

60 种疾病的理疗经方

1.面色发红

艾灸太溪穴（12 分钟）、三阴交穴（20 分钟）、涌泉穴（7 分钟），阳陵泉穴 12 分钟，每天灸 1 个穴位即可，每周 4 次，轮换着灸。

2.肾精亏虚：

①足浴：每周足浴 4-5 天，每次 25 分钟，放入红花 5g，黄精 15g，最好在 17-19 点之间足浴。

②还阳卧：每天 1 次，每次 15-30 分钟。（注意：如欲望增强要停止 2 分钟再做，以免得不偿失）

③搓耳朵：每天一次，每次 3 组，每组 20 下。

3.肾阴虚：

①咽唾液：唾为肾之液，因此咽唾液可以达到滋补肾阴的作用。每天早起和睡前各咽唾液一次，每次咽 5 下。先用舌头贴住口腔壁上下搅拌，直至津液满口的时候再分 2 次徐徐咽下。

②揉按太溪穴：每天早晚揉按太溪穴 2 次，每次 200 下。

③艾灸三阴交穴：每周艾灸三阴交穴 3 次，每次 12 分钟（时间不要过长）。

4.肾阳虚：

①足浴：每周足浴 4-5 天，每次 25 分钟，放入艾叶 3g，红花 7g，生姜 5 片。

②摩肾府：每天早晚 2 次，每次各 100 下。

③艾灸命门穴（第二腰椎棘突下）和腰阳关穴（第四腰椎棘突下）：每周 4 次（轮换施灸），每次 20-25 分钟。

5.肾虚湿盛：

①敲带脉：从章门穴开始沿着腹部带脉上下来回敲打，每天 1-2 次，每次 100 下。

②意守关元+深呼吸：睡前 15 分钟，平躺在床上，右手在下、左手在上叠加，放至在关元穴上。双目微闭，意守关元穴+深呼吸 15-30 分钟。

③艾灸肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸）：每周艾灸肾俞穴 4 次，每次 20-25 分钟。

6.脾虚：

①揉按或艾灸足三里穴

位置：小腿前外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指指节）

时间：每天揉按足三里穴 2 次，每次 100 下；或者每周艾灸足三里 4 次，每次 20-25 分钟。具有很好的补脾胃、益气血的功效。

②摩中脘穴：每天摩中脘穴 2 次，每次 100-150 下，最好在饭前做，具有很好的调理脾胃的作用。

③艾灸中脘穴：每周艾灸中脘穴 4 次，每次 20-25 分钟，效果要优于摩中脘穴。

7.胃寒：

①艾灸足三里穴：每周艾灸足三里穴 4 次，每次 20 分钟。具有很好的温胃散寒、滋补气血的功效。

②艾灸中脘穴：每周艾灸中脘穴 4 次，每次 20 分钟。具有很好的温胃散寒、调理脾胃功能的功效。

8.肝火旺：

①揉按太冲穴、三阴交穴、太溪穴：太冲穴是调理肝气、肝火的特效穴；三阴交和太溪穴滋水涵木，潜降肝火。每天揉按 2 次，每次 100 下。

②意守关元：平躺在床上，双目微闭，双手叠到一起左手在下，放至关元穴处，同时做深呼吸，每天一次，每次 15 分钟，能起到“滋水涵木”的功效。

9.肝血虚：

①揉按三阴交穴：三阴交穴位于两侧脚踝内踝尖最高点直上三寸处，胫骨内侧缘靠近骨边凹陷处。每天用大拇指揉按双侧三阴交穴 2 次，每次 100 下。

②艾灸三阴交穴：每周艾灸三阴交穴 4 次，每次 20 分钟。

10.肝郁气滞：

①揉按期门穴，章门穴：每天各揉按 2 次，每次各 2 分钟。

②抻拉胆经：每天 2 次，每次两侧各 30 下。

11.心火旺：

①交通心肾法：双手手心交叉搓双脚脚心，交通心肾，引肾水清心火，搓热了之后再搓 50 下。

②小拇指操：每天 2 次，每次 100 下。

③揉按劳宫穴：每天 2 次，每次 100 下。

12.心血虚：

①揉按神门穴：神门穴位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处，即尺侧腕屈肌腱附着于腕豆骨的桡侧。每天揉按 2 次，每次 100 下。

②意守关元法：睡前 15 分钟，平躺在床上，右手在下，左手在上叠加，放至关元穴上。双目微闭，意守关元穴 15-30 分钟。

13.肺热：

①肺俞穴拔罐：肺俞穴拔罐能够很好的排出肺经的热邪，每周 1—2 次，连续做 2 至 4 周。

②大鱼际刮痧：取刮痧板从大鱼际开始向大拇指尖方向沿着肺经刮痧，刮至少商穴。单向反复操作 50 下为 1 组，每天连续做 1-2 组，有很好的清泻肺热作用。少商穴位于大拇指指甲旁桡侧，距指甲角 0.1 寸。刮完之后最好在用对侧大拇指尖掐揉少商穴 50 下，效果更好。

14.阴虚体质：

①揉按三阴交穴：每天早晚揉按三阴交穴两次，每次 100-150 下。

②揉按阴陵泉穴：每天早晚揉按阴陵泉穴两次，每次 100-150 下。

15.阳虚体质：

①足浴：每周足浴 5 天，每次 25 分钟，放入艾叶 3g，干姜 4g，川芎 15g，生姜 5 片。

②艾灸神阙穴（肚脐）和命门穴（第二腰椎棘突下）：每周 4 次（轮换施灸），神阙穴灸 12-15 分钟，命门穴灸 20 分钟。

16.痰湿体质：

- ①**调理丰隆穴：**每周艾灸两侧丰隆穴 4 次，每次 15 分钟；或每天揉按丰隆穴 2 次，每次 2 分钟。
- ②**调理中脘穴：**每周艾灸中脘穴 4 次，每次 20-25 分钟；或每天揉按中脘穴 2 次，每次 2 分钟。
- ③**疏通膀胱经：**膀胱经是水液代谢重要的经络，也是最容易“藏湿纳垢”的经络。每周疏通膀胱经 1-2 次，每次每条疏通 10 遍。
- ④**艾灸关元穴：**关元穴是小肠的募穴，小肠代谢不利是很多痰湿体质人群的重要原因，往往容易被忽略。艾灸关元穴具有很好的调理肠道、促进祛湿的作用。

17.血虚体质：

- ①**艾灸关元穴：**每周 4 次，每次 20 分钟，小肠募穴，促进吸收转化气血；同时补肾，精血同源。
- ②**艾灸足三里穴：**每周 4 次，每次 20 分钟，脾胃为气血生化之源。

18.气虚：

- ①**艾灸气海穴：**每周 4 次，每次 20 分钟。
- ②**艾灸足三里穴：**每周 4 次，每次 20 分钟。
- ③**提肛：**有助于气虚的恢复，每天一次，每次 50 下。

19.湿热：

- ①**揉按曲池穴：**每天用大拇指揉按两侧曲池穴各 2 次，每次 150 下，具有很好的祛除湿热的功效。
- ②**揉按阳陵泉穴：**每天用大拇指揉按阳陵泉穴 2 次，每次 150 下；或艾灸两侧阳陵泉穴每周 3-4 次，每次 15 分钟。
- ③**疏通三阳经：**大肠经，三焦经，小肠经，每周 2-3 次，每次每条经络各 10 遍。

20.血瘀：

- ①**足浴：**买来红花 5g、川芎 10g（打碎），先用开水浸泡或煮 20 分钟，然后兑入凉水调温开始足浴。每周 4 次，每次 25 分钟，严重静脉曲张者不宜。

②内关穴：

位置：腕横纹中点上 2 寸处，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间

功效：活血化瘀，调理气机

主治：

- 1.心脏疾病：胸痛、胸闷、心悸、心慌
- 2.胃部疾病：胃胀、胃痛、恶心、呕吐
- 3.晕车

③期门穴

位置：在胸部，当乳头直下，第六肋间隙，前正中线旁开 4 寸

功效：行气活血，舒肝和胃

主治：

- 1.气滞血瘀
- 2.抑郁焦虑、唉声叹气
- 3.腹胀、打嗝

21. 膝关节炎：

①**调理穴位：**膝盖面 10 分钟，犊鼻穴 10 分钟，阳陵泉穴 12 分钟，曲池穴揉按 2 分钟（对侧肘部）。

穴位加减：气血亏虚者加艾灸足三里穴 15 分钟，痰湿体质者加艾灸丰隆穴 12 分钟，下肢发凉者加艾灸命门穴 20 分钟。

艾灸时间：每周 3—4 次，症状消失后每周艾灸 1 次。

②**足浴方案：**伸筋草 15g，川芎 15g，桑枝 15g 放入到足浴盆当中，倒入开水浸泡 20 分钟，然后倒入凉水调温即可足浴。

注意：

①足浴时用足浴水热敷膝盖。

②下肢发凉者加艾叶 3g。

③痰湿体质加苍术 10g。

④疼痛严重者加威灵仙 15g。

22. 失眠：

①**心肾相交：**用双手手心交叉搓双脚脚心，搓热后再搓 50 下。于睡前 1 小时左右操作。

②**艾灸三阴交穴** 20 分钟、**神门穴** 10-12 分钟，每周 3-4 次。

③**意守关元：**睡前 15 分钟，平躺在床上，右手在下、左手在上叠加，放至在关元穴上。双目微闭，意守关元穴 15-30 分钟。

23. 头晕头痛：

必做穴位：合谷穴 12 分钟+丰隆穴 12 分钟。

针对性添加穴位：

1. 两侧偏头痛：加支沟穴 12 分钟；

2. 巅顶头痛：加太冲穴揉 2 分钟；

3. 舌苔黄腻：加阳陵泉穴灸 15 分钟。

注意：艾灸每周 4 次（天），揉按每天 2 次，每次 2 分钟。

头晕、头痛普适性调理方法：

①将右手掌根放至在头顶的百会穴上，然后顺时针开始揉按百会穴 20-30 下。

②做完上个动作再将双手掌根放至在太阳穴上，然后逆时针揉按 20-30 下。

③最后用双手大拇指揉按脑后的风池穴 20-30 下。

注意：以上 3 个动作出现头痛、头晕的时候做 1 组。

功效与适用人群：这三个动作能够快速疏通脑部的三个方向的气血，打通头部的经络，对于头晕、头痛的人群尤为适合，且方便、简单、有效。

24. 眼睛干涩：

①**揉攒竹穴：**攒竹穴位于眉头凹陷中，眶上切迹处。每天揉按攒竹穴 2 次，每次 100 下，不分时间。能够疏通眼部气血，缓解眼疲劳。

②**揉/艾灸光明穴：**光明穴位于两侧外踝尖上 5 寸，腓骨前缘。每天揉 2 次，每次 150 下；或每周艾灸 3-4 次，每次 15 分钟。能够疏通眼部气血，缓解眼疲劳。

③**艾灸三阴交穴：**调和肝脾肾三经，每周艾灸 4 次，每次 20 分钟。如果眼干对于艾烟不适应的可以改为揉按三阴交穴，每天早晚各一次，每次 150 下。

25.便秘:

- ①直推腹: 每天早晚各一次, 每次 10 组。
- ②食指操: 每天早上起床做一次, 每次 100 下。
- ③敲带脉: 每天做早晚做 2 次, 每次 50 组。

26.消化不良:

- ①揉中脘穴: 每天早晚一共揉按 2 次, 每次 100-150 下, 能够调理脾胃、促进消化。
- ②艾灸足三里穴: 每周灸 4 次, 15-20 分钟。
- ③揉腹: 双手叠加, 右手在下、左手在上, 沿着任脉顺时针向下揉, 从胸骨下窝——耻骨上缘, 能够促进胃肠蠕动、改善消化问题, 每天 1-2 次, 每次 10 组。

27.尿频:

- ①交通心肾法 (尿频版): 先把双手手心搓热, 然后交叉搓双脚脚心, 操作最佳时间是晚上 5 点-7 点, 搓热了之后再搓 100 下。
- ②艾灸中极穴、太溪穴: 每周灸 4 次, 每次中极穴 20 分钟, 太溪穴 15 分钟。
- ③提肛法: 每天早晚各提肛 1 次, 每次 50 下。

28.颈椎病:

- 经络调理: 内膀胱经、督脉, 每周 1-2 次, 每次各 10 遍。
- 艾灸配穴: 大杼穴 12 分钟, 肩井穴 12 分钟。
- 穴位加减: 舌苔发黄者加阳陵泉穴 15 分钟; 伴有头痛、头晕或舌苔厚腻者加丰隆穴 10-12 分钟。
- 操作时间: 艾灸每周 3—4 次, 症状消失后每周艾灸 1 次; 按揉每天 2 次, 每次 2 分钟。

操作方法 (一)

- ①双手十指交叉, 掌心向外, 双臂抬起至头顶。
- ②头部略微后仰, 双臂向后抻拉至最大限度, 回正后再次向后抻拉, 重复这个动作。
- ③以上动作操作 20-30 下。

操作方法 (二)

- ①坐直或站直, 颈部向后挺直, 头向左扭转至最大限度, 然后用右手轻推右侧脸颊增大扭转幅度 (轻微即可), 保持 3 秒钟。
- ②头回正, 再向右扭转至最大限度, 同样方法用左手轻推左侧脸颊, 保持 3 秒钟。
- ③重复以上动作操作 10-20 组。

29.肚子大:

- ①敲带脉: 每天早晚 2 次, 每次 50-100 组。
- ②扭带脉: 每天早晚 1-2 次, 每次 30 组。
- ③拉伸胆经: 每天早晚 1-2 次, 每次 20 组。

30.免疫力低:

- ①艾灸足三里穴/中脘穴 (消化不良): 每周 4 次, 每次 20 分钟, 养脾胃、培土生金。
- ②艾灸合谷穴/曲池穴 (湿热) + 大椎穴:

每周 2-3 次，每次 10 分钟，祛除体表病邪，合谷/曲池穴与大椎穴轮着灸即可。

31.腰肌劳损：

调理经络：背部膀胱经，腿部膀胱经，每周 1-2 次，每次每条经络各疏通 10 遍。

加强穴位：

腰阳关穴艾灸 20 分钟（腰部怕冷），委中穴 2 分钟（揉按），肾俞穴艾灸 20 分钟（肾虚）。

穴位加减：肾虚症状明显加艾灸关元穴 20 分钟。

艾灸时间：每周 3—4 次，症状消失后每周艾灸 1 次。

足浴：红花 8g+鸡血藤 15g+苍术 8g，这三种药材放入到足浴盆当中，倒入开水浸泡或煮 20 分钟，然后倒入凉水调温即可足浴。每周 4 次，每次 25 分钟。

32.便秘：

①**艾灸关元穴：**每周 4 次，每次 20 分钟。如果体型偏瘦也可以采用摩关元穴的方法来温煦肠道、改善便秘。

②**艾灸神阙穴：**每周 4 次，每次 15 分钟。

③**艾灸足三里穴：**每周 4 次，每次 20 分钟。

以上每次选取 2 个穴位，轮换着灸。

33.更年期：

①**揉按三阴交穴：**每天 2 次，每次 2 分钟。

②**揉按太溪穴：**每天 2 次，每次 2 分钟。

③**揉按神门穴：**每天 2 次，每次 2 分钟。

34.高血压：

①**疏通膀胱经：**每周 2 次，每次两侧膀胱经各疏通 10 遍，从后发际——臀部上缘，单向至上而下。

②**艾灸肾俞穴：**每周 3 次，每次 20 分钟。

③**揉按太冲穴：**每天 2 次，每次 2 分钟。

穴位加减：

（1）血压过高，在用药的同时，可搭配艾灸涌泉穴，每次两脚各灸 7 分钟，注意不宜长灸。

（2）睡眠质量差加艾灸三阴交穴，每周 3-4 次，每次 20 分钟。

（3）舌苔发黄加揉按阳陵泉穴，每天 2 次，每次 2 分钟。

（4）肾虚加艾灸关元穴，每周 3 次，每次 20 分钟。

足浴方：牛膝 15g，鸡血藤 20g，苍术 10g，每周 4 次，每次 25 分钟。

35.糖尿病：

①**敲带脉+扭带脉：**每天 2 次，每次各 50 下。

②**揉按足三里穴：**每天 2 次，每次 2 分钟。

③**意守关元穴：**每天 1 次，每次 15-30 分钟。

足浴：鸡血藤 20g，粉葛根 20g，黄精 15g。每周 4 次，每次 25 分钟。

加减：脚凉者加桂枝 15g、艾叶 3g；脚发热加黄柏 10g。

注意：①脚部破损者不宜足浴；②水温控制在 38 度以内，以免烫伤；③空腹不宜足浴。

36.高血脂：

- ①揉按曲池穴：每天2次，每次2分钟。
- ②艾灸丰隆穴：每周4次，每次12分钟。
- ③敲带脉：每天2次，每次50下。

37.慢性咽炎：

- ①疏通大鱼际，大鱼际刮痧：取刮痧板从大鱼际开始向大拇指尖方向沿着肺经刮痧，刮至少商穴。单向反复操作50下为1组，每天连续做2组，有很好的清泻肺热作用。少商穴位于大拇指指甲旁桡侧，距指甲角0.1寸。刮完之后最好在用对侧大拇指尖掐揉少商穴50下，效果更好。
- ②揉按合谷穴、列缺穴：每天揉按2次，每次各2分钟。
- ③疏通心包经：每天1次，两侧每次各15组。

38.鼻炎：

- ①揉迎香穴：每天揉按迎香穴2次，每次100下。
- ②揉按/艾灸合谷穴：合谷穴位于第二掌骨桡侧的中点处。每天揉按2次，每次100下；艾灸每周3-4次，每次12分钟。
- ③艾灸大椎穴：每周艾灸大椎穴1-2次，每次15分钟，能够祛风、解热。

39.痔疮：

- ①提肛：每天2次，每次50下。
- ②艾灸腰俞穴/阳陵泉穴：每周艾灸4次，轮换着灸，每次各15分钟。
- ③揉曲池穴：每天揉按2次，每次各2分钟。

40.儿童厌食：

四个推拿穴位：

① 清补脾经

位置：大拇指桡侧缘偏尺侧一点。

操作：指根至指尖来回推。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

- 1. 从指尖到指根都需要推到；
- 2. 推的时候要经过指根横纹；
- 3. 推拿时不要漏空；
- 4. 速度150—200次/分。

② 揉板门

位置：第一掌骨尺侧缘中点。

操作：揉按板门穴。

时长：1岁或1岁以内的揉100次，每加1岁加100次，300次封顶。

注意事项：

- 1. 并非平面揉按，而是要有进有出；
- 2. 借助整个手指力量，并非用指尖去扣；
- 3. 速度不用快，每一下都做到位。

③ 运内八卦

位置：手掌，以掌心到中指根距离 $\frac{2}{3}$ 为半径的圆形轨迹。

操作：大拇指倾斜 45 度，在手掌画圈，顺时针或逆时针（一般不提“顺”“逆”就是默认顺时针）

时长：1 岁或 1 岁以内的运 200 次，每加 1 岁加 100 次，600 次封顶。

注意事项：

1. 大拇指侧过来 45 度；
2. 舒适地握住孩子的手；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

④ 摩腹

位置：肚脐。

操作：手心贴住肚脐，顺时针快速搓摩。

时长：200 次。

注意事项：

1. 找到摩擦生热的感觉；
2. 摩完之后手不要马上离开孩子的肚脐，捂住 5 秒钟来“留气”，然后缓缓抬起手掌。

41. 儿童睡眠不佳：

四个推拿穴位：

① 掐揉总筋穴

位置：腕横纹和两条筋交叉点。

操作：大拇指平行腕横纹同时掐住两条筋，然后开始掐揉。

时长：1 岁或 1 岁以内的掐揉 150 次，每加 1 岁加 50 次，400 次封顶。

注意事项：

1. 掐的是靠近手指端的横纹；
2. 大拇指要横向同时掐住两条筋；
3. 掐住之后开始揉。

② 清天河水

位置：前臂腕横纹中点到肘横纹中点之间的直线。

操作：从腕横纹中点单向向上推至肘横纹中点。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，600 次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 推的是中线而不是一个面；
3. 可以先轻轻拍打几下加强得气感。

③ 清肝经

位置：食指掌面。

操作：从指根一直单向推至指尖，然后要推出去。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 起点在指根横纹之上；
3. 一定要“扫”出去；
4. 手指肚有个略微下压的动作，是着力点。

④ 摩涌泉

位置：脚掌上 1/3 和下 2/3 交界处人字窝中。

操作：用我们右手手心快速搓摩孩子双脚涌泉穴。

时长：1 岁或 1 岁以内的摩 150 次，每加 1 岁加 50 次，300 次封顶。

注意事项：

速度要快，找到摩擦生热的感觉。

42. 儿童鼻炎：

五个推拿穴位：

① 开天门

位置：印堂穴至上发迹之间的连线。

操作：双手大拇指交替从印堂穴到上发迹单向向上推。

时长：200-300 次。

注意事项：

1. 操作的时候最好从鼻根开始经过印堂；
2. 时刻观察孩子头部的动向；
3. 手法轻快；
4. 整条线最好都做到、不要漏空。

② 清肺经

位置：无名指掌面。

操作：从无名指指根推至指尖再推出去。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 起点在指根横纹之上；
3. 一定要“扫”出去；
4. 手指肚有个略微下压的动作，是着力点。

③ 揉迎香穴

位置：鼻翼外缘中点，落在鼻唇沟中。

操作：双手大拇指揉按两侧迎香穴。

时长：200-300 次。

注意事项：

1. 用力由小到大。
2. 时刻观察孩子头部的动向。

④ 揉二扇门

位置：中指根两侧凹陷当中。

操作：用食指和中指同时揉按二扇门。

时长：200-300 次。

注意事项：

1. 速度适当快一些；
2. 用力深浅结合。

⑤ 掐揉风池穴

位置：枕骨下方的两侧凹陷处。

操作：用大拇指和中指揉按两侧风池穴。

时长：200-300 次。

注意事项：

1. 孩子略微低头。
2. 掐揉力量由小到大。
3. 用另一只手掌抵住额头。

43.儿童腹泻：

四个推拿穴位：

① 补大肠经

位置：食指桡侧。

操作：沿着食指桡侧从指尖到指根向内推。

时长：1 岁或 1 岁以内的清 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 指尖到指根一条线都要做到不能漏空；
2. 一定要从指尖开始推；
3. 要经过指根横纹。

② 运内八卦

位置：手掌，以掌心到中指根距离 2/3 为半径的圆形轨迹。

操作：大拇指倾斜 45 度，在手掌画圈，顺时针或逆时针（一般不提“顺”“逆”就是默认顺时针）

时长：1 岁或 1 岁以内的运 200 次，每加 1 岁加 100 次，600 次封顶。

注意事项：

1. 大拇指侧过来 45 度；
2. 舒适地握住孩子的手；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

③ 清补脾经

位置：大拇指桡侧缘偏尺侧一点。

操作：指根至指尖来回推。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 从指尖到指根都需要推到；
2. 推的时候要经过指根横纹；
3. 推拿时不要漏空；
4. 速度 150—200 次/分。

④ 摩腹

位置：肚脐。

操作：手心贴住肚脐，顺时针快速搓摩。

时长：200-300 次。

注意事项：

1. 找到摩擦生热的感觉；
2. 摩完之后手不要马上离开孩子的肚脐，捂住 5 秒钟来“留气”，然后缓缓抬起手掌。

44.儿童便秘:

四个推拿穴位:

① 清大肠经

位置: 食指桡侧。

操作: 沿着食指桡侧从指根到指尖向外清扫。

时长: 1岁或1岁以内的清 200 次, 每加 1 岁加 100 次, 800 次封顶。

注意事项:

1. 指根到指尖一条线都要做到不能漏空;
2. 到指尖一定要扫出去;
3. 要经过指根横纹。

② 运内八卦

位置: 手掌, 以掌心到中指根距离 $2/3$ 为半径的圆形轨迹。

操作: 大拇指倾斜 45 度, 在手掌画圈, 顺时针或逆时针 (一般不提“顺”“逆”就是默认顺时针)

时长: 1岁或1岁以内的运 200 次, 每加 1 岁加 100 次, 600 次封顶。

注意事项:

1. 大拇指侧过来 45 度;
2. 舒适地握住孩子的手;
3. 速度不用快, 每一下都做到位。

③ 清脾胃

位置: 手掌桡侧偏尺侧一点, 从腕横纹到大拇指尖之间的一条线。

操作: 从腕横纹向外单向推至指尖。

时长: 1岁或1岁以内的推 200 次, 每加 1 岁加 100 次, 800 次封顶。

注意事项:

1. 一定要推出指尖;
2. 可以用除去大拇指其余四指向外“清扫”。

④ 揉腹

位置: 肚脐及周围。

操作: 用掌根按住孩子肚脐, 五指张开上挺, 顺时针揉按肚脐及周围部位。

时长: 200-300 次。

注意事项:

1. 手法要柔, 不要使用蛮力;
2. 速度不宜快, 缓慢而又有节奏;
3. 掌根不要离开肚脐。

45.儿童腹痛:

四个推拿穴位:

① 运内八卦

位置: 手掌, 以掌心到中指根距离 $2/3$ 为半径的圆形轨迹。

操作: 大拇指倾斜 45 度, 在手掌画圈, 顺时针或逆时针 (一般不提“顺”“逆”就是默认顺时针)

时长: 1岁或1岁以内的运 200 次, 每加 1 岁加 100 次, 600 次封顶。

注意事项:

1. 大拇指侧过来 45 度;

2. 舒适地握住孩子的手；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

② 揉一窝风

位置：手背横纹中点凹陷当中。

操作：用大拇指掐揉一窝风穴。

时长：1岁或1岁以内的揉200次，每加1岁加50次，400次封顶。

注意事项：

取穴时先把孩子的手腕背挺，找到腕背横纹及中点，在附近寻摸凹陷即是一窝风穴。

③ 清肝经

位置：食指掌面。

操作：从指根一直单向推至指尖，然后要推出去。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空
2. 起点在指根横纹之上
3. 一定要“扫”出去
4. 手指肚有个略微下压的动作，是着力点

④ 清补脾经

位置：大拇指桡侧缘偏尺侧一点。

操作：指根至指尖来回推。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

1. 从指尖到指根都需要推到；
2. 推的时候要经过指根横纹；
3. 推拿时不要漏空；
4. 速度150—200次/分。

46. 儿童咳嗽：

四个推拿穴位：

① 清肺经

位置：无名指掌面。

操作：从无名指指根推至指尖再推出去。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，600次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 起点在指根横纹之上；
3. 一定要“扫”出去；
4. 手指肚有个略微下压的动作，是着力点。

② 搓膻中

位置：两乳头连线中点。

操作：用掌心快速顺时针搓摩孩子的膻中穴。

时长：200-300 次。

注意事项：

1. 孩子取坐位；
2. 同时另一只手掌搓孩子后背。

③ 运内八卦

位置：手掌，以掌心到中指根距离 $\frac{2}{3}$ 为半径的圆形轨迹。

操作：大拇指倾斜 45 度，在手掌画圈，顺时针或逆时针（一般不提“顺”“逆”就是默认顺时针）

时长：1 岁或 1 岁以内的运 200 次，每加 1 岁加 100 次，500 次封顶。

注意事项：

1. 大拇指侧过来 45 度；
2. 舒适地握住孩子的手；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

④ 清补脾经

位置：大拇指桡侧缘偏尺侧一点。

操作：指根至指尖来回推。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，600 次封顶。

注意事项：

1. 从指尖到指根都需要推到；
2. 推的时候要经过指根横纹；
3. 推拿时不要漏空；
4. 速度 150—200 次/分。

47. 儿童口疮：

四个推拿穴位：

① 清天河水

位置：前臂腕横纹中点到肘横纹中点之间的直线。

操作：从腕横纹中点单向向上推至肘横纹中点。

时长：1 岁或 1 岁以内的操作 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 推的是中线而不是一个面；
3. 可以先轻轻拍打几下加强得气感。

② 揉二人上马

位置：第四掌骨与第五掌骨结合部向前一点凹陷当中。

操作：用食指揉按二人上马穴。

时长：1 岁或 1 岁以内的掐揉 150 次，每加 1 岁加 50 次，400 次封顶。

注意事项：

要用食指，手指尖与孩子的手背垂直。

③ 运内八卦

位置：手掌，以掌心到中指根距离 $\frac{2}{3}$ 为半径的圆形轨迹。

操作：大拇指倾斜 45 度，在手掌画圈，顺时针或逆时针（一般不提“顺”“逆”就是默认顺时针）

时长：1 岁或 1 岁以内的运 200 次，每加 1 岁加 100 次，600 次封顶。

注意事项：

1. 大拇指侧过来 45 度；
2. 舒适地握住孩子的手；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

④ 揉板门

位置：第一掌骨尺侧缘中点。

操作：揉按板门穴。

时长：1 岁或 1 岁以内的揉 100 次，每加 1 岁加 100 次，300 次封顶。

注意事项：

1. 并非平面揉按，而是要有进有出；
2. 借助整个手指力量，并非用指尖去扣；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

48. 儿童盗汗：

四个推拿穴位：

① 掐揉总筋穴

位置：腕横纹和两条筋交叉点。

操作：大拇指平行腕横纹同时掐住两条筋，然后开始掐揉。

时长：1 岁或 1 岁以内的掐揉 150 次，每加 1 岁加 50 次，400 次封顶。

注意事项：

1. 掐的是靠近手指端的横纹；
2. 大拇指要横向同时掐住两条筋；
3. 掐住之后开始揉。

② 清天河水

位置：前臂腕横纹中点到肘横纹中点之间的直线。

操作：从腕横纹中点单向向上推至肘横纹中点。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 推的是中线而不是一个面；
3. 可以先轻轻拍打几下加强得气感。

③ 清肝经

位置：食指掌面。

操作：从指根一直单向推至指尖，然后要推出去。

时长：1 岁或 1 岁以内的推 200 次，每加 1 岁加 100 次，800 次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 起点在指根横纹之上；
3. 一定要“扫”出去；
4. 手指肚有个略微下压的动作，是着力点。

④ 揉二人上马

位置：第四掌骨与第五掌骨结合部向前一点凹陷当中。

操作：用食指揉按二人上马穴。

时长：1 岁或 1 岁以内的掐揉 150 次，每加 1 岁加 50 次，400 次封顶。

注意事项：

要用食指，手指尖与孩子的手背垂直。

49.儿童呕吐：

四个推拿穴位：

① 清胃经

位置：第一掌骨桡侧偏尺侧一点。

操作：从腕横纹向外单向推至指根横纹。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

1. 整条线都要推到不要漏空或推到一半；
2. 可以用大拇指，也可用除去大拇指其余四指向外“清扫”。

② 逆运内八卦

位置：手掌，以掌心到中指根距离2/3为半径的圆形轨迹。

操作：大拇指倾斜45度，在手掌逆时针画圈。

时长：1岁或1岁以内的运200次，每加1岁加100次，600次封顶。

注意事项：

1. 大拇指侧过来45度；
2. 舒适地握住孩子的手；
3. 速度不用快，每一下都做到位。

③ 清补脾经

位置：大拇指桡侧缘偏尺侧一点。

操作：指根至指尖来回推。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

1. 从指尖到指根都需要推到；
2. 推的时候要经过指根横纹；
3. 推拿时不要漏空；
4. 速度150—200次/分。

④ 下推鸠尾穴

位置：胸骨下窝（心口窝）至肚脐之间的连线。

操作：从胸骨下窝向下单向推至肚脐。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加50次，400次封顶。

注意事项：

速度快而稳，稍发力。

50.儿童扁桃体炎：

四个推拿穴位：

① 清肺经

位置：无名指掌面。

操作：从无名指指根推至指尖再推出去。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；

2. 起点在指根横纹之上；
3. 一定要“扫”出去；
4. 手指肚有个略微下压的动作，是着力点。

② 清天河水

位置：前臂腕横纹中点到肘横纹中点之间的直线。

操作：从腕横纹中点单向向上推至肘横纹中点。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，800次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 推的是中线而不是一个面；
3. 可以先轻轻拍打几下加强得气感。

③ 揉二人上马

位置：第四掌骨与第五掌骨结合部向前一点凹陷当中。

操作：用食指揉按二人上马穴。

时长：1岁或1岁以内的掐揉150次，每加1岁加50次，400次封顶。

注意事项：

要用食指，手指尖与孩子的手背垂直。

④ 摩涌泉穴

位置：脚掌上1/3和下2/3交界处人字窝中。

操作：用我们右手手心快速搓摩孩子双脚涌泉穴。

时长：1岁或1岁以内的摩150次，每加1岁加50次，300次封顶。

注意事项：

速度要快，找到摩擦生热的感觉。

51. 儿童尿频：

四个推拿穴位：

① 补肾经

位置：小拇指掌面。

操作：从小拇指尖一直单向推至指根。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，500次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 要经过指根横纹；
3. 速度没有清法那么快，每分钟在150次左右即可，要求均匀有力；
4. 要把孩子的整根小拇指都固定住。

② 补脾经

位置：大拇指桡侧缘偏尺侧一点。

操作：从指尖开始单向推至指根横纹。

时长：1岁或1岁以内的推200次，每加1岁加100次，600次封顶。

注意事项：

1. 整条线不要漏空；
2. 要经过指根横纹；
3. 速度没有清法那么快，每分钟在150次左右即可，要求均匀有力；
4. 要把孩子的整根大拇指都固定住。

③ 运水入土

位置：手掌尺侧至腕横纹至手掌桡侧的弧形轨迹。

操作：用大拇指从孩子手掌尺侧开始向下推至腕横纹，继续向上推至手掌桡侧缘（单向）。

时长：200-300 次。

注意事项：

速度不要求快，整条线不要漏空，都要做实。

④ 摩涌泉

位置：脚掌上 1/3 和下 2/3 交界处人字窝中。

操作：用我们右手手心快速搓摩孩子双脚涌泉穴。

时长：1 岁或 1 岁以内的摩 150 次，每加 1 岁加 50 次，300 次封顶。

注意事项：

速度要快，找到摩擦生热的感觉。

52.痛经：

① 足浴：每周 4 次，足浴 25 分钟，放入艾叶 3g、益母草 20g。也可以先用手巾浸透足浴水，热敷小腹部 10 分钟。

② 艾灸三阴交穴、关元穴：每周 4 次，轮换着灸，每次 20 分钟。

③ 揉按太冲穴：每天 2 次，每次 2 分钟。

53.月经不调：

① 艾灸阴陵泉穴 15 分钟，关元穴 20 分钟，三阴交穴 15 分钟：每周 4 次，每次选 2 个穴位，轮换着灸。

② 足浴：每周 4 次，足浴 25 分钟，放入红花 5g，鸡血藤 20g，艾叶 1g。（月经量大的人不宜用本方法）

③ 疏通三阴经：每周 4 次，每次上下来回为 1 遍，每次 10 遍。

54.手脚凉：

① 足浴：每周 5 次，足浴 25 分钟，放入艾叶 3g、红花 7g，生姜 5 片，足浴的同时泡手。

② 艾灸神阙穴：每周 4 次，每次 20 分钟。

③ 交通心肾法：每天一次。

55.乳腺增生结节：

① 揉按乳根穴：乳根穴位于人体胸部，乳头直下，乳房根部，第 5 肋间隙，距前正中线 4 寸。每天揉按 2 次，每次 100 下。

② 揉按膻中穴：膻中穴位于两乳头连线中点，每天揉按 2 次，每次 100 下。

③ 揉按太冲穴：太冲穴位于足背侧，在第一、二足趾跖骨连接部位的凹陷处，能感觉到动脉应手的位置即是太冲穴。每天揉按两脚太冲穴 2 次，每次 100 下。

56.宫寒：

① 艾灸中极穴：每周 4 次，每次 20 分钟。

② 艾灸命门穴：每周 5 次，每次 20 分钟。

③ 还阳卧：每天 1 次，每次 20-30 分钟。

57.前列腺问题:

- ① 艾灸/揉按关元穴: 艾灸每周 4 次, 每次 20 分钟; 揉按每天早晚 2 次, 每次 2 分钟。
- ② 艾灸肾俞穴: 每周 4 次, 每次 20 分钟。
- ③ 敲打关元穴: 手握空拳每天早晚敲打关元穴 1 次, 每次 100 下, 能够有效疏通前列腺区域的气血。

58.男性功能保养:

- ① 艾灸关元穴: 每周 4 次, 每次 20 分钟。
- ② 艾灸命门穴: 每周 4 次, 每次 20 分钟。
- ③ 还阳卧: 每天 1 次, 每次 30 分钟。

59.焦虑抑郁:

- ① 提肛运动: 每天 1-2 次, 每次 50 下。
- ② 意守关元法: 每天睡前 1 次, 每次 20-30 分钟。
- ③ 揉按期门穴和内关穴: 每天 2 次, 每次每个穴位各揉 2 分钟。

60.总生气:

- ① 揉按太冲穴: 每天 2 次, 每次 2 分钟。
- ② 疏通心包经: 每天 1 次, 两侧每次各 15 下。
- ③ 拉伸胆经: 每天 1 次, 每次两侧各拉伸 20 下。