有痰，鼻塞、流涕、恶寒、头痛、苔薄。若为风寒者，兼见痰、涕清稀色白；恶寒重而无汗；苔薄白、指纹浮红；若为风热者，兼见痰、涕黄稠；稍畏寒而微汗出；口渴、咽痛、发热；苔薄黄、指纹浮红。内伤咳嗽，久咳，身微热或干咳少痰，或咳嗽痰多；食欲不振、神疲乏力、形体消瘦；苔薄色绛、指纹沉紫。

选取穴位

任脉：廉泉（位于颈部，喉结上方，舌骨的下缘凹陷处。）天突（颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。）紫宫（胸部，当前正中线上，平第二肋间。）玉堂（胸部，当前正中线上，平第三肋间。）膻中（位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。）璇玑（颈前正中，胸骨上窝下1寸。）华盖（在胸部前正中线上，平第一肋间。）

肺经：中府（在胸壁外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线旁开6寸。或由乳头直上三肋，外开两寸，肋骨隙间取。）

胃经：人迎（颈部，喉结两旁1寸胸锁乳突肌内缘。）

膀胱经：肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。）定喘（第七颈椎棘突下，旁开0.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭廉泉穴、天突穴、人迎穴；第二步 用面刮法由上而下刮拭天突穴、膻中穴；第三步 用面刮法从上而下刮拭定喘穴、肺俞穴和气喘穴。

饮食调养原则

风寒咳嗽：宜食辛味带有温性的食品，如生姜、大蒜、羊肉等。

咳嗽刮痧步骤

第一步：廉泉穴、人迎穴

廉泉

位于颈部，喉结上方，舌骨的下缘凹陷处。

人迎

颈部，喉结两旁1寸胸锁乳突肌内缘。

中府

在胸壁外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线旁开6寸。或由乳头直上三肋，外开2寸，肋骨间隙取。

华盖

在胸部前正中线上，平第一肋间。

第二步：天突穴至膻中穴一带

天突

颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。

璇玑

颈前正中，胸骨上窝下1寸。

紫宫

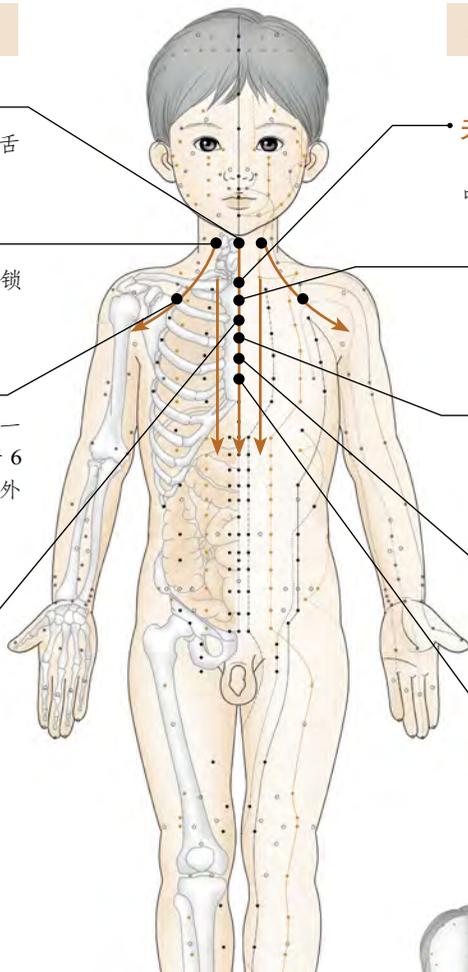
胸部，当前正中线上，平第二肋间。

玉堂

胸部，当前正中线上，平第三肋间。

膻中

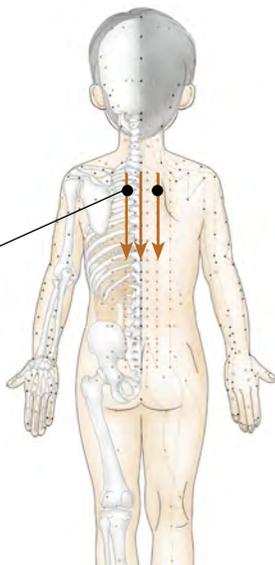
位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。



第三步：肺俞穴

肺俞

第三胸椎棘突下旁开1.5寸。



给父母的提示

当孩子正在咳嗽时，设法帮他/她把痰从胸腔咳出来。可以让孩子横向俯卧在家长的膝上，然后有节奏地轻拍他的背部，不要太用力。鼓励孩子把咳出的痰都吐到盆中。

时间 25~30分钟

运板 面刮法

次数 20~30次



支气管炎

呼吸道反复感染的元凶

主选经络



肺经 膀胱经

支气管炎是儿童常见呼吸道疾病，患病率高，一年四季均可发生，冬春季节达高峰。

常见症状

在发病开始时，先有上呼吸道感染的症状，如鼻塞、流涕，以后逐渐出现断续的干咳。病初呼吸道分泌物增多，咳嗽有痰，初为黏痰，很快变成脓痰，经过5~10天后，痰液变稀，咳嗽逐渐消失。发病时可无热或发热38.5℃左右，热度经2~4天退去。

选取穴位

肺经：尺泽（位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

太渊（在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。）

膀胱经：风门（第二胸椎棘突下旁开1.5寸。）

肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭风门穴、肺俞穴；

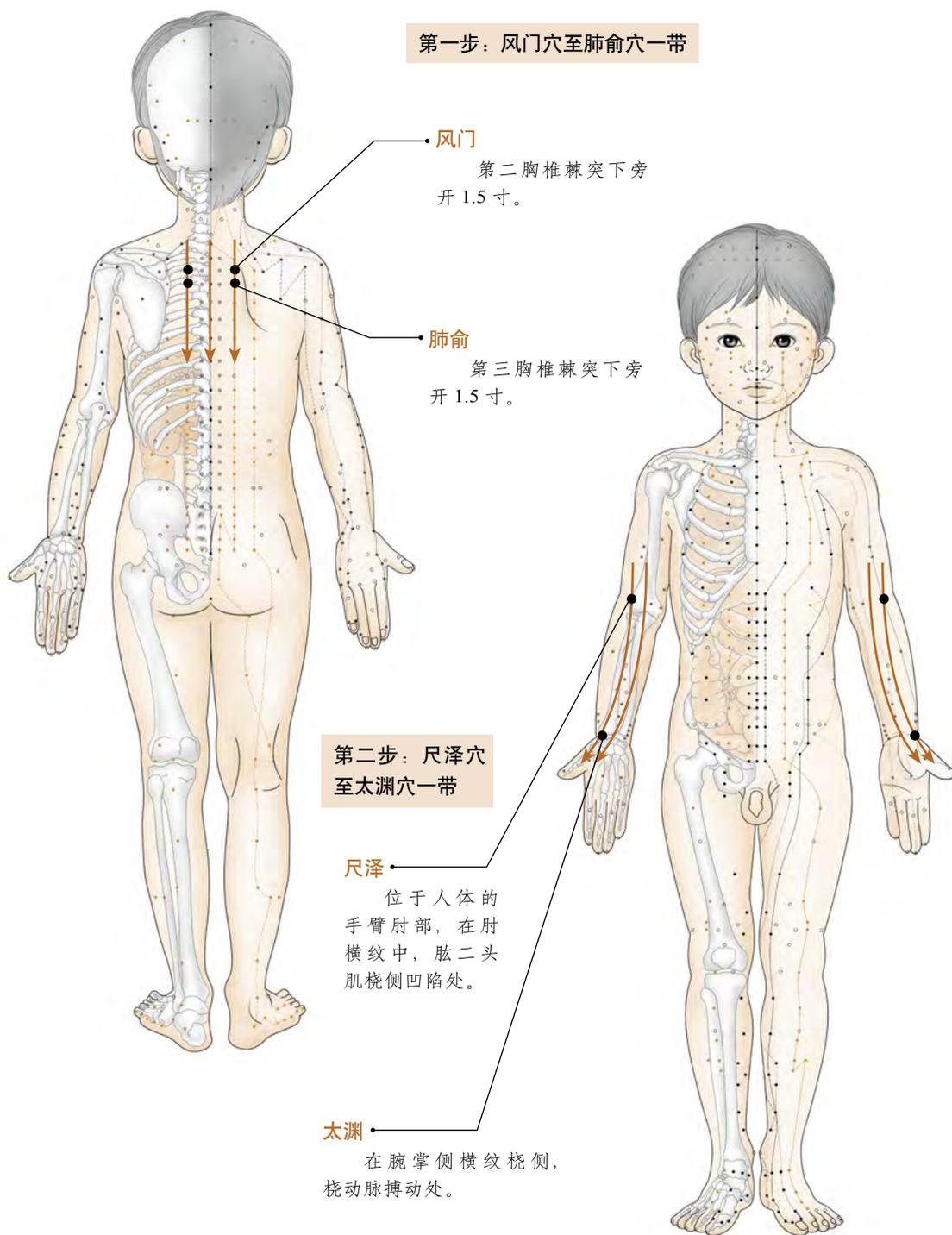
第二步 用面刮法从上向下分别刮拭尺泽穴、太渊穴。

饮食调养原则

多喂水：小儿支气管炎时有不同程度的发热，水分蒸发较大，应注意给患儿多喂水。可用糖水或糖盐水补充，也可用米汤、蛋汤补给。饮食以半流质为主，以增加体内水分，满足机体需要。

营养充分：小儿患支气管炎时营养物质消耗较大，加之发热及细菌毒素影响胃肠功能，消化吸收不良，因而患儿体内营养缺乏是不容忽视的。对此，家长对患儿要采取少量多餐的方法，给予清淡、营养充分、均衡易消化吸收的半流质或流质饮食，如稀饭、煮透的面条、鸡蛋羹、新鲜蔬菜、水果汁等。

支气管炎刮痧步骤



给父母的提示

小儿支气管炎患儿要注意休息，保持卧室的空气流通，保持适宜的温度和湿度。给予易消化的食物，多饮开水。供给复合维生素B和维生素C，每次各1片，每日3次。

时间	10~15分钟
运板	面刮法
次数	20~30次



支气管肺炎

最常见的肺部炎症

主选经络



任脉 督脉 肺经 胃经 胆经 膀胱经 大肠经

支气管肺炎，又称小叶性肺炎，是小儿最常见的肺炎，尤多见于3岁以下的婴幼儿，由细菌或病毒引起。

常见症状

起病急骤或迟缓，多数发病前先有轻度上呼吸道感染。轻者先有流涕、轻咳、低热、纳差，1~3日后突然高热，体温38~39℃，咳嗽加剧、气促而发病；也有突然发热、咳嗽、气急、烦躁而发病者。弱小婴儿大多起病迟缓，发热不高，咳嗽和肺部体征均不明显，常见拒食、呛奶、呕吐或呼吸困难。

选取穴位

任脉：膻中（位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。）

督脉：身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

肺经：孔最（位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上4/9处。）

太渊（在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。）

胃经：丰隆（外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。）

胆经：肩井（在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。）

膀胱经：肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

手三里（前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭身柱穴、肺俞穴；第二步 用面刮法从内向外刮拭肩井穴；第三步 用面刮法从上往下刮拭膻中穴；第四步 用面刮法从上往下刮拭曲池穴、手三里穴，和小手臂阴面孔最穴、太渊穴；第五步 用面刮法刮拭丰隆穴。

饮食调养原则

汗多可让孩子多吃红枣莲子山药等，安排易消化的食物。

支气管肺炎刮痧步骤

第一步：身柱穴、肺俞穴

身柱

位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

肺俞

第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

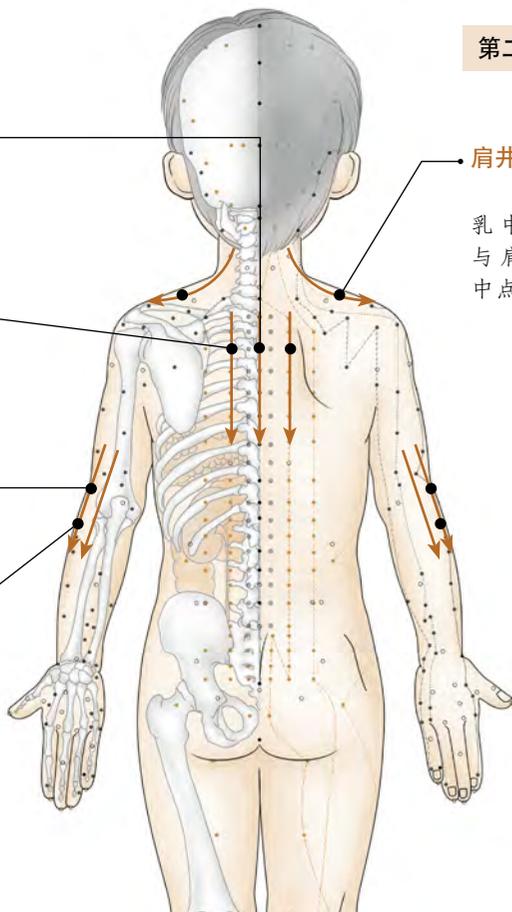
手三里

前臂背面桡侧，当阳溪穴与曲池穴连线上，肘横纹下2寸。

第二步：肩井穴

肩井

在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。



第三步：膻中穴

膻中

位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。

第四步：曲池穴至手三里穴；孔最穴至太渊穴一带

孔最

位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上4/9处。

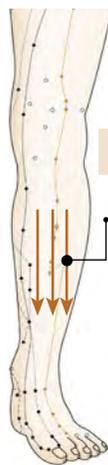
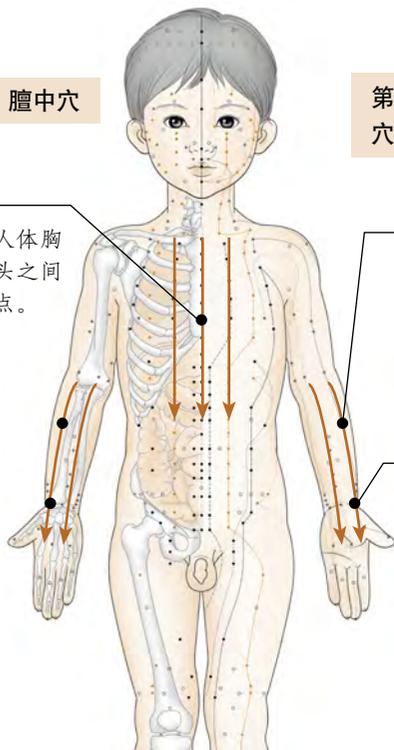
太渊

在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

第五步：丰隆穴

丰隆

外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。



给父母的提示

时间	10~20分钟
运板	面刮法
次数	20~30次



扁桃体炎

喜怒地常的哨兵

主选经络

任脉 肺经 肾经 膀胱经 大肠经

事实上，每个孩子都发生过一次或多次的扁桃体炎。扁桃体炎具有感染性，通常与增殖体感染有关。扁桃体炎经常发作的孩子，通常会在7岁之后开始较少发作，这是由于他们对造成这种疾病的感染原已形成了抵抗力之故。

常见症状

吞咽困难，在数小时之内，病童会发热。咽部疼痛所造成的刺激会使某些儿童发生呕吐及（或）咳嗽。在少数情况下，病重会发生热性惊厥。幼儿患了扁桃体炎常会伴随胃痛，颈部两侧的腺体常会肿大，尤其是颌下的地方肿得最大，并且有触痛的感觉。用手摸上去，可以摸到球结状的硬块。

选取穴位

任脉：天突（颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。）

肺经：孔最（位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上4/9处。）

肾经：太溪（在脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处，当我们用手指按在这个位置上时，马上可以感觉到这里动脉的跳动。）

膀胱经：天柱（位于后头骨正下方凹处。） 肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭天柱穴；第二步 用面刮法刮拭肾俞穴和前胸天突穴一带；

第三步 用面刮法刮拭孔最穴；第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴；

第五步 用角刮法刮拭太溪穴。

饮食调养原则

急、慢性扁桃体炎患儿均忌吃干燥辛辣煎炸等刺激性食物，如姜、辣椒、大蒜、油条等。急性期儿童饮食宜清淡，宜吃含水分多又易吸收的食物，如稀米汤（加盐）、果汁、蔗水、马蹄水（粉）、绿豆汤等。慢性期儿童宜吃新鲜蔬菜、水果、豆类及滋润的食品，如青菜、番茄、胡萝卜、梨子、冰糖、蜂蜜、百合汤等。

扁桃体炎刮痧步骤

第一步：天柱穴（角刮法）

天柱

位于后头骨正下方凹处，也就是脖颈处有一块突起的肌肉，此肌肉外侧凹处，后发际正中旁开约1厘米左右即是此穴。

第二步：天突穴、肾俞穴一带（面刮法）

肾俞

第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

第四步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

天突

颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。

第三步：孔最穴（面刮法）

孔最

位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上4/9处。

第五步：太溪穴（角刮法）

太溪

在脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处，当我们用手指按在这个位置上时，马上可以感觉到这里动脉的跳动。

给父母的提示

如果扁桃体炎非常严重而且经常发作，使得孩子的全身性健康都受到影响，或是妨碍到了孩子上学、听力或呼吸，建议用外科手术将扁桃体切除。

时间	10~20分钟
运板	面刮法 角刮法 平面按揉法
次数	20~30次



鼻炎（鼻窦炎）预防季节性疾病

主选经络

督脉 胆经 大肠经 膀胱经

小儿鼻炎的季节性比较明显，大多数发生在秋冬季节。因为冬季气候寒冷，空气干燥温暖，小孩处在生长发育期，免疫机制还不完善，抵抗力相对较低。

常见症状

主要症状为连续打喷嚏、鼻痒、鼻塞、流清水样鼻涕，可伴有头痛，如不及时控制，可诱发中耳炎、咽炎、顽固性头痛等并发症。

选取穴位

督脉：上星（位于头部正中线上前发际后1寸处。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

大肠经：迎香（位于鼻翼外缘，鼻唇沟中间。即眼睛看向正前方时，眼珠中心点直下。）

曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 手三里（前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸）

合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

膀胱经：风门（第2胸椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

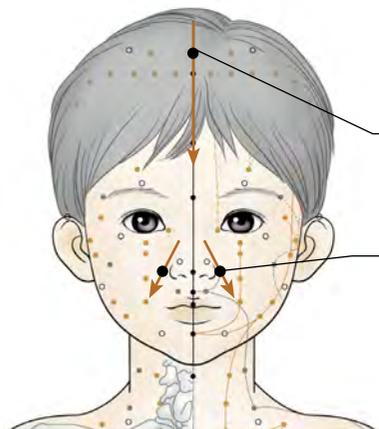
第一步 用角刮法刮拭前额部上星穴，和鼻翼外两旁迎香穴；第二步 用面刮法刮拭风池穴和风门穴；第三步 用面刮法从上往下刮拭曲池穴、手三里穴；第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

对于儿童的慢性鼻炎来说，尽量都少吃辛辣油炸等食物。如果流清水鼻涕，脸色苍白，是因为体虚，那么在饮食方面就相对的不吃生冷的食物，应当以温补为主，增强体质，有利于治疗，另外要注意保暖，减少感冒的发生。

鼻炎刮痧步骤

第一步：上星穴至迎香穴一带（角刮法）



上星

位于头部正中线上入前发际后1寸处。

迎香

位于鼻翼外缘，鼻唇沟中间。即眼睛看向正前方时，眼珠中心点直下。

第二步：风池穴至风门穴一带（面刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

风门

第二胸椎棘突下旁开1.5寸。

第三步：曲池穴至手三里穴一带（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

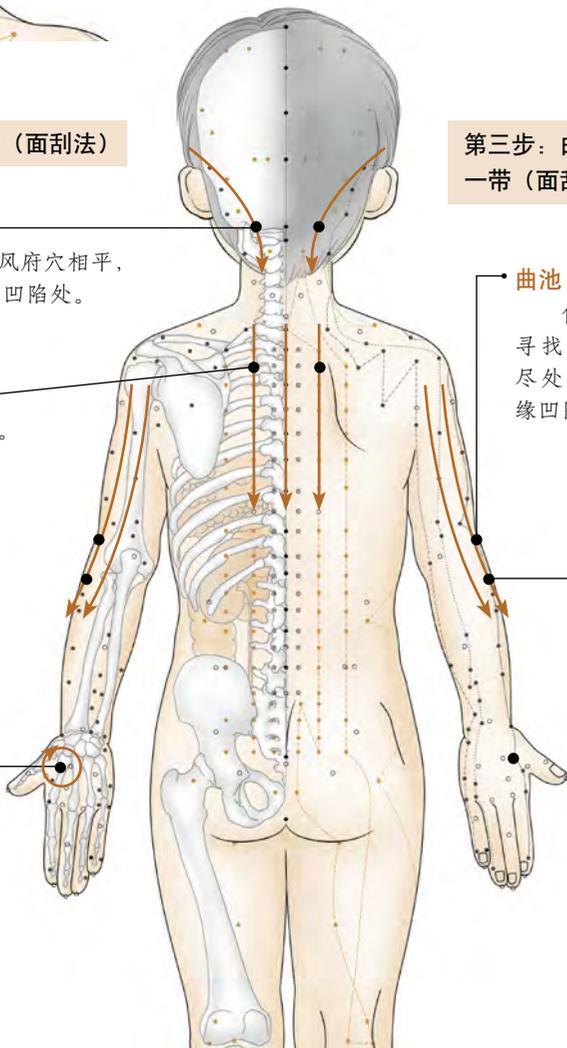
手三里

前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。

第四步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。



给父母的提示

一般人习惯用纸巾捏着孩子的双鼻孔擤鼻涕，这样会造成鼻涕倒流进鼻窦，使细菌感染鼻窦，患上鼻窦炎。正确的方法是：分别堵住一侧鼻孔，一个一个地把鼻涕擤干净。

时间

10~20分钟

运板

面刮法 角刮法 平面按揉法

次数

20~30次



咽喉炎 不可小觑的喉咙疼

主选经络



督脉 膀胱经 胃经 肺经 三焦经

咽喉炎是由细菌引起的一种疾病，可分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。急性咽炎常为病毒引起，其次为细菌所致，冬春季最为多见，多继发于急性鼻炎、急性鼻窦炎、急性扁桃体炎，且常是麻疹，流感，猩红热等传染病的并发症。

常见症状

病初咽部有干痒、灼热感，渐有疼痛，吞咽时加重，唾液增多，咽侧索受累则有明显的耳痛。体弱的孩子则全身症状显著，有发烧怕冷、头痛、食欲不振、四肢酸痛等。

选取穴位

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

膀胱经：大杼（脊柱棘突，旁开1.5寸） 风门（第二胸椎棘突下旁开1.5寸。）

三焦经：翳风（耳垂后面陷中）

胃经：人迎（颈部，喉结两旁1寸胸锁乳突肌内缘。）

肺经：尺泽（位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

列缺（在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。） 少商（在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭大椎穴、大杼穴和风门穴；

第二步 用角刮法刮拭耳后翳风穴；第三步 用面刮法刮拭人迎穴；

第四步 用面刮法从上向下刮拭尺泽穴、列缺穴和少商穴。

饮食调养原则

平日多喝温开水，保证睡眠，多吃清淡类食物，新鲜的水果、蔬菜，多吃一些富含维生素的水果，如猕猴桃、无花果等。西瓜则清热、利咽、消渴，是水果中的佳品。不吃油炸、烧烤、辛辣、刺激性食物。

咽喉炎刮痧步骤

第一步：大椎穴至风门穴
(面刮法)

大椎
在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

大杼
脊柱棘突，旁开1.5寸

风门
第二胸椎棘突下，旁开1.5寸。

第二步：翳风穴（角刮法）

翳风
耳垂后面陷中。

第四步：尺泽穴至列缺穴（面刮法）

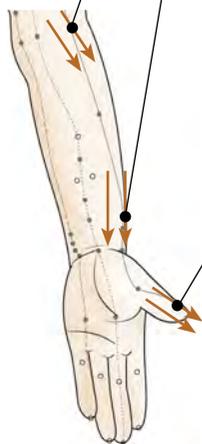
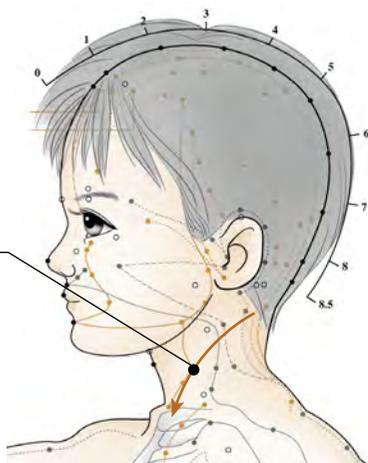
尺泽
位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。

列缺
在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

少商
在手指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

第三步：人迎穴
(面刮法)

人迎
颈部，喉结两旁1寸胸锁乳突肌内缘。



给父母的提示

萝卜蜂蜜饮：白萝卜5片、生姜3片、大枣3枚、蜂蜜30克。将萝卜、生姜、大枣加水适量煮沸约30分钟，去渣，加蜂蜜，再煮沸即可。温热服下，每日1次。

时间 10~15分钟

运板 面刮法 角刮法

次数 20~30次

第四章

消化系统刮痧 保证营养吸收，均衡身体能量

消化系统的基本功能是食物的消化和吸收，孩子正处于成长阶段，一旦消化系统出了问题，不利于其生长发育。

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管是一条起自口腔延续为咽、食管、胃、小肠、大肠，终于肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠等部。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散在于消化管各部的管壁内，大消化腺有三对唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝和胰，它们均借导管将分泌物排入消化管内。

本章主要介绍了消化不良、厌食、腹泻等17种儿童常见消化系统疾病的刮痧疗法。





本章内容提要

食欲不振 厌食 消化不良

急性肠胃炎 腹痛 腹胀

呕吐 呃逆 便秘 痔疮

疝气 脱肛 痢疾 腹泻

胃下垂 阑尾炎 肠道蛔虫





食欲不振

孩子生长发育的大敌

主选经络



任脉 督脉 胃经 脾经 膀胱经

食欲不振学龄前儿童较为多见。对于多吃零食而吃饭不多或不吃饭的不能称为食欲不振。此类患儿还应和畏食、拒食相区别，后者是因为疾病或其他因素的影响导致患儿有进食欲望而不敢进食或进食时感到不舒服或痛苦。

常见症状

小儿对食物无进食欲望或欲望很低，未进食即感腹胀的一种状态。

选取穴位

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。） 神阙（在腹中部，脐中央。）

膀胱经：天柱（位于后头骨正下方凹处，也就是脖颈处有一块突起的肌肉，此肌肉外侧凹处，后发际正中旁开约1厘米左右即是此穴。）

膈俞（背部第七胸椎棘突下，旁开1.5寸处。）

肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

脾经：公孙（位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。）

督脉：哑门（后颈部，在后正中线上，第一颈椎棘突下。）

身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

命门（在腰部，后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。）

操作步骤

第一步 用单角刮法刮拭哑门穴、天柱穴；第二步 用面刮法刮拭身柱穴、膈俞穴、命门穴、肾俞穴；第三步 用面刮法刮拭中脘穴、神阙穴；第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴；第五步 用面刮法刮拭足内侧的公孙穴。

饮食调养原则

多让孩子吃一些健脾胃的食物，诸如山楂类的食品、鲜山药炖肉汤或者煮粥、大米炒糊后磨成粉冲水喝、鲜藕炖排骨等。

食欲不振刮痧步骤

第一步：哑门穴 天柱穴 (角刮法)

哑门
后颈部，在后正中线上，第一颈椎棘突下。

天柱
位于后头骨正下方凹处，也就是脖颈处有一块突起的肌肉，此肌肉外侧凹处，后发际正中旁开约1厘米左右即是此穴。

第二步：身柱穴至命门穴 一带 (面刮法)

身柱
位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

膈俞
背部第七胸椎棘突下，旁开1.5寸处。

肾俞
第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

命门
在腰部，后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。

第四步：足三里穴 (平面按揉法)

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

第三步：中脘穴、 神阙穴 (面刮法)

中脘
腹正中线上，肚脐上4寸处。

神阙
在腹中部，脐中央。

第五步：公孙穴 (面刮法)

公孙
位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。

给父母的提示

父母应先确认一下是否给孩子过多的零食或饮料。不可勉强逼食，要耐心矫正饮食方式，家长在菜肴的摆设，色、香、味方面多下工夫，让孩子对食物有兴趣。

时间	10~15分钟
运板	面刮法 角刮法 平面按揉法
次数	20~30次



厌食

危害孩子一生的健康

主选经络



心包经 胃经 脾经

小儿厌食症是指小儿（主要是3~6岁）较长期食欲减退或食欲缺乏，但并不是凭“食欲不振”就可以诊断为“厌食症”的。所谓厌食症，必须先排除宝宝是否患有感冒或内科慢性疾病，例如长期泄泻、慢性肝炎、肺结核等，如果是因为这些疾病而引起的厌食是自然的，等到疾病痊愈后厌食就会改善。

常见症状

孩子长时期食欲不振，看到食物也不想吃，甚至拒吃，这种情形一般连续两个月以上就可以称之为厌食症。中医认为小儿厌食的主要病因有：饮食不节、喂养不当；多病久病、损伤脾胃；先天不足、后天失调；暑湿熏蒸、脾阳失展；情绪变化、思虑伤脾。其中，饮食不节、喂养不当最为多见。

选取穴位

心包经：四缝（在第二至第五指掌侧，近端指关节的中央，一侧四穴。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

脾经：公孙（位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。）

操作步骤

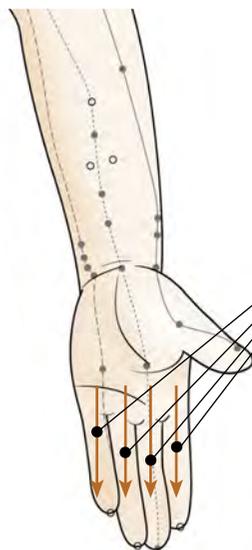
第一步 用垂直按揉法刮拭双手的四缝穴；

第二步 用平面按揉法刮拭小腿阳面的足三里穴和足背上的公孙穴。

饮食调养原则

家长帮助孩子改善饮食习惯。建立规律的生活制度；注重饮食的花色品种，吸引孩子的食欲。同时讲究烹调技术，尽可能使孩子膳食营养达到粗细荤素搭配的“均衡饮食”。

厌食刮痧步骤



第一步：四缝穴（垂直接揉法）

四缝

两手第二至第五指的掌面，指间关节横纹中点处，每侧4个穴位。

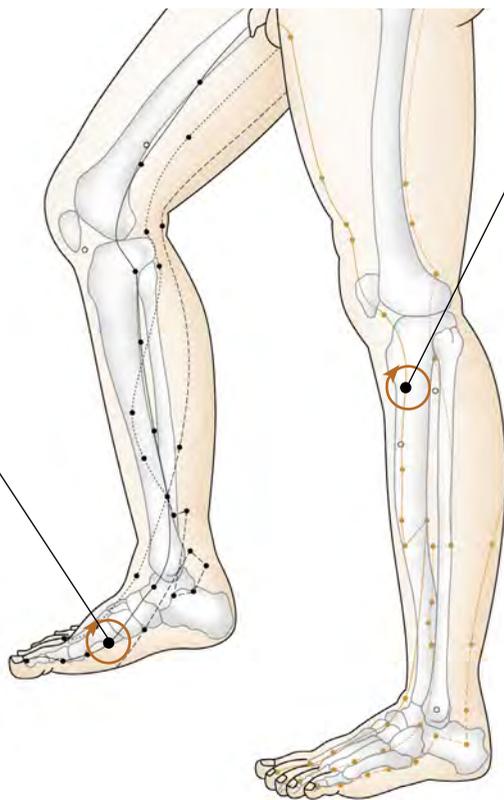
第二步：足三里穴、公孙穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

公孙

位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白肉际处。



给父母的提示

家长不要在孩子面前谈论他的饭量，不要议论他爱吃什么不爱吃什么，更不要用许愿讲故事来引小孩吃饭，不要使吃饭成为小孩的思想负担。

时间

10~20分钟

运板

垂直接揉法 平面按揉法

次数

20~30次



消化不良

紊乱孩子肠道功能

主选经络

任脉 胃经 脾经 膀胱经

消化不良，是幼儿常见病之一。主要是由于胃肠道消化酶分泌不足，或蠕动功能失常，而发生的消化功能紊乱或障碍。

常见症状

消化不良的幼儿常表现为食欲不振，身体瘦弱，体重减轻，甚至反复出现腹泻。

选取穴位

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

胃经：天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

膀胱经：脾俞（在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。）

胃俞（位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。）

脾经：三阴交（内踝尖直上3寸，胫骨后缘处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭中脘穴、天枢穴；

第二步 用面刮法刮拭脾俞穴、胃俞穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴；

第三步 用平面按揉法刮拭三阴交穴。

饮食调养原则

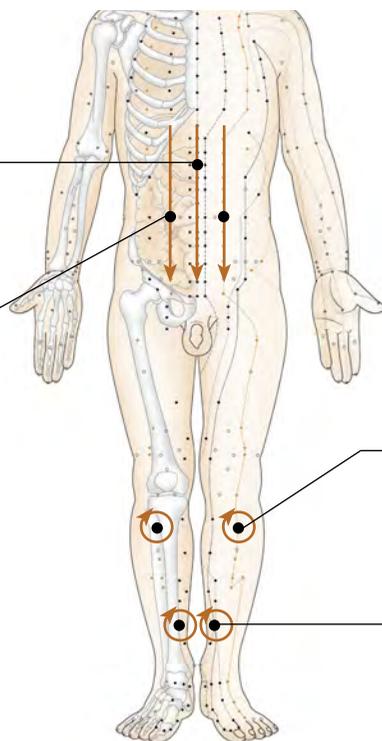
引起消化不良的直接原因，大多是饮食不节制，暴饮暴食，以致损伤脾胃，导致消化、吸收功能失常。所以要给幼儿定时、定量进食，不能采取“填鸭”式的喂哺方法，“宁可稍带几分饥，也不宜过饱”，才可以保证脾胃消化食物和吸收营养的时间。消化不良的幼儿，宜多吃易消化的小米稀粥、藕粉、米汤等，忌食油腻、辛辣、坚硬食物。

消化不良刮痧步骤

第一步：中脘穴至天枢穴一带（面刮法）

中脘
腹正中线上，肚脐上4寸处。

天枢
腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。



第三步：足三里穴、三阴交穴（平面按揉法）

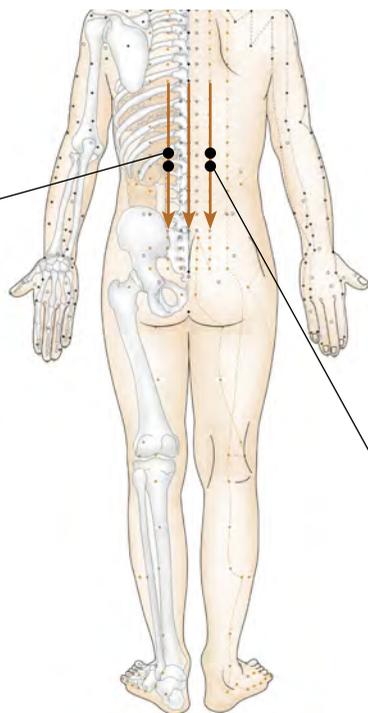
足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

三阴交
内踝尖直上3寸，胫骨后缘处。

第二步：脾俞穴至胃俞穴一带（面刮法）

脾俞
在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。

胃俞
位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。



给父母的提示

应给幼儿定时、定量进食，不能采取“填鸭”式的喂哺方法，“宁可稍带几分饥，也不宜过分饱”，才可以保证脾胃消化食物和吸收营养的时间。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	30次



急性肠胃炎

连累胃功能的肠道疾病

主选经络

任脉 胃经 心包经 大肠经 膀胱经

每年夏天儿童除了呼吸道感染外，就属急性肠胃炎最常见，致病源包括沙门氏菌或腺病毒、肠病毒等。

常见症状

患者会出现上吐下泻、腹痛、发烧等症状。急性肠胃炎在儿童时期相当常见，孩子常常突发性呕吐、腹泻，虽然又吐又拉，然而此类病却只有肠道发炎，“胃”常是功能性受损而引起呕吐，故应说“急性肠炎”更恰当。

选取穴位

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

水分（位于上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。）

气海（位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。）

胃经：梁门（位于人体的上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。）

天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

梁丘（屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。）

足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。）

大肠经：温溜（屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。）

膀胱经：大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。）

胃俞（位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭中脘穴、水分穴、梁门穴、天枢穴、气海穴；第二步 用面刮法刮拭内关穴和前臂阳面温溜穴；第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴，用面刮法刮拭梁丘穴；第四步 用面刮法刮拭胃俞穴、大肠俞穴。

急性肠胃炎刮痧步骤

第一步：中脘穴至气海穴一带（面刮法）

中脘

腹正中线上，肚脐上4寸处。

水分

位于上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。

气海

位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

第二步：内关穴、温溜穴（面刮法）

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

温溜

屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。

梁门

位于人体的上腹部，当脐中上4寸，距前正中线2寸。

天枢

腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。

第三步：足三里穴（平面按揉法） 梁丘穴（面刮法）

梁丘

屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

第四步：胃俞穴至大肠俞穴一带（面刮法）

胃俞

位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

大肠俞

在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。

给父母的提示

孩子上吐下泻除了流失水分，还流失电解质，因此最好补充药店出售的“补液盐”冲服，而非纯粹的白开水。有些家长只是一味给小孩喝白开水，结果反而稀释掉体内的电解质，造成抽筋等“水中毒”。

时间

10~15分钟

运板

面刮法 平面按揉法

次数

20~30次



腹痛 最常见的小儿疼痛

主选经络 → 任脉 胃经 膀胱经

儿童腹痛可分急性腹痛及慢性腹痛，急性腹痛是儿科常见病，病因很多，常见的急性腹痛大多为腹腔内器官的炎症而引起的腹痛。

常见症状

发病急骤或阵发性加剧者常为外科性疾病，如急性阑尾炎、绞窄性肠梗阻、胃肠道穿孔、肠套叠及腹股沟疝嵌顿等。发病缓慢而疼痛持续者常为内科性疾病，如肠蛔虫症、胃及十二指肠溃疡、肠炎及病毒性肝炎等。

选取穴位

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

关元（下腹部，脐中下3寸处。）

胃经：天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

梁丘（屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸）

膀胱经：肾俞（第2腰椎棘突下旁开1.5寸。）

大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭中脘穴、天枢穴、关元穴；

第二步 用面刮法从上到下刮拭肾俞穴至大肠俞穴；

第三步 用面刮法刮拭梁丘穴。

饮食调养原则

总的原则是食物需“细、软、嫩、烂”，小儿是生长发育的个体，因此食物还要富有营养，如牛奶、炖蛋、鱼、豆制品、面条、粥、新鲜蔬菜、水果等。另外可以吃一些对胃消化功能有帮助的食品，如山药、扁豆、莲子、鸡肫、猪肚、米仁等。不宜多吃的食品有芹菜、竹笋、肥肉、各种油炸食品等。

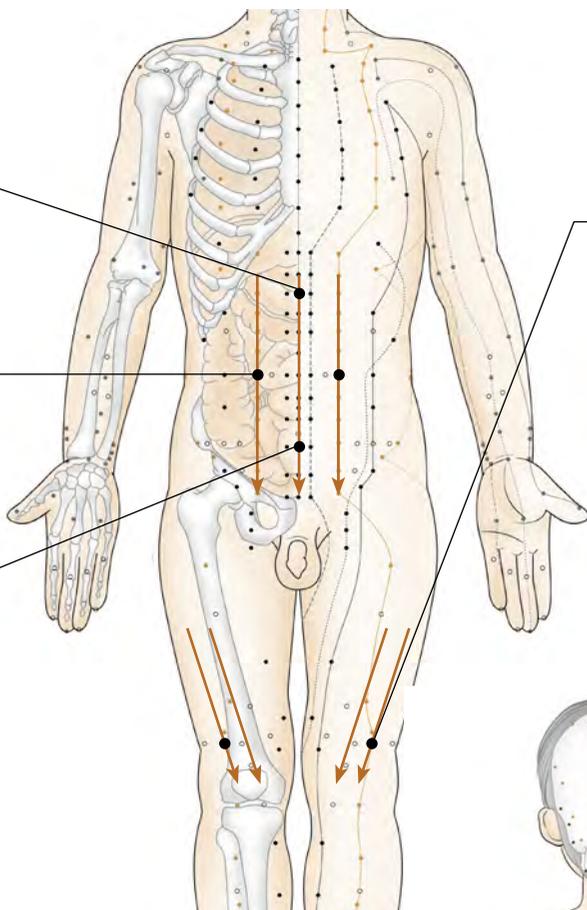
腹痛刮痧步骤

第一步：中脘穴至关元穴一带

中脘
腹正中线上，肚脐上4寸处。

天枢
腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。

关元
下腹部，脐中下3寸处。



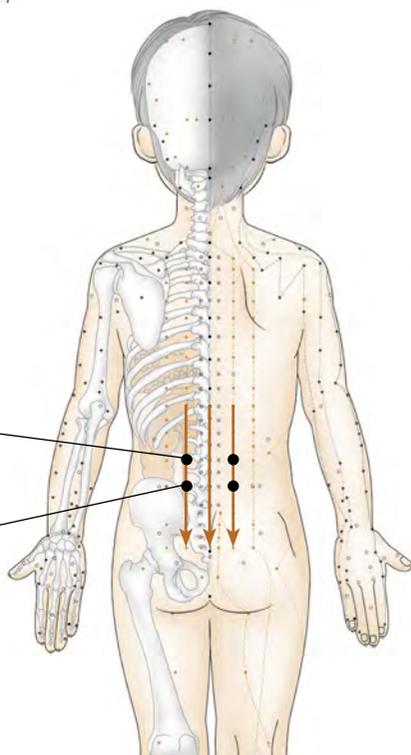
第三步：梁丘穴

梁丘
屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

第二步：肾俞穴至大肠俞穴

肾俞
第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

大肠俞
在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。



给父母的提示

在饭后最好能让宝宝安静地坐上半个小时；有胃炎以及消化道感染的家长，尽量不要和孩子一起用餐。

时间 10~15分钟

运板 面刮法

次数 20~30次



腹胀

脾胃虚弱的常见症

主选经络

任脉 督脉 胃经 肝经 膀胱经

胀是指胃脘及胃脘以下的整个腹部胀满的一种症状。现代医学的急、慢性胃肠炎，胃肠神经官能症，消化不良，腹腔手术术后多出现腹部胀满。中医学认为本病多因饮食失调，起居无节，湿阻气滞，脾胃虚弱以及瘀血阻滞经脉等原因引起。

常见症状

腹部胀满，可见腹部胀大，叩之如鼓，伴有食欲不振，食少饱闷，噎腐吞酸，恶心呕吐等症。

选取穴位

任脉：上脘（在上腹部，前正中线上，当脐中上5寸。）中脘（在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。）建里（在上腹部，前正中线上，当脐中上3寸。）下脘（脐上2寸。）气海（下腹部，脐下1寸处。）

督脉：至阳（在背部，当后正中线上，第七胸椎棘突下凹陷中。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指处。）

天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

肝经：太冲（足部，第一、二趾骨间。）

膀胱经：肝俞（背部，第九椎下，旁开1.5寸。）脾俞（背部，第十一椎下，旁开1.5寸。）胃俞（第十二胸椎棘突下脊柱旁开1.5寸。）大肠俞（第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。）小肠俞（第一骶椎棘突下，旁开1.5寸。）

关元俞（腰部第五腰椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭肝俞穴至小肠俞段和胃俞至关元俞段；第二步 用面刮法刮拭腹部上脘至天枢穴；第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴，用垂直按揉法刮拭太冲穴。

饮食调养原则

一般孩子腹胀与消化能力弱及吃奶类食物有关，建议减少奶量，适量喂水，顺时针按摩孩子腹部，均可以缓解肠胀气。

腹胀刮痧步骤

第一步：大椎穴至关元俞穴一带（面刮法）

至阳

在背部，当后正中线上，第七胸椎棘突下凹陷中。

脾俞

背部，第十一椎下，旁开1.5寸。

大肠俞

第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。

肝俞

背部，第九椎下，旁开1.5寸。

胃俞

第十二胸椎棘突下脊柱旁开1.5寸。

关元俞

腰部第五腰椎棘突下旁开1.5寸。

小肠俞

第一骶椎棘突下，旁开1.5寸。

第二步：上脘穴至天枢穴一带（面刮法）

天枢

腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。

上脘

在上腹部，前正中线上，当脐中上5寸。

中脘

在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

建里

位于前正中线，肚脐上方3寸处。

下脘

脐上2寸。

气海

下腹部，脐下1寸处。

第三步：足三里穴（平面按揉法）、太冲穴（垂直按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处。

太冲

足部，第一、二趾骨间。

给父母的提示

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直按揉法 面刮法

次数

20~30次



呕吐 肠胃逆蠕动

主选经络



任脉 胃经 脾经 心包经

呕吐是小儿常见症状之一，原因很多。中医认为呕吐是由于胃气上逆所致。有物有声者，谓之呕；有物无声者，谓之吐；有声无物者，谓之干呕。

常见症状

寒吐：饮食稍多即吐，时作时止，多为清稀痰水或不消化的乳食，呕吐物酸臭不堪，腹痛喜暖，面色苍白，四肢乏温，大便溏薄，或顽固不化，小便清长，舌质淡，苔薄白。

热吐：食入即吐，呕吐物恶臭，身热口渴，面赤烦躁，大便臭秽或秘结，小便黄赤，舌质红，苔黄腻。

伤食吐：呕吐频繁，吐物酸臭腐馊，有未消化的食物残渣或乳片，院腹痞闷，腹胀厌食，矢气恶臭，大便秘结或泻下酸臭。

选取穴位

任脉：天突（颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。） 中脘（腹正中线上，脐上4寸。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

脾经：公孙（位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭天突穴；第二步 用面刮法刮拭中脘穴和手臂阴面的内关穴；第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴和足内侧的公孙穴。

饮食调养原则

当孩子呕吐时，应少量饮些果汁、糖盐水，并禁食4~5小时。平时父母应教育孩子饮食有规律，饭后不要剧烈运动，在饭桌上不要训斥孩子，这对减少孩子周期性呕吐是有益的。忌食：油腻、生冷、油炸食品。

呕吐刮痧步骤

第一步：天突穴（角刮法）

天突

颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。

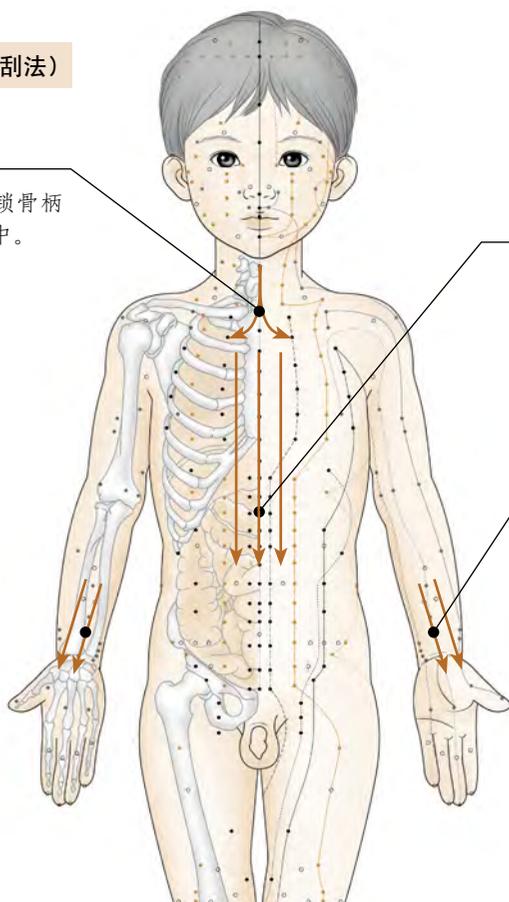
第二步：中腕穴、内关穴（面刮法）

中腕

腹正中线上，脐上4寸。

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



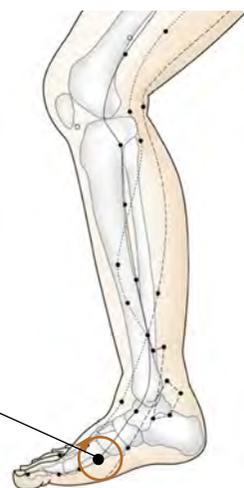
第三步：足三里穴、公孙穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

公孙

位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白肉际处。



给父母的提示

平时父母应教育孩子饮食有规律，饭后不要剧烈运动，在饭桌上不要训斥孩子，有益于减少孩子周期性呕吐。

时间

10~15分钟

运板

角刮法 面刮法 平面按揉法

次数

20~30次



呃逆

横膈肌失控

主选经络 → 肾经 膀胱经 经外

婴儿呃逆，俗称“打嗝”，是由于膈肌痉挛所致，如果在饭后或生气、哭闹时偶然打嗝，并不一定是疾病，是孩子的正常反应。但当婴儿出现反复、持久的打嗝，有可能是某种疾病的表现。

常见症状

婴儿打嗝，一般是消化不良造成，如果持续打嗝过久，还可能是胸、胃、食道或者肾脏有病。

穴位选取

经外：日月（腹部，当乳头直下，第七肋间前正中线旁开4寸。）

肾经：太溪（在脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处，当我们用手指按在这个位置上时，马上可以感觉到这里动脉的跳动。）

膀胱经：气海（位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。）

关元（下腹部，脐中下3寸处。）

操作步骤

第一步 用面刮法由上向下刮拭气海穴、关元穴和前胸日月穴；

第二步 用平面按揉法刮拭太溪穴。

饮食调养原则

忌食：冷饮、辛辣、酸性食物。以下两款食物有助于治疗小儿呃逆：

豆腐苦瓜汤。将豆腐切成小块；苦瓜，洗净，去籽、瓤，切成小薄片，用盐水腌一下，挤去盐水。炒锅中加清水适量，放入豆腐块、苦瓜片，用文火煲至瓜烂、豆腐熟，再加入精盐、味精调味，即成。

生姜大枣粥。锅置火上，放入适量清水，入粳米，大火煮沸后，改用文火煮，粥将成入大枣、生姜，煮至粥稠，即可，分次饮用。

呃逆刮痧步骤

第一步：关元穴至日月穴一带（面刮法）

日月

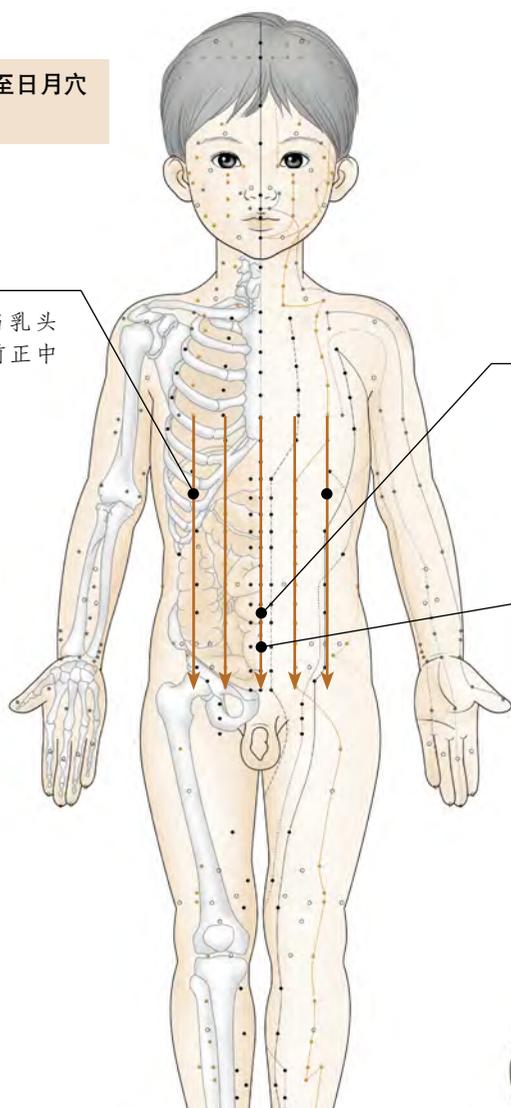
位于腹部，当乳头直下，第七肋间前正中线旁开4寸。

气海

位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

关元

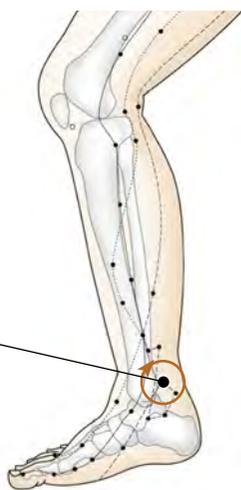
下腹部，脐中下3寸处。



第二步：太溪穴（平面按揉法）

太溪

在脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处，当我们用手指按在这个位置上时，马上可以感觉到这里动脉的跳动。



给父母的提示

婴儿打嗝一般是消化不良造成的。如持续过久，就有可能是胸、胃、食道或者肾脏有病了，应到医院检查。

时间 10~15分钟

运板 面刮法 平面按揉法

次数 20~30次



便秘

小毛病，大问题

主选经络



任脉 胃经 脾经 膀胱经

大便次数减少，粪便干燥难解称为便秘。在正常情况下，食物通过胃肠道，经过消化，吸收，所多余的残渣排泄常需 24 ~ 48 小时。若排便间隔超过 48 小时，即可视为便秘。但也有个别健康人的排便习惯各有不同，有隔 2 ~ 3 天一次者，只要按时有规律，也未必都称便秘。

常见症状

大便秘结不通，排便间隔时间延长，或虽有便意而排出困难等。小儿便秘是儿科临床常见的一种症状，可单独出现，也可见于小儿其他急慢性疾病中。

实秘：表现为大便干结、胸胁痞满、腹中胀满；面红身热、口臭心烦；口干欲饮、不思乳食；噫气泛酸；小便短赤。

虚秘：表现为面色发白、指甲无光泽、形瘦气怯；便软、便秘不畅、小便清长；腹中冷痛、喜热恶冷、四肢欠温。

穴位选取

任脉：关元（下腹部，脐中下 3 寸处。）

胃经：天枢（腹部，肚脐旁开 2 寸，腹直肌外缘。）

脾经：腹结（脐旁 4 寸，大横穴下 1.5 寸。）

公孙（位于第一跖骨底之前下缘凹陷中，赤白内际处。）

膀胱经：大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。）

小肠俞（背部第十八椎下旁开 1.5 寸。） 次髎（背部，第二骶后孔中。）

操作步骤

第一步 用面刮法从上到下，从内到外刮拭天枢穴、腹结穴、关元穴位；

第二步 用面刮法刮拭大肠俞穴、小肠俞穴、次髎穴；

第三步 用平面按揉法刮拭公孙穴。

饮食调养原则

多食全谷类，即没有加工的谷类，例如糙米，作为主食。

便秘刮痧步骤

第一步：天枢穴至关元穴
一带（面刮法）

天枢

腹部，肚脐旁开2寸，
腹直肌外缘。

腹结

脐旁4寸，大横穴下
1.5寸。

关元

下腹部，脐中下
3寸处。

第二步：大肠俞穴至次髎
穴（面刮法）

大肠俞

在腰部，当第四腰椎
棘突下，旁开1.5寸。

小肠俞

背部第十八椎
下旁开1.5寸。

次髎

背部，第
2骶后孔中。

第三步：公孙穴
（平面按揉法）

公孙

位于第一跖骨
底之前下缘凹陷
中，赤白肉际处。

给父母的提示

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



痔疮

血液回流受阻瘀积

主选经络

督脉 肺经 胃经 脾经 膀胱经

痔疮，在医学上称为“痔病”，是一种十分常见的疾病。民间有“十人九痔”的说法。

常见症状

痔疮以肛门锯齿线为界，分为内痔与外痔。外痔的症状以疼痛瘙痒为主。而内痔则以流血及便后痔疮脱出为主，内痔依严重程度再分为四期：仅有便血情形的为第一期；无论有无出血，便后有脱垂情形，但能自行回纳者为第二期；脱垂严重，必须用手推回肛门的为第三期；最严重的第四期为痔疮平时也脱垂于肛门外，无法回纳肛门内。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

长强（腰部骶骨尖端下方。）

肺经：孔最（位于人体的前臂部位，前臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连线的上 4/9 处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前嵴 1 横指。）

脾经：三阴交（内踝尖上 3 寸处。）

膀胱经：肾俞（位于第十四椎，旁开 1.5 寸。） 次髎（第二骶骨后孔中。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭百会穴：

第二步 用面刮法刮拭脊椎处肾俞穴、次髎穴、长强穴；

第三步 用面刮法刮拭手臂内侧孔最穴；

第四步 用平面按揉法刮拭腿部足三里穴和三阴交穴。

饮食调养原则

1. 禁食辛辣、油炸等刺激性食物。
2. 多吃蔬菜、水果，养成每天短时间排便的习惯。

痔疮刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会

位置在头顶正中
线与两耳尖连线的
交点处。

第二步：肾俞穴至长强穴 一带（面刮法）

肾俞

位于第十四椎，旁开
1.5寸。

次髎

第二骶骨后孔中。

长强

腰部骶骨尖端下方。

第三步：孔最穴（面刮法）

孔最

位于人体的前臂部位，前
臂内侧，在太渊穴与尺泽穴连
线的上4/9处。

第四步：足三里穴、三阴 交穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距
胫骨前缘1横指。

三阴交

内踝尖上3寸处。

给父母的提示

让孩子进食易消化、少含渣滓的食物，以
保持大便通畅。便后最好温水坐浴。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 角刮法 面刮法

次数

20~30次



疝气

小肠串气不能等

主选经络



肝经 脾经

疝气病是由于小孩发育不健全，气血运行受阻不畅滞留，腹腔内产生负压，导致腹腔内气压增大，迫使腹腔内的游离脏器如：小肠、盲肠、大网膜、膀胱、卵巢、输卵管等脏器见孔就钻，也就是说导致疝气的根本原因就是气血不畅。

常见症状

小儿疝气有可能会在出生后数天、数月或数年后发生。通常在小孩哭闹、剧烈运动、大便干结时，在腹股沟处会有一突起块状肿物，有时会延伸至阴囊或阴唇部位；在平躺或用手按压时会自行消失。一旦疝块发生嵌顿（疝气包块无法回纳）则会出现腹痛、恶心、呕吐、发烧，厌食或哭闹、烦躁不安。

穴位选取

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

大敦（足拇指外侧，趾背上。）

脾经：三阴交（内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。）

操作步骤

第一步 用垂直按揉法刮拭太冲穴和大敦穴；

第二步 用面刮法或平面按揉法刮拭三阴交穴。

饮食调养原则

适当增加营养，平时可以多吃一些补气的食物，如山药、扁豆、鸡、鱼、肉、蛋等。家长可以为孩子尝试以下两个食疗方案：

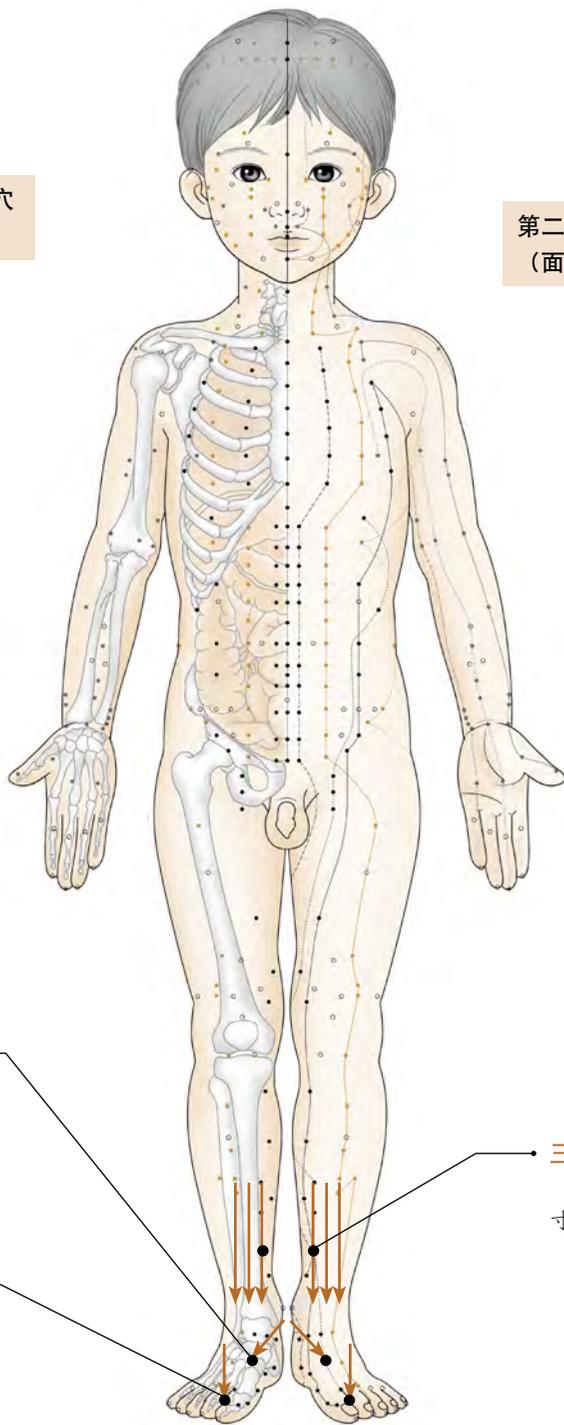
猪瘦肉适量、鸭棒子30克，煮熟，食汤与猪肉。

乳鸽1只，生黄芪10克。将乳鸽洗净，生黄芪用布包好，纳入乳鸽中，隔水蒸熟，食之。

疝气刮痧步骤

第一步：太冲穴、大敦穴
(垂直按揉法)

第二步：三阴交穴
(面刮法或平面按揉法)



太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。

大敦

足拇指外侧，趾背上。

三阴交

内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。

给父母的提示

应尽量避免和减少孩子哭闹、咳嗽、便秘、生气、剧烈运动等；尽量减少奔跑与久立、久蹲，适时注意平躺休息；坠下时，用手轻轻将疝气推回腹腔。

时间

10~15分钟

运板

垂直按揉法 面刮法 平面按揉法

次数

20~30次



脱肛

脾胃湿热，气血下陷

主选经络



督脉 膀胱经 大肠经

或称直肠脱垂，指肛管直肠外翻而脱垂于肛门外。多见于3岁以下小儿，男女发病率相等。中医认为脱肛是由于气虚下陷，不能收摄，以致肛管直肠向外脱出。

常见症状

脱出为本证的主要症状。轻者排便时直肠黏膜脱出，便后可自行还纳；日久逐步发展为直肠全层脱出，除大便时脱出外，甚至咳嗽、行走、下蹲也脱出，须用手推回或卧床休息后方能回纳。如脱出未即时还纳，直肠黏膜充血水肿，出血或糜烂。可伴有肛周皮肤潮湿瘙痒、腰骶及腹部坠胀酸痛。脱出时间稍长，没有及时复位，可造成嵌顿，黏膜由粉红色变为暗紫色，甚至糜烂坏死，肿胀疼痛，体温升高，排尿不畅，里急后重，肛门坠胀疼痛。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

命门（在腰部，后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。）

长强（腰部骶骨尖端下际。）

膀胱经：次髂（第二骶后扎中） 秩边（在臀部，平第四骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。）

承山（小腿腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭百会穴；

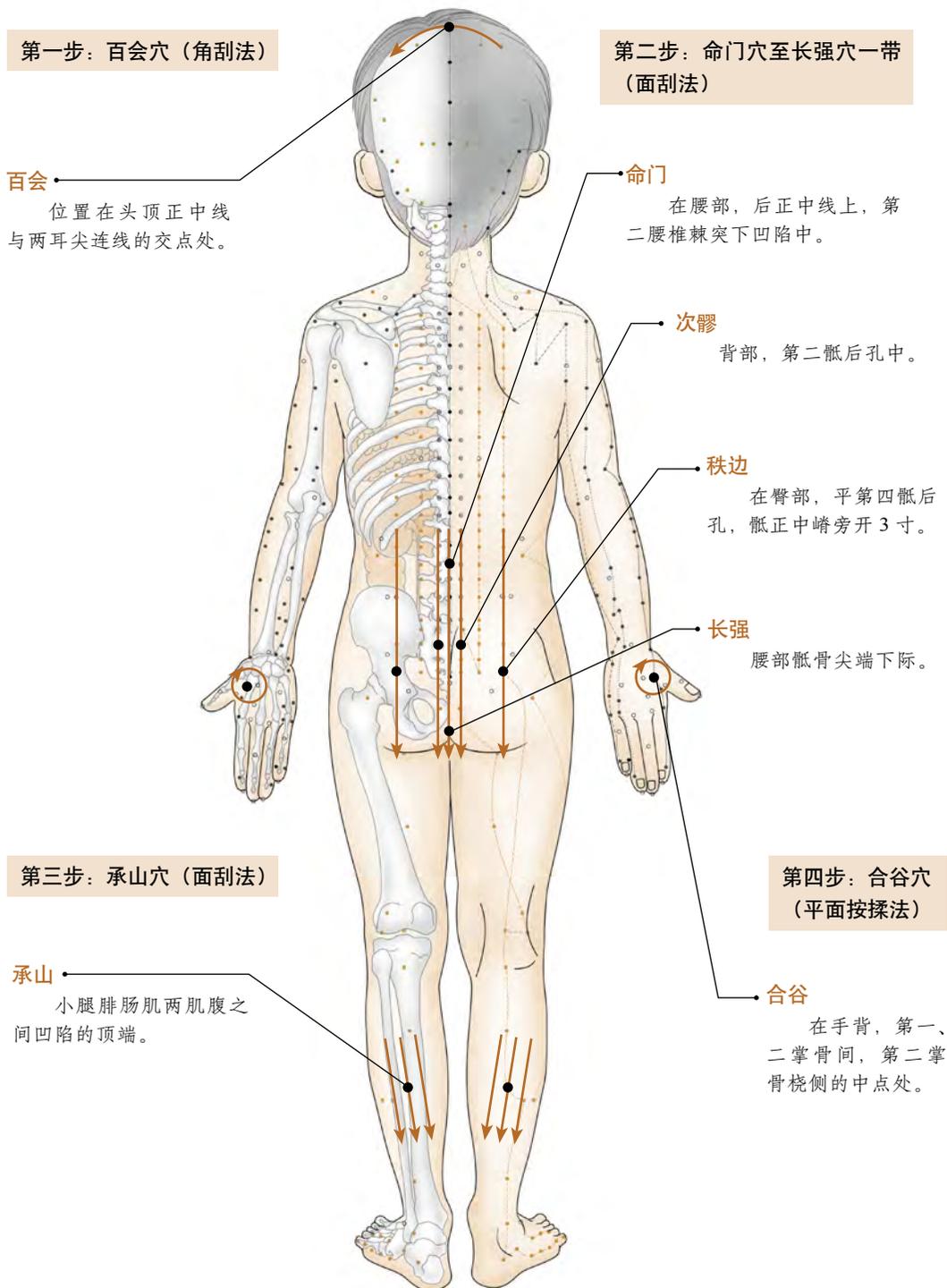
第二步 用面刮法刮拭命门穴、次髂穴、秩边穴、长强穴；

第三步 用面刮法刮拭承山穴；第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

忌食：辛辣、生冷、油腻。平时宜进食滋补性食物，如猪、牛、羊肉、鸡、蛋类、黄鳝等。也可以用党参、黄芪、山药、莲子、大米煮粥经常服食。

脱肛刮痧步骤



给父母的提示

帮助加强肛门护理和清洁。每次大便后用温水先清洗肛门，并及时将脱出的直肠揉托还纳。大便时间不能太长，更不要久坐马桶，鼓励患儿作提肛锻炼。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法 角刮法
次数	20~30次



痢疾

警惕夏秋两季常见病

主选经络

任脉 胃经 脾经 大肠经

痢疾一年四季均可发生，但以夏、秋季发病率高。痢疾病人和带菌者是传染源，轻型、慢性痢疾和健康带菌者易被忽视。传播途径以粪、口感染为主，卫生习惯不良的小儿易患本病。

常见症状

临床以发热、腹痛、里急后重、大便脓血为主要症状。若感染疫毒，发病急剧，伴突然高热，神昏、惊厥者，为疫毒痢。痢疾初起，先见腹痛，继而下痢，日夜数次至数十次不等。多发于夏秋季节，由湿热之邪，内伤脾胃，致脾失健运，胃失消导，更挟积滞，酝酿肠道而成。

穴位选取

任脉：气海（位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。）

胃经：天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

上巨虚（在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。）

脾经：阴陵泉（小腿外侧，当腓骨小头前方凹陷处。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭气海穴、天枢穴；第二步 用面刮法刮拭巨虚穴；

若患儿伴有发热症状可刮拭曲池穴和合谷穴；若患儿伴有湿重症状可刮拭阴陵泉穴。

饮食调养原则

急性期应禁食，清理肠胃。或根据情况进流质饮食，如米汤、藕粉、滤过去渣的菜汤等容易消化的食物。适当饮果汁水、盐开水。一般2小时一次。还可喝红绿茶水。病情好转后，可食低脂肪少渣半流食，如米粥、菜末粥、龙须面、饼干，新鲜果汁、菜汁。

痢疾刮痧步骤

第一步：天枢穴至气海穴一带（面刮法）

天枢

腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。

气海

位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

第二步：上巨虚穴（面刮法）

上巨虚

在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。

伴有发热：曲池穴（面刮法）、合谷穴（平面按揉法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽头，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

伴有湿重：阴陵泉穴（面刮法）

阴陵泉

小腿外侧，当腓骨小头前方凹陷处。

给父母的提示

急性期应忌油腻、荤腥、生冷、干硬、粗纤维不易消化的食物。忌用牛奶、鸡蛋、蔗糖，既胀气又不宜消化的食物。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



腹泻 最让家长头痛的疾病

主选经络 → 任脉 胃经 膀胱经

腹泻四季皆可发生，但以夏、秋两季为多见。儿童腹泻也可称为消化不良，是以腹泻为主要症状的一种胃肠道紊乱综合征。

常见症状

按中医辨证婴儿腹泻分为寒湿泻、湿热泻、伤食泻、脾虚泻等：

寒湿泻：大便稀薄多沫，色淡无臭，腹痛肠鸣，面色淡白，口不渴，小便清长，苔白腻，脉濡，指纹色红。

湿热泻：腹痛即泻，急迫暴注，大便色黄褐热臭，身有微热，口渴，尿少色黄，苔黄腻，脉滑数，指纹色紫。

伤食泻：院腹胀满，泻前哭闹不安，泻后痛缓，大便量多酸臭，含有未消化的食物残渣，多矢气，常伴有呕吐酸馊，不思乳食，苔厚或垢腻，脉滑。

脾虚泻：久泻不愈，或经常反复发作，面黄神疲，食欲不振，大便稀薄夹有奶块或食物残渣，或每餐过后即泻，苔薄。

穴位选取

任脉：水分（位于上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。）

胃经：天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

膀胱经：大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭大肠俞穴；第二步 用面刮法刮拭水分穴、天枢穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

焦米汤。先将大米粉（米粉产品）放入锅中用文火炒成淡黄色，闻到焦米香味即可。加水煮，边煮边搅拌直到煮开然后加入白糖。

腹泻刮痧步骤

第一步：大肠俞穴（面刮法）

大肠俞

在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。

第二步：水分穴至天枢穴一带（面刮法）

水分

位于上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。

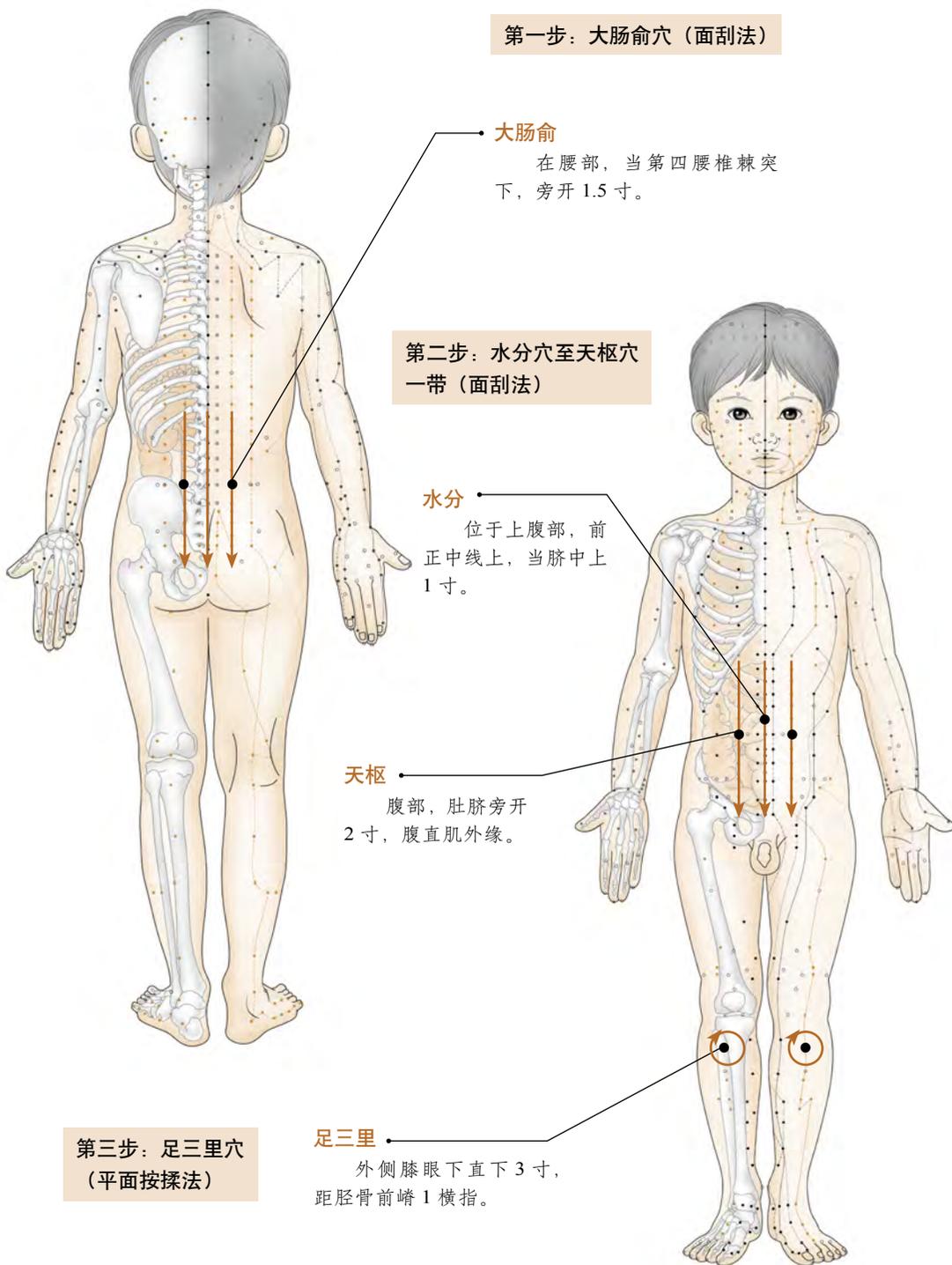
天枢

腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

第三步：足三里穴（平面按揉法）



给父母的提示

切不可给孩子滥用抗生素，特别是秋季痢疾，避免造成肠道菌群紊乱而致腹泻迁延不止。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



胃下垂

加强营养，少食多餐

主选经络

任脉 督脉 胃经 脾经 膀胱经

中医认为此症乃中气不足，气虚下陷所致。由于禀赋不足，机体素弱，七情内伤，饮食劳倦等，均可导致脾胃运化失常，升降失调，脾气不升，反而下陷，则可导致胃下垂和其他脏器下垂。

常见症状

先天性：多见于无力型体形者。身体素若，胸廓狭小，皮肤苍白，皮下脂肪菲薄或肌肉营养不良，第十肋游离等。先天性胃下垂患者，常可并发其他内脏（如肾、肝、脾、横结肠、子宫等内脏下垂），所以又叫全内脏下垂。

后天性：多与慢性消耗病合并存在或在大病初愈之后；为其他消化系统疾病的并发症。如慢性胃炎、猩性溃疡等。

穴位选取

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

气海（位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。）

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处。）

脾经：大横（脐旁4寸，乳中线直下。）

膀胱经：胃俞（位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。）

操作步骤

第一步 用单角刮法刮拭百会穴；第二步 用面刮法刮拭中脘穴、气海穴、大横穴；第三步 用同样方法刮拭脊背部胃俞穴；第四步 用面刮法从上向下刮拭足三里穴、上巨虚穴。

饮食调养原则

胃下垂的孩子形体消瘦，营养不足，所以应该选用营养丰富、容易消化的食物，尤其是蛋白质、脂肪的含量应丰富一些。由于小儿食量少，应该用少食多餐的办法，逐渐适应胃的承受能力。进餐后应该有一段时间平卧，切不可暴饮暴食。

胃下垂刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会
位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

第三步：胃俞穴（面刮法）

胃俞
位于人体的背部，当第十二胸椎棘突下，左右旁开1.5寸处。

第二步：中脘穴至气海穴一带（面刮法）

中脘
腹正中线上，肚脐上4寸处。

大横
脐旁4寸，乳中线直下。

气海
位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

第四步：足三里穴至上巨虚穴一带（面刮法）

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处。

上巨虚
在小腿外侧，距胫骨前缘一横指。

给父母的提示

胃下垂患者的胃壁张力减低，蠕动缓慢，如果狼吞虎咽那吃下去的食物就会填在胃中。所以，家长要注意让孩子用餐速度相对缓慢些。

时间 10~15分钟

运板 角刮法 面刮法

次数 20~30次



阑尾炎

小儿常见急腹症

主选经络

任脉 胃经 大肠经 膀胱经

6~12岁儿童好发阑尾炎，一旦确诊阑尾炎，应及早手术处理；疑为阑尾炎而诊断性腹腔镜检查阑尾形态正常时不必切除阑尾。

常见症状

小儿阑尾炎按其炎症的不同阶段轻重可分为单纯性、蜂窝织炎性、坏死性三型。单纯性阑尾炎局部有水肿，黏膜上有小溃疡；而蜂窝织炎性、坏死性阑尾炎都可并发穿孔腹膜腔，及阑尾腔内均有脓液，这由于小儿盲肠相对游离，大网膜较短，发育不良，阑尾壁较薄，回盲部淋巴组织丰富，腹膜腔表面积相对较大，因此小儿阑尾炎极易穿孔。

穴位选取

任脉：下脘（前正中线上，脐上2寸。）

气海（位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。）

胃经：大巨（下腹部，当脐中下2寸，距前正中线2寸。）

梁丘（屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。）

足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

上巨虚（在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。）

大肠经：温溜（屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。）

合谷（第一、二掌骨凹陷中。）

膀胱经：大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭下脘穴、气海穴、大巨穴位；第二步 用面刮法刮拭大肠俞穴；第三步 用面刮法刮拭梁丘穴、足三里穴、上巨虚穴；第四步 用面刮法从上到下刮拭温溜穴、合谷穴。

饮食调养原则

饭后切忌暴急奔走，盛夏酷暑切忌贪凉过度，尤其不宜过饮冰水，以及其他冷饮。平时饮食注意不要过于肥腻，避免过食刺激性食物。

阑尾炎刮痧步骤

第一步：下腕穴至大巨穴一带

下腕
前正中线上，脐上2寸。

气海
位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

大巨
下腹部，当脐下2寸，距前正中线2寸。

第二步：大肠俞穴

大肠俞
在腰部，当第4腰椎棘突下，旁开1.5寸。

第三步：梁丘穴至上巨虚穴一带

梁丘
在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

上巨虚
在小腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。

第四步：温溜穴、合谷穴

温溜
屈肘，在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸。

合谷
在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	面刮法
次数	20~30次



肠道蛔虫 防治感染是关键

主选经络



胆经 肝经 膀胱经

肠内蛔虫一般处于安静状态，但受到各种刺激（如高热、消化不良、驱虫不当等）后易使蛔虫骚动及钻孔，可引起严重的并发症。

常见症状

小肠中有少数蛔虫感染时可无症状，称蛔虫感染者，大量感染而引起疾病称蛔虫病。肠道蛔虫常引起反复发作的上腹部或脐周腹痛。由于虫体的机械性刺激及其分泌的毒物和代谢产物可引起消化道功能紊乱和异性蛋白反应，如纳差、恶心、呕吐、腹泻和荨麻疹。儿童严重感染者，可引起营养不良，精神不安，失眠、磨牙、夜惊等。

穴位选取

胆经：日月（腹部上方，乳头直下方。）

阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。）

肝经：期门（在胸部，乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸。）

膀胱经：胆俞（位于背部，当第十胸椎棘突下，左右1.5寸宽处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭胆俞穴；

第二步 用面刮法刮拭日月穴、期门穴；

第三步 用面刮法刮拭阳陵泉穴。

饮食调养原则

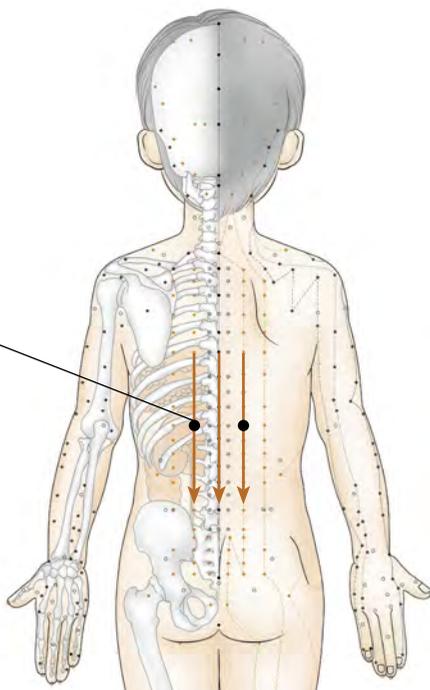
不吃不洁食物，不喝生水。生吃蔬菜和瓜果时，要洗净后用开水烫一下再吃。

肠道蛔虫刮痧步骤

第一步：胆俞穴

胆俞

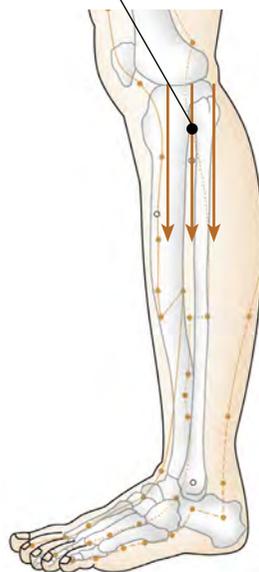
位于背部，当第十胸椎棘突下，左右1.5寸宽处。



第三步：阳陵泉穴

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。



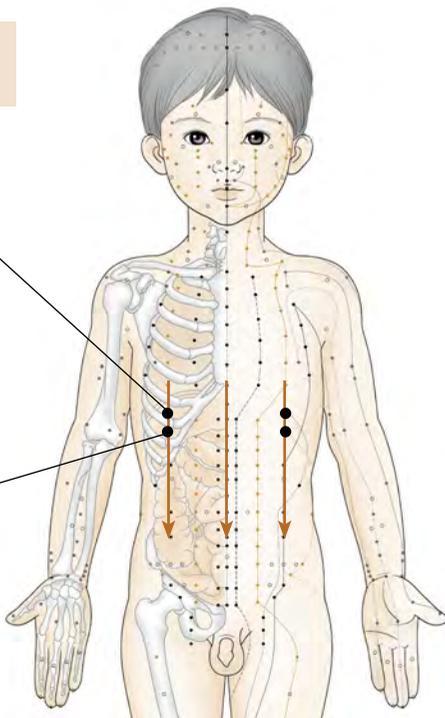
第二步：日月穴、期门穴一带

期门

在胸部，乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸。

日月

腹部上方，乳头直下方。



给父母的提示

预防孩子发生蛔虫症的住要措施，是帮助孩子养成良好的卫生习惯，保持手的清洁。做到饭前便后洗手，常剪指甲，不吸吮手指头。

时间 10~15分钟

运板 面刮法

次数 20~30次

第五章

内分泌及泌尿系统刮痧 弥补孩子发育迟缓的遗憾

许多家长为孩子发育晚长不高而头痛，其实这都是内分泌惹得祸。内分泌系统是机体的重要调节系统，它与神经系统相辅相成，共同调节机体的生长发育和各种代谢，维持内环境的稳定。当孩子的内分泌或者泌尿系统发生病变时，体内新陈代谢就会受到影响，进而阻碍孩子的生长发育。

本章共介绍了儿童多汗、尿床、新生儿黄疸等7种常见内分泌和泌尿系统疾病的刮痧疗法以及病例特征，经常刮拭章节中所提到的穴位，能够有效提高孩子新陈代谢，远离那些不能忽视的“小毛病”。





本章内容提要

甲状腺肿大 多汗 盗汗
遗尿 夜尿 尿失禁 脚气





甲状腺肿大 易怒易躁，诱发甲亢

主选经络

胃经 胆经 膀胱经 大肠经

甲状腺疾病是一组较常见的内分泌疾病，包括缺碘性甲状腺肿、其他原因引起的甲状腺肿、甲亢、甲状腺瘤、甲状腺炎、甲状腺功能减退。

表现症状

甲状腺疾病除颈部局部表现外，可因甲状腺激素分泌异常，免疫异常，病变扩散累及全身其他脏器而出现各种临床表现。甲状腺功能亢进时血液中甲状腺激素水平升高，可引起心慌，气短，怕热。多汗，焦躁不安，食欲亢进，消瘦，突眼和手抖等全身症状。

穴位选取

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

肩井（在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。）

膀胱经：天柱（位于后头骨正下方凹处。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭后脑部的天柱穴、风池穴一带和肩井穴一带；

第二步 用面刮法刮拭曲池穴和合谷穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

中医称甲状腺肿为“瘰”病。早在晋代就有用海藻等食物治疗瘰病的记载。近代科学研究证明，海产动植物如海带、海藻、海蜇、海蜒、海龙以及海产贝壳类和鱼类，含碘量均很高，对于甲状腺肿大具有治疗作用。

甲状腺肿大刮痧步骤

第一步：天柱穴、肩井穴一带（面刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

天柱

项部，哑门穴向外旁开1寸处。

肩井

在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。

第二步：曲池穴（面刮法）、合谷穴（平面按揉法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

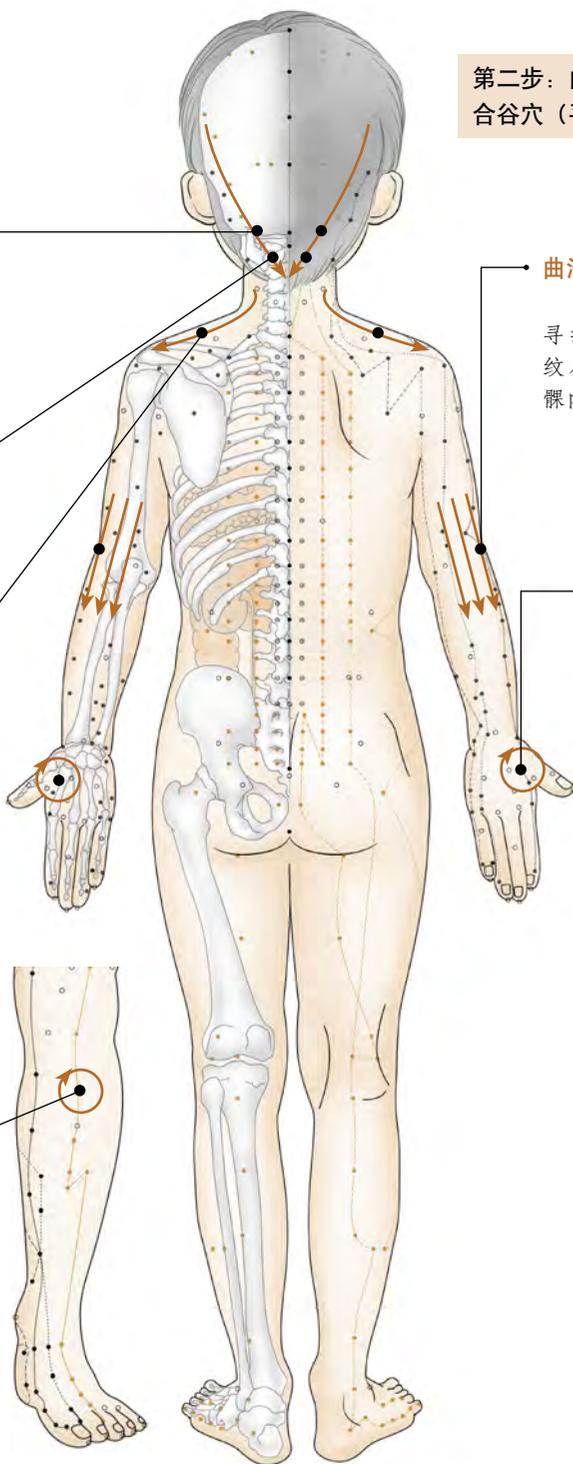
合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：足三里穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。



给父母的提示

据研究，脾气不好、疑心重者易诱发甲状腺肿大，因此，家长要培养孩子旷达开朗的性格；另外，长期食用六种蔬菜也会诱发该病：卷心菜、马铃薯、萝卜、大豆、豌豆和花生。

时间

10~20分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



多汗

调补阴阳，健脾益气

主选经络

任脉 肾经 大肠经 小肠经 膀胱经 经外

小孩子体质处于发育阶段，肌肉、皮肤都还很薄弱，比成人容易出汗。如果小儿只是单纯少量出汗，生长发育良好，精神活泼，而无其他症状，属正常的现象。如果出汗量过多，而兼有其他症状，那么孩子有可能患有其他疾病。

表现症状

多汗与伴随症状不同，其疾病性质也不同，一般多汗伴枕秃（即俗称小儿脱帽圈）和方额头、肋骨串珠等骨骼改变者，多为佝偻病；多汗伴低热、食欲减退、消瘦等，应怀疑结核病和其他慢性消耗性疾病；多汗伴游走性骨关节肿痛和心率增快等症状，应注意风湿病。如婴幼儿多汗，应注意活动性佝偻病；年长儿多汗应特别注意结核病、风湿病和寄生虫感染等。孩子出汗，可以表现为手足汗、心胸汗、半身汗、自汗、盗汗等。

穴位选取

任脉：气海（位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。）

肾经：复溜（在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

小肠经：后溪（把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。）

膀胱经：肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

经外奇穴：定喘（在背部，第七颈椎棘突下，旁开0.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭颈椎上的定喘穴和腰椎的肾俞穴；

第二步 用平面按揉法刮拭小指外侧的后溪穴和合谷穴；

第三步 用面刮法刮拭小腹的气海穴和小腿内侧的复溜穴。

饮食调养原则

汗多为阳虚，盗汗多为阴虚。所以在饮食调理上就可以按自汗调补阳气，吃健脾益气的食品，如桂圆、红枣等。

多汗刮痧步骤

第一步：定喘穴至肾俞穴 (面刮法)

定喘

在背部，第七颈椎棘突下，旁开0.5寸。

肾俞

第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

第二步：后溪穴、合谷穴 (平面按揉法)

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

后溪

把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。

第三步：气海穴、复溜穴 一带(面刮法)

气海

位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

复溜

在小腿内侧，太溪直上2寸，跟腱的前方。

给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次



盗汗

平稳体温调节中枢

主选经络

督脉 心经 大肠经 小肠经

医学上将在醒觉状态下出汗，称为“自汗”；将睡眠中出汗称之为“盗汗”。盗汗是中医的一个病证名，是以入睡后汗出异常，醒后汗泄即止为特征的一种病征。

表现症状

小儿盗汗可分为轻型、中型和重型三种：

轻型盗汗的病人：多数在入睡已深，或在清晨5时许或在醒觉前1~2小时汗液易出，汗出量较少，仅在醒后觉得全身或身体某些部位稍有汗湿，醒后则无汗液再度泄出。一般不伴有不舒适的感觉。

中型盗汗的病人：多数入睡后不久汗液即可泄出，甚则可使睡装湿透，醒后汗即止，揩拭身上的汗液后，再入睡即不再出汗。醒觉后有时出现口干咽燥的感觉。

重型盗汗的病人：汗液极易泄出。入睡后不久或刚闭上眼即将入睡时，即有汗液大量涌出，汗出后即可惊醒，醒后汗液即可霎时收敛。再入睡可再次汗出。出汗量大，汗液常带有淡咸味，或汗出同时混有汗臭。

穴位选取

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

心经：阴郄（仰掌，在尺侧腕屈肌腱桡侧缘，腕横纹上0.5寸处取穴。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

小肠经：后溪（把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脊椎处的大椎穴；第二步 用平面按揉法刮拭合谷穴和小指外侧的后溪穴；第三步 用面刮法刮拭腕部的阴郄穴。

饮食调养原则

家长注意调整孩子饮食，不应盲目进补，让孩子多吃水果蔬菜。

盗汗刮痧步骤

第一步：大椎穴 (面刮法)

大椎

在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

第二步：合谷穴、后溪穴 (平面按揉法)

后溪

把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：阴郄穴 (面刮法)

阴郄

仰掌，在尺侧腕屈肌腱桡侧缘，腕横纹上0.5寸处取穴。

给父母的提示

盗汗多属虚劳，以阴虚为多。黑木耳、大枣均有滋阴、养心、安神作用，经常服用有助于盗汗症状的缓解。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



脚气 全身脏器都受累

主选经络

脚气 胃经 脾经 胆经 经外

小儿脚气病的最主要表现并不在“脚”，而是全身各脏器都会受累。脚气病出现的症状有轻有重，多数患儿是轻型。但是，如果得不到及时治疗，病情会继续发展，严重时可危及生命。

表现症状

医学上通常将脚气分三型：糜烂型（好发于第三与第四，第四与第五趾间，糜烂潮红，奇痒）、水疱型（好发于足缘部）、角化型（好发于足跟，主要表现为皮肤粗厚而干燥，角化脱屑、搔痒，易发生皲裂）。患有脚气病的幼儿，常有轻度腹泻、声音嘶哑、烦躁、夜间啼哭、吃奶无力、心跳快，甚至嗜睡、昏迷、抽筋等症状，在其脚部略有浮肿，用手指压迫时，即出现一个凹陷，压力解除后，此凹陷还不能立即消失。

穴位选取

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

解溪（在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中。）

脾经：三阴交（内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。）

胆经：悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。）

经外：八风（足五趾歧骨间，两组共8个穴位。）

操作步骤

第一步 用面刮法从上到下分段刮拭足三里穴和小腿外侧的悬钟穴；

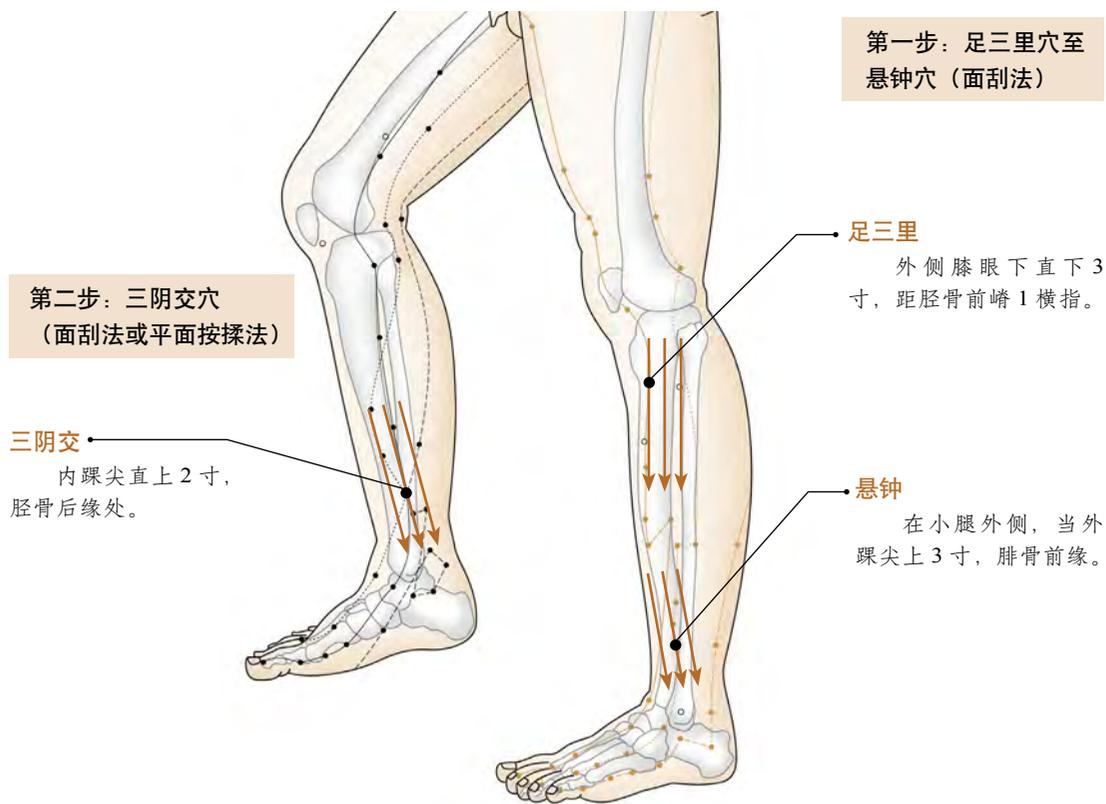
第二步 用面刮法或平面按揉法刮拭三阴交穴；第三步 用面刮法刮拭解溪穴；

第四步 用垂直按揉法刮拭足五趾间的八风穴。

饮食调养原则

脚气病主要发生在以大米（尤其是精白米）为主食的许多国家和地区，主要是因为人体对维生素B的摄入不足。因此，家长应积极地改善饮食，为孩子补充大豆、赤豆、花生、麦芽、糠皮、麦麸等食物。

脚气刮痧步骤



第一步：足三里穴至悬钟穴（面刮法）

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

悬钟
在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。

第二步：三阴交穴（面刮法或平面按揉法）

三阴交
内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。



第三步：解溪穴（面刮法）

解溪
在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中。

第四步：八风穴（垂直接揉法）

八风
足五趾歧骨间，两组共8个穴位。

给父母的提示

患脚气的儿童不适宜长时间用热水泡脚，会给神经、血管的功能带来一些影响，不利于足部的健康发育，如果经常用热水泡脚，会变成扁平足，平时用一般的温度短时洗脚就可。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 垂直接揉法 面刮法
次数	20~30次



遗尿

尿床也是病

主选经络

任脉 肺经 胃经 脾经 膀胱经

遗尿症俗称尿床，通常指小儿在熟睡时不自主地排尿。一般至4岁时仅20%有遗尿，10岁时5%有遗尿，有少数患者遗尿症状持续到成年期。没有明显尿路或神经系统器质性病变者称为原发性遗尿，约占70%~80%。婴儿不能控制排尿应视为正常现象。

表现症状

遗尿包括两种情况，一则指遗尿病，即俗称的尿床；二则指遗尿症，即不仅是将尿液排泄在床上，同时也在非睡眠状态或清醒时将尿液排泄在衣物或其他不宜排放的地方。

穴位选取

任脉：关元（下腹部，脐中下3寸处。）

中枢（在背部，当后正中线上，第十胸椎棘突下凹陷中。）

肺经：尺泽（位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

脾经：三阴交（内踝尖直上3寸，胫骨后缘处。）

膀胱经：肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭肾俞穴、中枢穴；第二步 用面刮法刮拭下腹部的关元穴；第三步 用面刮法刮拭肘部的尺泽穴；第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴和三阴交穴。

饮食调养原则

1. 肾气不足宜食温补固涩食物，如糯米、鸡内金黑芝麻、桂圆、乌梅等。
2. 肝胆火旺者宜食清补食物，如粳米、豆腐、银耳、绿豆、赤豆、鸭肉等。
3. 晚餐宜吃干饭，以减少水分摄入。
4. 动物性食物。宜吃猪腰、猪肝和肉等食物。
5. 少食巧克力、柑、橘、玉米、西瓜、辛辣刺激食物。

遗尿刮痧步骤

第一步：中枢穴至肾俞穴一带（面刮法）

中枢

在背部，当后正中线上，第十胸椎棘突下凹陷中。

肾俞

第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

第四步：足三里穴、三阴交穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指。

第二步：关元穴（面刮法）

关元

下腹部，脐中下 3 寸处。

第三步：尺泽穴（面刮法）

尺泽

位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。

三阴交

内踝尖直上 3 寸，胫骨后缘处。

给父母的提示

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



夜尿

给孩子最舒服的睡眠

主选经络



任脉 督脉 膀胱经

小儿夜尿多属功能性，居住环境的改变、情绪影响、白天玩耍兴奋过度或疲劳、心理刺激等，均可产生功能性夜尿。对于本病的发生必须及早治疗，如病期延长，会妨碍儿童的身心健康，影响发育。

表现症状

夜尿症是夜间睡眠中出现不自主的排尿，其实应属于睡眠障碍的一型。夜尿症仅发生在睡眠中。在乳儿期由于中枢神经系统中排尿调节机构发育尚不完善，此时出现反射性排尿，在这种状态下属于正常现象，不属于夜尿症的范围。到3~4岁膀胱充胀感明显，出现有意识排尿，但夜间出现遗尿者应属于夜尿症。

穴位选取

任脉：曲骨（腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。）

督脉：身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

膀胱经：肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

膀胱俞（在骶部，当骶正中嵴旁1.5寸，平第二骶后孔。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭小腹的曲骨穴；

第二步 用面刮法刮拭脊背部的身柱穴和腰部的肾俞穴、膀胱俞穴。

饮食调养原则

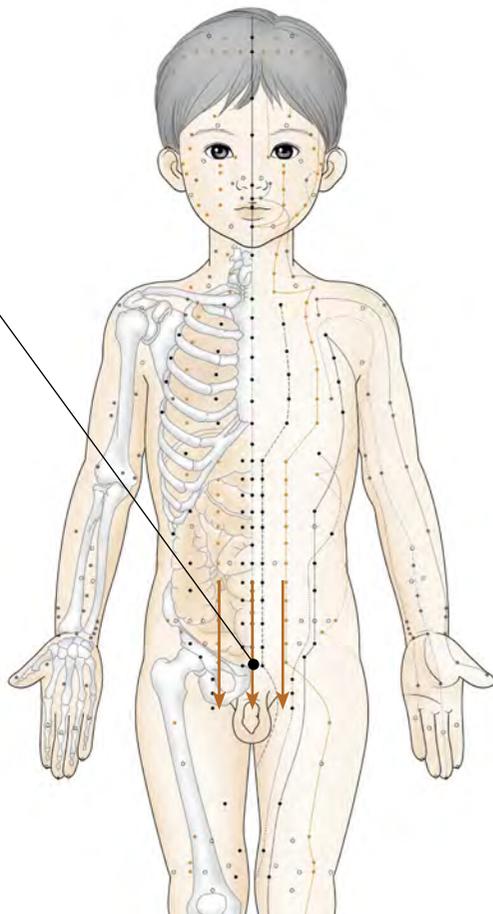
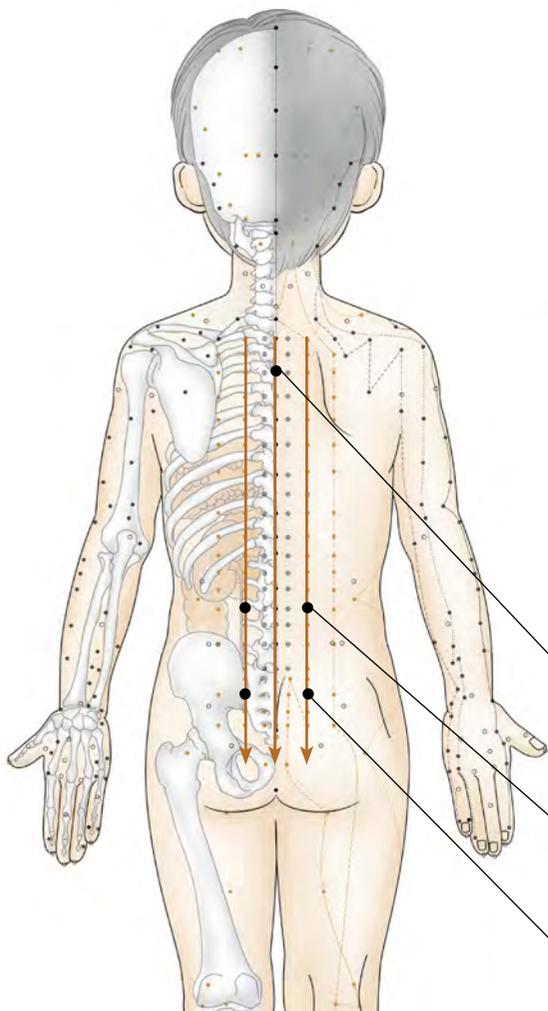
民间小偏方：烤金钱橘。金钱橘49个。将金钱橘晾49天，防止腐烂。将其置于火旁或烤箱内，烤至干燥，切碎，研为粉末，每次服6克，每天2次，早晚分服，白开水送下。本方具有健脾散寒的作用，可用于下焦虚寒所致的小儿遗尿症，屡获良效。

夜尿刮痧步骤

第一步：曲骨穴

曲骨

腹下部耻骨联合上缘上方凹陷处。



第二步：身柱穴至膀胱俞穴一带

身柱

位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。

肾俞

第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。

膀胱俞

在骶部，当骶正中嵴旁 1.5 寸，平第二骶后孔。

给父母的提示

孩子睡前 2 小时不要饮水或食流质，入睡后，家长应定时叫醒起床排尿。

时间

10~15分钟

运板

面刮法

次数

20~30次



尿失禁

增强膀胱功能

主选经络

任脉 膀胱经 肾经 肺经 肝经 脾经

尿失禁是指尿液不自主从尿道逸出，可能与逼尿肌储尿功能有关，如急迫性尿失禁，也可能与尿道括约肌功能有关，如压力性或完全性尿失禁；下尿路梗阻或逼尿肌收缩无力所致的排尿障碍常导致充盈性尿失禁。尿失禁与遗尿的定义差异在于前者对尿失禁发生无特定时间限制，而后者一般指熟睡以后出现的尿液逸出现象，并非一定伴有器质性疾病。

表现症状

膀胱不能维持其控制排尿的功能，不分时间和地点，尿液就不自主地流出。尿失禁可为潜在疾病的最初表现，有时已有明确的原发疾病，尿失禁以后才逐渐表现出来。

穴位选取

膀胱经：肾俞（第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。）

任脉：关元（下腹部，脐中下 3 寸处。）

中枢（在背部，当后正中线上，第十胸椎棘突下凹陷中。）

肾经：大赫（位于人体的下腹部，当脐中下 4 寸，前正中线旁开 0.5 寸。）

肺经：尺泽（位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

肝经：曲泉（在膝内侧，屈膝，当膝关节内侧面横纹内侧端，股骨内侧髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。）

脾经：三阴交（内踝尖直上 2 寸，胫骨后缘处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭小腹的关元穴、大赫穴；第二步 用面刮法刮拭肾俞穴和中枢穴；

第三步 用面刮法刮拭尺泽穴；第四步 用平面按揉法刮拭曲泉穴、三阴交穴。

饮食调养原则

少食刺激性食物及调味料，如咖喱粉和辣椒等；少食西红柿及西红柿制成的食品；少食糖类，如蜂蜜、巧克力。

尿失禁刮痧步骤

第一步：关元穴至大赫穴一带（面刮法）

关元
下腹部，脐中下3寸处。

大赫
位于人体的下腹部，当脐中下4寸，前正中线上旁开0.5寸。

第二步：肾俞穴至中枢穴一带（面刮法）

中枢
在背部，当后正中线上，第十胸椎棘突下凹陷中。

肾俞
第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

第三步：尺泽穴（面刮法）

尺泽
位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。

第四步：曲泉穴、三阴交穴（平面按揉法）

曲泉
在膝内侧，屈膝，当膝关节内侧面横纹内侧端，股骨内侧面髁的后缘，半腱肌、半膜肌止端的前缘凹陷处。

三阴交
内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。

给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次

第六章

神经系统刮痧 孩子精神好，家长少操心

儿童神经系统发育未完整，很容易受外界影响，内外失调，直接影响孩子的精神状况。人体是一个复杂的机体，环境的变化随时影响着体内的各种功能。这就需要对体内各种功能不断作出迅速而完善的调节，使机体适应内外环境的变化。实现这一调节功能的系统主要就是神经系统。

本章主要介绍了失眠、癫痫等12种常见神经系统疾病的刮痧疗法及病理表现。刮痧疗法能够让孩子脆弱神经变得坚韧，提高孩子感知事物的能力。





本章内容提要

神经衰弱 失眠 多梦 嗜睡
瘧病 癲癇 脑膜炎后遗症
神经根炎 面部神经麻痹
失语症 佝偻病 脑震荡





神经衰弱

孩子记忆力的杀手

主选经络

督脉 胃经 膀胱经 胆经

儿童神经衰弱多发生在少年时期，一般女孩比男孩多。为预防儿童神经衰弱，应培养孩子乐观、开朗的性格及广泛的兴趣，加强孩子各方面的锻炼，尽量避免给予过强、过久的不良刺激，如长期的精神紧张，学习负担过重等。

表现症状

一般表现是：身体疲劳无力、头晕、精神不集中、记忆不好，学习成绩下降，稍不随意，就大发脾气，又哭又闹，夜里睡不好觉，多梦，胆子特别小，白天害怕声音和强光。最怕突如其来的响声，有一点响声就引起心慌心跳等。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处。）

三阴交（内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。）

膀胱经：天柱（位于后头骨正下方凹处，后发际正中旁开约2厘米左右即是此穴。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭头顶及后脑的百会穴、风池穴；

第二步 用刮痧板双角部从上到下刮拭天柱穴位；

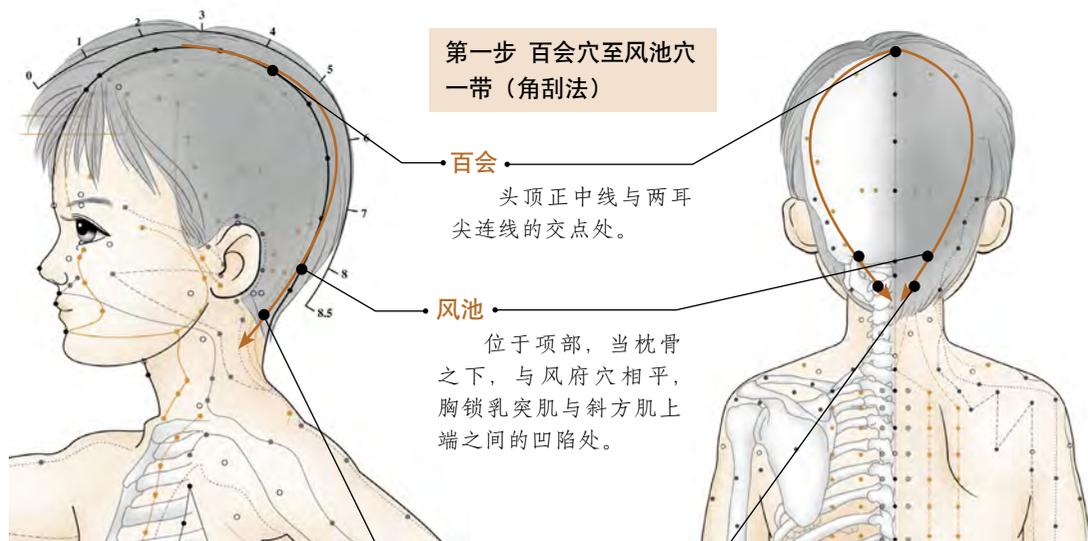
第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴；

第四步 用平面按揉法刮拭三阴交穴。

饮食调养原则

对于患有神经衰弱的孩子，家长应注意让孩子多使用含丰富蛋白质和含维生素的食物，如海鲜、猪脑、花生、核桃、动物肝脏等。

神经衰弱刮痧步骤



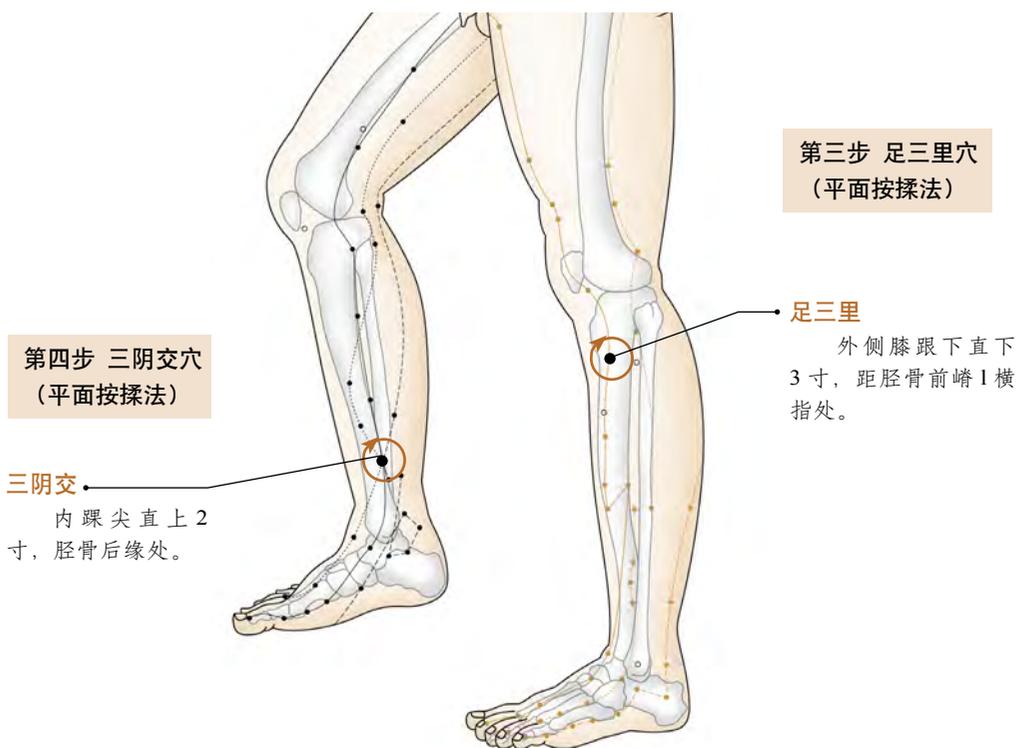
第一步 百会穴至风池穴一带（角刮法）

百会
头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

风池
位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

第二步 天柱穴（角刮法）

天柱
位于后头骨正下方凹处，后发际正中旁开约2厘米左右即是此穴。



第三步 足三里穴（平面按揉法）

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处。

第四步 三阴交穴（平面按揉法）

三阴交
内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。

给父母的提示

教育孩子养成按时起居的习惯，并注重培养孩子乐观和开朗的性格；引导他们对多种活动的兴趣，学会一套健身操或一两项体能活动，并持之以恒。

时间 10~15分钟

运板 平面按揉法 角刮法

次数 20~30次



失眠

没有好睡眠就没有好身体

主选经络

督脉 胆经 胃经 肝经

儿童期入睡困难或睡眠维持困难非常少见。青少年期的失眠发生率较儿童为多。导致小儿失眠的原因主要有不良入睡方式：如抱着孩子等其睡着后再放在床上、和儿童一起睡；睡眠恐怖：4~12岁的儿童对夜晚恐怖，而其父母往往不知道；环境因素：睡眠环境中声音嘈杂、灯光太亮、室内过热过冷、湿度太大、床铺不舒适、房间太拥挤，学习压力大等都会影响入睡。

表现症状

失眠是指有效睡眠量减少，入睡以后真正睡着的时间短于预期的时间。3岁以前的儿童可表现为反对上床、睡眠不专心和中途转醒。6~10岁儿童中表现为入睡困难，而10~13岁儿童多为夜间易醒，并再次入睡困难。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。） 肩井（在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指处。）

肝经：行间（在足背侧，当第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。）

操作步骤

第一步 用角刮法进行全头刮拭，并重点刮拭百会穴；

第二步 用面刮法刮拭肩上风池穴至肩井穴一带；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴；第四步 用垂直按揉法刮拭行间穴。

饮食调养原则

少食兴奋性食品或饮料饮茶，如可口可乐、巧克力等

多食：牛奶、小米、百合、猪心、酸枣仁、小麦、糯米。

天麻茶：天麻5克，切片，沸开水冲泡，每日1次，治疗青少年失眠症效果较好。

失眠刮痧步骤

第一步：百会穴
(角刮法)

百会

位置在头顶正中
中线与两耳尖连线
的交点处。

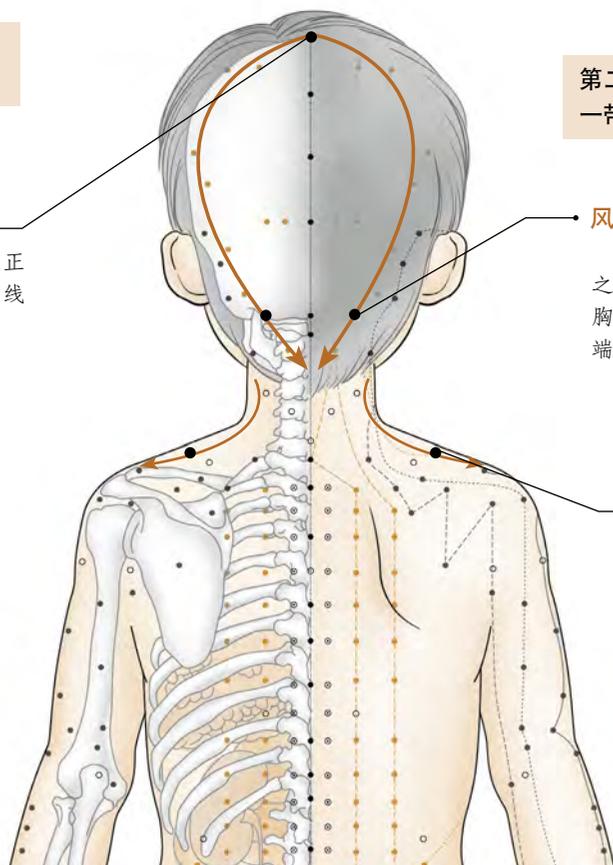
第二步：风池穴至肩井穴
一带(面刮法)

风池

位于项部，当枕骨
之下，与风府穴相平，
胸锁乳突肌与斜方肌上
端之间的凹陷处。

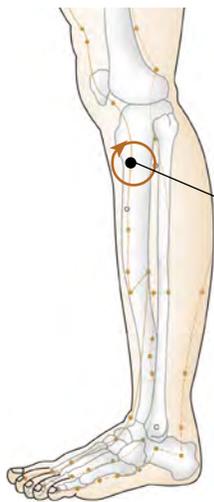
肩井

在肩上，前直乳
中，当大椎穴与肩峰
端连线的中点上。

第三步：足三里穴
(平面按揉法)

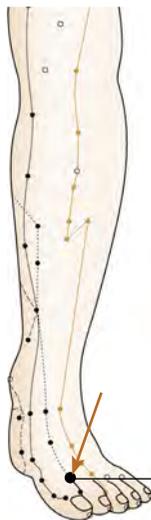
足三里

外侧膝眼下直
下3寸，距胫骨前嵴
1横指处。

第四步：行间穴
(垂直接揉法)

行间

在足背侧，当第
一、二趾间，趾蹼缘
的后方赤白肉际处。



给父母的提示

婴幼儿失眠的原因一般是饥饿或过饱、身体不舒适、睡前过于兴奋、生活不规律、环境改变或嘈杂、因与亲密抚养者分离而产生焦虑。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直接揉法 面刮法 角刮法

次数

20~30次



多梦

安神补脑是关键

主选经络

心经 胃经 脾经 肝经 膀胱经

做梦与脑的成熟、心理机能的发生、发展是有较密切关系的，多梦主要是由于孩子大脑神经的发育还不健全，再加上疲劳，或晚上吃得太饱，或听到一些恐怖的语言，看到一些恐怖的电影等而引起的。

表现症状

一般表现为孩子睡觉时说梦话、惊醒、踢腿，甚至梦游。

穴位选取

心经：神门（位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

脾经：隐白（足大趾内侧趾甲角旁0.1寸。） 三阴交（内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。）

肝经：太冲（位于足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。）

膀胱经：心俞（位于背部，当第十胸椎棘突下，左右1.5寸宽处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭背脊处的心俞穴；第二步 用面刮法刮拭前臂阴面的神门穴；

第三步 用平面按揉法刮拭三阴交穴、足三里穴和隐白穴；

第四步 用垂直按揉法刮拭太冲穴。

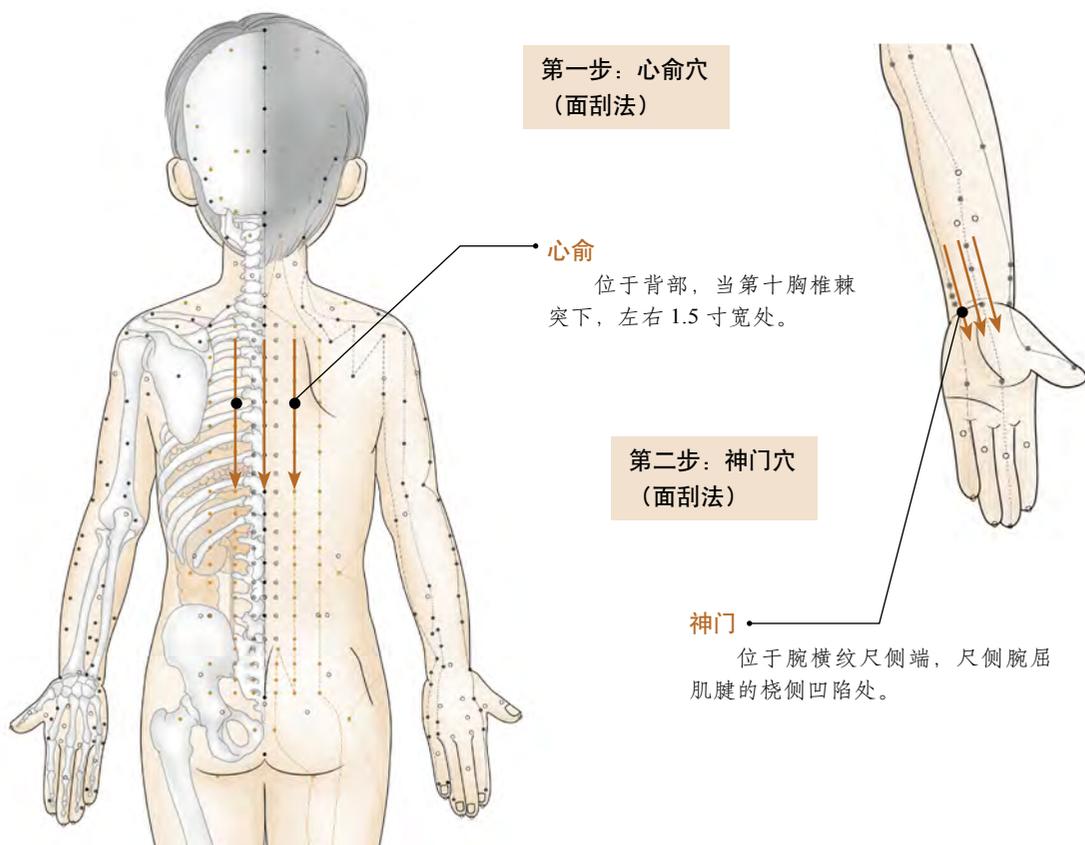
饮食调养原则

家长多给孩子吃一些安神补脑的食物。

糯米大枣粥：糯米60克，红枣20克，桂圆（肉）10个，加水文火煮熟，睡前食用。红枣有安神补血功效，糯米食后能使人沉睡，主治心烦健忘、睡眠不香。

莲子桂圆百合粥：莲子适量，桂圆肉7~8个，百合3颗，加冰糖及适量冷水，用文火煎汤，睡前一同服下。莲子能补气养血，治夜晚多梦；桂圆能益智宁心，养血补神；百合能安神定胆，治疗睡眠不宁。

多梦刮痧步骤



给父母的提示

不要给孩子喝刺激性的饮料；培养孩子定时睡眠的习惯；多让孩子晒太阳，帮助调节生理时钟。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 垂直接揉法 面刮法
次数	20~30次



嗜睡 刮给孩子一剂清醒的良药

主选经络

督脉 肝经 心经 胃经 胆经

儿童嗜睡是一项不容忽视的症状，其产生的原因可能是由于睡眠不足、夜间睡得过迟或者患病。如果孩子变得突然想睡或没有反应，又或者是很难被唤醒，而这些现象找不到明显的原因解释时，就应该引起家长注意了。

表现症状

白昼睡眠过度（并非由于睡眠量的不适），或醒来时达到完全觉醒状态的过渡时间延长。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

肝经：太冲（位于足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。）

心经：神门（位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭百会穴和风池穴；

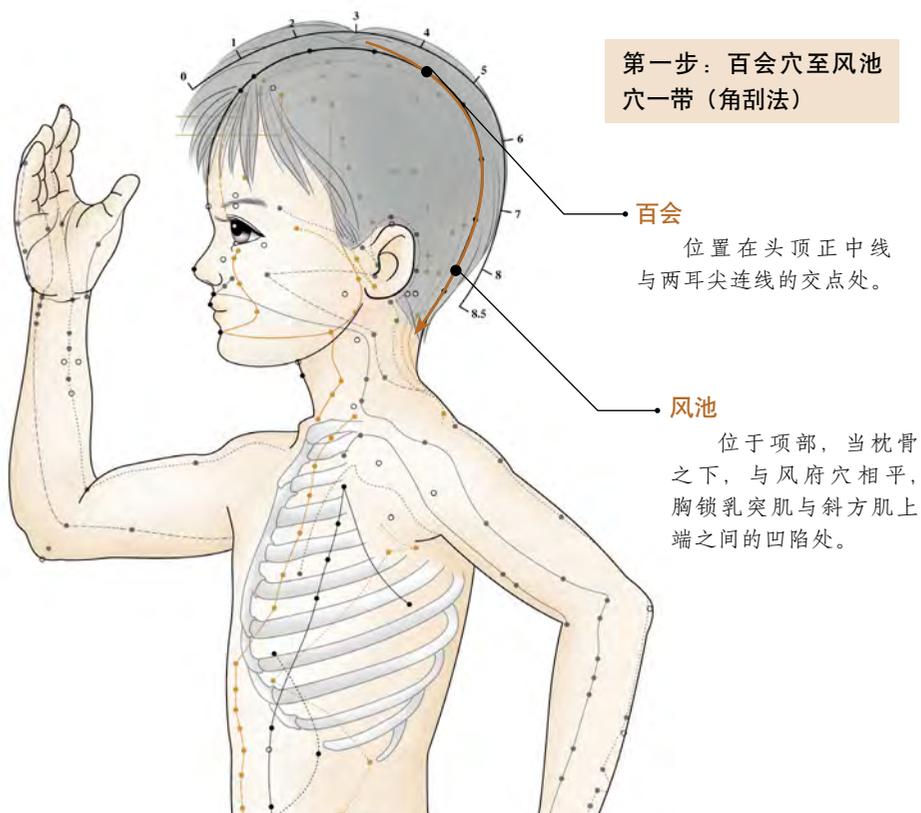
第二步 用面刮法刮拭神门穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴；用垂直按揉法刮拭足背上的太冲穴。

饮食调养原则

饮食要清淡，多吃蔬菜和水果，鱼和瘦肉。可以适当吃一些姜。姜有辛辣味，能使身体从内部生热，增强免疫能力，提神健身。忌食：油腻、黏滞、辛辣。

嗜睡刮痧步骤



给父母的提示

孩子肥胖和营养不良也是引起嗜睡的主要原因。吃东西少营养不足容易导致困乏爱睡，可多吃一点蛋白质食物，可使症状改善。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 垂直按揉法 面刮法 角刮法
次数	20~30次



癔病 日渐增多的精神疾病

主选经络

任脉 胃经 心包经 肝经 心经

癔病是一类由重大生活事件、内心冲突、情绪激动、暗示和自我暗示等精神因素作用于个体而引起的精神障碍。儿童癔病的发病率日渐增多。

表现症状

该病主要特征是兴奋与抑制性两种性格的交替。常见临床表现为：幼儿期表现为原始情感反应，如大哭不止、四肢乱动、憋气、面色苍白或青紫、大小便失禁等。较大儿童则表现为烦躁、哭闹、冲动，有时拔头发、撕衣服；有时破坏周围物品；有时在地上打滚或四肢抽动等，发作时面色潮红或阵发性换气过度、出汗、呼之不应。发作时间长短与周围人的注意程度有关，发作后有部分遗忘。形体上表现为瘫痪、步态异常、感觉障碍、过度换气、失明、失聪等，但较少见。

穴位选取

抑制型的刮痧穴位

任脉：膻中（位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。）

人中（位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。）

兴奋型的刮痧穴位

心经：神门（位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

肝经：太冲（位于足背侧，当第三跖骨间隙的后方凹陷处。）

操作步骤

抑制型的刮痧顺序：第一步 用点按法刮拭鼻柱下的人中穴；第二步 用面刮法刮拭两乳头中间的膻中穴；第三步 用面刮法刮拭腕上内关穴。

兴奋型的刮痧顺序：第一步 用面刮法刮拭膻中穴；第二步 用面刮法刮拭内关穴、神门穴；第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴；第四步：用垂直按揉法刮拭太冲穴。

兴奋型癔病刮痧步骤

第一步：膻中穴
(面刮法)

膻中

位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。

第二步：内关穴、神门穴
一带(面刮法)

人中(点按法)

位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

神门

位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

第三步：足三里穴
(平面按揉法)

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

第四步：太冲穴
(垂直按揉法)

太冲

位于足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处。

给父母的提示

儿童癔症发作可来源于两个原因，一是家庭教育方式，二是社会环境。作为家长要端正教育子女的态度和方法，对于孩子不合理的要求要懂得拒绝。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直按揉法 面刮法 点按法

次数

10~20次



癫痫 先天不足后天补

主选经络

任脉 督脉 肝经 胃经 膀胱经 小肠经

小儿癫痫也俗称小儿羊角风，小儿羊角风只是反应了小儿癫痫的一个方面。

表现症状

小儿癫痫是神经系统的一类慢性病，主要是以发作性神经功能的障碍作为临床的症状，同时伴有脑电图的改变，由于脑电活动的异常所形成的脑神经系统的疾病。发病时候的症状有两大类：一个是全身性的发作，发作的时候是全身都有症状，在全身性的症状里面，最突出的特点是发作时候意识是丧失的，没有意识的，同时伴随有各种各样全身性的症状，比如全身强直，全身痉挛抽搐。第二大类是局灶性的，发作的时候神志不丧失，部分障碍甚至完全清楚，但同时伴有各种各样躯体的障碍，比如说一个肢体的抽搐。

穴位选取

任脉：鸠尾（位于人体的心窝正下方，最底下肋骨稍下处。）

督脉：百会（头顶中央，耳尖直上方处前对鼻尖。） 风府（头部后发际正中上1寸。） 陶道（背部第一、二胸椎棘突间。） 身柱（胸部，第三椎下。）

肝经：太冲（足部，第一、二趾骨间。）

胃经：丰隆（外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。）

膀胱经：心俞（背部，第五椎下，旁开1.5寸。） 肝俞（背部，第九椎下，旁开1.5寸）

小肠经：后溪（在手掌尺侧，微握拳，当第五掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭头顶至后脑的百会穴；

第二步 用面刮法从上向下分段刮拭后颈部风府穴至身柱穴；

第三步 用面刮法刮拭胸腹部的鸠尾穴；

第四步 用垂直按揉法刮拭尾指外侧的后溪穴；

第五步 用面刮法刮拭小腿前方的丰隆穴，用垂直按揉法刮拭足背的太冲穴。

饮食调养原则

忌辛辣刺激及肥甘厚味，如咖啡、可可、浓茶等。

癫痫刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会

头顶中央，耳尖直上方处前对鼻尖。

第二步：风府穴至肝俞穴（面刮法）

风府

头部后发际正中上1寸处。

陶道

背部第一、二胸椎棘突间。

身柱

胸部，第三椎下。

心俞

背部，第五椎下，旁开1.5寸。

肝俞

背部，第九椎下，旁开1.5寸。

第四步：后溪穴（垂直接揉法）

后溪

在手掌尺侧，微握拳，当第五掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处。

第三步：鸠尾穴（面刮法）

鸠尾

上腹部肚脐上5寸处。

第五步：丰隆穴（面刮法） 太冲穴（垂直接揉法）

丰隆

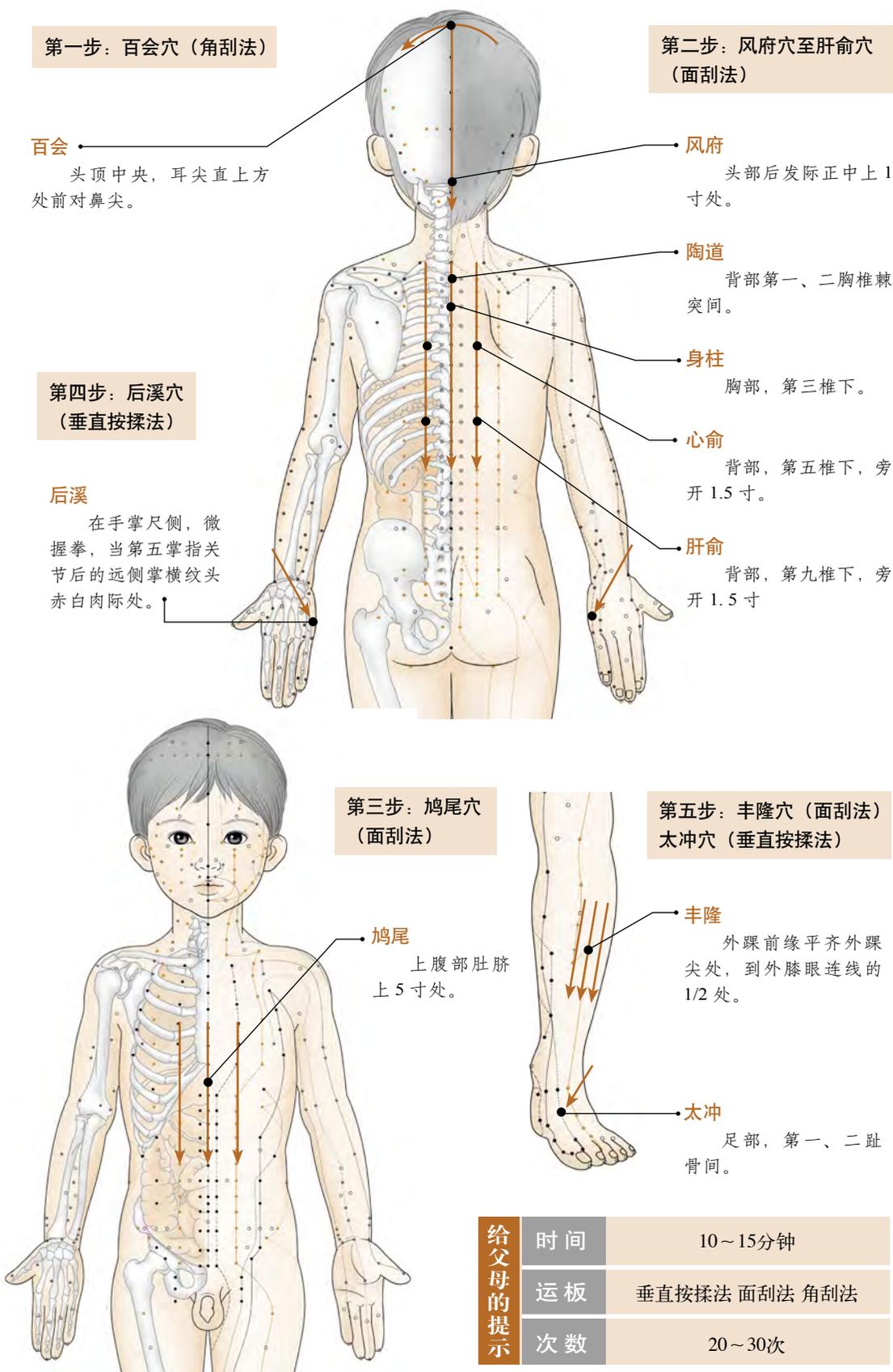
外踝前缘平齐外踝尖处，到外膝眼连线的1/2处。

太冲

足部，第一、二趾骨间。

给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	垂直接揉法 面刮法 角刮法
次数	20~30次





脑膜炎后遗症

刮痧治疗，根除后患

主选经络

督脉 肝经 胆经 大肠经

化脓性脑膜炎是小儿常见的，由各种化脓性细菌引起的脑膜炎症。以发热、头痛、呕吐、烦躁等症状为主要表现。由于小儿抵抗力较弱，血脑屏障发育不完善，细菌易进入大脑神经系统。一般为身体其他部位感染引起败血症，细菌进入大脑所致。部分由于中耳炎、头部外伤后感染，细菌直接进入脑膜所致。

表现症状

由于治疗不及时或不彻底，部分小儿可出现智力减退，另一部分小儿可出现失明，听力减退，可以间接地影响小儿智力发育。有些儿童临床表现为突然丧失意识、突然跌倒、四肢抽搐或口吐白沫等。

穴位选取

督脉：哑门（后颈部，在后正中线上，第一颈椎棘突下。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。）

悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭后哑门穴、风池穴；第二步 用面刮法刮拭曲池穴；

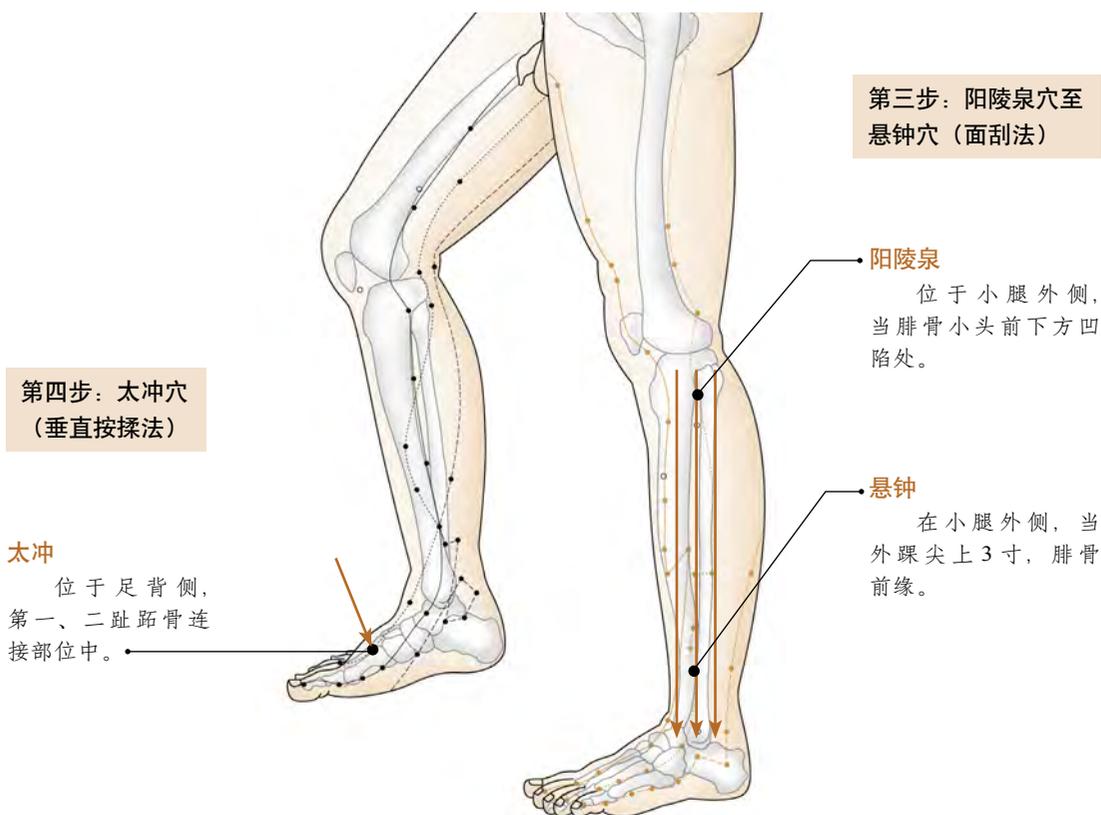
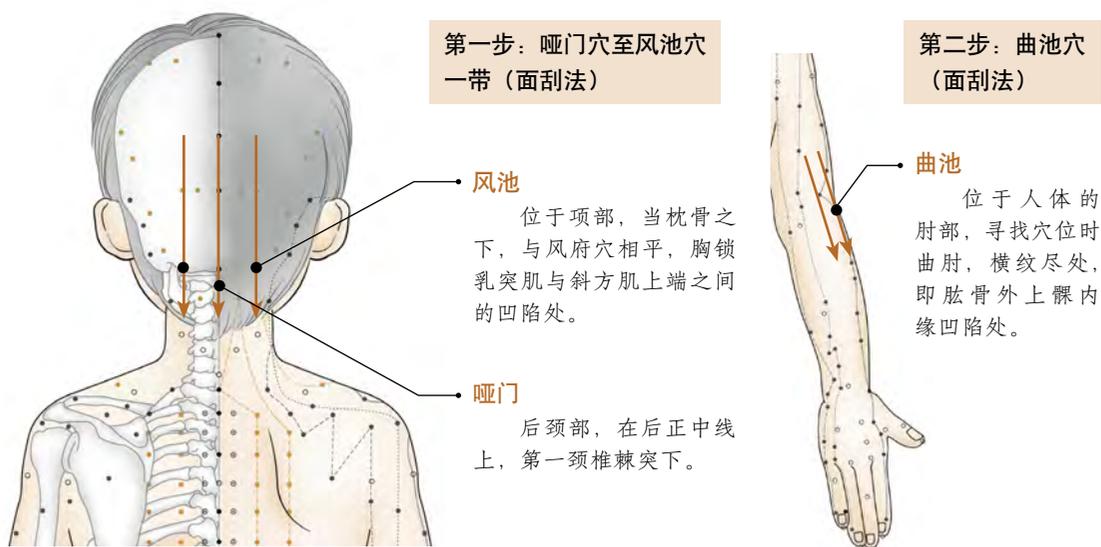
第三步 用面刮法从上到下刮拭阳陵泉穴和悬钟穴；

第四步 用垂直按揉法刮拭足背上的太冲穴。

饮食调养原则

1. 多进食一些含有胆碱的食物；2. 补充卵磷脂；3. 多食碱性和富含维生素的食物；4. 补充含镁食品；5. 可适当进食人参、枸杞、桂圆、鳝鱼等补益食品。

脑膜炎后遗症刮痧步骤



给父母的提示

脑炎病毒主要通过蚊虫传播，家长应积极做好预防工作，夏天给孩子使用蚊帐、防蚊油、蚊香，以灭蚊、防蚊。

时间 10~15分钟

运板 垂直接揉法 面刮法

次数 20~30次



神经根炎

秋季多保暖，防患于未然

主选经络



三焦经 胃经 胆经 大肠经 经外

急性感染性多发性神经根炎又称格林—巴利综合征，是一种较常见的急性四周神经髓鞘破坏，神经传导衰竭，无力及继发性瘫痪的严重神经系统疾病，以儿童及青壮年为主要发病对象，在一年四季中均可发病，但以深秋时节的发病率为最高。这是因为许多人抗病能力较差，不能一下子适应气候由热转凉的突然变化而引起的病理现象之一。

表现症状

临床表现以四肢进行性、对称性无力的下运动神经元瘫痪为首发症状或伴有末梢感觉障碍，重症病例短期内出现球麻痹，呼吸肌麻痹，病死率、致残率皆高。

穴位选取

三焦经：外关（阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 胆经：阳陵泉（小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。） 悬钟（外踝尖上3寸，大筋之间，腓骨后缘。） 经外：八邪（手背五指指蹠处、掌骨之间。） 八风（足五趾歧骨间、两组共8个穴位。）

操作步骤

第一步 用面刮法从上往下刮拭面曲池穴、外关穴；

第二步 用垂直按揉法刮拭五指掌骨头之间的八邪穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴和悬钟穴；

第四步 用垂直按揉法刮拭足五趾歧骨间的八风穴。

饮食调养原则

给孩子食用营养丰富易消化的食物，吞咽困难者可予鼻饲流质饮食。

神经根炎刮痧步骤

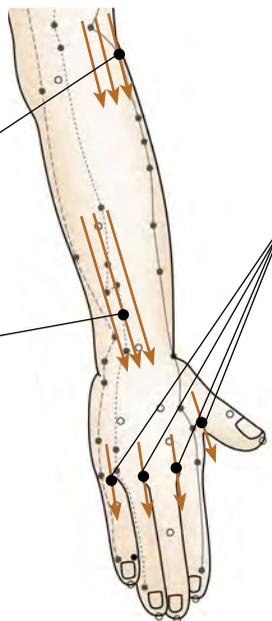
第一步：曲池穴、外关穴一带（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

外关

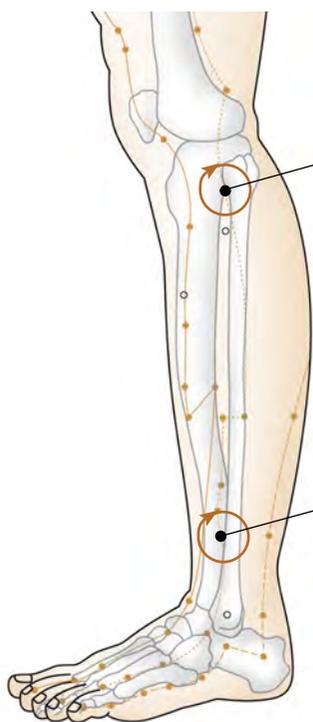
阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。



第二步：八邪穴（垂直接揉法）

八邪

手背五指指蹠处，掌骨之间。



第三步：足三里穴、阳陵泉穴、悬钟穴（平面按揉法）

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

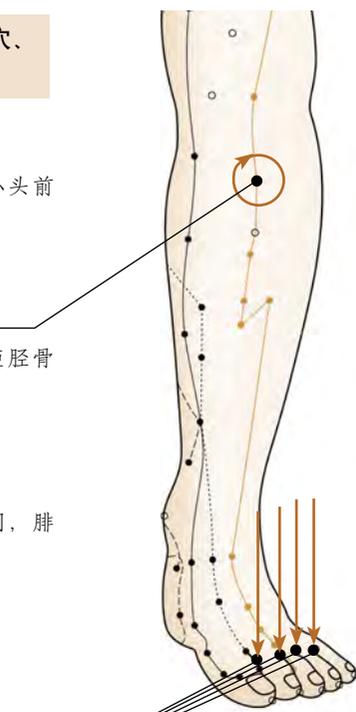
悬钟

外踝尖上3寸，大筋之间，腓骨后缘。

第四步：八风穴（垂直接揉法）

八风

足五趾歧骨间，两组共8个穴位。



给父母的提示

让孩子养成清洁卫生的生活习惯，勤洗手，避免生食等。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直接揉法 面刮法

次数

20~30次



面部神经麻痹 还孩子灿烂的笑容

主选经络

胆经 胃经 三焦经 膀胱经 大肠经 经外

儿童面部受凉是诱发面瘫的原因之一，由于儿童面部组织的血管神经表浅，容易受到寒冷的强烈刺激，导致神经缺血、缺氧，继而出现麻痹。

表现症状

一般表现为眼睑不能闭合、不能皱眉、嘴歪眼斜、鼓腮漏气等，可伴有听觉改变、舌前味觉减退及唾液分泌障碍等临床特点。

穴位选取

胆经：阳白（位于前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。）

听会（在面部，当耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。）

风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

胃经：颊车（位于面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。）

地仓（位于人体的面部，口角外侧，上直对瞳孔。）

内庭（在足背，当第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。）

三焦经：翳风（耳垂后面陷中。）

膀胱经：睛明（位于目内眦外，在鼻梁两侧距内眼角半分的不方。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

经外奇穴：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

第一步 用平面按揉法刮拭阳白穴，并用刮痧板的角部平面按揉太阳穴；

第二步 用角刮法刮拭听会穴、颊车穴、翳风穴；

第三步 用平面按揉法刮拭睛明穴、地仓穴和风池穴；

第四步 用垂直接揉法刮拭内庭穴；

第五步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

面部神经麻痹刮痧步骤

第一步：阳白穴、太阳穴 (平面按揉法)

太阳

在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。

阳白

位于前额部，当瞳孔直上，眉上1寸。

第三步：睛明穴、地仓穴、 风池穴(平面按揉法)

睛明

位于目内眦外，在鼻梁两侧距内眼角半分的地方。用手指按在穴位上挤压、上下移动，可以感觉到鼻梁深处有隐痛。

地仓

位于人体的面部，口角外侧，上直对瞳孔。

第四步：内庭穴(垂直接揉法)

内庭

在足背，当第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

第二步：听会穴、颊车穴、 翳风穴(角刮法)

听会

在面部，当耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

颊车

位于面颊部，下颌角前上方约1横指(孩子中指)，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

翳风

耳垂后面陷中。

第五步：合谷穴 (平面按揉法)

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

给父母的提示

急性期患侧面部用湿热毛巾外敷，每天3~4次，每次15~20分钟。家长帮助孩子按摩瘫痪的面肌，每日3~4次，每次3~10分钟。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直接揉法 面刮法 角刮法

次数

20~30次



失语症

让孩子畅所欲言

主选经络



任脉 督脉 心经 心包经 大肠经

儿童失语症是指由于各种原因引起的脑损伤所导致的儿童语言功能障碍，其原因、临床表现及预后均不同于成人。不包括因听觉、视觉、书写、法音等感觉和运动器官受损而引起的语言、阅读和书写障碍。

表现症状

一般表现为孩子口语、书面语或手势语进行交流出现的缺陷，主要包括听、说、读、写、计算等。完全性失语时，患者完全不能用评议表达思维活动，甚至个别的字、词、音节都不能发出。

穴位选取

任脉：廉泉（位于颈部，喉结上方，舌骨的下缘凹陷处。）

督脉：哑门（位于项部，当后发际正中直上0.5寸，第一颈椎下。）

天突（颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。）

心经：通里（在腕横纹小指端上1寸，尺骨腕屈肌腱的桡侧，也就是在筋的上缘。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用单角刮法刮拭项部哑门穴；

第二步 用面刮法从上而下刮拭廉泉穴、天突穴；

第三步 用面刮法刮拭内关穴、通里穴；

第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

均衡孩子膳食营养，特别是蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等，以促进孩子大脑更好地发育。

失语症刮痧步骤

第一步：哑门穴 (角刮法)

哑门

位于项部，当后发际正中直上0.5寸，第一颈椎下。

第二步：廉泉穴至天突穴 一带(面刮法)

廉泉

位于颈部，喉结上方，舌骨的下缘凹陷处。

天突

颈部，喉结下，锁骨柄上陷中，胸骨上窝正中。

第四步：合谷穴 (平面按揉法)

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：内关穴、 通里穴一带(面刮法)

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

通里

在腕横纹小指端上1寸，尺骨腕屈肌腱的桡侧，也就是在筋的上缘。

给父母的提示

对于患失语症的孩子父母要多加鼓励，培养其自信心；加强孩子舌部训练，如舌头的上翘下抵、前顶后卷、左右摆动等，提高孩子控制舌头的能力。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法 角刮法
次数	20~30次



佝偻病

多些阳光，多些快乐

主选经络

任脉 督脉 胃经 胆经 膀胱经

佝偻病是儿童常见的营养性疾病，常见于婴幼儿。婴幼儿佝偻病主要是由于维生素D缺乏引起的，晒太阳可以增加皮肤合成维生素D，但由于种种原因，婴幼儿的日照常常不够，尤其在冬春季节，包括南方夏天的梅雨季节。

表现症状

佝偻病的孩子临床表现之一就是多汗，患有佝偻病的小儿常常是整夜出汗，上半夜换衣服后，下半夜衣服仍然是湿的，而且出汗有酸臭味。另外，临床特点依据年龄组不同而有所不同，2岁以内婴幼儿主要以夜惊、多汗、枕秃及肋缘外翻及消化障碍为主；3~12岁以多汗、骨痛、骨骼畸形、厌食偏食为主要临床表现。

穴位选取

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。） 督脉：身柱（胸部，第三椎下。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

上巨虚（腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。）

胆经：悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。）

膀胱经：大杼（脊柱棘突、旁开1.5寸。） 肾俞（腰部，第十四椎，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法从上至下分段刮拭脊背部身柱穴、大杼穴和腰部肾俞穴；

第二步 用面刮法刮拭腹部的中脘穴；

第三步 用面刮法或平面按揉法刮拭足三里穴、上巨虚穴；

第四步 用面刮法刮拭小腿外侧的悬钟穴。

饮食调养原则

多食：牛初乳、虾皮、鱼肝油。以下两个佝偻病的食疗方，可缓解婴幼儿佝偻病：

猪骨菠菜汤：猪腿骨或脊骨适量，菠菜100克。清水适量，盐少许。猪骨核桃汤：

猪骨500克，核桃仁50克。清水适量，精盐、姜丝、味精各少许。

佝偻病刮痧步骤

第一步：大杼穴至肾俞穴一带

大杼

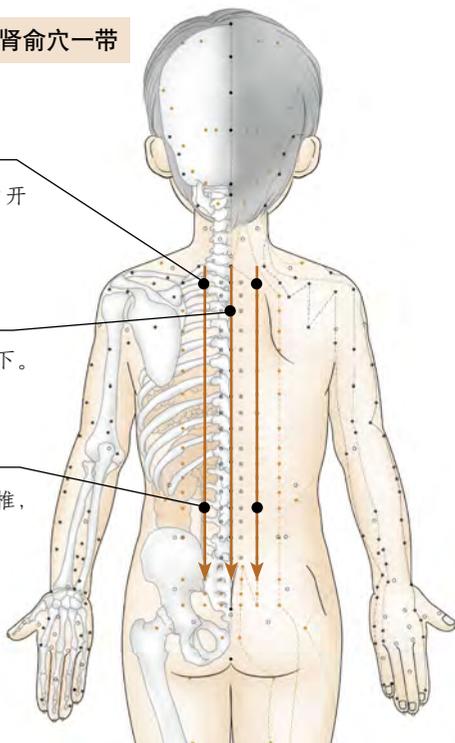
脊柱棘突、旁开1.5寸。

身柱

胸部，第三椎下。

肾俞

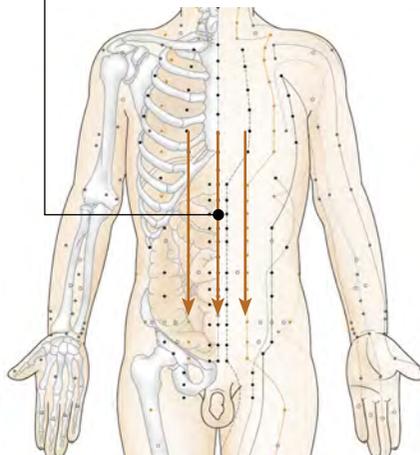
腰部，第十四椎，旁开1.5寸。



第二步：中脘穴

中脘

腹正中线上，肚脐上4寸处。



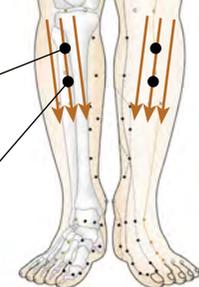
第三步：上巨虚穴至足三里穴一带

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

上巨虚

腿前外侧，当犊鼻下6寸，距胫骨前缘一横指。



第四步：悬钟穴

悬钟

在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。



给父母的提示

对于患佝偻病的孩子，家长要早日为孩子治疗，避免留下后患；坚持让患儿多做户外活动。

时间

10~15分钟

运板

面刮法

次数

20~30次



脑震荡

清除意识障碍

主选经络

任脉 督脉 胆经 肝经 大肠经 经外

脑震荡系指外力引起的中枢神经系统中枢神经一时性功能障碍。如果孩子撞后出现昏迷，意志不清，爱睡，抽搐，行动不便则要考虑为脑震荡的可能性。

表现症状

意识障碍：程度较轻而时间短暂，可以短至数秒钟或数分钟，但不超过半小时。近事遗忘：清醒后对受伤当时情况及受伤经过不能回忆，但对受伤前事情能清楚地回忆。其他症状：常有头痛、头晕、恶心、厌食、呕吐、耳鸣、失眠、畏光、注意力不集中和反应迟钝等症状。

穴位选取

任脉：上脘（前正中线上，脐上5寸处。）

督脉：神庭（在头部，当前发际正中直上0.5寸。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

大肠经：合谷（第一、二掌骨凹陷中。）

经外：四聪（头顶部，百会穴前后左右各1寸处，共4个穴位。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭头顶四聪穴和前额神庭穴；

第二步 用面刮法刮拭后发际风池穴；

第三步 用面刮法刮拭腹部上脘穴和内关穴；

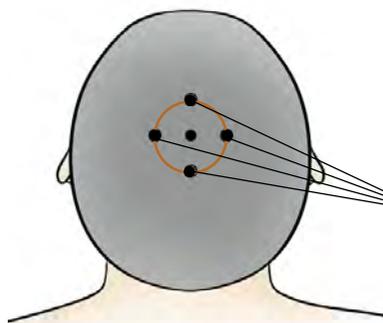
第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴和太冲穴。

饮食调养原则

多食：枸杞子、鱼、山楂、葡萄。忌食：盐。

脑震荡刮痧步骤

第一步：四聪穴、神庭穴（角刮法）

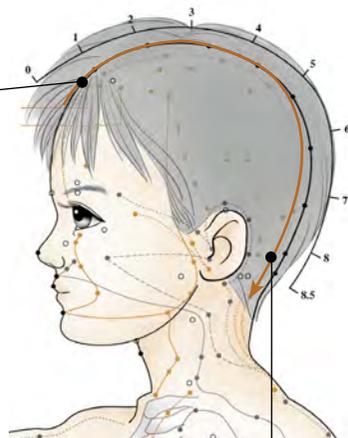


神庭

在头部，当前发际正中直上0.5寸。

四聪

头顶部，百会穴前后左右各1寸处，共4个穴位。



第二步：风池穴（面刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

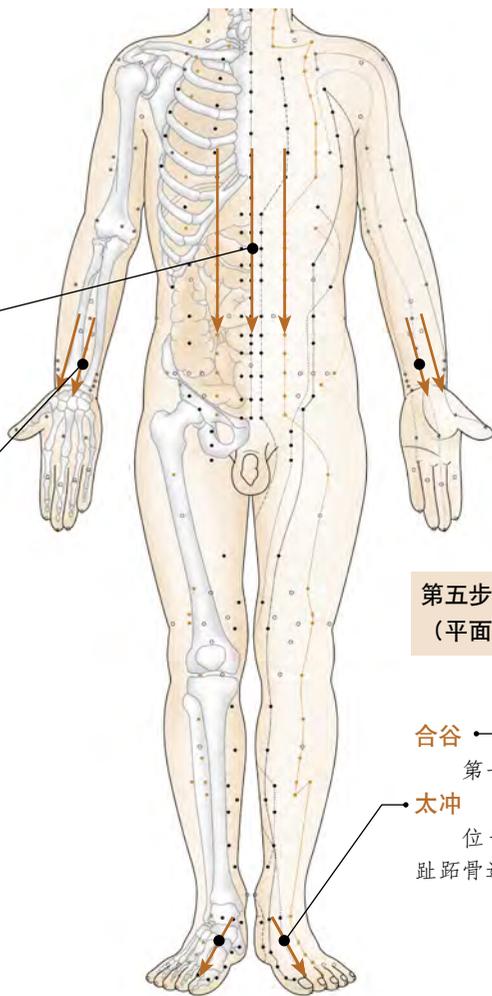
第三步：上腕穴、内关穴（面刮法）

上腕

前正中线上，脐上5寸处。

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



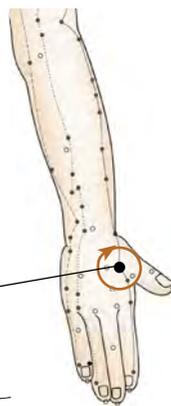
第五步：合谷穴、太冲穴（平面按揉法）

合谷

第一、二掌骨凹陷中。

太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。



给父母的提示

小儿的头部很容易受到外力损伤，并因此引起脑震荡，父母应格外引起注意。对于不同年龄段的孩子，头部受伤的原因各不相同。凡遇小儿头部着地受到损伤时，都应加以足够的重视。

时间

10~20分钟

运板

角刮法 面刮法

次数

20~30次

第七章

循环及运动系统刮痧 让孩子灵活的动起来！

循环系统就好比运输机，它将消化道吸收的营养物质和氧气输送到各组织器官，并将各组织器官的代谢产物通过同样的途径输入血液，经肺、肾排出。它还负责输送热量到身体各部以保持体温。运动系统主要由骨骼组成，它们起到杠杆的作用，共同完成支持人体、保护内脏及运动的功能。循环及运动系统一旦出问题，人体将陷入瘫痪状态。

本章主要介绍了贫血、小儿麻痹等11种儿童循环及运动系统常见病的刮痧疗法，保证孩子身体机能正常运行。





本章内容提要

白血病 贫血 过敏性紫癜
风湿性心脏病 心悸 惊风
小儿麻痹 风湿性关节炎
腿肚痉挛 舞蹈病 落枕



白血病

重建机体造血系统

主选经络

任脉 督脉 胃经 胆经 脾经 膀胱经

白血病是造血组织的恶性肿瘤，又称“血癌”。90%以上的儿童白血病为急性白血病，其中70%~85%为急性淋巴细胞白血病。

表现症状

儿童白血病在早期有以下几大表现：1. 发热。2. 出血。主要表现为鼻粘膜、口腔、齿龈及皮肤出血，严重者内脏、颅内出血。3. 贫血。患儿面色、皮肤黏膜苍白，软弱无力，食欲低下。4. 肝、脾、淋巴结肿大。5. 骨关节疼痛及骨骼病变。6. 白血病细胞浸润中枢神经系统可发生脑膜白血病，患儿出现头痛、恶心、呕吐，甚至惊厥、昏迷。

穴位选取

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

胆经：悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。）

脾经：血海（在大腿内侧，屈膝，在髌骨底内侧缘上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。）

膀胱经：心俞（背部，第五椎下，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭大椎穴；第二步 用面刮法刮拭中脘穴；

第三步 用面刮法刮拭血海穴；第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴和悬钟穴。

饮食调养原则

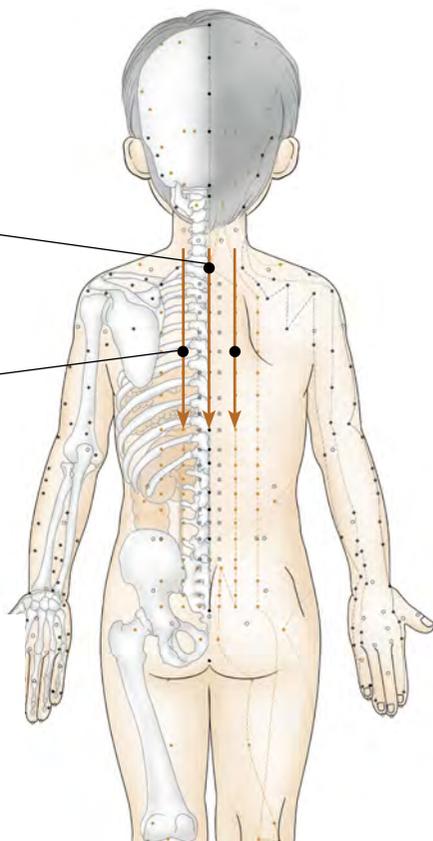
平时在饮食方面要做到饮食搭配合理，防止酸性体质的出现危害儿童的健康，饮食保证在餐桌上要“二酸八碱”。让孩子少吃加工小食品，蔬菜瓜果要清洗干净后再食用，能去皮的尽量去皮后食用。

白血病刮痧步骤

第一步：大椎穴至心俞穴一带（面刮法）

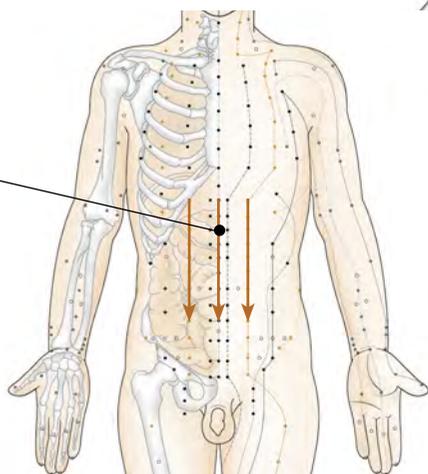
大椎
在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

心俞
背部，第五椎下，旁开1.5寸。



第二步：中腕穴（面刮法）

中腕
腹正中线上，肚脐上4寸处。



第四步：足三里穴和悬钟穴（平面按揉法）

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

悬钟
在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。

第三步：血海穴（面刮法）

血海
在大腿内侧，屈膝，在髌骨底内侧缘上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。



给父母的提示

要预防白血病，多带孩子到空气清新的公园、绿地等处做户外运动，以增强儿童体质，提高儿童免疫力。孩子偶发小病应在医生指导下科学用药，最好用自然疗法。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次



贫血

告别苍白，红润孩子脸颊

主选经络

督脉 胆经 脾经 肾经 膀胱经

缺铁性贫血是小儿常见的营养缺乏病，多发于6个月至3岁的婴幼儿。婴幼儿期是小儿生长发育最快最旺盛的时期，血容量增加很快，铁质需要量相对较多。出生后6个月内的婴儿若有足量的母乳喂养，一般不会发生缺铁性贫血。若母乳量不足，以牛奶喂养为主，由于牛奶中铁的含量比母乳低，小儿对牛奶中的铁的吸收也比母乳差，所以易发生缺铁性贫血，早产儿更易患此病。

表现症状

患贫血的儿童烦躁不安，精神差，不爱活动，疲乏无力，食欲减退，口唇、眼结膜、指甲床和手掌苍白。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

胆经：风池（项部，风府穴两旁凹陷处。） 侠溪（足部，第四、五趾缝间。）

脾经：三阴交（下肢，内踝尖上2寸。）

肾经：涌泉（位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。）

膀胱经：天柱（项部，哑门穴向外旁开1寸处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭整个头部，并重点刮拭头顶部百会穴；

第二步 用面刮法刮拭三阴交穴；

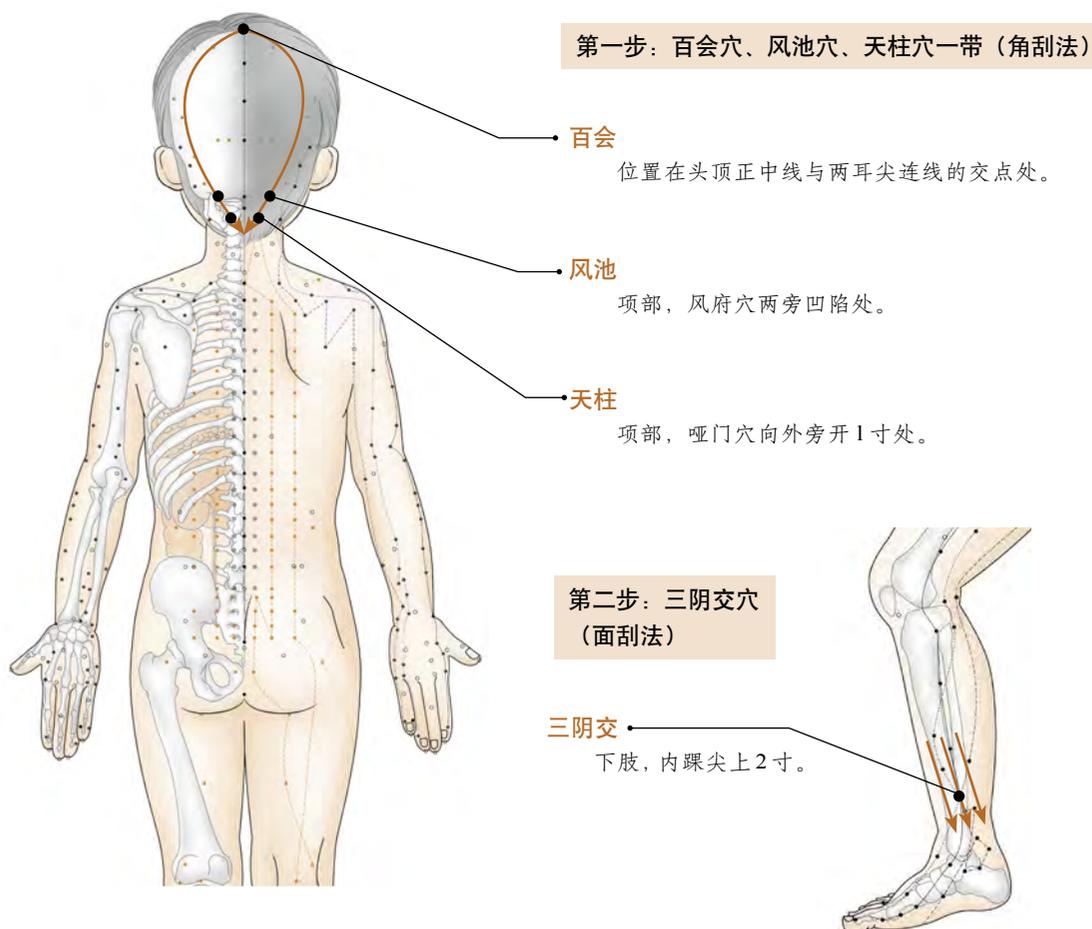
第三步 用垂直按揉法刮拭侠溪穴；

第四步 用面刮法刮拭涌泉穴。

饮食调养原则

多食海洋鱼类、动物血类、含铁多的蔬菜类。芹菜炒猪肝，是一道富含铁质和叶酸的菜肴。对于贫血倾向儿童是日常食补的佳品。

贫血刮痧步骤



给父母的提示

有以下状况的孩子应谨防贫血：妈妈孕期贫血；低出生体重儿、早产或双胞胎等；过多延长哺乳期、未及时添加辅食、动物性食品添加不足等喂养不合理，食物搭配不当。

时间	10~15分钟
运板	垂直接揉法 面刮法 角刮法
次数	20~30次



过敏性紫癜

免疫能力降低的警钟

主选经络

督脉 胆经 胃经 膀胱经

医学认为，本病为病邪侵扰机体，损伤脉络，离经之血外溢肌肤黏膜而成，其病因以感受外邪、饮食失节、瘀血阻滞、久病气虚血亏为主，临床以阳证、热证、实证为多，若迁延不已，反复发作则表现为虚证及虚实夹杂之证。

表现症状

发病前1~3周常有低热、咽痛、上呼吸道感染及全身不适等症状。临床上由于病变的部位不一而有不同的表现。皮肤症状表现为以下肢大关节附近及臀部分批出现对称分布大小不等的斑丘疹样紫癜为主，反复发作于四肢臀部，少数累及面和躯干部皮损初起有皮肤瘙痒，出现小型荨麻疹、血管神经性水肿及多形性红斑。常见并发症可有肠套叠、肠梗阻、肠穿孔、出血性坏死肠炎、颅内出血、多发性神经炎、心肌炎、急性胰腺炎、睾丸炎及肺出血等。

穴位选取

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

胆经：阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

膀胱经：大杼（脊柱棘突、旁开1.5寸。） 肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭大椎穴、大杼穴、肾俞穴；

第二步 用平面按揉法刮拭阳陵泉穴和足三里穴。

饮食调养原则

应禁忌食用各种致敏食物。食物过敏是引起此病的一个主要原因，许多食物中的异体蛋白质可引起过敏性紫癜，这些食物主要有鱼，虾，蟹，蛋，牛奶，蚕豆，菠萝等。

过敏性紫癜刮痧步骤

第一步：大椎穴至肾俞穴一带（面刮法）

大椎

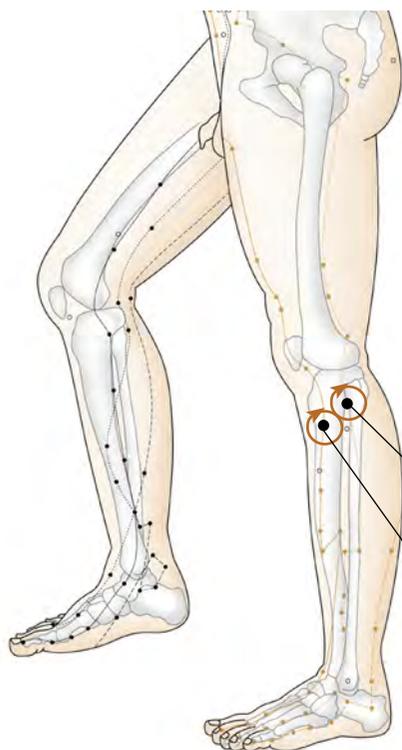
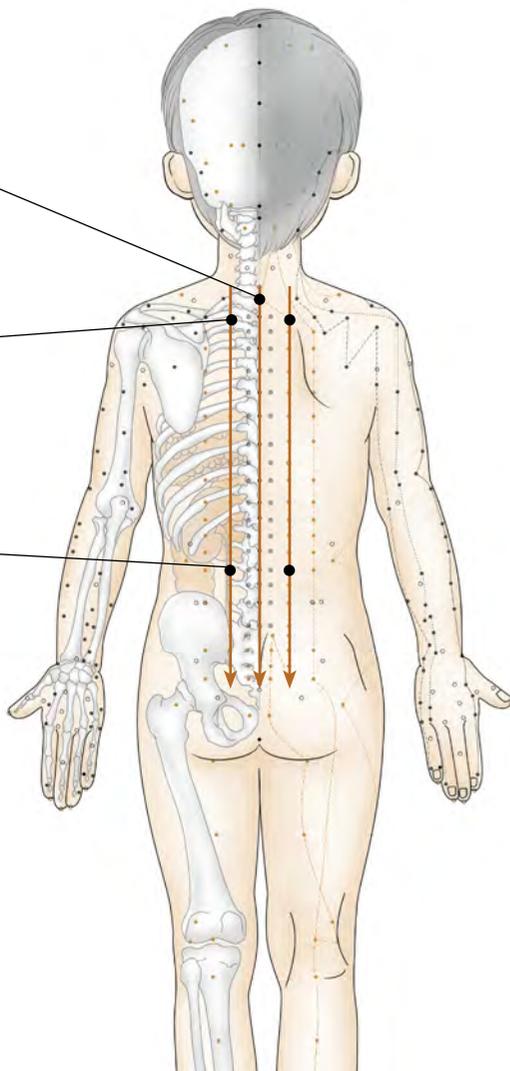
在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

大杼

脊柱棘突、旁开 1.5 寸。

肾俞

第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸。



第二步：阳陵泉穴、足三里穴（平面按揉法）

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

足三里

外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指。

给父母的提示

积极防治上呼吸道感染；饮食有节；尽可能找出过敏源；防止食物、药物、花刺、虫咬等致敏。急性期和出血多时，应限制患儿活动。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



风湿性心脏病

强壮孩子心脏，锻造成年健康的基石

主选经络

任脉 督脉 心包经 心经 肝经 胃经 小肠经 膀胱经

风湿性心脏病是风湿病症状之一，儿童和青少年中发病率高，5~15岁多见。

表现症状

早期有链球菌感染史如猩红热、上呼吸道感染、急性化脓性扁桃体炎、急性咽炎、中耳炎、淋巴结炎等。1~4周后又出现发热、多汗、疲乏、心慌、面色苍白、食欲不振、游走性关节炎、皮下结节或皮下红斑、舞蹈症等，并可进一步累及心脏发生心肌炎。风湿热是一种慢性病，往往反复发作。患病后25%~50%的患儿可遗留心脏瓣膜永久性损害，以至影响到成年期健康。

穴位选取

任脉：巨阙（位于上腹部，前正中线上，当脐中上6寸。）

督脉：灵台（背部，当后正中线上，第六胸椎棘突下凹陷中。）

心包经：郄门（前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。）

心经：神门（腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。）

肝经：期门（在胸部，乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

小肠经：小海（位于人体的肘内侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。）

膀胱经：心俞（背部，第五椎下，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脊背部心俞穴、灵台穴；第二步 用面刮法刮拭巨阙穴、期门穴；第三步 用面刮法刮拭法刮拭郄门穴、神门穴和小海穴；第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

风湿性心脏病易发生水肿，因而必须限制食盐的摄入量，防止水肿加重，防止心脏负担增加；减少高脂肪饮食；少吃含钠丰富的食品，如香蕉等。可常饮柠檬汁。

风湿性心脏病刮痧步骤

第一步：心俞穴至灵台穴一带（面刮法）

- 心俞**
背部，第五椎下，旁开1.5寸。
- 灵台**
背部，当后正中线上，第六胸椎棘突下凹陷中。

第三步：郄门穴、神门穴和小海穴（面刮法）

小海
位于人体的肘内侧，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷处。

第二步：巨阙穴、期门穴一带（面刮法）

- 巨阙**
位于上腹部，前正中线上，当脐中上6寸。
- 期门**
在胸部，乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开4寸。

郄门
前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。

神门
腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

第四步：足三里穴（平面按揉法）

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

给父母的提示

应为患儿安排合理的生活制度，既要增强锻炼、提高机体的抵抗力，又要适当休息，避免劳累过度。给予高蛋白、高热量、富含维生素的饮食，以增强体质，进食避免过饱。

时间	10~20分钟
运板	平面按揉法 面刮法 面刮法
次数	20~30次



心悸 不只成人会有的病症

主选经络 → 任脉 心经 心包经

是一种自觉心脏跳动的不适感或心慌感。多见于年长儿童。心悸时心率可快可慢，可合并心律失常。心率增快时感到心脏跳动不适，心率减慢时觉得头晕无力。

表现症状

心悸的发生因个人的感觉不同而有差异。感觉过敏的儿童，对轻度的心律失常或心动过速感到心悸不适、焦虑紧张。但有些儿童虽存在严重的心脏病，却因逐渐适应产生耐受而无明显的临床表现。家长应留心观察。

穴位选取

任脉：膻中（位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。）

心经：通里（在腕横纹小指端上1寸，尺骨腕屈肌腱的桡侧，也就是在筋的上缘。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脊椎及肩胛部位，重点刮拭大椎穴；

第二步 用面刮法从上而下刮拭膻中穴；

第三步 用面刮法由上到下刮拭内关穴、通里穴。

饮食调养原则

忌食刺激性食物，如辣椒、花椒等。少食西瓜、冬瓜、地瓜、河蟹、柿子、绿豆等寒性以及生冷瓜果等耗伤阳气之品。宜多吃些桑葚、松子仁、枸杞子、葡萄、桂圆等。

心悸刮痧步骤

第一步：大椎穴

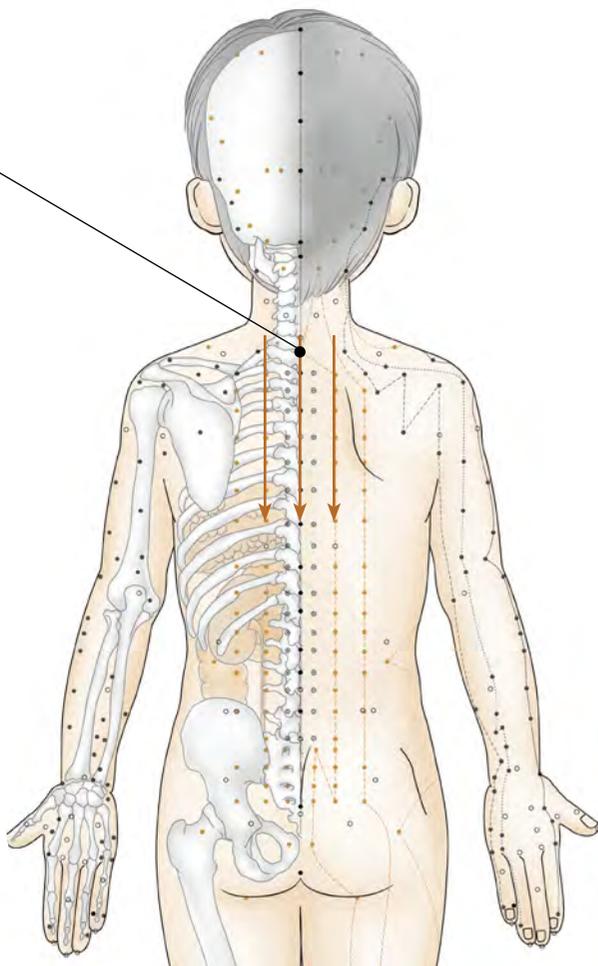
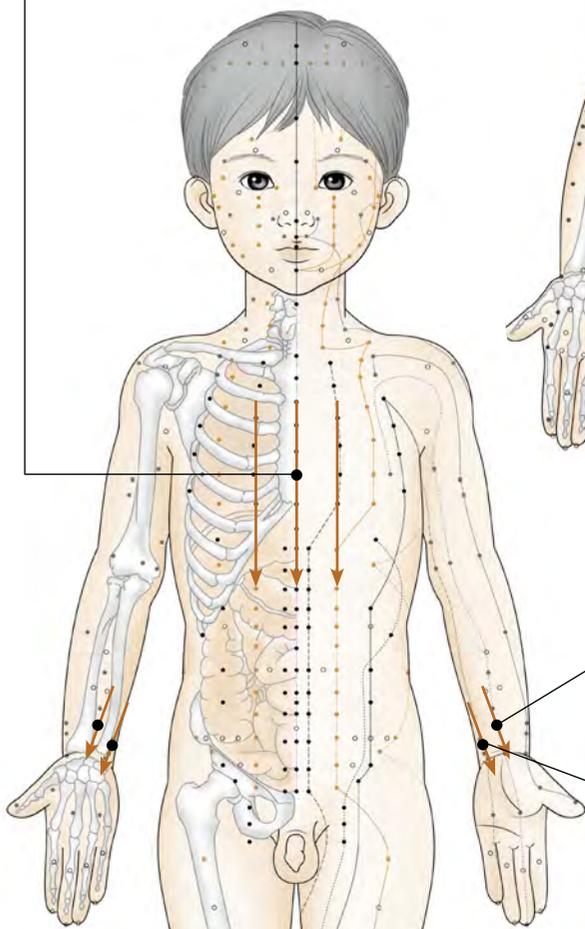
大椎

在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

第二步：膻中穴

膻中

位于人体胸部，两乳头之间连线的中点。



第三步：内关穴至通里穴一带

内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

通里

在腕横纹小指端上1寸，尺骨腕屈肌腱的桡侧，也就是在筋的上缘。

给父母的提示

中医认为小儿心悸多是由外感风热或风湿引起。风袭肺，肺气贯心脉，所以在肺之气阴不足的情况下，势必导致心的虚损，形成心肺两虚的病症。因此秋冬季节家长要谨防孩子外感风寒。

时间 10~20分钟

运板 面刮法

次数 20~30次



惊风 预防过度刺激

主选经络

督脉 大肠经 心包经 胆经 肝经

惊风是小儿时期常见的一种以抽搐伴神昏为特征的急症，又称“凉厥”，俗名“抽风”。自新生儿至各年龄小儿均可发生，尤以婴幼儿为多见。现代医学认为，本病的发生是由于婴幼儿的大脑发育尚未成熟，免疫功能比较低，加上婴幼儿期某些特殊疾病如产伤、脑发育畸形等，即容易出现急性感染及中枢神经系统感染。

表现症状

中医学认为惊风可分为急惊风和慢惊风两种，常见症状为神志不清，牙关紧闭，肢体抽搐，痉挛等。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 心包经：曲泽（位于肘横纹中，肱二头肌腱的尺侧缘。）

胆经：阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。） 光明（在脚外踝尖上5寸处。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭头顶部的百会穴；第二步 用面刮法刮拭手臂处曲池穴和曲泽穴；第三步 用面刮法刮拭小腿外侧的阳陵泉穴和光明穴；第四步 用垂直按揉法刮拭足部太冲穴。

饮食调养原则

以下两款民间小偏方对于治疗小儿惊风有奇效，家长可以尝试。

鱼鳔黄酒：鱼鳔 15 克，黄酒 120 克。以黄酒煮鱼鳔，俟鱼鳔呈胶黏液即成，灌服。

车前草蜂蜜饮：车前草、车前子、蜂蜜各适量。将车前草、车前子捣烂滤汁，加入蜂蜜，用开水冲服。适用于慢惊风。

惊风刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会

位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

第二步：曲池穴、曲泽穴（面刮法）

曲泽

位于肘横纹中，肱二头肌腱的尺侧缘。

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

第三步：阳陵泉穴、光明穴（面刮法）

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

光明

在脚外踝尖上5寸处。

第四步：太冲穴（垂直接揉法）

太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。

给父母的提示

孩子惊风发作时，要加强对其的保护，防止咬破舌头，衣服要宽松，及时清除咽喉部的分泌物如痰液等，保持呼吸道通畅，防止窒息；在抽搐发作时，不要强行拉扯患儿手足，以防扭伤四肢筋骨，留下后遗症。

时间

10~15分钟

运板

垂直接揉法 面刮法 角刮法

次数

20~30次



小儿麻痹

提高孩子关节灵活性

主选经络



督脉 大肠经 膀胱经

脊髓灰质炎，俗称小儿麻痹。是一种急性传染病，由病毒侵入血液循环系统引起，部分病毒可侵入神经系统。患者多为1~6岁儿童，主要症状是发热，全身不适，严重时肢体疼痛，发生瘫痪。

表现症状

其临床表现多种多样，包括程度很轻的非特异性病变，无菌性脑膜炎（非瘫痪性脊髓灰质炎）和各种肌群的弛缓性无力（瘫痪性脊髓灰质炎）。脊髓灰质炎病人，由于脊髓前角运动神经元受损，与之有关的肌肉失去了神经的调节作用而发生萎缩，同时皮下脂肪，肌腱及骨骼也萎缩，使整个机体变细。

穴位选取

督脉：大椎（第七颈椎棘突下凹陷中。）

身柱（位于人体背部，当后正中线上，第三胸椎棘突下凹陷中。）

命门（在腰部，后正中线上，第二腰椎棘突下凹陷中。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

膀胱经：风门（第二胸椎棘突下旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脊背部的大椎穴、风门穴、身柱穴、命门穴；

第二步 用面刮法刮拭前臂阳面的曲池穴；

第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

小儿麻痹食疗：鲜百合、粳米各50克，白糖适量。米煮粥至半熟加入百合同煮至熟，调入白糖即成。适于肺热伤津者。

小儿麻痹刮痧步骤

第一步：大椎穴至命门穴一带
(面刮法)

大椎
第七颈椎棘突下凹陷中。

风门
第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸。

身柱
位于人体背部，当
后正中线上，第三胸椎
棘突下凹陷中。

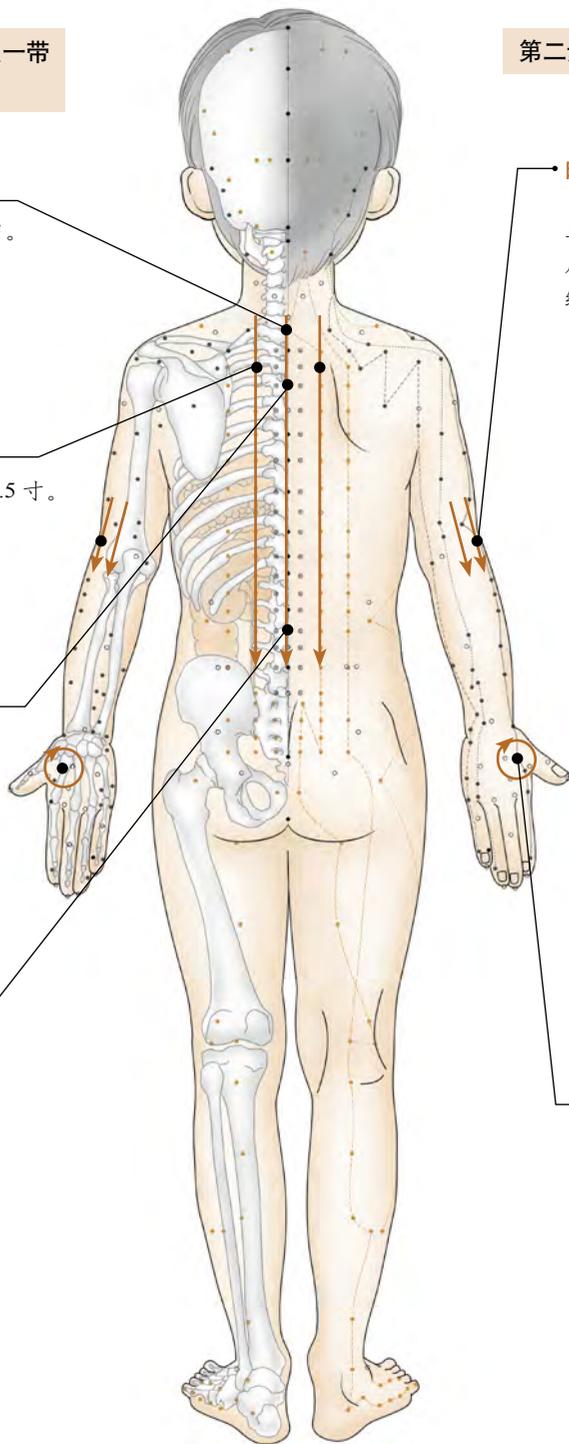
命门
在腰部，后正中线上，
第二腰椎棘突下凹陷
中。

第二步：曲池穴（面刮法）

曲池
位于人体的肘部，
寻找穴位时曲肘，横纹
尽处，即肱骨外上髁内
缘凹陷处。

第三步：合谷穴
(平面按揉法)

合谷
在手背，第一、
二掌骨间，第二掌
骨桡侧的中点处。



给父母的提示

小儿麻痹症的预防主要是给孩子口服预防药物，药物要用凉开水送服，防止水温过高，杀死疫苗；喂食后，确认小孩已经吞咽，而不是只含在口内。

时间 10~15分钟

运板 平面按揉法 面刮法

次数 20~30次



风湿性关节炎

培养孩子良好生活习惯

主选经络

膀胱经 脾经 胃经 胆经

风湿性关节炎是一种常见的急性或慢性结缔组织炎症。多以急性发热及关节疼痛起病。目前正趋于低龄化，多与不良的家庭生活习惯有关。

表现症状

风湿性关节炎是风湿热的一种表现。风湿热是由 A 组乙型溶血性链球菌感染所致的全身变态反应性疾病，病初起时常有丹毒等感染病史。风湿热起病急，且多见于青少年。风湿性关节炎可侵犯心脏，引起风湿性心脏病，并有发热、皮下结节和皮疹等表现。风湿性关节炎有两个特点：一是关节红、肿、热、痛明显，不能活动，发病部位常常是膝、髋、踝等下肢大关节，其次是肩、肘、腕关节，手足的小关节少见；二是疼痛游走不定，一段时间是这个关节发作，一段时间是那个关节不适，但疼痛持续时间不长，几天就可消退。

穴位选取

患病的相关关节穴位，如膝关节处的血海穴、梁丘穴、阳陵泉穴。

膀胱经：大杼（背后第一胸椎旁开 1.5 寸）

脾经：血海（在大腿内侧，髌底内侧端上 1.5 寸，股四头肌内侧头的隆起处。）

胃经：梁丘（屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 2 寸。）

胆经：阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。）

操作步骤

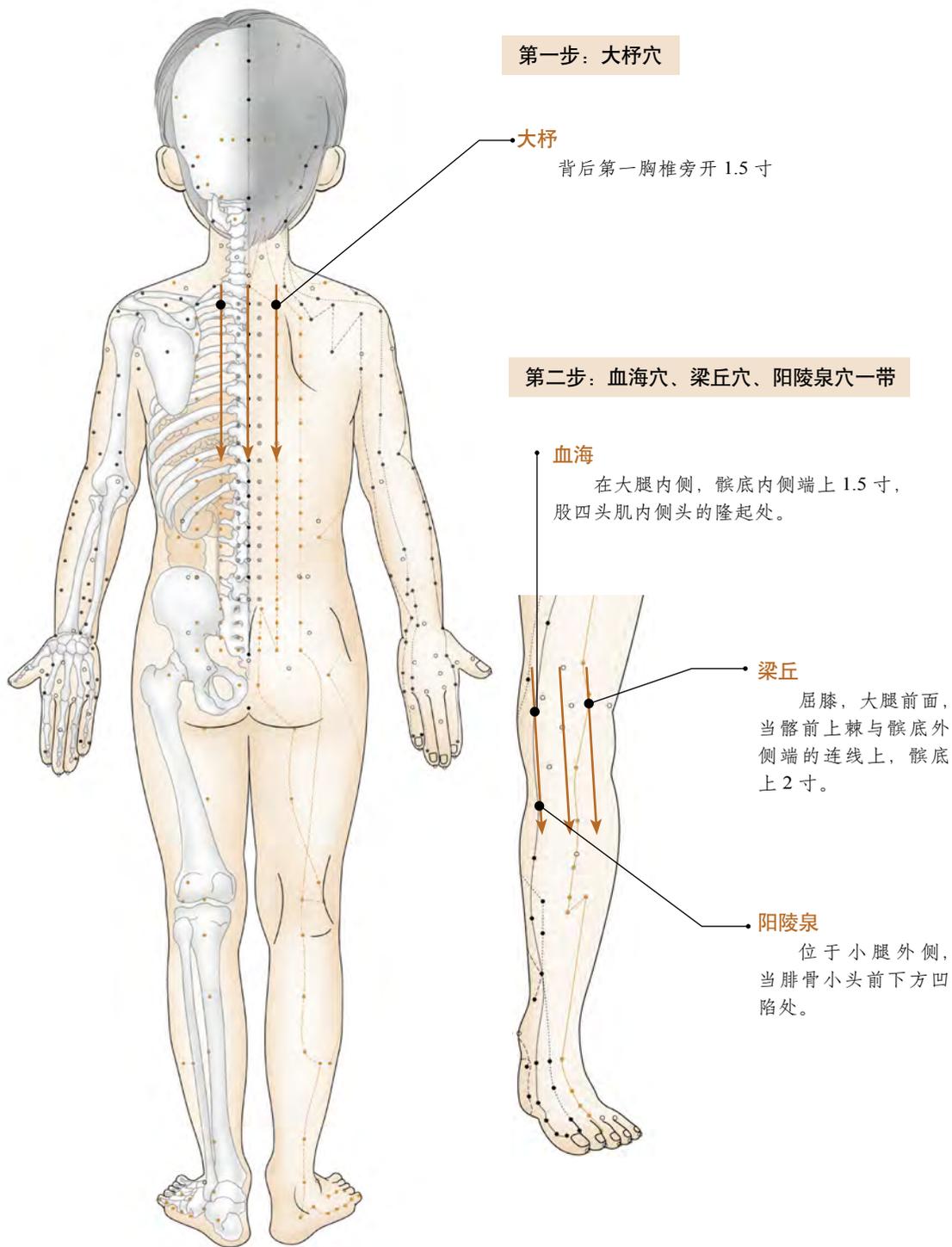
第一步 用面刮法刮拭患病的相关联的穴位；

第一步 用面刮法刮拭背部大杼穴。

饮食调养原则

风湿性关节炎患者般宜进高蛋白、高热量、易消化的食物，少食辛辣刺激及生冷、油腻之物。

风湿性关节炎刮痧步骤



给父母的提示

小儿风湿性疾病多发生在春节，春季气候变化较大，时而寒冷，时而湿热，时而干燥，时而潮湿。因此父母要提前做好预防措施，尽量不让孩子生活在潮湿的环境中。

时间	10~15分钟
运板	面刮法
次数	20~30次



腿肚痉挛

温暖孩子腿脚

主选经络 → 膀胱经 胆经 经外

医学称为腓肠肌痉挛，是小腿肚突然发生抽搐疼痛的一种病证，又叫“腿肚转筋”。现代医学认为本病的发病原因主要是由于劳累过度、外伤、游泳或感受寒凉等因素而发生。中医学一般把本病归属“痹证”范畴。认为寒凉之邪凝滞经脉，使气血运行不畅，不通则痛。

表现症状

常见症状为下肢小腿肚的腓肠肌发生抽搐拘挛性的疼痛，有的患儿在晚上睡眠时发生，常因疼痛而醒，有的患儿在游泳时或活动时出现，表现为小腿肚剧烈疼痛，肌肉痉挛强硬，活动受限，甚至不能行走。

穴位选取

膀胱经：承筋（委中穴下5寸，小腿后上部。）

承山（小腿腓肠肌两肌腹之间凹陷的顶端。）

胆经：外丘（外踝尖上7寸，腓骨前缘。）

经外：外踝尖（外踝骨尖上。）

操作步骤

第一步：用面刮法刮拭小腿阴面的承筋穴、承山穴位；

第二步：用面刮法刮拭小腿外侧外丘穴至外踝尖穴一带的位置；

第三步：用平面按揉法刮拭足踝尖。

饮食调养原则

多食木瓜，木瓜果肉中含有的番木瓜碱具有缓解痉挛疼痛的作用，对腓肠肌痉挛有明显的治疗作用。

腿肚痉挛刮痧步骤

第一步：承筋穴、承山穴一带（面刮法）

承筋

委中穴下5寸，
小腿后上部。

承山

小腿腓肠肌两肌腹
之间凹陷的顶端。

第二步：外丘穴一带（面刮法）

外丘

外踝尖上7寸，
腓骨前。

第三步：外踝尖穴（平面按揉法）

外踝尖

外踝骨尖上。

给父母的提示

对于在游泳时经常发出腓肠肌痉挛的儿童，在下水前，家长帮助搓揉小腿数遍，将两手掌置于小腿肚的两侧，对称用力，轻轻击打15~30遍。可起到预防作用。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



舞蹈病

让颤抖的孩子停下来

主选经络 → 督脉 胆经 肝经 胃经 大肠经

中医认为小儿舞蹈病是由于肝阴不足，肝风内动，气血耗伤，筋脉失养。

表现症状

本病是风湿性脑炎的一种特殊临床类型。不自主的多动为其主要症状，起病较慢，病前常有感染史，少数发病急的患儿，常有精神刺激或惊吓等诱因。发病1~2周，不自主多动逐渐明显。不自主运动可发生于身体的任何部分，特别是上肢，先一侧，然后延伸到另一侧。患儿经常做“鬼脸”，挤眉弄眼，严重者言语不清，任何一个动作均不能保持较长时间。

穴位选取

督脉：大椎（第七颈椎棘突下凹陷中。）

胆经：阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。）

悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。）

风市（在大腿外侧部的中线上，当髌横纹水平线上7寸。）

风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

手三里（在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。）

合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭后颈部的风池穴、大椎穴；第二步 用面刮法从上而下刮拭手曲池穴、手三里穴；第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴；第四步 用面刮法刮拭腿部外侧的风市穴、阳陵泉穴和悬钟穴以及足三里的穴；用垂直按揉法刮拭足背的太冲穴。

舞蹈病刮痧步骤

第一步：风池穴至大椎穴一带（面刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

大椎

第七颈椎棘突下凹陷中。

第二步：曲池穴、手三里穴（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

手三里

在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。

第三步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第四步：足三里穴、风市穴至悬钟穴一带（平面按揉法）、太冲穴（垂直接揉法）

风市

在大腿外侧部的中线上，当腓横纹水平线上7寸。

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

足三里

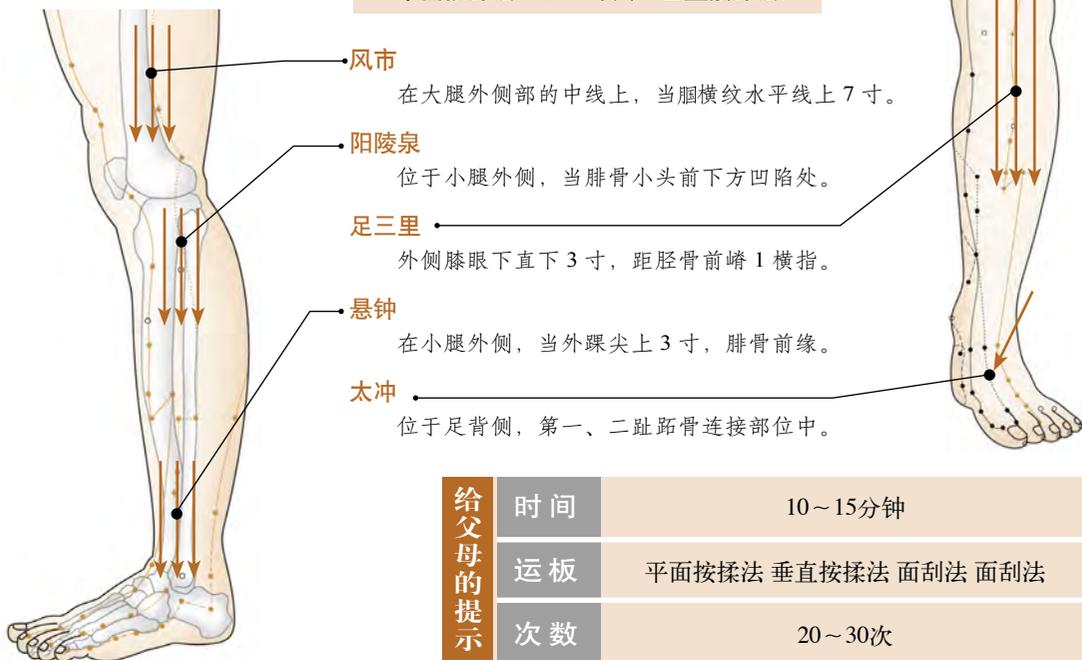
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

悬钟

在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。

太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。



给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 垂直接揉法 面刮法 面刮法
次数	20~30次



落枕

小心枕头惹的祸

主选经络

胆经 三焦经

落枕是一种常见病，人们大都认为是个小病而不予重视。但在临床诊治中发现，大约二分之一的“落枕”患者实际是寰枢关节半脱位。如果不能及时鉴别诊断，按照常规“落枕”治疗不但效果不佳，而且可能因误诊误治造成患者疼痛加重，甚至晕厥。

表现症状

一般表现为晨起突感颈后部，上背部疼痛不适，以一侧为多，或有两侧俱痛者，或一侧重，一侧轻。若表现为歪脖，伴有疼痛，可能是寰枢关节半脱位。

穴位选取

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

悬钟（在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。）

肩井（在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。）

三焦经：外关（阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭后颈部的风池穴，及肩井穴一带；

第二步 用面刮法刮拭腕关节处外关穴；

第三步 用面刮法刮拭小腿外侧的悬钟穴。

饮食调养原则

多摄取富含维生素、微量元素和矿物质的食物，例如：新鲜水果蔬菜、豆制品、奶制品等等。

落枕刮痧步骤

第一步：风池穴至肩井穴一带

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

肩井

在肩上，前直乳中，当大椎穴与肩峰端连线的中点上。

第二步：外关穴

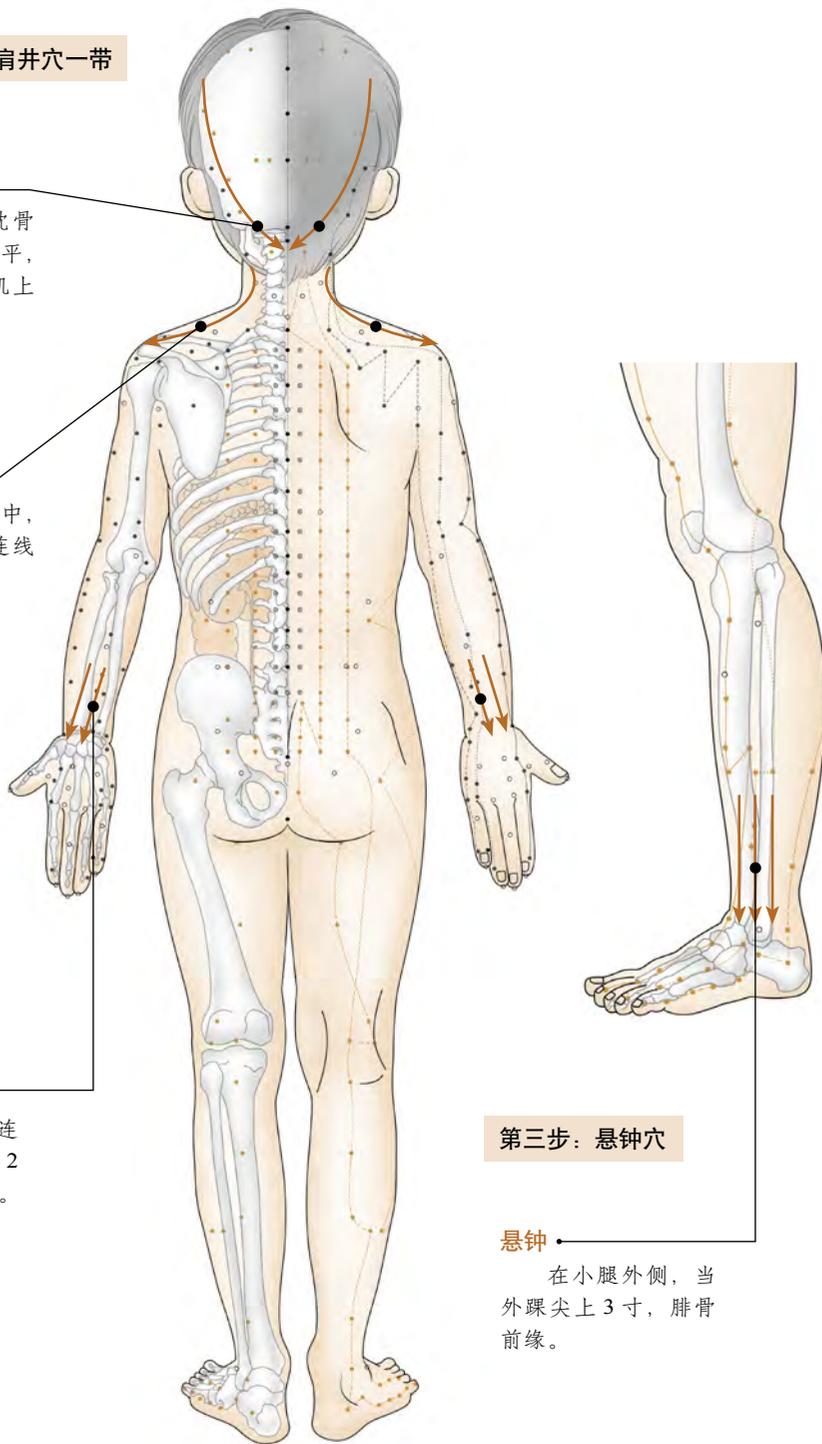
外关

阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。

第三步：悬钟穴

悬钟

在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。



给父母的提示

造成落枕的原因有二：一是睡眠时枕头过高或过低；二是患者因在夜间睡眠时门窗打开被风吹袭而受凉，并产生疼痛。所以家长应该避免孩子睡觉时出现上述两种情况。

时间 10~15分钟

运板 面刮法

次数 20~30次

第八章

皮肤病刮痧

你的孩子“皮肤饥饿”吗？

皮肤是人体最大的器官，主要承担着保护身体、排汗、感觉冷热和压力的功能。皮肤覆盖全身，它使体内各种组织和器官免受物理性、机械性、化学性和病原微生物性的侵袭。儿童的皮肤娇嫩，免疫功能又较低下，如果不能及时得到必要的良性刺激，不但容易患皮肤病，而且孩子会变得无精打采，发育迟缓，这就是通常所说的“皮肤饥饿”症。

本章共介绍了湿疹、荨麻疹等多种皮肤疾病的刮痧疗法及日常护理方法，这些疗法不仅能全方位呵护孩子肌肤，让皮肤病无机可乘，而且在刮痧的过程中孩子与父母亲近的机会大大增多，有助于孩子愉快、健康地成长。





本章内容提要

破伤风 新生儿黄疸 湿疹

荨麻疹 带状疱疹 丹毒 冻疮





破伤风

死亡率较高的传染病

主选经络



任脉 督脉

小儿破伤风首先要正确处理伤口，包括使用3%过氧化氢（即双氧水），清洗或湿敷伤口；通过无菌技术清创；并去除缺血坏死和已被污染的组织异物；以及有效地止血和缝合伤口等。

表现症状

1. 潜伏期：长短不一，往往与曾否接受过预防注射，创伤的性质和部位及伤口的处理等因素有关。通常7~8日，但也有短仅24小时或长达几个月或数年的。
2. 前驱期：乏力、头晕、头痛、咀嚼无力、反射亢进，烦躁不安，局部疼痛，肌肉牵拉，抽搐及强直，下颌紧张，张口不便。
3. 发作期：肌肉持续性收缩。最初是咀嚼肌，以后顺序是脸面、颈项、背、腹、四肢，最后是膈肌、肋间肌。
4. 对声、光震动、饮水、注射可诱发阵发性痉挛。患者神志始终清楚，感觉也无异常。一般无高热。

穴位选取

任脉：神阙（位于脐窝正中。） 肾经：然谷（内踝前下方，足舟骨粗隆下方凹陷中。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭神阙穴；第二步 用面刮法刮拭然谷穴。

饮食调养原则

重症破伤风患者由于反复抽搐、出汗，能量消耗大，病人有不同程度的进食和吞咽困难，易导致营养不良和体液不足，在抽搐间歇应给予高热量、高蛋白、高维生素、易消化吸收的流食，少量多餐，以免发生呛咳、误吸。症状严重者，最好不要进食。

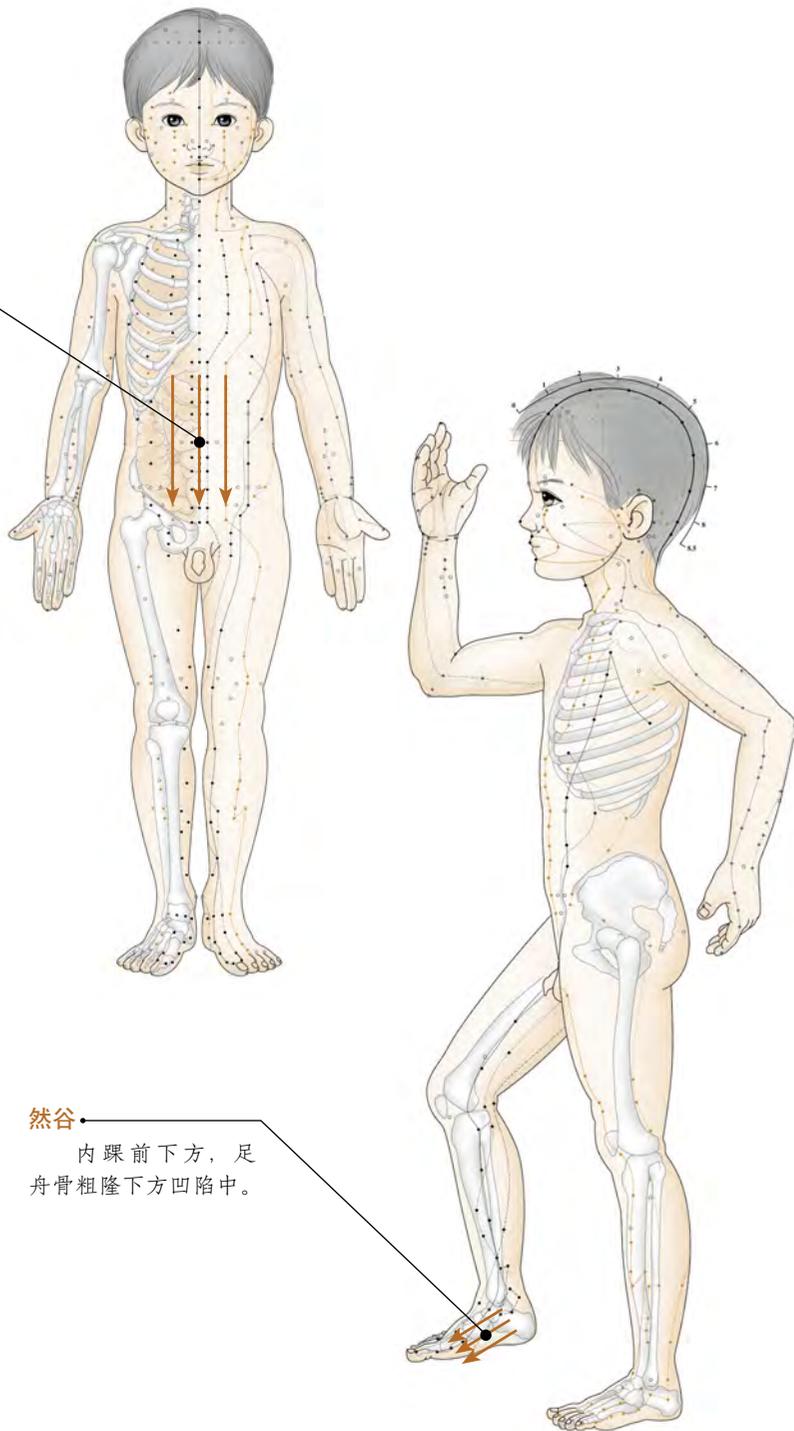
小偏方：杏仁50克、酒500毫升，杏仁碎研，生用，不去皮尖，蒸后晾干碾碎，入酒，绞取汁，服50毫升，每日2~3次，并配合摩敷伤口上。

破伤风刮痧步骤

第一步：神阙穴

神阙

位于脐窝正中。



第二步：然谷穴

然谷

内踝前下方，足舟骨粗隆下方凹陷中。

给父母的提示

破伤风在3~21天的潜伏期后，患儿出现的症状有：牙关紧闭，不能张嘴；吞咽困难；面部肌肉收缩，患儿呈苦笑面容；一般在10~14天内，颈、背、腹、肢的肌肉痉挛性收缩，同时可引起呼吸困难。

时间 10~15分钟

运板 面刮法

次数 20~30次



新生儿黄疸

帮助宝宝及时清除衰亡细胞

主选经络

任脉 督脉 心包经 小肠经 膀胱经 胃经

新生儿黄疸，有真有假，真黄疸是指病理性黄疸，如新生儿溶血病，新生儿败血症、新生儿肝炎、先天性胆管闭锁等。而假黄疸特指小儿生理性黄疸，是不需要治疗的。

表现症状

中医一般将黄疸分为阴黄和阳黄。阳黄是热毒实邪所为，其黄如橘，色鲜明。阴黄为寒湿所致，其黄色晦暗。婴儿一般可于重黄疸发生后 12 ~ 48 小时之内出现精神萎靡、嗜睡、吮奶无力、肌张力减低、呕吐、不吃奶等症状，

穴位选取

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上 4 寸处。）

督脉：至阳（在背部，当后正中线上，第七胸椎棘突下凹陷中。）

膀胱经：胆俞（位于背部，当第十胸椎棘突下，左右 1.5 寸宽处。）

心包经：郄门（在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 5 寸。）

劳宫（第二、三指掌关节之后，掌骨间。）

小肠经：后溪（把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前嵴 1 横指。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脊椎的至阳穴、胆俞穴；第二步 用面刮法刮拭腹部的中脘穴；第三步 用面刮法刮拭后溪穴；第四步 用面刮法刮拭郄门穴，用平面按揉法刮拭劳宫穴；第五步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

在早期时家长要尽早给新生儿喂养，让胎便尽早地排出，因为胎便里含有很多胆黄素。另外，要给新生儿充足的水分，保证每天小便 6 ~ 8 次。

新生儿黄疸刮痧步骤

第一步：至阳穴至胆俞穴一带（面刮法）

至阳

在背部，当后正中线上，第七胸椎棘突下凹陷中。

胆俞

位于背部，当第十胸椎棘突下，左右1.5寸宽处。

第三步：后溪穴（面刮法）

后溪

把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。

第五步：足三里穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

第二步：中脘穴（面刮法）

中脘

腹正中线上，肚脐上4寸处。

第四步：郄门穴（面刮法）
劳宫穴（平面按揉法）

郄门

在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。

劳宫

第二、三指掌关节之后，掌骨间。

给父母的提示

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次



湿疹

合理喂养，谨慎呵护

主选经络

任脉 膀胱经 大肠经 胃经

湿疹是一种常见的皮肤病，不论哪个阶段的人，都有可能患上湿疹。儿童期湿疹是皮肤过敏性炎症的一种类型，婴儿型常于2~6月龄时发病，儿童型于2~3岁发病。若有过敏性疾病家族史，如哮喘、过敏性鼻炎或湿疹等，则发病更为多见；30%~50%的湿疹患儿可并发有哮喘。

表现症状

发病后皮肤瘙痒、发红、干燥。瘙痒是该病的主要特征。皮损部位主要是面颊、眉部、耳后、头皮及臀部，而较大儿童主要在手足指（趾）端，肘窝、眶窝等部位。

穴位选取

任脉：中脘（腹正中线上，肚脐上4寸处。）

膀胱经：肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。）脾俞（在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。）肾俞（第二腰椎棘突下旁开1.5寸。）

大肠经：肩髃（肩部三角肌上部中央。）合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）胃经：天枢（腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。）

操作步骤

- 第一步 用角刮法刮拭肩关节上的肩髃穴；
- 第二步 用面刮法刮拭腹部的中脘穴、天枢穴；
- 第三步 用面刮法刮拭脊椎的肝俞穴至肾俞穴；
- 第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

中医认为，湿疹与婴儿体质有关，多由喂养不当，内生湿毒，外受风邪引起。如注意喂养，在小儿1岁左右断奶后，湿疹可逐渐痊愈。乳母在哺乳期应注意少食牛奶制品及辛辣、海产品等食物。此外，要保持患儿大便通畅。

湿疹刮痧步骤

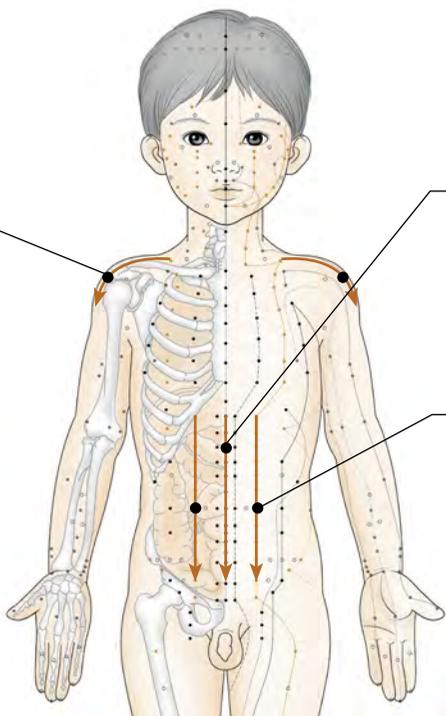
第一步：肩髃穴（角刮法）

肩髃
肩部三角肌上部中央。

第二步：中脘穴至天枢穴一带（面刮法）

中脘
腹正中线上，肚脐上4寸处。

天枢
腹部，肚脐旁开2寸，腹直肌外缘。



第三步：肝俞穴至肾俞穴一带（面刮法）

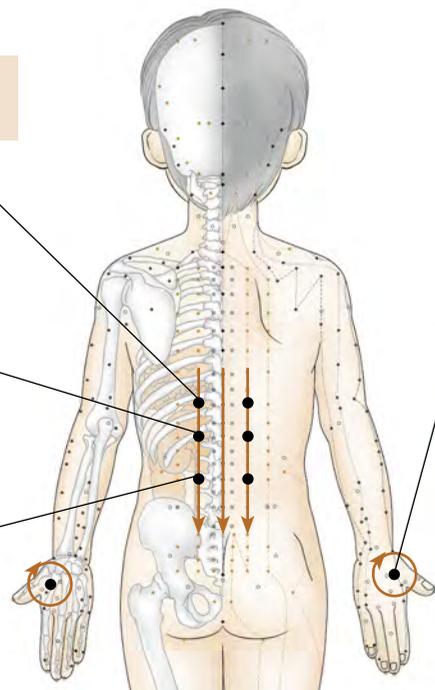
肝俞
位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。

脾俞
在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞
第二腰椎棘突下旁开1.5寸。

第四步：合谷穴（平面按揉法）

合谷
在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。



给父母的提示

若婴儿患了湿疹，由于皮肤比较柔嫩，抵抗力较差，要保持局部清洁，避免感染，渗水结痂时，不要用热水肥皂擦洗，免得渗液越来越多，结痂越来越厚，最好用植物油轻轻涂擦，不要强行把痂皮剥下。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 角刮法 面刮法
次数	20~30次



荨麻疹

谨防孩子抓破患处

主选经络

督脉 脾经 膀胱经

荨麻疹俗称“风疹块”，是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应。荨麻疹不仅是成人的多发病，也是儿童的多发病、常见病。有 15% ~ 20% 的人一生中至少发作过一次荨麻疹。

表现症状

主要表现为皮肤暴露于日光数秒至数分钟后，局部迅速出现瘙痒、红斑及风团、血管性水肿，持续 1 ~ 2 小时。以女性多发。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。） 大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。） 肩髃（肩部三角肌上部中央。） 曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

脾经：血海（在大腿内侧，髌底内侧端上 1.5 寸，股四头肌内侧头的隆起处。）

膀胱经：肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。）

操作步骤

- 第一步 用角刮法刮拭百会穴；
- 第二步 用面刮法从上往下刮拭肩髃穴至曲池穴；
- 第三步 用面刮法刮拭肝俞穴、大肠俞；
- 第四步 用面刮法刮拭腿部的血海穴。

饮食调养原则

荨麻疹多是过敏反应所致，其常见多发的可疑病因首先是食物。鸡蛋、果汁、蔬菜、水果、海鲜、零食都可成为过敏的原因。如以牛奶、奶制品为主要蛋白质来源的时候，可引发荨麻疹的原因多与牛奶及奶制品的添加剂有关。因此，在孩子患病期间，家长应避免孩子食用会引起过敏的食物。

荨麻疹刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会

位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

第二步：肩髃穴至曲池穴（面刮法）

肩髃

肩部三角肌上部中央。

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

第三步：肝俞穴至大肠俞一带（面刮法）

肝俞

位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

大肠俞

在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开 1.5 寸。

第四步：血海穴（面刮法）

血海

在大腿内侧，髌底内侧面端上 1.5 寸，股四头肌内侧面头的隆起处。

给父母的提示

要保持孩子皮肤干燥、清洁，防治继发感染；孩子的指甲要短，叮嘱孩子不要抓挠患处；皮肤过于瘙痒时可以适当涂抹一些止痒药水，以免孩子抓破皮肤，留下伤疤。

时间

10~15分钟

运板

角刮法 面刮法

次数

20~30次



带状疱疹

增强机体免疫力，不给病毒重来的机会

主选经络

三焦经 脾经 肝经 大肠经

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病，中医称为“缠腰火龙”、“缠腰火丹”，俗称“蜘蛛疮”。其主要特点为簇集水泡，沿一侧周围神经作群集带状分布，伴有明显神经痛。

表现症状

初次感染表现为水痘，以后病毒可长期潜伏在脊髓后根神经节，免疫功能减弱可诱发水痘带状疱疹病毒再度活动，生长繁殖，沿周围神经波及皮肤，发生带状疱疹。皮疹初起为皮肤发红，随之出现簇集成群的绿豆大小丘疹，1~2天后迅速演变成为水泡，水泡沿神经近端发展排列呈带状，数天后，疱壁松弛，疱液混浊，而后逐渐吸收，干痂。愈后遗留暂时性的红斑或色素沉着。

穴位选取

三焦经：支沟（腕背横纹上3寸，桡骨与尺骨之间。）

脾经：血海（在大腿内侧，髌底内侧端上1.5寸，股四头肌内侧头的隆起处。）

三阴交（内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（第一、二掌骨凹陷中。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭曲池穴、支沟穴；第二步 用平面按揉法刮拭合谷穴；第三步 用面刮法刮拭腿部内侧的血海穴、三阴交穴；第四步 用垂直接揉法刮拭足背部的太冲穴。

饮食调养原则

1. 忌食辛辣温热食物；
2. 慎食肥甘油腻之品，如肥肉、饴糖、牛奶及甘甜食物等；
3. 慎食酸涩收敛之品，如豌豆、石榴、芋头、菠菜等。

带状疱疹刮痧步骤

第一步：曲池穴至支沟穴一带（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

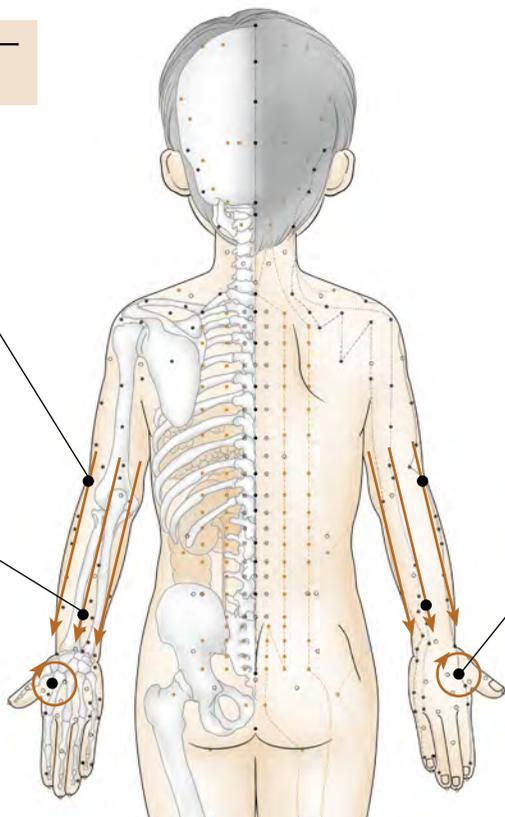
支沟

腕背横纹上3寸，桡骨与尺骨之间。

第二步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

第一、二掌骨凹陷中。



第三步：血海穴至三阴交穴一带（面刮法）

血海

在大腿内侧，髌底内侧端上1.5寸，股四头肌内侧头的隆起处。

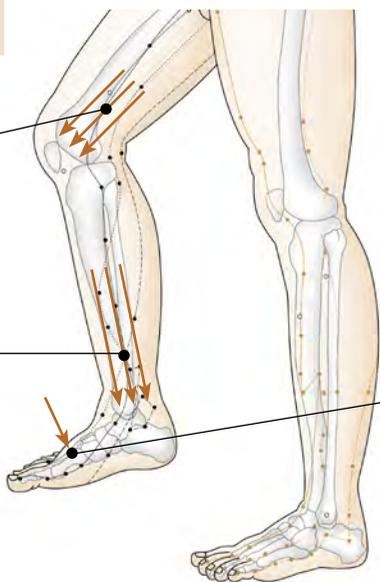
三阴交

内踝尖直上2寸，胫骨后缘处。

第四步：太冲穴（垂直接揉法）

太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。



给父母的提示

水痘患儿发热时应予卧床休息，房间通风时防止患儿受凉；由于皮疹可发生瘙痒，应注意为患儿修剪指甲，防止抓破水疱，以免引起继发性化脓性细菌感染。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直接揉法 面刮法

次数

20~30次



丹毒

毒入肠则杀人，小儿得之最忌

主选经络

脾经 大肠经 膀胱经

丹毒是由溶血性链球菌引起的皮肤和皮下组织急性炎症。病菌主要由皮肤或者黏膜的破损处侵入，也可以由血行感染。本病多发生于营养不良和低蛋白血症的患儿。

表现症状

小儿丹毒一般多发生于面部、腹部和小腿部位。发病较急，在发病初起多数患儿有一些前驱症状，表现为突然寒战、高热，体温可达 39 ~ 40℃，伴有全身不适、恶心、呕吐，婴儿有时会出现高热惊厥。继之在患部出现红肿，周围境界比较清楚，自觉灼热、疼痛，局部淋巴结肿大。

穴位选取

脾经：阴陵泉（小腿内侧，当胫骨内侧髁后下方凹陷处。）

血海（在大腿内侧，髌底内侧端上 1.5 寸，股四头肌内侧头的隆起处。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

膀胱经：委中（腠横纹中央。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭曲池穴；

第二步 用平面按揉法刮拭合谷穴；

第三步 用面刮法刮拭血海穴、阴陵泉穴；

第四步 用面刮法刮拭小腿后侧的委中穴。

饮食调养原则

让孩子多食清热的食物，可在患处涂抹蜂蜜。中药治疗小儿丹毒亦有很好的效果。在高热等全身症状较重时，应用清热解毒类中药，如金银花、连翘、公英、大青叶、紫花地丁、夏枯草、生石膏等，常常对控制炎症、降低体温起到很重要的作用。

丹毒刮痧步骤

第一步：曲池穴（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

第二步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：血海穴至阴陵泉穴一带（面刮法）

血海

在大腿内侧，髌底内侧端上1.5寸，股四头肌内侧头的隆起处。

阴陵泉

小腿内侧，当胫骨内侧髁后下方凹陷处。

第四步：委中穴（面刮法）

委中

腓横纹中央。

给父母的提示

桑白皮汤：用桑根白皮适量，熬制成药汁，涂抹孩子患处；大黄液：将大黄浸泡于30ml水中一夜，取液备用，1岁左右患儿日服一半，余液涂于囟门及头顶上。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



冻疮

用温暖呵护孩子稚嫩的皮肤

主选经络



胃经 大肠经

冻疮是由于气候寒冷潮湿引起身体部分皮肤血液循环不畅，导致身体的手、脚、耳、脸等部位发生病变，如脚趾、脚跟、手背、手指、耳朵、鼻尖等处。

表现症状

多见于儿童和末梢血运不良者，常反复发作。皮损好发于手、足、耳、面等暴露部位。表现为肿胀性紫红色斑块，局部温度变低，按压时可退色，压力除去后，红色逐渐恢复；病情严重时可出现水疱、大疱，后者破溃后形成糜烂、溃疡，愈后留有色素沉着或萎缩性瘢痕。

穴位选取

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

操作步骤

第一步 用面刮法从上往下刮拭曲池穴；

第二步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

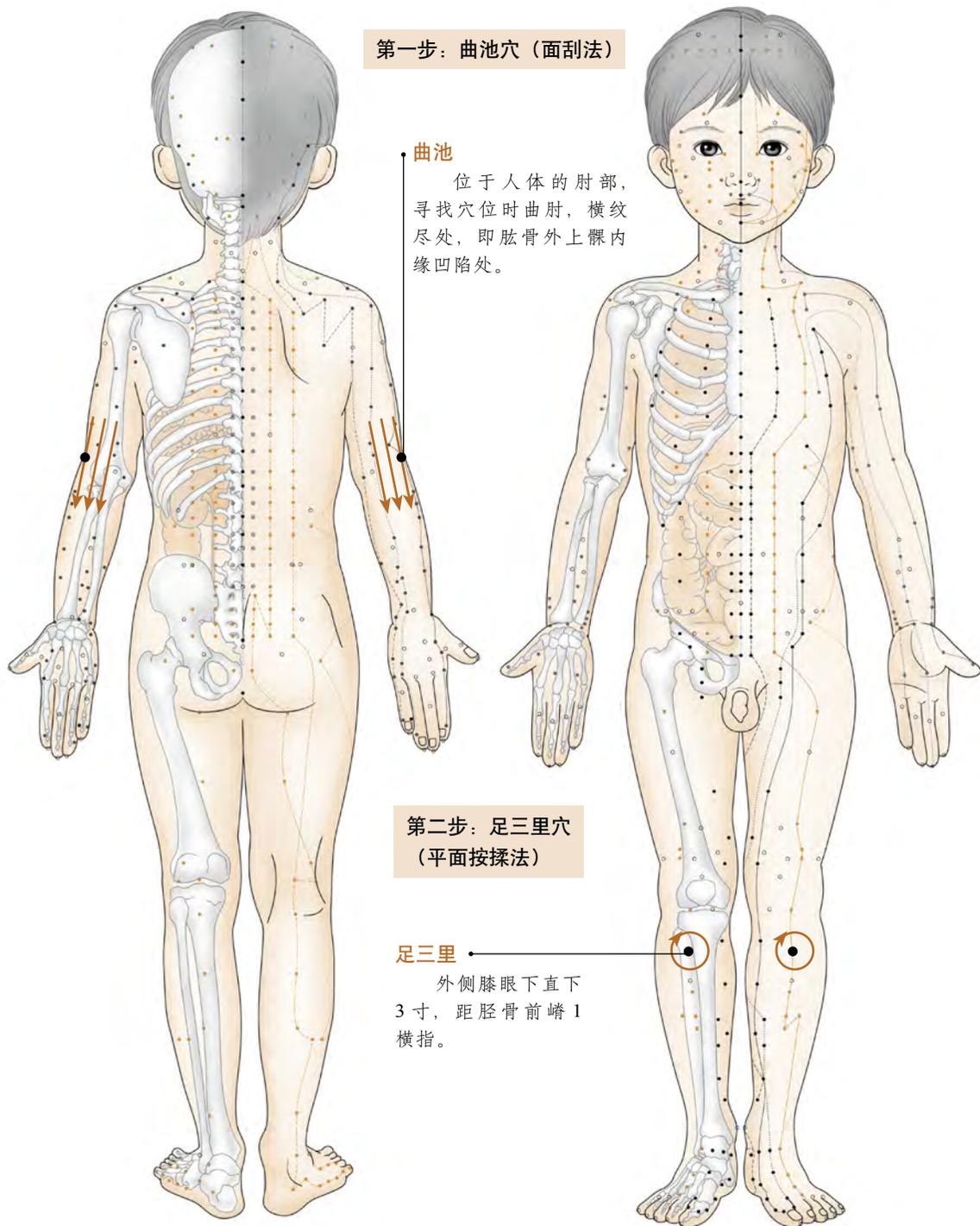
在孩子冬季的膳食中，家长可以适当增加一些维生素和脂肪含量丰富的食物，尤其是维生素A和维生素D，这有助于增强孩子的体质并增加抗冻能力。生活中常见的这些食物包括牛奶、蛋黄、胡萝卜、猪肉和动物内脏等。

冻疮刮痧步骤

第一步：曲池穴（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。



第二步：足三里穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

给父母的提示

锻炼孩子用冷水洗手和洗脸，并经常轻擦按摩皮肤；不要用火烤或放在很热的水中浸泡，以免发生烫伤；如果皮肤没有烂，最好按摩活动一段时间，使受冻部位自然恢复。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次

第九章

五官刮痧

“聪明”是可以刮来的

家长们都希望孩子不但拥有健康的身体，还要有漂亮的外表。明亮的眼睛、灵敏的听力、红润的脸蛋给孩子的外表大大加分。而一旦孩子生了五官上的疾病，如近视、斜视等，不但影响外在的形象，也会给孩子的生活和身体造成不良影响。五官疾病重在预防，本章共详细介绍了眼部等部位的9种常见疾病的刮痧疗法，只要家长用心操作，就一定能够起到很好的治疗效果，给孩子一个健康漂亮的脸蛋！





本章内容提要

近视 斜视 视疲劳 视力模糊

目赤肿痛 角膜炎 夜盲症

色盲 牙疼



近视

给孩子最明亮的眼睛

主选经络

三焦经 胆经 膀胱经 大肠经 经外

4~6岁的孩子视力已逐渐成熟，视力的清晰度增加，6岁时能达到1.0，基本达到成人的水准。但由于父母常常忙于自己的事而忽略了对孩子的照顾，很多儿童往电视机前一坐就是几个小时，这对孩子的视力会有很大的伤害。

表现症状

看远处的物体时经常眯细眼睛，否则就看不清楚；看书和看电影、电视的距离变近了，尤其是看电视总喜欢靠近电视机；看物体时容易产生紧皱眉头现象。

穴位选取

三焦经：丝竹空（在面部，当眉梢凹陷处。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）光明（位于人体的小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。）

膀胱经：攒竹（位于面部，眉毛内侧段。）睛明（位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

经外：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

第一步 用平面按揉法刮拭眼睛四周的攒竹穴、丝竹空穴、睛明穴、太阳穴；

第二步 用面刮法刮拭风池穴；第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴；

第四步 用面刮法刮拭小腿外侧的光明穴。

饮食调养原则

预防和减轻近视的关键是避免眼睛糖化，补充眼睛营养，防止自由基损伤。可通过饮食营养原则来实现：严格控制精制碳水化合物（糖和淀粉），每天不要超过100~200克。多吃鱼类、海鲜、肉类、内脏、蛋类、坚果、种子、深色蔬菜、低糖水果和菌类，尤其是三文鱼、牡蛎、牛肝、胡萝卜和蘑菇等。另外，补充维生素（β-胡萝卜素、维生素B族和C）、矿物质（硒和锌）、必需脂肪酸（DHA）和抗氧化剂（越橘）。

近视刮痧步骤

第一步：眼部丝竹空穴等 (平面按揉法)

- 攒竹**
位于面部，眉毛内侧段。
- 睛明**
位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。
- 丝竹空**
在面部，当眉梢凹陷处。
- 太阳**
在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。

第二步：风池穴 (面刮法)

- 风池**
位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

第四步：光明穴 (面刮法)

- 光明**
位于人体的小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

第三步：合谷穴 (平面按揉法)

- 合谷**
在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

给父母的提示

让孩子养成看书写字的正确姿势，眼与书本之间应保持30厘米左右的距离。看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。

时间 10~15分钟

运板 平面按揉法 面刮法

次数 20~30次



斜视

婴儿时期早预防

主选经络 → 大肠经 经外

家长往往误认为，孩子的斜视是由于不良习惯造成的，以为责骂孩子、改掉坏习惯就可以纠正斜视，其实这对孩子的斜视是雪上加霜。家长在打骂孩子的时候，孩子的精神就会非常紧张，这时他的斜视可能会稍好一些，但事后斜视症状可能会加重。

表现症状

斜视是一种很常见的眼部疾病，种类有很多，如内斜视、外斜视、垂直斜视。但斜视眼有一个共同点，就是两只眼睛不能同时注视一个目标，如果斜视度数较大的话，就比较容易发现。例如孩子看东西时眼神不对头、头经常歪向一边、走路总摔跤、在阳光下常闭着一只眼等。

穴位选取

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

经外：球后（在面部，当眶下缘外 1/4 与内 3/4 交界处。）

操作步骤

第一步 用平面按揉法刮拭眼眶球后穴；第二步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

引导孩子多吃些粗粮，如玉米面、小米等；多吃些新鲜水果和蔬菜，适当增加蛋白质的摄入，限制过多糖类的摄入，以促进视网膜和视神经的发育；不让孩子吃蒸煮过头的蛋白质类食物；根据孩子营养状况，必要时补给一些维生素和矿物质，如锌、铁、钙等。

食疗方案：

黑豆 500 克，核桃仁 500 克，牛奶 1 杯，蜂蜜 1 匙。制法：黑豆炒熟后待冷，磨成粉。核桃仁炒至微焦，去衣，待冷后捣成泥。取以上两种食品各 1 匙，冲入 1 杯煮沸牛奶，加入蜂蜜 1 匙。

斜视刮痧步骤

第一步：球后穴

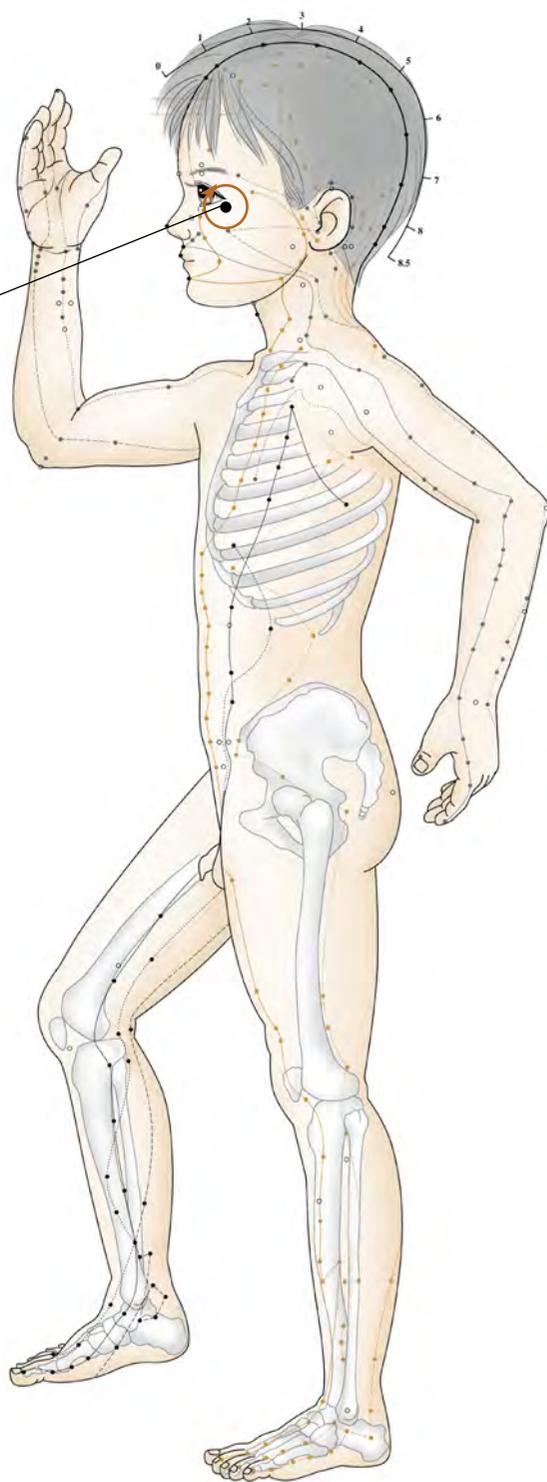
球后

在面部，当眶下缘外 1/4 与内 3/4 交界处。

第二步：合谷穴

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。



给父母的提示

预防孩子斜视就要从小培养孩子良好的生活习惯。注意观察小孩的头的位置，不能经常偏向一侧。在孩子看书、看电视时随时调整孩子的坐姿，养成习惯。

时间 10~15分钟

运板 平面按揉法

次数 20~30次



视疲劳

高强度用眼的危害

主选经络

督脉 三焦经 胆经 膀胱经 经外

当孩子患有远视、近视、散光时，看远看近时眼睛都需要动用很大的调节力，使眼睛过分劳累，就容易出现视疲劳。

表现症状

眼干、眼涩、眼酸胀，视物模糊甚至视力下降。

穴位选取

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

三焦经：丝竹空（面部眉之外端，曲池穴上5寸）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

膀胱经：攒竹（头部眉毛内侧端）

睛明（位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。）

天柱（位于后头骨正下方凹处。）

经外：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭全头，重点刮拭百会穴，

第二步 用面刮法刮拭风池穴、天柱穴；

第三步 用平面按揉法刮拭眼睛四周的攒竹穴、丝竹空穴和睛明穴。

饮食调养原则

多食：酸奶、动物肝脏、奶油、鸡蛋黄、菠菜、胡萝卜、香菜；

忌食：大蒜、巧克力。

视疲劳刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会

位置在头顶正中
线与两耳尖连线的
交点处。

第三步：眼部丝竹空穴等 （平面按揉法）

攒竹

头部眉毛内侧端。

睛明

位于面部，目内
眦角稍上方凹陷处。

第二步：风池穴至天柱穴 一带（面刮法）

风池

位于项部，当
枕骨之下，与风府
穴相平，胸锁乳突
肌与斜方肌上端之
间的凹陷处。

天柱

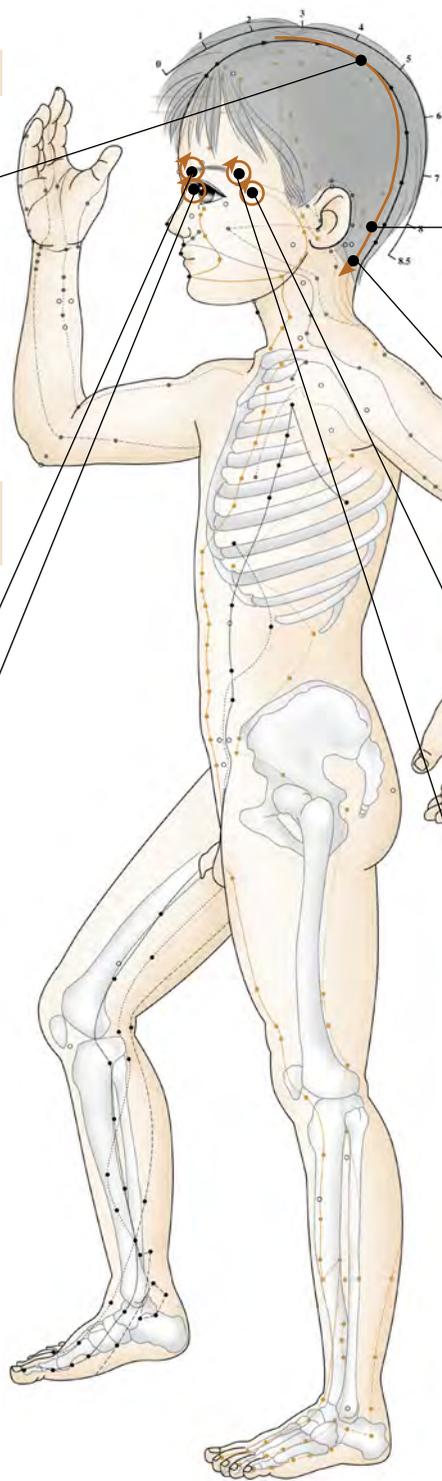
项部，哑门穴
向外旁开1寸处。

太阳

在面部，目外眦旁，
眼眶外侧缘处。

丝竹空

面部眉之外端，曲
池穴上5寸。



给父母的提示

用一条毛巾浸比洗澡水热一点的热水，另一条毛巾浸加了冰块的冷水，先把热毛巾放在眼睛上约5分钟，然后再放冷毛巾5分钟，可缓解视疲劳。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法 角刮法

次数

20~30次



视力模糊

假性近视的前奏

主选经络

胆经 胃经 小肠经 大肠经 膀胱经 经外

如果排除身体其他疾病，孩子出现单纯的视力模糊症状，多是由于孩子学习或看电视、玩电脑时间过长而引起的，家长对于这种状况应尽快治疗。长期视力模糊会导致孩子视力下降。

表现症状

视物不清，孩子会不自觉地揉眼睛。

穴位选取

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。） 胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）
肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。）

小肠经：养老（腕后1寸。在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹缘中。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

膀胱经：天柱（项部，哑门穴向外旁开1寸处。）

经外：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

第一步 用平面按揉法刮拭太阳穴；

第二步 用面刮法从上往下分段刮拭风池穴、天柱穴和背部的肝俞穴；

第三步 用平面按揉法刮拭小手臂合谷穴和养老穴；

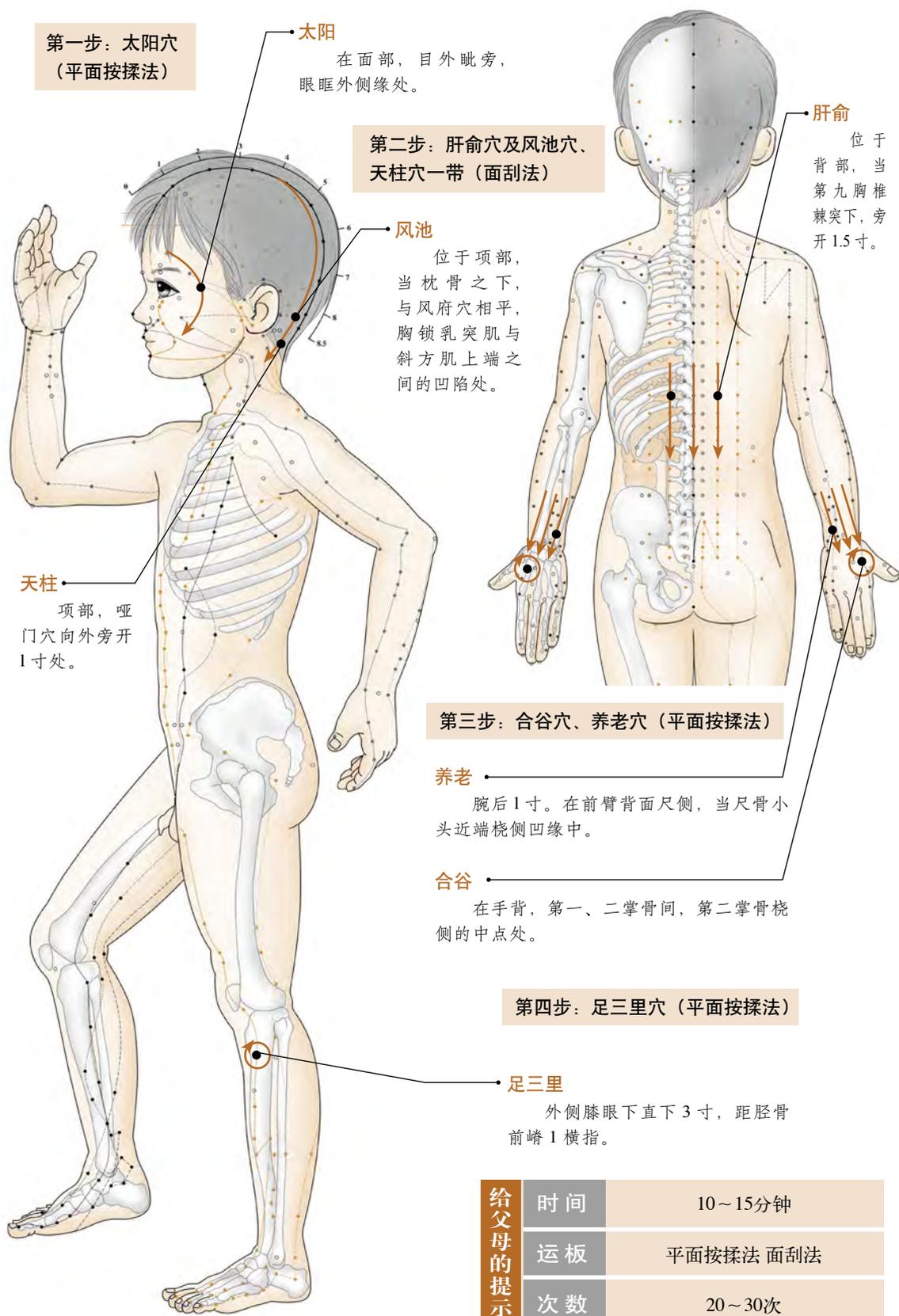
第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴和光明穴。

饮食调养原则

多食用富有叶黄素的食品，如玉米、胡萝卜等。

枸杞茶：枸杞子含有丰富的β胡萝卜素，维生素B₁、维生素C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用，因为本身就具有甜味，不管是泡茶或是像葡萄干一样当零食来吃对计算机族的眼睛酸涩、疲劳、视力加深的问题都有很大的帮助。

视力模糊刮痧步骤





目赤肿痛 来得快，去得也快

主选经络

督脉 胆经 肺经 肝经 膀胱经 经外

目赤肿痛是一种急性常见的眼科病症，又称“天行赤眼”，多发于春夏季，具有传染性和流行性。

表现症状

1. 外感风热：起病较急，患眼灼热、羞明、流泪，眼睑肿胀，白睛红赤，痒痛皆作，眵多黄黏，伴头痛、鼻塞，苔薄白或微黄。
2. 肝胆火盛：起病稍缓，病初眼有异物感，视物模糊不清，畏光羞明，涩痛，白睛混赤肿胀，黑睛病变多重，伴口苦咽干、便秘、耳鸣，苔黄。

穴位选取

- 督脉：上星（位于头部正中中线入前发际后1寸处。）
- 胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）
- 间使溪（在足背外侧，当第四、五趾缝间，趾蹼缘后方赤白肉际处。）
- 肺经：少商（在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。）
- 肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）
- 膀胱经：睛明（位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。）
- 经外：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

- 第一步 用面刮法刮拭上星穴；第二步 用平面按揉法按揉太阳穴和睛明穴；
- 第三步 用角刮法刮拭后发际风池穴；第四步 用面刮法刮拭大拇指侧的少商穴；
- 第五步 用垂直按揉法刮拭侠溪穴和太冲穴。

饮食调养原则

目赤肿痛目赤肿痛多为风热或肝火上犯，患者应当忌吃韭菜、茄子、洋葱、茴香、香椿头、牛肉、公鸡、猪头肉、禽蛋、虾子、螃蟹等各种鱼腥发物。

目赤肿痛刮痧步骤

第一步：上星穴（面刮法）

上星

位于头部正中线入前发际后1寸处。

第二步：太阳穴、睛明穴（平面按揉法）

睛明

位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。

太阳

在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。

第三步：风池穴（角刮法）

风池

位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

第四步：少商穴（面刮法）

少商

在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

第五步：侠溪穴、太冲穴（垂直接揉法）

太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。

侠溪

在足背外侧，当第四、五趾缝间，趾蹼缘后方赤白肉际处。

给父母的提示

《名医别录》中即有记载：“田螺汁主目热赤痛。”说明田螺为治疗风热目赤肿痛的食品，凡急性结膜炎患者宜煮食或煎水喝。另外，苦瓜、菊花叶可防治眼结膜炎，治疗目赤肿痛。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直接揉法 面刮法 角刮法

次数

20~30次



角膜炎

风寒犯目，肝火旺盛

主选经络

胃经 胆经 膀胱经

角膜即眼球前部的透明部分，就是平常所说的黑眼珠。小儿角膜炎由于许多原因，像细菌、病毒、过敏、外伤等等都可引起眼球发炎，医学上称之为“角膜炎”。

表现症状

眼皮肿胀、怕光、多泪、视物不清；眼睛有异物感、灼烧感。

穴位选取

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

胆经：光明（位于人体的小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。）

膀胱经：天柱（位于后头骨正下方凹处。）

肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭后脑部的天柱穴；

第二步 用面刮法刮拭脊背部的肝俞穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴和小腿外侧的光明穴。

饮食调养原则

1. 多食含有丰富的蛋白质的食物，如瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等。

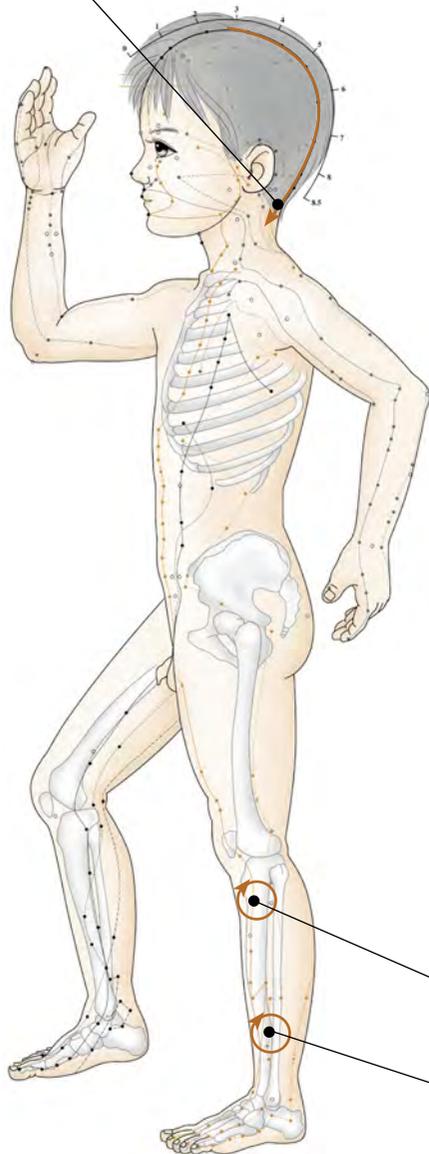
2. 多食含有维生素A的食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等。

3. 忌食发物，以及刺激性食物。

角膜炎刮痧步骤

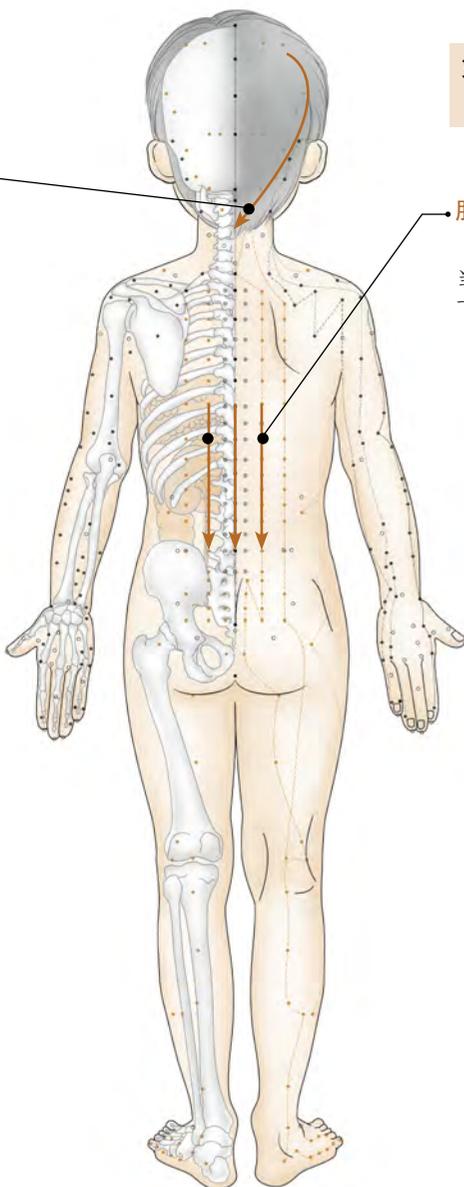
第一步：天柱穴（面刮法）

天柱
项部，哑门穴向外旁开1寸处。



第二步：肝俞穴（面刮法）

肝俞
位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开1.5寸。



第三步：足三里穴、光明穴（平面按揉法）

足三里
外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

光明
位于人体的小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

给父母的提示

如果患儿眼部分泌物较多，可用生理盐水或3%硼酸溶液，每日冲洗结膜囊3次或更多次数，以便将分泌物、坏死组织、细菌和细菌产生的毒素冲洗出去。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次



夜盲症 勤补维生素 A

主选经络

胃经 胆经 大肠经 膀胱经

夜盲症俗称“雀蒙眼”，它的发生原因主要为先天及后天的。先天性的夜盲症，大部分是属于遗传性疾病，而后天性疾病则是因糖尿病、视网膜病变或缺乏维生素 A 所造成。

表现症状

在夜间或光线昏暗的环境下视物不清，行动困难。

穴位选取

胃经：足三里（外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前嵴 1 横指。）

胆经：光明（位于人体的小腿外侧，当外踝尖上 5 寸，腓骨前缘。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

膀胱经：肝俞（位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭脊背部的肝俞穴；

第二步 用平面按揉法刮拭合谷穴；

第三步 用平面按揉法刮拭足三里穴和光明穴。

饮食调养原则

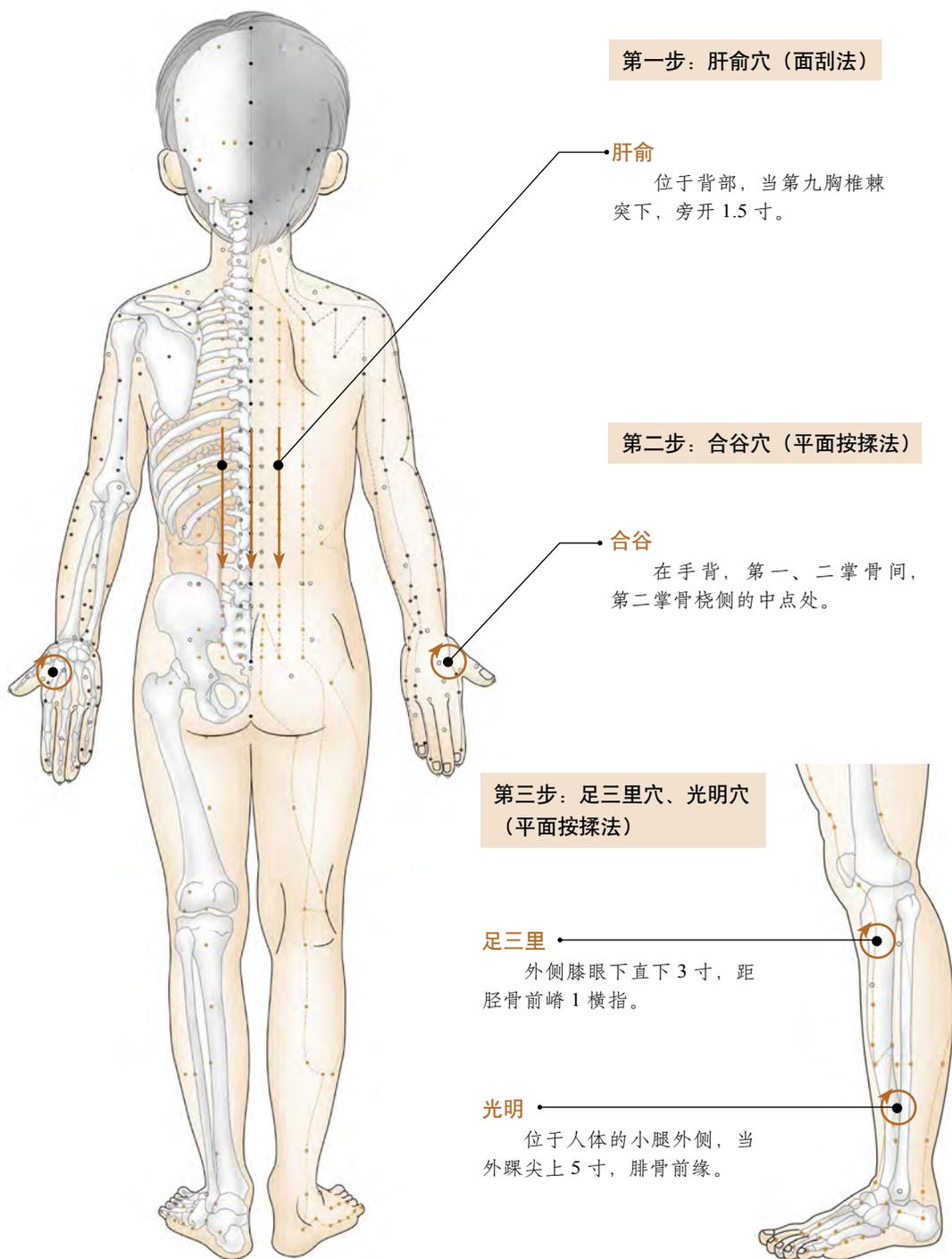
平时要注意摄取维生素 A、C、E，如胡萝卜、鱼、蔬菜、水果，以及坚果类食物，可以减缓视力退化的速度。多食苹果可以防治夜盲症。

食疗两则：

1. 猪肝、胡萝卜、葱花、盐各适量。共煮至肝熟，食饮数次。补肝养血，清热明目。可治夜盲症及小儿干眼症。

2. 牛肝 150 克，苍术 15 克，共煎汤饮用。每天 1 剂，早晚各 1 次。治缺乏维生素 A 所致的夜盲症。

夜盲症刮痧步骤



第一步：肝俞穴（面刮法）

肝俞
位于背部，当第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸。

第二步：合谷穴（平面按揉法）

合谷
在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：足三里穴、光明穴（平面按揉法）

足三里
外侧膝眼下直下 3 寸，距胫骨前缘 1 横指。

光明
位于人体的小腿外侧，当外踝尖上 5 寸，腓骨前缘。

给父母的提示

预防夜盲症并不难，多吃一些维生素 A 含量丰富的食品，如鸡蛋、动物肝脏等。要多做户外活动，多接触阳光，注意卫生，预防全身性疾病；对于病情严重的患者，夜间应安静卧床。

时间	10~15分钟
运板	平面按揉法 面刮法
次数	20~30次



色盲

还孩子一个五色斑斓的世界

主选经络

胃经 三焦经 大肠经 膀胱经 经外

色盲是一种先天性色觉障碍疾病。以红绿色盲较为多见，蓝色盲及全色盲较少见。由于患者从小就没有正常辨色能力，因此不易被发现。

表现症状

色盲分为全色盲和部分色盲：红色盲、绿色盲、蓝黄色盲等。如果仅是辨别颜色的能力降低或功能不足，称色弱。全色盲：世界在其眼中是一片灰暗，如同观黑白电视一般，仅有明暗之分，而无颜色差别。它是色觉障碍中最严重的一种，患者较少见。红色盲：又称第一色盲。患者主要是不能分辨红色，对红色与深绿色、蓝色与紫红色以及紫色不能分辨。绿色盲：又称第二色盲，患者不能分辨淡绿色与深红色、紫色与青蓝色、紫红色与灰色，把绿色视为灰色或暗黑色。蓝黄色盲：又称第三色盲。患者蓝黄色混淆不清，对红、绿色可辨，较少见。

穴位选取

胃经：四白（眼部，目下1寸，眶下孔凹陷处。）

光明（位于人体的小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。）

三焦经：丝竹空（在面部，当眉梢凹陷处。）

大肠经：臂臑（上肢三角肌下端的偏内侧，曲池穴上5寸。）

合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

膀胱经：睛明（位于面部，目内眦角稍上方凹陷处。）

经外：太阳（在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。）

操作步骤

第一步 用平面按揉法按揉眼部四白穴、太阳穴、丝竹空穴、睛明穴；

第二步 用面刮法刮拭手臂的臂臑穴，用平面按揉法刮拭合谷穴；

第三步 用面刮法刮拭小腿外侧的光明穴。

色盲刮痧步骤

第一步：眼部四周丝竹空穴等 (平面按揉法)

睛明

位于面部，目内眼角稍上方凹陷处。

丝竹空

在面部，当眉梢凹陷处。

四白

眼部，目下1寸，眶下孔凹陷处。

太阳

在面部，目外眦旁，眼眶外侧缘处。

第二步：臂臑穴（面刮法） 合谷穴（平面按揉法）

臂臑

上肢三角肌下端的偏内侧，曲池穴上5寸。

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：光明穴（面刮法）

光明

位于人体的小腿外侧，当外踝尖上5寸，腓骨前缘。

给父母的提示

指压位于眼球正中央下2厘米处的“四白”，能提高眼睛机能。指压时，一面吐气一面用食指强压6秒钟。指压时睁眼指压和闭眼指压均可。不断进行这种指压的话，会逐渐祛除色觉异常。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法

次数

20~30次



牙疼

减轻疼痛，让孩子拥有好胃口

主选经络 → 胃经 大肠经

牙疼是指牙齿因某种原因引起的疼痛。中医认为外感风寒、风热，脾胃有热，郁而化火及肾气虚弱，虚火上炎等均可导致牙齿疼痛。

表现症状

本病形成的原因很多，除常见的龋齿外，急性根尖周围炎、牙周炎、牙龈炎、牙本质过敏等均可导致本病症的发生。临床常见患齿疼痛且每遇冷、热、酸、甜等刺激而加重，常伴心烦不宁，神疲倦怠，懒言，不愿进食等。痛时往往伴有不同程度的牙龈肿痛。

穴位选取

胃经：颊车（位于面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。）

下关（位于头部侧面，耳前1横指，颧弓下陷处，张口时隆起，闭口取穴。）

内庭（在足背，当第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用平面按揉法刮拭下关穴、颊车穴；

第二步 用垂直按揉法刮拭内庭穴；第三步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

忌食糖类，例如糖果、巧克力、饼干和糕点等。尤其是黏性大的甜食易粘附在牙面上，为牙菌斑中的致龋菌提供了充足的养分，经代谢后产生的有机酸致龋性很强。因此，要劝说孩子少吃甜食，尤其不要在睡前吃，睡前饮食后要刷牙。

实用小偏方：

1. 生姜止牙疼，生姜具有消炎、止痛作用。牙疼时取鲜生姜一片，咬合于痛牙处，可重复使用。

2. 在患处涂抹蜂蜜。

牙疼刮痧步骤

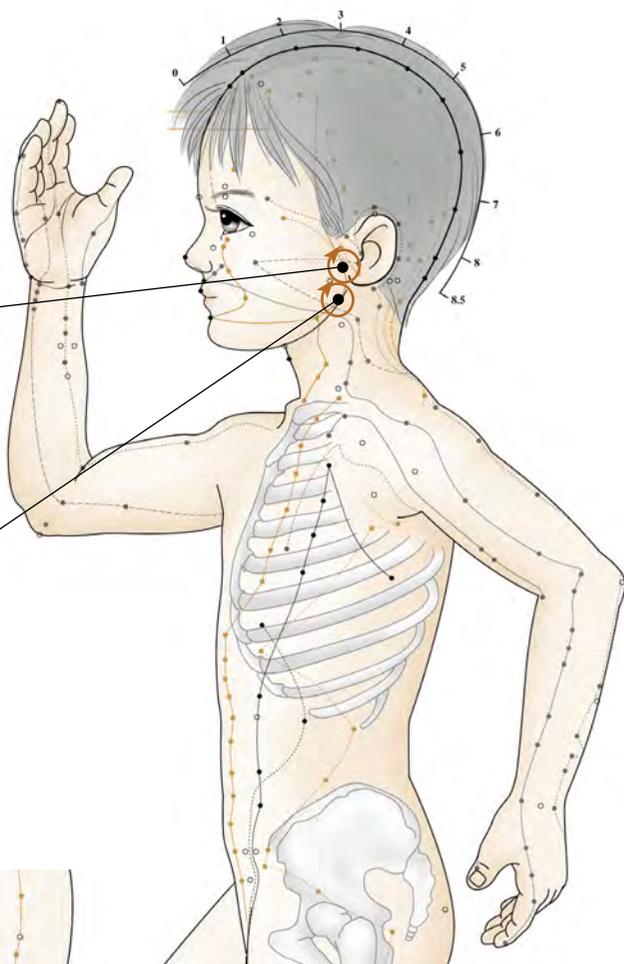
第一步：下关穴、颊车穴 (平面按揉法)

下关

位于头部侧面，耳前1横指，颧弓下陷处，张口时隆起，闭口取穴。

颊车

位于面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。



第二步：内庭穴 (垂直接揉法)

内庭

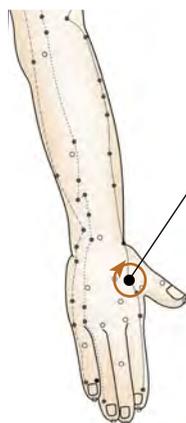
在足背，当第二、三趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。



第三步：合谷穴 (平面按揉法)

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。



给父母的提示

割一小片芦荟，剥除外皮，把内含黏性液体的果肉含在疼痛处，2~4小时自行缓解。或三餐饭后及睡前，将1茶匙盐加入约230ml温水(接近体温)，以此溶液漱口。勿吞咽。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 垂直接揉法

次数

20~30次

第十章

急性病刮痧 清除“余毒”防后患

小儿急性病一般发作急，很多人的观念都是认为小儿急性病，比如说高热，中医的治疗效果比较慢，必须西医治疗，其实并不是这样的。现在很多高热的孩子用抗生素输液未必就能很快退热，而刮痧能起到意想不到的治疗效果。特别是最近几年呼吸道反复感染的孩子越来越多，而要想彻底清除孩子体内潜在的“余毒”，不再发作，最好的方法就是用刮痧这种自然疗法。

本章共介绍了昏厥、惊厥等10种儿童常见急性疾病的刮痧疗法，从调理全身状态入手，从而达到比较理想的治疗效果。





本章内容提要

疔腮 高热 咯血 晕厥
休克 惊厥 溺水 食物中毒
煤气中毒 急性喉炎



疔腮

像流行性感冒一样易传染

主选经络



三焦经 胃经 大肠经

疔腮是小儿特有的疾病，又叫小儿腮腺炎，西医称之为流行性腮腺炎。小儿疔腮一年四季均可发生，但以冬春季节最为多见。甚至在局部地区出现小的流行。一旦发现疔腮病人应及时隔离。

表现症状

以发热、耳下腮部的肿胀，酸痛为主要临床特征。腮腺肿胀一般是双侧的，但部分小儿先一侧肿，然后另一侧再肿。小儿疔腮的腮腺肿大是非化脓性的。患儿自我感觉腮部有酸胀灼热的感觉，在张嘴及咀嚼时更为明显。但是腮部表面皮肤一般不红。

穴位选取

三焦经：角孙（位于人体的头部，折耳郭向前，当耳尖直上入发际处。）

翳风（位于耳垂后方耳后高骨和下颌角之间的凹陷中。）

胃经：颊车（位于面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。）

大肠经：手三里（在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭耳朵上方的角孙穴；

第二步 用角刮法刮拭耳朵下方的翳风穴；

第三步 用平面按揉法刮拭颊车穴；

第四步 用面刮法从上到下刮拭小手臂阳面的手三里穴。

饮食调养原则

让孩子多饮用芦根菊花水，或板蓝根冲剂等清热解毒的饮品。饮食应保持清淡，在发热及腮肿时，选用流食或半流食及易消化的食物。忌食鱼、虾、牛肉、羊肉、鸡蛋等发物。并忌服酸性食品、冷饮及较坚硬的食物，以免加重腮肿及发热等症状。

痧腮刮痧步骤

第一步：角孙穴 (角刮法)

角孙

位于人体的头部，折耳郭向前，当耳尖直上入发际处。

第二步：翳风穴 (角刮法)

翳风

位于耳垂后方耳后高骨和下颌角之间的凹陷中。

第三步：颊车穴 (平面按揉法)

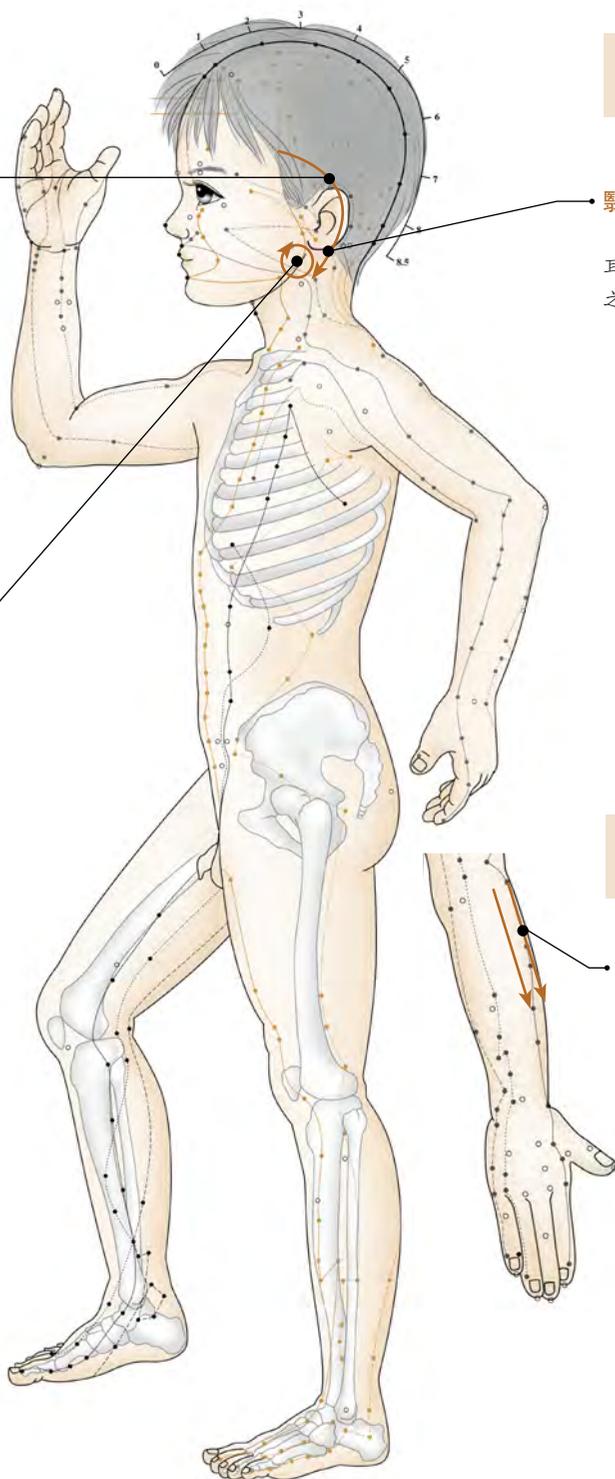
颊车

位于面颊部，下颌角前上方约1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。

第四步：手三里穴 (面刮法)

手三里

在前臂背面桡侧，当阳溪与曲池连线上，肘横纹下2寸。



给父母的提示

一般护理：隔离患者使之卧床休息直至腮腺肿胀完全消退。注意口腔清洁，饮食以流质或软食为宜，避免酸性食物，保证液体摄入量。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法 角刮法

次数

20~30次



高热

会遗传的常见病

主选经络

督脉 肺经 大肠经

出现高热应予紧急处理，采用冷敷和拭浴的方法，使患儿尽快降温。可用冷湿毛巾敷额，可用不漏水的塑料袋盛冰块外裹干毛巾敷头、颈；若加敷腋窝和腹股沟则效果更好。可将75%酒精兑水一倍稀释，用小毛巾蘸湿擦抹头、颈、腋窝、胸背和四肢。

表现症状

一般腋温超过 37.4°C ，且一日间体温波动超过 1°C 以上，既是发热。低热，指腋温为 $37.5 \sim 38^{\circ}\text{C}$ 、中度热 $38.1 \sim 39^{\circ}\text{C}$ 、高热 $39.1 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 、超高热则为 41°C 以上。发热时间超过两周为长期发热。

穴位选取

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

肺经：少商（手拇指桡侧距爪甲角0.1寸。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。） 合谷（第一、二掌骨凹陷中。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭后头部大椎穴；

第二步 用面刮法刮拭手肘处曲池穴，用平面按揉法刮拭合谷穴；

第三步 用面刮法刮拭拇指部少商穴。

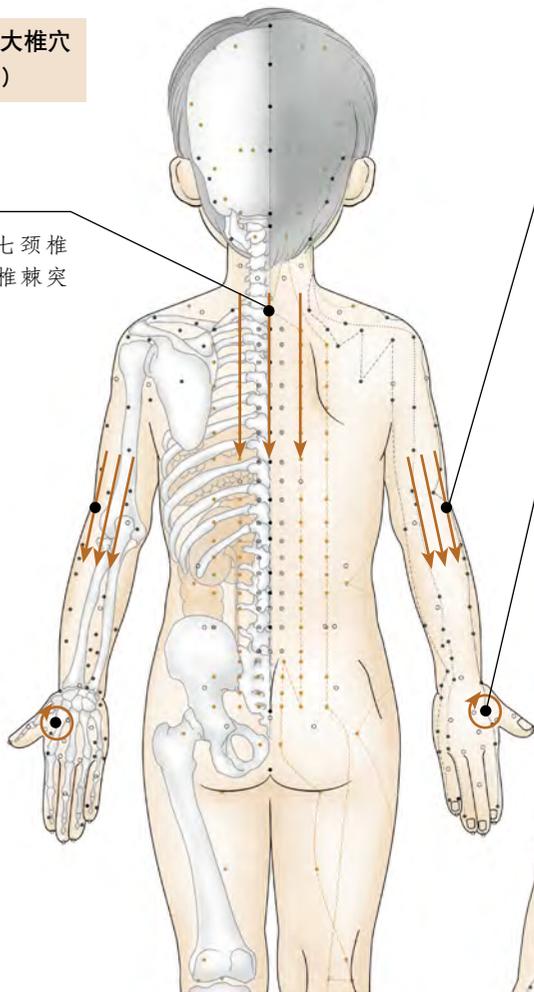
饮食调养原则

总体原则是易消化、富含营养、少量多次饮水，避免强求患儿饮食量而导致患儿胃肠负担过重。饮食应给予清淡、易消化、高蛋白流食或半流食，如米汤、稀粥、乳制品、豆制品、蔬菜、面条等。发热是一种消耗性疾病，因此应给患儿补充含高蛋白的食物，如肉、鱼、蛋等，但要少牵少油腻食物，也可吃少量水果。饮水、饮食都要少量多次，切不可暴饮暴食。

高热刮痧步骤

第一步：大椎穴（角刮法）

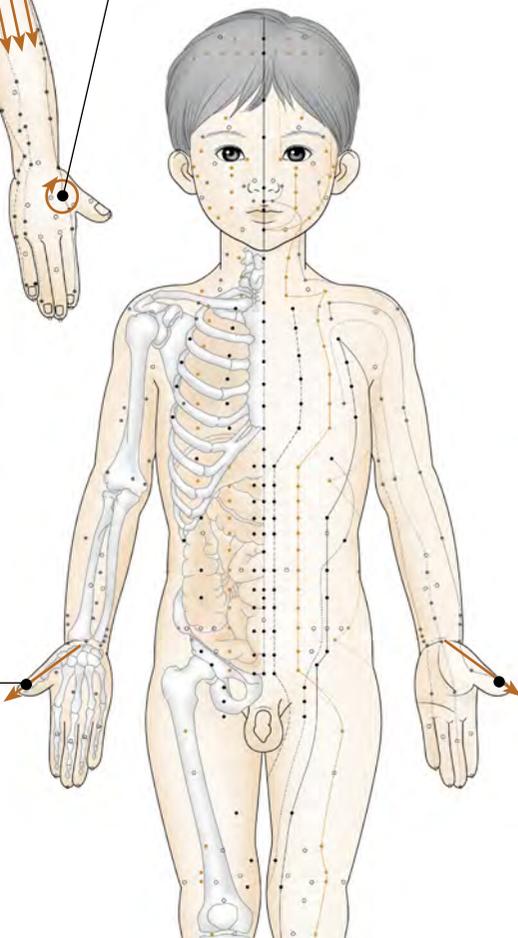
大椎
在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。



第二步：曲池穴（面刮法） 合谷穴（平面按揉法）

曲池
位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

合谷
第一、二掌骨凹陷中。



第三步：少商穴（面刮法）

少商
手拇指桡侧距爪甲角0.1寸。

给父母的提示

应给患儿补充含高蛋白的食物，如肉、鱼、蛋等，但要少荤少油腻食物，也可吃少量水果。饮水、饮食都要少量多次，切不可暴饮暴食。

时间 10~15分钟

运板 平面按揉法 角刮法 面刮法

次数 20~30次



咯血 身体危险信号

主选经络

肺经 三焦经 心包经 大肠经 脾经 膀胱经

咯血是由于气道内包括气管、支气管，肺泡内出血后，血液经气道咳出，咯血属于呼吸系统疾病的症状之一。

表现症状

引起小儿咯血的原因很多，呼吸道的感染仍然是第一位的原因，炎症破坏了气道黏膜表面，并侵蚀到附近的血管，在咳嗽的促发下，血管裂出血而引起咯血，轻则表现为痰中带血丝、血块。一般血色呈粉红色或红色，有时血与肺内分泌物相混呈粉色泡沫样痰。重则引起大咯血，甚至窒息而危及生命。

穴位选取

肺经：尺泽（位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

三焦经：三阳络（在前臂背侧，手背腕横纹上4寸，尺骨与桡骨之间。）

心包经：郄门（在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。）

脾经：血海（在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，股四头肌内侧头的隆起处。）

膀胱经：肺俞（第三胸椎棘突下旁开1.5寸。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭肺俞穴；第二步 用面刮法刮拭曲池穴、三阳络；

第三步 用面刮法刮拭尺泽穴、郄门穴；

第四步 用面刮法刮拭大腿内侧的血海穴。

饮食调养原则

多食用清淡食物，多吃水果，如梨、苹果等。避免食用刺激性食物，以免刺激孩子呼吸道，加重病情。

咯血刮痧步骤

第一步：肺俞穴

肺俞

第三胸椎棘突下旁开1.5寸。

第二步：曲池穴、三阳络

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

三阳络

在前臂背侧，手背腕横纹上4寸，尺骨与桡骨之间。

第三步：尺泽穴、郄门穴

尺泽

位于人体的手臂肘部，在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。

郄门

在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上5寸。

第四步：血海穴

血海

在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，股四头肌内侧头的隆起处。

给父母的提示

有呼吸道疾病的患儿，在秋冬季节要注意防护：预防感冒，外出时要根据天气变化增加衣服，防止受寒感冒；注意饮食饮食，以富含维生素的食物为首选。

时间

10~15分钟

运板

面刮法

次数

30次



晕厥

平躺，让孩子迅速恢复清醒

主选经络

督脉 胃经 心包经 大肠经

昏厥发作能迅速好转，便可因突然倒地而致外伤，故重点在于病因治疗和预防发作。

孩子发生昏厥，家长应立即让孩子低头平卧，解开衣领和裤带，一般片刻后能可自行清醒。

表现症状

单纯性昏厥常有悲哀、恐惧、焦虑、晕针、见血、创伤、剧痛、闷热、疲劳等刺激因素；心源性昏厥一般起病突然，时间长短不一；脑源性昏厥一般起病较缓慢，时间长短不一。一般突然意识丧失、摔倒、面色苍白、四肢发凉，无抽搐，无外伤及舌咬伤和尿失禁。

穴位选取

督脉：人中（位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

心包经：中冲（位于手中指末节尖端中央。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用点按法刮拭人中穴；第二步 用平面按揉法刮拭合谷穴；

第三步 用面刮法刮拭中指上的中冲穴；

第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴。

饮食调养原则

一般情况下，孩子有昏厥的情况多是因为身体虚弱，家长应多注意给孩子补充日常营养，多吃一些牛奶、鸡蛋、牛肉，绿色蔬菜，如百合、藕等。另外，还要加强补钙，如豆类、奶酪等。忌食：樱桃、核桃仁、杨梅、花椒、龙眼。

昏厥刮痧步骤

第一步：人中穴
(点按法)

人中

位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

第二步：合谷穴
(平面按揉法)

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

第三步：中冲穴
(面刮法)

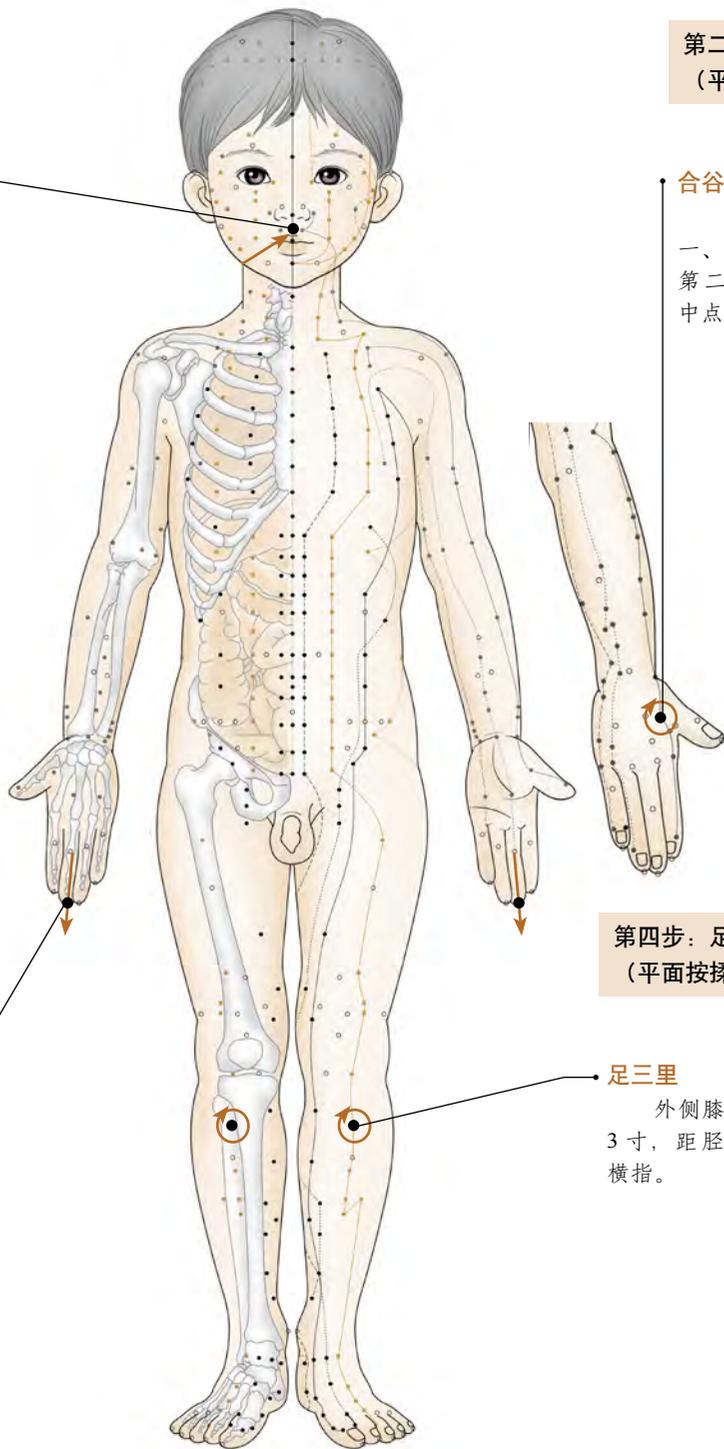
中冲

位于手中指末节尖端中央。

第四步：足三里穴
(平面按揉法)

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。



给父母的提示

小儿昏厥一般为一过性，可自行恢复，但有些患儿如没有及时正确处理，则可危及生命。如低血糖不能及时纠正，则可能由昏厥发展为昏迷、抽搐而危及生命。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法 点按法

次数

20~30次



休克 及时救醒最关键

主选经络

任脉 督脉 肾经 胃经 大肠经

儿童休克是以微循环血流障碍为特征的急性循环功能不全综合征。大出血、严重烧伤、触电、剧烈呕吐或频繁腹泻脱水、药物过敏，严重的心脏病等均可引起休克。

表现症状

面色苍白、四肢湿冷、血压下降、心率增快、脉搏细弱、肢端紫绀、浅表静脉萎缩、神志模糊、反应迟钝，甚至昏迷。

穴位选取

任脉：神阙（在腹中部，脐中央。） 关元（在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。）

督脉：百会（位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。）

人中（位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。）

肾经：涌泉（位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，为全身俞穴的最下部。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭头顶部百会穴；第二步 用点按法按压人中穴；

第三步 用面刮法刮拭小腹中间神阙穴、关元穴；

第四步 用平面按揉法刮拭足三里穴，用面刮法刮拭脚底涌泉穴；

第五步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

儿童一旦发生休克，不宜多搬动，一般取平卧位，头部稍低，注意保暖和安静，可喂饮姜糖水、浓茶等饮料。但也不可过多饮水，食物中水的含量应与饮水及输液量一并考虑，使适应心脏的负担能力。日常饮食多食用有色蔬菜、小米、面粉、肉、海产品等。

休克刮痧步骤

第一步：百会穴（角刮法）

百会

位置在头顶正中线与两耳尖连线的交点处。

第二步：人中穴（点按法）

人中

位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

第三步：神阙穴至关元穴一带（面刮法）

神阙

在腹中部，脐中央。

关元

在下腹部，前正中线上，当脐下3寸。

第四步：足三里穴、涌泉穴（平面按揉法）

涌泉

位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，为全身俞穴的最下部。

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。

第五步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

给父母的提示

孩子头部撞伤昏迷时的急救：采用容易呼吸的体位。先仰卧，使下颌向上扬起，让气管扩张、气道通畅；再将脸偏向一侧，除去呕吐物，以免阻塞喉咙。避免移动身体，使其就地平躺。

时间

15~20分钟

运板

平面按揉法 面刮法 点按法 角刮法

次数

25~30次



惊厥

体质弱的儿童要当心

主选经络

督脉 胆经 胃经 肝经 大肠经

惊厥是大脑皮层机能的暂时紊乱。可能主要由于婴幼儿的大脑发育尚未完善，分析鉴别及抑制能力较差，一个较弱的刺激也能在大脑引起强烈的兴奋与扩散，导致神经细胞异常放电，因而发生惊厥。

表现症状

一般呈全身性发作，次数少、时间短、恢复快，一般持续数秒至几分钟，很少超过15分钟，惊厥停止后神志即可恢复正常。常见有热性惊厥和无热惊厥。热性惊厥：意识突然丧失，多伴有双眼球上翻，凝视或斜视。无热惊厥：常见于代谢性疾病、营养障碍性疾病、各种中毒性脑病、中枢神经系统病变、瘵病、癫痫等。

穴位选取

督脉：大椎（在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。）

胆经：阳陵泉（位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。）

胃经：足三里（外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前缘1横指。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

大肠经：曲池（位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

操作步骤

第一步 用角刮法刮拭后头部大椎穴；

第二步 用面刮法刮拭手肘处曲池穴；

第三步 用面刮法或平面按揉法刮拭小腿部阳陵泉穴和足三里穴；

第四步 用垂直按揉法刮拭足背上太冲穴。

饮食调养原则

部分惊厥患儿是由某些营养物质缺乏或过多所引起的。比如过量喂食鱼肝油或缺乏维生素B₁，都有可能引起孩子惊厥，因此家长应合理搭配孩子的日常饮食，均衡营养。

惊厥刮痧步骤

第一步：大椎穴（角刮法）

大椎

在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

第二步：曲池穴（面刮法）

曲池

位于人体的肘部，寻找穴位时曲肘，横纹尽头，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

第三步：阳陵泉穴、足三里穴（平面按揉法）

足三里

外侧膝眼下直下3寸，距胫骨前嵴1横指。

阳陵泉

位于小腿外侧，当腓骨小头前下方凹陷处。

第四步：太冲穴（垂直按揉法）

太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。

给父母的提示

高热惊厥常有复发，因此预测是否会复发，对判断高热惊厥的预后是非常重要的。复发的预测主要是根据起病的年龄。初次发作在一岁以内的患儿复发率最高，大约1/2病例会复发。

时间

10~15分钟

运板

角刮法 面刮法 平面按揉法 垂直按揉法

次数

20~30次



溺水

冷静面对孩子意外伤害

主选经络

任脉 督脉 心包经 肝经 肾经

溺水是小儿夏季常见的意外伤害，冬季也可发生，机会相对较少。溺水死亡的主要原因有两种，一种是大量的水被吸入呼吸道，引起呼吸道堵塞，使气体交换发生障碍，导致体内缺氧，而引起窒息。另一种是因为入水后，水刺激导致喉头痉挛或心脏突然停止跳动。如抢救不及时，最终都是因为呼吸循环衰竭而死亡。所以一旦发现小儿溺水，应立即采取措施进行急救处理。

表现症状

轻者，落水时间短：口唇四肢末端易青紫，面肿，四肢发硬，呼吸浅表。吸入水量2ml/kg时出现轻度缺氧现象。

重者，落水时间长：如吸水量在10ml/kg以上者，1分钟内即出现低血氧症，面色青紫，口鼻腔充满血性泡沫或泥沙，四肢冰冷，昏睡不醒，瞳孔散大，呼吸停止。

也有部分表现为昏迷、抽搐、呼吸急促、咳嗽等。

穴位选取

任脉：会阴（位于人体肛门和生殖器之间的凹陷处。）

督脉：人中（位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。）

心包经：中冲（位于手中指末节尖端中央。）

肝经：太冲（位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。）

肾经：涌泉（位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处，为全身俞穴的最下部。）

操作步骤

第一步 用点按法刮拭鼻柱上的人中穴；第二步 用面刮法刮拭中指上的中冲穴；

第三步 用点按法刮拭会阴部的会阴穴；第四步 用垂直接揉法刮拭太冲穴；

第五步 用面刮法刮拭足底上的涌泉穴。

饮食调养原则

多补充钙，可以防治孩子腿抽筋，降低溺水的风险。

溺水刮痧步骤

第一步：人中穴（点按法）

人中

位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

第三步：会阴穴（点按法）

会阴

位于人体肛门和生殖器之间的凹陷处。

第二步：中冲穴（面刮法）

中冲

位于手中指末节尖端中央。

第四步：太冲穴（垂直按揉法）

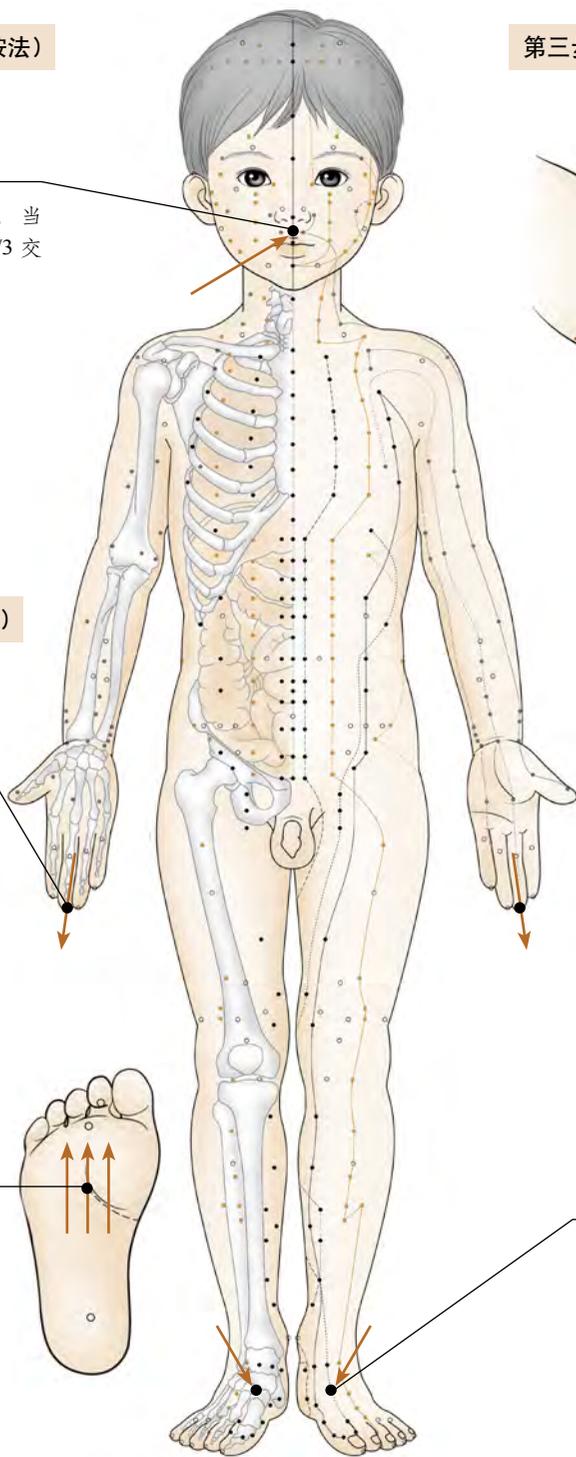
太冲

位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。

第五步：涌泉穴（面刮法）

涌泉

位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，为全身俞穴的最下部。



给父母的提示

首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出，将溺水者头部转向侧面。

时间

10~15分钟

运板

垂直按揉法 面刮法 点按法

次数

20~30次



食物中毒

催吐刮毒别犹豫

主选经络



肾经 膀胱经

食物中毒一般多发生在夏秋季，儿童发病率较高，是由细菌污染食物而引起的一种以急性胃肠炎为主症的疾病。最常见的是沙门菌类污染，以肉食为主；葡萄球菌引起中毒的食物多为乳酪制品及糖果糕点等；嗜盐菌引起中毒的食物多是海产品；肉毒杆菌引起中毒的食物多是罐头肉食制品。

表现症状

主要的症状表现为食用污染的食物后1~24小时内出现恶心、剧烈呕吐、腹痛腹泻，随后出现脱水和血压下降而致休克。肉毒杆菌污染所致中毒病情最严重，可出现吞咽困难、失语、复视等临床表现。

穴位选取

肾经：筑宾（在小腿内侧，当太溪与阴谷的连线上，太溪上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。）

膀胱经：肾俞（第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。）

大肠俞（在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。）

操作步骤

用面刮法刮拭小腿筑宾穴，主治小儿胎毒、药物中毒；

用面刮法刮拭肾俞穴，主治因饮水引起的中毒；

用面刮法刮拭大肠俞穴，主治食物中毒。

饮食调养原则

预防食物中毒的关键是禁止孩子食用霉腐变质和污染的食品。一旦孩子食物中毒，家长要第一时间帮助其催吐，食盐水和生姜水都有助于解毒。

食盐水：食盐60克，用火炒至黄色，然后用开水溶化，内服。

生姜汤：生姜食量，用水煮至沸腾，可解海鲜中毒。

中毒刮痧步骤

饮水中毒：肾俞穴

肾俞

第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。

食物中毒：大肠俞穴

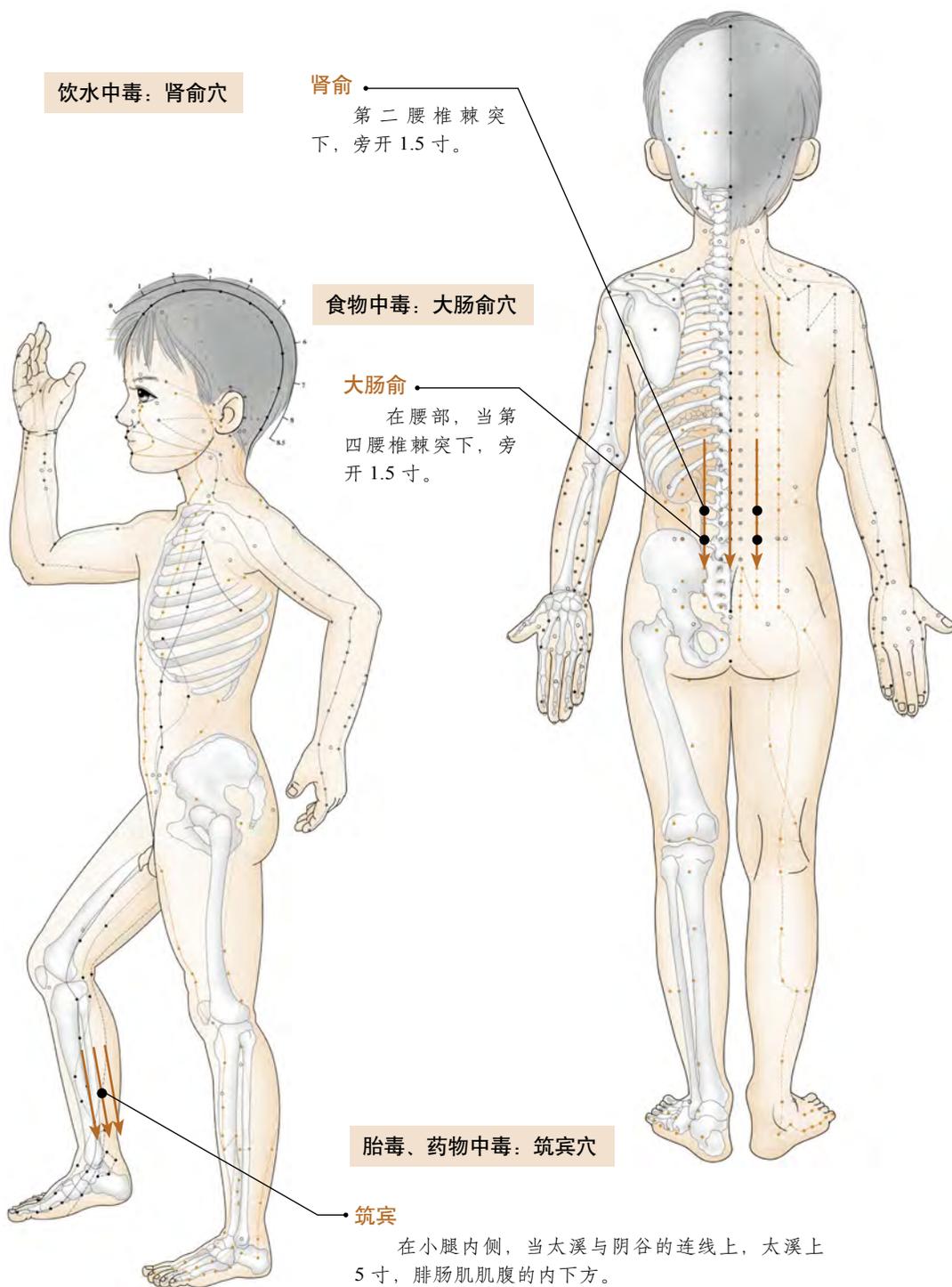
大肠俞

在腰部，当第四腰椎棘突下，旁开1.5寸。

胎毒、药物中毒：筑宾穴

筑宾

在小腿内侧，当太溪与阴谷的连线上，太溪上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。



给父母的提示

食物中毒时孩子会发生呕吐与腹泻的现象，这是肌体防御功能起作用的一种表现，它可排除一定数量的致病菌释放的肠毒素，故不应立即用止泻药。

时间

10~15分钟

运板

面刮法

次数

25~30次



煤气中毒

第一时间为肺部输氧

主选经络



督脉 胆经 心包经 大肠经

一旦发生煤气中毒，应该迅速将儿童移离中毒现场，到通风、空气新鲜的地方去。尽快松解领口和腰带，使其呼吸不受任何限制，吸入新鲜空气，排出一氧化碳。但还要注意保暖，最好用厚棉被把儿童包裹好。密切观察意识状态。有呕吐现象的，可以将头转向一侧，抠出口腔内呕吐物。

表现症状

煤气轻度中毒者感到头晕、头痛、恶心呕吐、神志不清。重度中毒者，口唇呈樱桃红色，全身皮肤潮红，神志不清，甚至昏迷，呼吸短浅，四肢冰凉，甚至大小便失禁。

穴位选取

督脉：素髎（在面部，当鼻尖的正中央。）

人中（位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。）

胆经：风池（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。）

心包经：内关（在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上1.5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。）

大肠经：合谷（在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。）

操作步骤

第一步 用点按法刮拭素髎穴和人中穴；第二步 用角刮法刮拭后发际的风池穴；

第三步 用面刮法刮拭前臂阴面的内关穴；第四步 用平面按揉法刮拭合谷穴。

饮食调养原则

煤气中毒后机体经历了一场危机，胃肠道的消化力也变得弱了。在饮食上，家长应该注意让孩子多吃一些高营养、易消化、清淡的食物，比如水果、粥和去掉油的鸡汤。少食刺激性大、不易消化的食物。忌食辣椒、绿豆。

煤气中毒刮痧步骤

第一步：素髻穴、人中穴（点按法）

素髻

在面部，当鼻尖的正中央。

人中

位于人体的面部，当人中沟的上1/3与中1/3交点处。

第二步：风池穴（角刮法）

风池

位于颈部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

第三步：内关穴（面刮法）

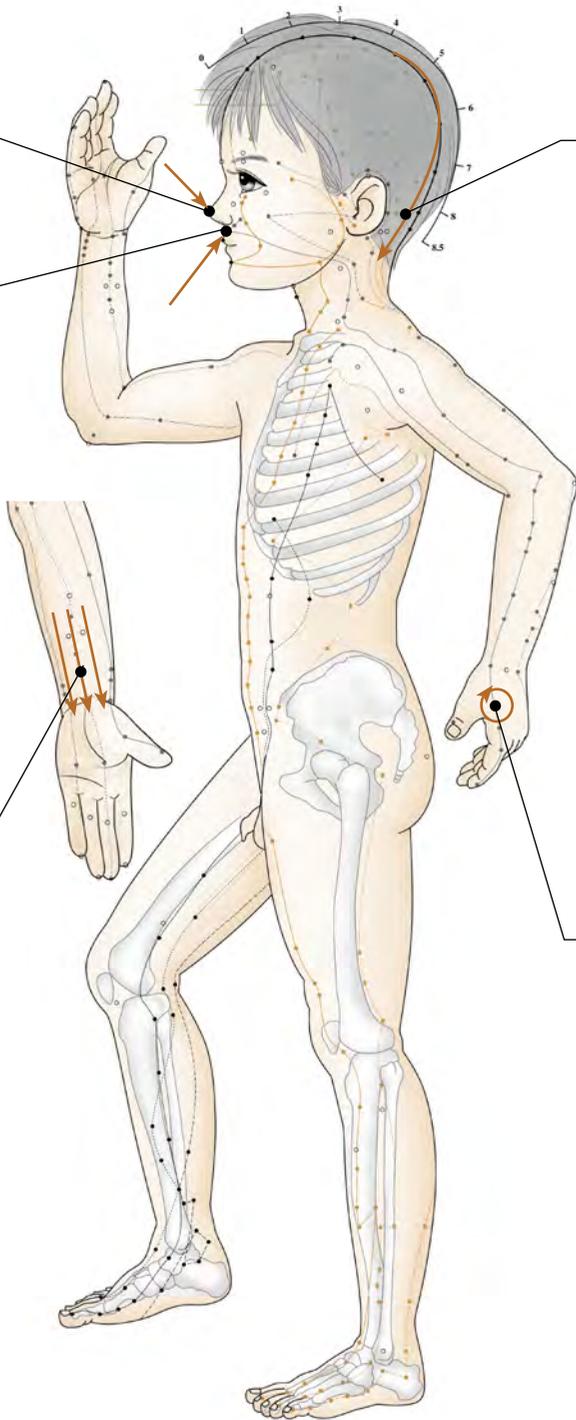
内关

在前臂掌侧，曲泽与大陵的连线上，腕横纹上1.5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

第四步：合谷穴（平面按揉法）

合谷

在手背，第一、二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。



给父母的提示

立即打开门窗，移病人于通风良好、空气新鲜的地方，注意保暖。查找煤气泄漏的原因，排除隐患。松解中毒者衣扣，保持呼吸道通畅，清除口鼻分泌物，如发现呼吸骤停，应立即行口对口人工呼吸，并进行心脏体外按摩。

时间

10~15分钟

运板

平面按揉法 面刮法 角刮法 点按法

次数

20~30次



急性喉炎

发病急，病情重

主选经络

任脉 膀胱经 肺经 大肠经

小儿急性喉炎多继发于鼻炎、咽炎、上呼吸道感染。可为流行性感
冒、肺炎、麻疹、水痘、百日咳、猩红热等急性传染病的前驱疾
病。

表现症状

小儿急性喉炎常见于6个月~3岁的婴幼儿。可有不同程度的发热、声嘶、犬吠样咳嗽及吸气性喉鸣，白天症状较轻，入睡后因喉部肌肉松弛，分泌物阻塞，致夜间症状加重。由于小儿喉部的解剖特点，喉腔狭小，喉软骨柔软，粘膜淋巴管丰富，发炎后易肿胀发生喉阻塞。小儿咳嗽功能不强，不易排出喉部及下呼吸道分泌物，更使呼吸困难加重。因此，小儿急性喉炎的病情常比成人严重，若不及时诊治，可危及生命。

穴位选取

任脉：天突（位于颈部，当前正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央。）

廉泉（在颈部，当前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。）

膀胱经：肺俞（位于背部，当第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处。）

肺经：尺泽（在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。）

列缺（在前臂部，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。）

大肠经：曲池（位于肘部，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。）

合谷（位于手背虎口处，于第一掌骨与第二掌骨间陷中。）

操作步骤

第一步 用面刮法刮拭天突穴和廉泉穴，以及背后的肺俞穴；

第二步 用面刮法刮拭尺泽穴和列缺穴；

第三步 用面刮法刮拭曲池穴和合谷穴。

饮食调养原则

可以多让孩子吃富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，有利于咽炎损伤部位的修复。多摄入富含维生素B的食物，有利于促进损伤咽部的修复，并消除呼吸道黏膜的炎症。

急性喉炎刮痧步骤

第一步：天突穴、廉泉穴和肺俞穴一带

廉泉

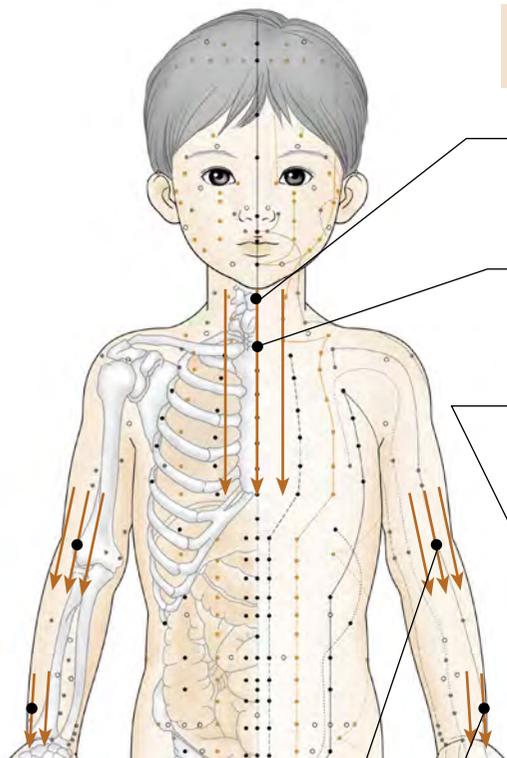
在颈部，当前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。

天突

位于颈部，当前正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央。

肺俞

位于背部，当第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处。



第二步：尺泽穴和列缺穴

尺泽

在肘横纹中，肱二头肌桡侧凹陷处。

列缺

在前臂部，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。

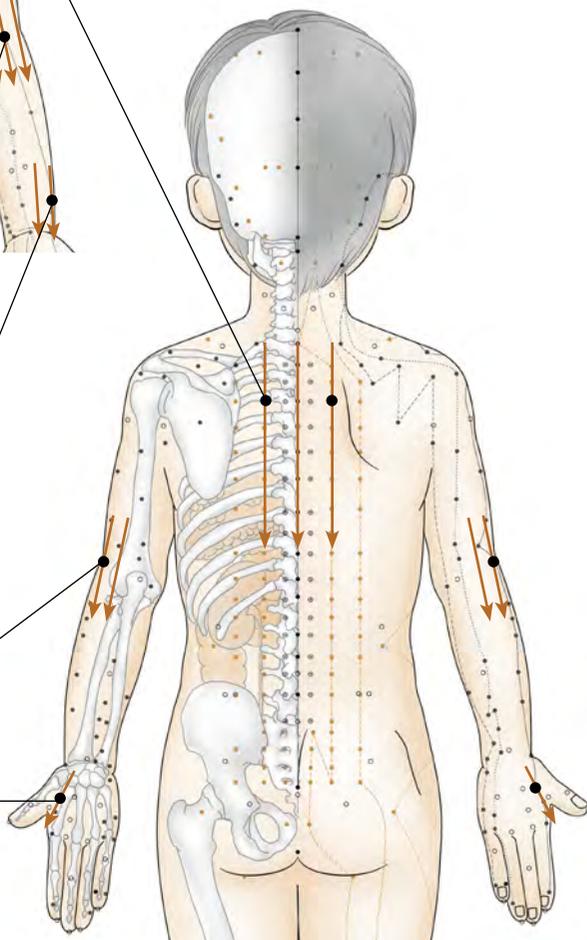
第三步：曲池穴和合谷穴

曲池

位于肘部，横纹尽处，即肱骨外上髁内缘凹陷处。

合谷

位于手背虎口处，于第一掌骨与第二掌骨间陷中。



给父母的提示

保持口腔卫生，养成晨起、饭后和睡前刷牙漱口的习惯。适当多吃梨、生萝卜、话梅等水果、干果，以增强咽喉的保养作用。在睡眠时，避免吹对流风。

时间

10~15分钟

运板

面刮法

次数

20~30次

© 黄中全 2010

图书在版编目(CIP)数据

图解儿童经络速效刮痧家用手册 / 黄中全著. — 沈阳 : 万卷出版公司, 2010.4

ISBN 978-7-5470-0790-7

I. ①图… II. ①黄… III. ①儿童—经络—按摩疗法(中医)—图解
②小儿疾病—刮擦疗法—图解 IV. ①R244.1-64 ②R244.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 045182 号

出版发行 : 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址 : 辽宁省沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编 : 110003)

印刷者 : 北京市兆成印刷有限责任公司

经销者 : 全国新华书店

开本 : 1020mm × 1200mm 1/10

字数 : 190 千字

印张 : 26

出版时间 : 2010 年 4 月第 1 版

印刷时间 : 2010 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑 : 刘应诚

装帧设计 : 紫图装帧

ISBN 978-7-5470-0790-7

定价 : 29.80 元

联系电话 : 024-23284090

邮购热线 : 024-23284050/23284627

传真 : 024-23284448

E-mail : vpc_tougao@163.com

网址 : <http://www.chinavpc.com>

ZITO 紫图ZITO是什么?



国际通行拼读，
古希腊语中意指激情、美丽、典雅

紫图是北京紫图图书有限公司的简称，ZITO为紫图两个字的国际通行拼读，在古希腊语中，ZITO是激情、美丽、典雅的意思。

我们深信，我们从事的是充满激情和美丽的出版事业。

我们更相信，阅读可以让我们每个人充满激情、梦想和美丽。

ZITO 我们出品的主要品牌

紫图公司创立于2001年10月，9年来已经出品了800多个品种的图书。作为“读图时代”的开创者，我们的图书以图文书为主，引导着中国图文书发展的主要潮流。下面是我们的主要品牌和代表图书，您可以在我们的官方网站（www.zito.cn）上查到我们的全品种图书。

① 中国文化类：读懂中国软实力

标志性品牌和产品



② 旅游类：人人都可以与梦想同行

标志性品牌和产品

读行天下®



中国自助游

自问世以来，连续九年为中国旅游图书销量总冠军

中国古镇游的推动者，2004年荣获德国来比锡书展大奖——中国最美的书



中国古镇游系列

③ 生活类：改变一点 收获一生

标志性品牌和产品



国际大师
风水系列



学风水的第一本书

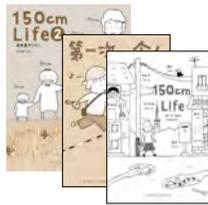
可口可乐御用风水规划师的超级经典



李居明2010 虎年运程

④ 绘本 漫画类：生活其实可以不抱怨

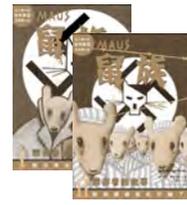
标志性品牌和产品



高木直子系列



神之雫



鼠族

⑤ 人文类：与世界同步读经典

标志性品牌和产品



第一时间

最经典的报道摄影，震撼中国的影像。读图时代标志性的开始。



圣经的故事

经典插图时代的开创者，每本都值得珍藏。

⑥ 宗教文化类：开启内心的光明

标志性品牌和产品



图解禅修



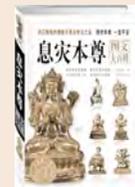
唐卡的故事

⑦ 百科知识类：像图画书一样好看的百科读物

标志性品牌和产品



旺人旺宅风水图文百科



息灾本尊图文大百科

ZITO 三大特征助您认识我们

① 紫图书馆所有的编号体系

② 您选择的图书品牌与编号



③ 本系列书的重要特征：海量容纳，精美插图，仅售29.8元。

为了让您更便捷、更直观地选择我们出版的图书，我们分别在封面、书脊、封底上都印有紫图的标识，便于您在茫茫书海中一眼就能找到我们出版的图书，更方便您购买后的归类收藏。

ZITO 意见反馈及质量投诉

紫图图书上的专有标识代表了紫图的品质。如果您有什么意见或建议，可以致电或发邮件给我们，我们有专人负责处理您的意见。对于您提出的可以令我们的图书获得改进的意见或建议，我们将在改版中真诚致谢，或以厚礼相谢；如果您购买的图书有装订质量问题，也可与我们联系，我们将直接为您更换。

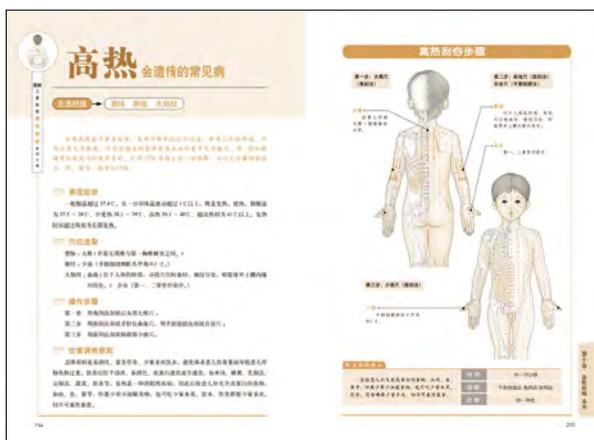
联系电话：010—64360026—113

联系人：高小姐

联系邮箱：kanwuzito@163.com



“白金版”书系有什么特色



我们将《图解儿童经络速效刮痧家用手册》归于“超值白金版”系列，这里特别向读者介绍一下这个系列。“超值白金版”是紫图图书一个重要的品牌系列，本书系以大全集的方式全面收集、整理现代生活中最实用的各类知识，内容包括健康生活、传统家藏经典、经济学名著、实用国学、趣味哲理故事集等。每本书都经过专家的精心修订，真正权威实用；同时，书中海量的信息、实惠的价格、精美大方的装帧，特别适合家庭典藏。



▶《你可以不吃药》

印度最伟大的瑜伽大师教你简单瑜伽治大病

希瓦难陀是世界公认的当代最伟大的瑜伽大师，麦当娜、史汀等无数世界名人是他的忠实信徒。

不需医药、不需手术就能远离疾病。让您至少延寿20年，最少省药20万。



▶《图解从头到脚儿童经络穴位速效按摩家用手册》

无痛无毒不花钱，让孩子赢在健康起跑线

家长省钱省心，孩子受益一生。

用最亲密的接触搭建起你和孩子沟通的桥梁。



▶《图解拔病排毒一身轻经络穴位家用拔罐大全集》

不花钱在家治大病，相信中医的智慧

小病只需一次，大病慢病多拔几次就除根。

只需几十元买一套拔罐，十分钟学会技巧，全家老小，受用一生。



▶《图解看手识病速效手诊家用自疗手册》

全家人人适用，屡试屡验的诊疾祛病良方

读懂手上的身体地图，全身健康尽在“掌”握。

学会看手，及时治病，不要一生病就拖垮全家。



▶《图解看脸识病3分钟面诊家用自疗手册》

学会看脸，省去一生健康体检费

手把手教会你如何同身体交谈，倾听脏腑发出的信息。

破解隐藏在脸上的健康密码，让你及时发现潜伏的健康危机。



▶《图解黄帝内经》

认识中国式养生

重释3000年前中国古老传统经典，传承顺应自然的中国式养生智慧。

现代养生术之鼻祖，被译成10种语言，行销全球50个国家。

☎ 去哪里购买紫图图书

您所在城市的书店都有我们的图书，如果这些书店缺货，您也可以到下列网站购买：

1. 紫图售书网：<http://www.readroad.com> <http://www.zito.cn>

2. 淘宝商城店：<http://duxingts.mall.taobao.com>

3. 当当购物网：<http://www.dangdang.com>

4. 卓越亚马逊：<http://www.amazon.cn>



養生堂系列

藏在自己身体里的养生秘密
倾力打造一家人的健康生活



图解儿童经络
速效刮痧家用手册



图解看脸识病
3分钟面诊家用自疗手册



图解从头到脚儿童经络穴位
速效按摩家用手册



图解拔病排毒一身轻
经络穴位家用拔罐大全集



图解看手识病
速效手诊家用自疗手册

关于本书

处于成长阶段的孩子肌体娇弱，抗病力比较差，非常易感染疾病。家长也常常被这些反复发作的疾病困扰，同时又担心孩子的身体被各种药物伤害，为今后的健康留下隐患。因此，只有增加孩子肌体天然抵抗力，才是一举多得的办法。刮痧，是经络预防疾病的一个重要手法，也是中国民间疗法中经久不衰的一项要术。它因适用范围广、疗效好而备受众多家长的青睐。

《图解儿童经络速效刮痧家用手册》是一本家庭必备的刮痧手册，它在吸取传统中医刮痧疗法的基础上，结合儿童的生理特点，从手法到部位，详尽地介绍了儿童呼吸系统、泌尿系统、循环系统、消化系统等数十个人体系统中近百种的常见疾病，配以清晰准确的图解，帮助家长准确锁定刮痧部位，分步骤指导家长实际操作，简单易懂，有很强的实用性和可操作性，是刮走疾病，全面激发孩子身体最优抵抗力的家庭必备书！

常见疾病刮痧疗法：坚固机体防线

- ◎ 头痛：最令家长担心的疾病
- ◎ 夜啼：给您和孩子一个宁静的夜晚
- ◎ 腹泻：孩子肠道保卫战
- ◎ 百日咳：远离延绵顽症
- ◎ 感冒：刮走最讨厌的多发病
- ◎ 流涎：止住孩子泛滥的口水

呼吸系统刮痧：每个季节，都让孩子畅快呼吸

- ◎ 咳嗽：不让病变继续扩散
- ◎ 咽喉炎：不可小觑的喉咙痛
- ◎ 支气管炎：呼吸道反复感染的元凶
- ◎ 急性喉炎：来势急，病情重
- ◎ 扁桃体炎：喜怒无常的哨兵
- ◎ 鼻炎：小毛病，大危害

消化系统刮痧：均衡身体能量长得好

- ◎ 食欲不振：孩子生长发育的大敌
- ◎ 腹泻：最让家长头痛的疾病
- ◎ 消化不良：紊乱孩子肠道功能
- ◎ 疝气：小肠串气不能等
- ◎ 急性肠胃炎：连累胃功能的肠道疾病
- ◎ 呃逆：加重原发性疾病
- ◎ 腹胀：脾胃虚弱的常见症
- ◎ 便秘：日常生活里的大麻烦

神经系统刮痧：孩子精神好，家长少操心

- ◎ 神经衰弱：孩子记忆力的杀手
- ◎ 癫痫：先天不足后天补
- ◎ 失眠：没有好睡眠就没有好身体
- ◎ 面部神经麻痹：还孩子灿烂的笑容
- ◎ 嗜睡：刮给孩子一剂清醒的良药
- ◎ 脑膜炎后遗症：刮痧治疗，根除后患

ISBN 978-7-5470-0790-7



9 787547 007907 >