

常見的小兒保健穴位

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 楊晨莘

兒童與成人相比，不只是外形上的差異，從傳統中醫的角度來說，兒童的生長發育尚未完全，在生理特點與病理反應也與成人有別，本篇文章將介紹幾個常見的小兒保健穴位，讓家長們平時可幫助孩子按摩穴位，以改善體質，緩解不適症狀。



明代名醫萬密齋在其兒科著作《育嬰家秘》中指出了小兒「肝常有餘、脾常不足、心常有餘、肺常不足、腎常虛」的體質特點。其中脾常不足，表示小兒脾胃功能尚未健旺，因此小兒常常會出現各種消化系統的疾病，譬如腹瀉、厭食、便秘、腹痛等。中醫理論認為脾為後天之本，我們吃進去的飲食進入人體後，需仰賴脾胃運化這些水穀，將水穀化生為精微物質來滋養身體，因此對於身體尚處於發展階段的小兒，脾胃功能非常重要。

肺主一身之氣，肺氣與人體對外的防衛有關，肺氣充足人體就有較高的抵抗力，而小兒肺常不足，因此容易出現感冒、咳嗽、鼻



過敏、肺炎等呼吸道的疾病。小兒腎常虛，腎氣尚未充盈，大小便控制較不佳，常有遺尿、頻尿等症狀，腎藏精主骨生髓，小兒骨氣未成，在病理上也易出現腎精不足的疾患，譬如五遲五軟等發展遲緩問題。小兒身體發育尚未成熟，體內臟腑是「成而未全，全而未壯」，各個器官發育不全，由於小兒正值生長發育時期，心肝之氣較為旺盛，因此雖然心、肝稚嫩但相對是有餘，也因此小兒容易神怯易驚、情緒起伏較大，臨床常出現高燒、抽筋、夜眠不安等症狀。

根據小兒生理體質的不足，以下介紹幾個常見的小兒保健穴位：

一、足三里穴

足三里位於小腿外側，在膝蓋外膝眼下三



寸（圖一）。膝蓋上可以看到兩個凹陷，外側的凹陷就是外膝眼，外膝眼下三寸的位置即是足三里。足三里是胃經的穴位，可以調理脾胃，中醫古書針灸大成記載的四總穴歌：「肚腹三里留，腰背委中求，頭項尋列缺，面口合谷收」，其中「肚腹三里留」指的就是足三里穴。舉凡腸胃腹部不適皆可以按壓足三里，是對於脾胃保健非常常見的穴位。按揉足三里穴，能夠幫助小兒健脾益胃，助運消積。

二、合谷穴

合谷穴位於手背第一、二掌骨之間，在第二掌骨橈側的中點處（圖二）。找穴時，當拇指、食指兩指併合，虎口部隆起最高處即是合谷穴。合谷穴是手陽明大腸經的穴位，可以治療腸胃疾患。四總穴歌的「面口合谷收」即是指合谷穴，凡是頭、面部的問題，譬如頭痛、面癱、眼睛痠痛、牙痛、鼻子過敏等，皆可以取合谷穴治療。合谷穴亦是止痛要穴，頭面部的疼痛或是其他身體的疼痛也可以找合谷穴。合谷穴能夠提高元氣、增強抵抗力，若常按壓小兒的合谷穴，能幫助小兒調理脾胃、預防外感。



三、天樞穴

天樞穴位於腹部肚臍旁兩寸，肚臍旁邊約三指併攏處（請以小兒的手指為準）即是天樞穴（圖三）。天樞穴是足陽明胃經的穴位，也是大腸的募穴，可以治療腹脹、便秘、泄瀉等腸胃疾病。天樞穴也可以促進腹部脂肪代謝，改善水腫肥胖。按壓小兒的天樞穴可以增加小兒的腸胃蠕動，改善腹脹及便秘。

四、迎香穴

迎香穴位於面部，在鼻子旁邊，鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處（圖四）。迎香穴是手陽明大腸經的穴位，「迎」指逢迎，「香」是香味，此穴能夠治療鼻塞不通，不聞香臭因而名「迎香」。迎香穴可以增加鼻部的循環，治療鼻症效果很好，譬如



急性慢性鼻炎、鼻塞、鼻竇炎等疾患。按壓小兒的迎香穴，可以幫助小兒暢通鼻通道，緩解鼻症的不適。

五、湧泉穴

湧泉穴在足底部，第二、三足趾趾縫紋頭端與足跟後端連線的前三分之一折點（圖五），是足少陰腎經的穴位，可以補腎益氣。湧泉穴是腎經的第一個穴位，腎在五行中屬水，足少陰腎經的脈氣由足底而上，猶如泉水湧出，故名湧泉。腎為先天之本，按壓湧泉可以補腎壯陽，增精益髓，幫助小兒生長發育，強筋健骨。



由於小兒的肌膚柔嫩，按壓穴道時，要注意力道不要太強，只要輕輕按壓刺激穴位即可，避免皮膚肌肉受傷。兒童節即將到來，希望每位小朋友都能平安健康的長大。

作者介紹



楊晨琪 中醫部針傷科主治醫師

長庚大學中西醫雙主修，現任恩主公醫院中醫部針傷科主治醫師。專長：

1. 肌肉、關節疼痛（肌肉酸痛、腰背疼痛、落枕、網球肘、媽媽手、板機指、五十肩、退化性關節炎、足底筋膜炎等）
2. 中風後遺症、腕隧道症候群
3. 頭痛、失眠、腸胃疾患
4. 眼科疾病（飛蚊症、乾眼症、青光眼、黃斑部病變等）
5. 婦兒科疾病、中醫體質調理