

体穴位对症使用丛书



四川出版集团·四川科学技术出版社

经穴密码

人经
对穴
症用
图解

顾问 黄迪君 编著 刁灿阳





精品资源
网购返利

此为试读，获取PDF全文，请前往“品品品”
自行搜索该书名下载。N多资源，来了就是赚到！
品品品—全网最好的 资源分享+网购返利站



精品资源
尽情品味

全网
唯一

史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源



精品资源
网购返利

此为试读，获取PDF全文，请前往“品品品”
自行搜索该书名下载。N多资源，来了就是赚到！
品品品—全网最好的 资源分享+网购返利站

资源免费定制 想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书？

你是否有想看的杂志？

却苦于找不到下载地址，花钱买？

来 品品品，问题将迎刃而解！

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制，满足个性需求

想看什么 就看什么



资源定制专栏：



<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>

黄迪君教授简介

黄迪君，女，1941年生。四川省广汉市人。成都中医药大学教授、博士生导师。1964年毕业于成都中医学院医学系，同年7月至1988年在成都市第一人民医院工作，先后任医师、主治医师、副主任医师、科主任。1988年至今在成都中医药大学从事针灸治疗、教学、科研工作。先后主讲刺法灸法学、针灸治疗学、针灸学等课程，培养硕士生21人、博士生13人，港、澳、台及外籍学生100余人，本、专科学生及中、青年教师（医师）数千人。

先后完成国家、部、省、厅级科研课题8项，获科技成果奖9项，在国内外杂志发表学术论文40余篇，主编或合编学术专著6部。

长期坚持在医疗工作一线，积累了丰富的临床经验，形成了善用整体调节与局部治疗相结合的针灸综合疗法，以及严格把握针灸适应证、取穴“少而精”、“施术贵治神”的临床特色，善治风湿免疫性疾病、神经系疾病、脑血管病后遗症、骨关节病、软组织病，部分消化系、代谢系疾病，妇科、儿科、皮肤科等疑难杂病。

先后赴中国香港地区及新加坡、德国等讲学及交流学术多次，其学术思想、学术见解与黄氏综合疗法在国际国内有一定影响。

作者简介

刁灿阳，女，1975年生。第四批全国名老中医继承人。1996年毕业于成都体育学院运动医学系，1997年至1999年在新加坡中国针灸推拿按摩中心工作。2001年考入成都中医药大学针灸推拿系攻读硕士学位，2004年毕业。同年考入成都中医药大学针灸推拿系攻读博士学位，师承黄迪君教授。其间先后跟随黄迪君教授、王再谟教授、冯耀军教授、刁本恕主任医师于临床学习针灸和中医内科。2007年毕业。2008年被批准成为第四批全国名老中医继承人，师承刁本恕主任医师。

先后完成国家、省级科研课题2项，发表学术论文20余篇。1996年至今从未间断过临床门诊工作，将从各位老师处学到的点滴知识和经验运用于临床，取得了较为满意的治疗效果。

经穴密码——人体经穴对症使用图解

序

JINGXUE MIMA——RENTI JINGXUE DUIZHENG SHIYONG TULIE

本书的作者，是我众多学生中颇有特点的一个，其特点在于她对临床工作的热爱、坚持和认真负责。她出生于中医学世家，其父为四川省名中医刁本恕，她自幼耳濡目染，热爱中医，以优异成绩获得中医硕、博士学位。毕业后放弃留校而全心全意投入临床实践和研究工作，在内、外、儿、妇、五官等各科常见病及疑难杂症的治疗上和养生保健防病治病的研究上都颇有心得，因此，我将本书放心地交给作者撰写。

随着生活水平的提高，人们对生活质量的要求也越来越高，活得更健康成为人们追求的目标。在接到出版社约稿之后，本书作者曾在新华文轩书店作了调查，结果显示普通百姓对运用经络穴位治疗疾病已有初步的认识，但对如何找到穴位和如何具体操作却感到很疑惑。

撰写本书的目的是希望作为中国传统医学宝藏的经络俞穴能实实在在地贴近日常生活，走入普通人家，使经络俞穴成为养生、保健、预防疾病、治疗疾病的好帮手！

相信各位阅读此书会受益匪浅。

黄迪君

2011年1月于成都

致 谢

经穴密码——人体经穴对症使用图解

首先向我的导师黄迪君教授致以衷心的感谢，感谢她这些年来对我的全心教导和无私传授，才使我在较短时间内掌握了很多确有实效却也简单方便的治疗和锻炼方法，并在本书的编写过程中给予了极大的支持和指点。

感谢我亲爱的朋友周弋茗，如果没有他的密切配合，本书的三百余幅照片根本无法完成。如果缺少我的好朋友唐佳及9维视觉工作室的支持，照片的拍摄工作也难以顺利进行。谢谢我的朋友韩杰、娅娅在照片编辑过程中的及时帮助！感谢嘉嘉、妞妞和凯凯三位小朋友的配合，使得小儿经穴及治疗部分的照片得以顺利拍摄。还要感谢我的多位患者，谢谢她们给出了诚恳的建议，使我在编写本书的过程中受到了很多启发。

最后，感谢我的家人对我的大力支持和无私奉献，因为工作的原因，我与他们在一起的时间很少，但他们仍从繁忙的工作中抽出时间帮助我纠正了初稿中的大量错误。

感谢所有促成本书面世的人！

刁灿阳

2011年1月于成都

前言

人的正常寿命真的是120岁吗？

在有生之年里，人真的能够保持健康，不生病吗？

或许这是每个人都想知道的答案。

尽管有国外科学家宣称已经发现能延长人寿命的基因或新蛋白，并试图通过破坏衰老基因而达到长寿的目的，但这一切仍在实验中，没有人敢断言，这种外来的干预，对人体健康不会造成任何不良影响。

可是，作为有着五千年历史文化的文明古国的子孙，为什么没有发现，我们睿智的老祖先其实早已将这个答案公之于众了呢？

早在两千多年前，我们的祖先就发现了生命和健康的秘密：

——根据自然界的變化来调节生活，用适当的方法维持健康祛除疾病，活上百岁便是轻而易举的事。

但为什么现代人生活水平越来越高、条件越来越好，却更容易患病、更容易早逝呢？答案同样也已经给出：

——人们只为贪图一时之快，不懂节制，过于消耗，不知道怎样根据自然界的變化来调节身体，违反了养生之道，所以到五十岁左右就开始衰老了。

人的身体，就好像一个小型却复杂而精密的自动化机器，具有自我调整功能。五脏六腑及各种器官组织相当于机器内部的发动机、轴承、滚珠、螺钉、螺帽等，如果各部件质量完好无损，又搭配合理，就有了正常运转的前提。如果只是部件齐备完好，却少了驱动的功能，这个机器便不可能运转而发挥它的作用。假设两个条件都齐了，而这两个条件却不能相互协调，不能达到一种动态平衡，那么，这台机器同样用不了多久就会出问题。

这就好比人体内部的阴和阳。血肉之躯是阴，不停运动的气机是阳，只有阴和阳巧妙地配合，达到动态的平衡，人才能成其为人，也才能保持健康的状态。

同样，人类存活于整个自然界里，就好像是生活在水里的鱼，要受水温、水质、水量、鱼群、饲料等的影响一样，我们也会受天气、

前

言

经穴密码——人体经穴对症使用图解



如果我们的身体不能与整个外界环境取得平衡，想要拥有健康而长久的生活，就只能是奢望了。

那么，这种平衡要如何才能达到呢？

我们或许不能凭一己之力改变气候，改变自然环境、学习工作环境，但可以肯定的是，我们可以通过调整自己的饮食习惯和生活作息习惯，可以通过调节贯穿整个身体的经络，调节镶嵌于经络上的多个穴位来获得这种平衡！

提到穴位，很多人脑子里蹦出来的便是武侠小说或电影里那些武林高手们优雅地挥手弹指，便将对手定在原地的画面。这当然是小说和电影的艺术夸张，但正是因为经络穴位的不可见性和非实质性，它才会长期笼罩在迷雾之中。让我们拨开迷雾，显现出它的真实面貌，我们就能清楚地明白，什么是经络、什么是穴位。

人体纵横交错的经络就好比自然环境中的河流溪沟，有发源地，有汇集处，有流走方向，受日月影响，也影响着整个大气候。而穴位就相当于分布其间的各个天然湖泊，起着交通、涵养与补给，以及调蓄河川径流等多种重要作用。

河流溪沟以及天然湖泊，无论是淤塞、泛滥，还是干涸，都会导致整个自然界的衰亡。同样，人身上的经络与穴位的阻滞、失养，都会直接影响健康和寿命。如果我们懂得通过恰当的方法，对穴位进行调理，使经络畅通而血气充沛，保持身体的健康、远离疾病的困扰便不再遥不可及。

但是，对于大多数非针灸学专业的人员来讲，即便给他一张经络穴位图，告诉他某穴位在某个地方，多少寸，他仍然会怀疑自己是否真的能正确找到，更别提经穴的合理搭配以及如何运用这些穴位来为自己和家人解除病痛了。

编写本书的目的，就是要让从未接触过医学的普通人，都能掌握自我穴位调节的方法。因此我们用直观清晰的数码图片，配以通俗直白的文字，教大家用最简单的方法找到穴位的正确位置，并按步骤进行预防和治疗病症，达到维护健康、祛除病痛、延年益寿的目的。

翻开本书看看，你会发现，经络穴位的神秘世界将不再神秘，你可以轻轻松松地找到它，并使用它，让它成为你的最好的健康帮手。有了它，你会发现，拥有健康不再只是梦想，延长寿命不再只是奢望！

■关于内容

由于本书面向的主要读者并不是医学专业的人员，因此，无论是文字语言、编写内容，还是排版上都采用轻松活泼、简明扼要的格式，尽量避免专业术语的出现。

在内容编排上，将平日保健和疾病预防排在第一章。第二章日常疾病的轻松治疗，按照不同年龄阶段进行划分，按小儿到老年进行排列。在病种的选择上，也作了一定的取舍，只列举发生频率较高的常见病。第三章除了详细介绍如何找到穴位之外，还介绍了每个穴位的主要作用以及用力方向，而第四章则是前两章中所用方法（如基本按摩手法、灸法、罐法等）的详细介绍。

如何开始使用

使用本书，并不需要从头读到尾，读者可以有针对性地根据自己的需要选择重点，获取对自己有用的信息。

例如：

1. 无明显疾病或病症的读者，可以仅阅读第一章身体的保健和疾病的预防，再根据图号和图片的提示进行正确操作。

2. 有某种不适的读者，则可在第二章中根据不同年龄阶段进行初步查找。

3. 对穴位有一定认识的读者，也可直接翻阅第三章，根据指示按步骤简单准确地找到穴位具体位置，认识穴位的主要作用和按摩穴位的用力方向。

4. 如对前两章中所述方法不太明确，可以直接查阅第四章，按图文所示进行操作。

5. 如见到穴位名后面的括弧中有两个图号，一般情况下，第一个图号是操作示范的照片，后面一个图号，则是第四章中穴位定位的照片。

例如：“推八卦（图111，图313）100次”，“图111”是指如何推的操作，图313是指穴位定位（配有文字说明）。

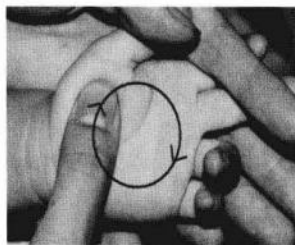


图111（见后）

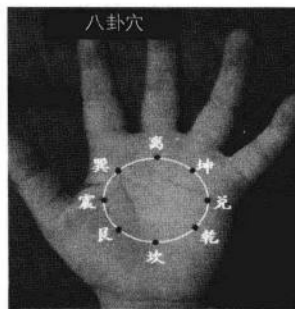


图313（见后）

关于本书的照片

照片在本书中扮演了极为重要的角色，每幅照片都配有图号和详细的文字解释。在每种疾病的预防和治疗中，都配有相应的照片，以指导读者进行操作。最令读者苦恼的如何准确找到穴位的问题，也按步骤配好照片，只要根据图号和照片按顺序进行，就能方便地找到穴位。

关于穴位的说明

为了尽可能地以简便方法找到经穴，本书穴位的定位方法一则是根据多位老师、专家多年的经验，二则是按照手指同身寸法（以患者的手指为标准来定位取穴的方法），以避免不同身高体形所带来的差异，但仍有少量是用厘米数来进行标注。第三章中所述寻找穴位时所标明的厘米数，用于小儿身体时应该相应缩减，其比例关系如下：3岁以下小儿与成年人相比约为0.4:1；3~6岁小儿与成年人相比约为0.6:1；6~10岁小儿与成年人相比约为0.8:1。

可能有读者会问，就算按本书所示方法找到穴位，但怎么知道找到的穴位是否准确呢？穴位按上去到底有什么感觉呢？

一般来说，按本书方法确定穴位的位置，按所示的用力方向按压后，都会有胀痛、酸痛或疼痛的感觉，尤其是当身体气血不通畅，经络阻塞，或者有某种不适、病症等情况下，相应的穴位疼痛敏感性会更高。

当无明显胀痛、酸痛或疼痛感时，可在找到的穴位点附近进行按压，仔细比较多个点的不同感觉，找到最敏感的那个点即可。

在按压穴位或进行推拿按摩时，所用力度应适中，以患者能承受为度。

第一章

强身健体治未病，延年益寿显容光



第一节 家长来把医生当，远离医院保健康——小儿疾病预防 002

- 一、孩子的饮食生活调理 003
- 二、脾胃保健——消化系统疾病的预防 003
- 三、肺保健——呼吸系统疾病的预防 004
- 四、安神保健——精神情志疾病的预防 006
- 五、眼保健——近视的预防 008
- 六、鼻保健——鼻炎的预防 009

第二节 自己动手家人帮，大病小痛都可防——成人疾病预防 010

- 一、还我美丽容颜——面部保健 010
 - (一) 充足的睡眠 012
 - (二) 正确的饮食习惯 012
- 二、保持苗条，预防肥胖——身材保健 013
 - 附：增肥的经穴使用法 016
- 三、关节滑利，身手灵动——肌肉骨骼的保健 017
 - (一) 颈椎病的预防 018
 - (二) 腰椎病的预防 021
- 四、疏通堵塞，气血畅通——血液的保健 024
 - (一) 高血压的预防 024
 - (二) 高血脂的预防 025
 - (三) 高血糖的预防 026
 - (四) 三高症的其他综合调整 026
- 五、阴阳平衡，脏腑协调——内脏器官的保健 028
 - (一) 确保指挥官的精明——大脑的保健 028
 - (二) 让发动机正常运转——心脏的保健 029
 - (三) 能泄洪保旱的水利工程——肺的保健 030
 - (四) 拥有快乐的心境和明智的抉择——肝与胆的保健 031
 - (五) 保障能承载和生长万物的土地——脾与胃的保健 033
 - (六) 维护我们的生命之门——肾的保健 034

这病那病轻松化

——用最简单的方法减轻病痛的困扰



第一节 儿童常见病痛的应对	038
一、食积诱发病万千，儿童饮食是关键	038
二、孩子厌食不吃饭，扔掉零食经穴按	041
三、腹痛原因有三个，简单巧治全家乐	042
四、细察大便不可少，腹泻天枢水分找	044
五、喷嚏连连是信号，早知早治祛感冒	046
六、遗尿问题可不小，艾灸治疗是法宝	051
七、弱视原因先天找，强壮穴位不可少	052
 第二节 在校学生常见病痛的应对	 054
一、近视治疗贵坚持，用眼习惯要重视	054
二、鼻子出血明究竟，是通是堵再决定	056
三、牙痛并非不是病，巧用穴位疼痛定	058
四、按手揉腿推肚腹，胃痛嘈杂均可用	059
五、腹痛腹泻不用愁，看看前章不要漏	060
六、手脚冰凉长冻疮，温灸保暖防冻伤	061
 第三节 办公室一族常见病痛的应对	 062
一、久视眼涩目胀痛，闭眼按穴做运动	062
二、埋头伏案拱着背，肩颈疼痛工作累	063
三、久坐伤肉腰背痛，点穴做操把病送	065
四、过敏鼻炎药难找，试试经穴按摩好	066
五、咽痛咽痒异物感，点穴含药把病撵	067
六、慢性阑尾炎腹痛，防慢转急自己控	068

二、眩晕要分虚与实，体虚肝火不同治	072
三、梦多易醒不得眠，数羊不如把穴点	073
四、耳鸣嗡嗡真难受，调肝疏胆效能奏	074
五、每月一次把罪受，治疗痛经提前救	075
六、前前后后经不调，上下左右通穴道	076
七、或崩或漏经不停，灸灸脚趾把血宁	078
八、肌瘤囊肿腹中长，不用手术也能挡	079
九、纠正习惯治便秘，再加经穴更得力	080
十、受凉睡姿不正确，落枕项强自作虐	082
十一、手肘疼痛莫着急，点按温灸能救急	084
十二、身体肥胖是信号，内部调理最重要	085
十三、男子有病口难开，切莫害臊把病延	087
十四、皮炎湿疹痒难忍，敲打温灸不留痕	089

第五节 中老年人常见病痛的应对 091

一、长期哮喘老病号，分期治疗是诀窍	091
二、胸胁疼痛药难找，点穴擦身早早好	093
三、胆囊结石或发炎，点穴敲经把病赶	094
四、缺钙受寒腿抽筋，扳腿掐穴止痛灵	094
五、老年皮肤瘙痒顽，养血祛风身体安	095
六、夜尿频频卧难安，温灸强肾过难关	095
七、老人耳鸣多肾虚，经穴治疗把病祛	096
八、肩臂疼痛手难抬，治疗锻炼都要全	097
九、膝部疼痛又无力，老化信号不稀奇	100
十、足跟疼痛找阿是，点压温灸来帮助	102
十一、中风后遗行不便，经络俞穴自己练	102

第六节 常见突发病症应对 105

一、晕车晕船不好受，提前准备解苦痛	105
二、突然晕倒帮呼救，平卧掐穴边等候	106
三、心脏有病突发作，求救寻药掐穴道	106
四、急性腰扭伤	107
五、急性踝关节扭伤	108

神秘穴位真实化

——穴位简便找寻法、穴位作用及用力方向指导



第一节 头部常用有效穴	110
一、百会穴	110
二、四神聪穴	111
三、风池、风府穴	111
四、视区穴(线形穴)	112
五、安眠穴	113
六、太阳穴	113
七、率谷穴	114
八、完骨穴	114
九、攒竹穴	115
十、睛明穴	115
十一、承泣穴	116
十二、印堂穴	116
十三、人中穴	117
十四、迎香穴	117
十五、鼻通穴	118
十六、四白穴	118
十七、牵正穴	119
十八、颊车穴	119
十九、地仓穴	120
二十、承浆穴	120
第二节 肩颈部常用有效穴	121
一、廉泉穴	121
二、天突穴	121
三、大椎穴	122
四、定喘穴	123

五、百劳穴	123
八、肩井穴	124
第三节 胸腹部常用有效穴	125
一、膻中穴	125
二、章门穴	125
三、期门穴	126
四、中脘穴	126
五、神阙穴	127
六、天枢穴	127
七、水分穴	128
八、气海穴	128
九、关元穴	129
十、水道穴	129
十一、中极穴	130
十二、子宫穴	130
第四节 背腰部常用有效穴	131
一、背三线	131
二、天宗穴	131
三、风门穴	132
四、肺俞穴	133
五、膈俞穴	133
六、肝俞穴	134
七、肾俞穴	134
八、命门穴	135
九、腰阳关穴	135
十、腰眼穴	136

十一、八髎穴	136	九、隐白穴	149
第五节 上肢部常用有效穴	137	十、太溪穴	150
一、合谷穴	137	十一、照海穴	150
二、内关穴	137	十二、涌泉穴	151
三、外关穴	138	十三、太冲穴	151
四、支沟穴	138	十四、阳陵泉穴	152
五、列缺穴	139	十五、胆囊穴	152
六、曲池穴	139	十六、绝骨穴(悬钟穴)	153
七、尺泽穴	140	十七、光明穴	153
八、神门穴	140	十八、丰隆穴	154
九、后溪穴	141	十九、委中穴	155
十、养老穴	141	第七节 小儿常用特殊有效穴	155
十一、劳宫穴	142	一、脾穴	156
十二、少商穴	142	二、肝穴	156
十三、肩髃穴	143	三、心穴	157
十四、鱼际穴	143	四、肺穴	157
十五、落枕穴	144	五、肾穴	157
十六、腰痛穴	144	六、胃穴	158
第六节 下肢部常用有效穴	145	七、小肠穴	158
一、膝眼穴	145	八、大肠穴	159
二、足三里穴	145	九、小天心穴	159
三、阑尾穴	146	十、八卦穴	159
四、内庭穴	146	十一、一窝风穴	160
五、行间穴	147	十二、三关穴	160
六、血海穴	147	十三、六腑穴	161
七、阴陵泉穴	148	十四、天河水穴	161
八、三阴交穴	148		

复杂方法简单化

——一学就会的防病治病法



第一节 成人简单按摩法	164
一、点按法	164
二、摩法	164
三、掐法	165
四、揉法	165
五、捏拿法	166
六、推法	167
七、擦法	167
第二节 小儿特殊手法	168
一、推法	168
二、小儿捏脊法	168
第三节 简单灸法	169
一、艾条温灸法	169
二、香烟灸法	171
三、火柴头灸法	171
第四节 简单穴位刺激法	171
一、皮肤针	171
二、镏针法	172
第五节 拔罐法	172
一、留罐法	172
二、闪罐法	173
三、揉罐法	173
第六节 简单药物用法	174
一、药汁熏洗法	174
二、药汁浸泡洗浴法	174
三、药物敷熨法	174
四、药物按摩法	174
五、药物佩戴法	174
六、药物含漱法	174

延年益寿显容光 强身健体治未病， 第一章

看看你的四周，总是听说，这个得糖尿病了，那个椎间盘突出了，昨天谁的亲戚又查出癌症了……而自己，好像也总是有点这儿不舒服，那儿不对劲儿了。上医院检查吧，耽误了大把的时间却什么也查不出，总不能等着病找上身了，再去治疗吧？

那么试试自己动手吧！本章教你如何提前发现疾病的先兆，如何解除不适的烦恼，活出健康的人生！

在洪水到来之前，先把堤坝筑好，这是防洪。

在敌人攻进来之前，先把围墙筑好，粮草兵器装备好，这是防敌。

在疾病还未到来之前，先行预防，这是防病，又叫治未病。

我们常常可以发现，在某种传染病流行的区域，不同的人处于相同环境，为什么有的人会被传染，而有的人却不会被传染呢？

其实，这就是中国传统医学中提到的“正气存内，邪不可干”的体现！

什么是正气？什么又是邪气？用现代医学来说，正气，就相当于抵抗力，而邪气，则相当于对人体有危害的细菌或病毒。

正气的充足与否，可以说是人体是否发生疾病的一个关键因素。当机体正气充沛，抵抗力强的时候，任何邪气都侵犯不了，这时，人们才能获得真正的健康。反过来，当正气不足或虚弱的时候，邪气就可以乘机伤害人体，形成各种疾病。

因此，治未病也包含着两层意思：

第一，是不断使自身体内的正气保持充沛，使邪气无法侵犯。

第二，则是在疾病刚刚萌芽的时候，就切断病邪的来路，使正气不会受到过多伤害，并帮助正气迅速恢复以抵抗病邪。

打预防针，只能针对有限的几种疾病，但通过合理的经穴使用法，却能够预防很多疾病。无须更多的口舌和皮肉之苦，就能起到保健身体预防疾病的作用，何乐而不为呢？

第一节 家长来把医生当，远离医院保健康 ——小儿疾病预防

无论是20世纪80年代还是90年代，抑或是如今的21世纪，几乎所有的父母都知道，在孩子的成长过程中，最容易得的就是感冒，咳嗽，发烧，肺炎等呼吸系统病症和腹痛，腹泻，厌食，消化不良等消化系统病症。那么，这是为什么呢？

儿童常见疾病的发生，简单直接地体现了中医理论中，儿童“肺脏娇嫩”、“脾常不足”的生理特点。要知道，孩子从出生到成人，始终处于一个不断生长发育的阶段。无论是外在的形体还是看不见的脏腑器官都处于发展中的不完善状态。而其中最为突出的便是脾胃的消化吸收功能和肺的卫外防御功能。因此，想要自己的孩子不生病，少生病，就要做到以下两点：第一，安排合理的饮食和注意孩子的

一、孩子的饮食生活调理

首先，我们把有益于孩子身心健康的饮食生活习惯编成歌诀，简单易记易理解。只要能按歌诀的要求去做，孩子一定会身体“倍儿棒”，吃饭“倍儿香”！

饮食宜粗不宜精，少吃多餐时辰定；
冬瓜萝卜蔬菜品，适量水果杂粮并；
饮料零食快餐进，伤脾伤胃会致病；
寒暑适当加减衣，宁少勿多有原因；
外出多带干毛巾，身热汗出隔背心；
玩耍锻炼要尽情，身心健康学才灵。

二、脾胃保健——消化系统疾病的预防

由于12岁以下孩子的疾病大多数与脾胃功能有关，中医认为：“脾胃为后天之本，气血生化之源。”因此，在预防疾病上，也更加注重脾胃的保健。孩子的脾胃功能好了，食欲就会增加，体质也随之增强，就不会出现厌食、消化不良、呕吐、腹痛、腹泻等情况，也不会经常感冒发烧了。

按以下方法操作，便可增强孩子的脾胃运化功能。



经穴使用法

如何确定各经穴的具体位置，请参见本书第三章。

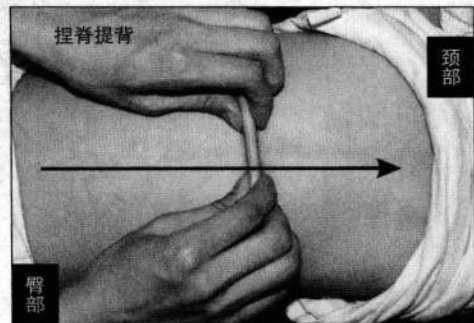


图1

①捏脊提背：孩子俯卧于床，家长立或坐于床边，双手拇指轻柔捏住孩子脊柱两旁的皮肤，由臀部向颈背部边捏边推，反复3~5次，至脊柱两旁皮肤微红（具体操作请参见第四章第二节）（图1）。



图2

②轻柔用力，清补手部的脾经（图304）300~500次（图2）。

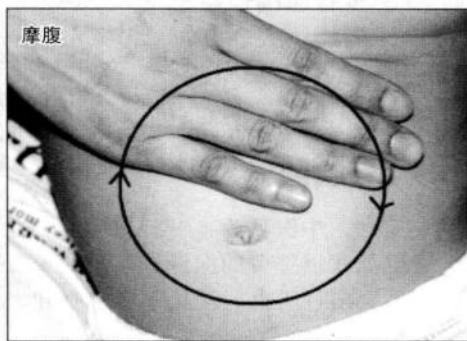


图3

③轻柔摩腹100次（图3）。



图4

④揉足三里穴（图279）100次（图4）。

作为疾病预防或病后康复，以上步骤每天一次即可。若在病中，亦有辅助药力之功。

三、肺保健——呼吸系统疾病的预防

每当天气变化，冷热失常，或汗出当风之时，孩子最易受风、寒、热等邪气的侵犯，无论是病毒还是细菌，最先受到攻击的便是孩子娇嫩的肺部。不过，如果我们平常就注意对孩子的肺部的保健，就如同事先在孩子身体上加筑了一道城墙，使外来的邪气不容易进入，或者即便进入也能迅速被孩子自身的正气给杀灭，这样，孩子就不容易患上感冒，咳嗽等呼吸系统病症了。



经穴使用法

如何确定各经穴的具体位置，请参见本书第三章。

- ①清手部的肺经（图307）、肝经（图305）各300~500次（图5，图6）。
- ②清补手部的脾经（图304）300~500次（图2）。
- ③清天河水穴（图317）300~500次（图7）。
- ④揉足三里穴（图279）100次（图4）。



图5



图6

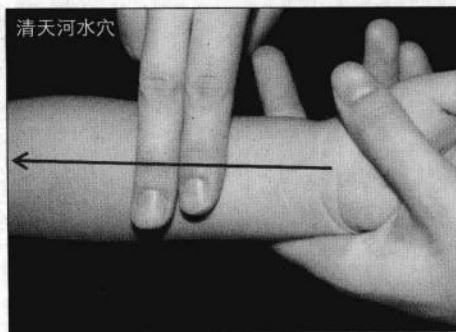


图7