**小儿面诊口诀**

凡看病，望为先。精气神，最重要。脏腑位，要牢记。多重影，应分清。病多端，起气血。面色青，主寒痛。面色泽，气血充。面色赤，定有火。赤如妆，乃虚火。面色黑，肝肾见。面晄白，主虚寒。白无华，是血虚。面黄泽，为湿热。面黄暗，病肝肾。额头亮，精神爽。额头暗，有灾殃。眼有神，无大病。眼无神，精气虚。眼色红，内有火。眼白黄，病肝胆。虹膜缺，主脑病。胃环大，有中毒。黑纵线，是炎症。黑凹陷，伤器质。皮炎痒，虹周灰。血管硬，白圆环。虹膜诊，学问大。同心圆，是关键。多节段，排成环。环环扣，象全身。眼为鱼，贵明亮。鼻光泽，无大病。鼻色青，主寒伤。鼻色白，主伤血。鼻土偶，胃气绝。鼻不正，病不轻。鼻有痣，病陷危。人中明，无大病。泪堂下，宜饱满。青黑干，主肾虚。夜不寐，多伤神。沟平坦，性无力。人中疔，主胃火。人中歪，命不长。唇淡红，无大病。唇色白，主伤血。唇青紫，寒痛瘀。面光亮，为水积。面黄黑，脂肪肝。耳面焦，防癌症。面清瘦，宜小心。如无病，必长肉。十步外，眉目清。无重病，必长寿。部位明，五色清。 知色克，可万全。

**小儿面诊识病**

  1. 眼角：如果眼角有眼屎出现，说明孩子有肝火了，这时的孩子往往容易发脾气，不听话。可以给孩子用生的嫩芹菜抹上花生酱和白糖吃，也可以榨些芹菜汁，煮粥喝。

 2.舌头：小孩子的舌头、舌边若是发红，说明有心火了。

   这时的孩子通常白天爱口渴，晚上爱折腾，睡不好觉。

祛心火的食物有很多，比如：赶上夏天，可以买鲜莲子，剥了直接给孩子吃。还有茭白和茄子，最好素炒、蒸，不要用多油。

 3.嘴角：仔细观察，有些孩子经常口角有“白茬儿”，是口干引起的，说明有了脾火。

可以寻来柿饼上的柿霜给孩子冲水，或是买来杨桃，给孩子吃。

要是口舌生疮、舌苔发黄，厚腻，那就赶紧给孩子吃点至保定之类的小中药，赶快把火灭了，否则，孩子很快就会给你颜色看看。

4. 肛门：小孩子的肛门正常时是粉红色的，肠内有热时，就会呈现红色，颜色越深，说明体内火越大。

一旦发现是红色，就要给孩子吃些祛火的蔬菜或水果，比如西红柿、白菜芯、甘蔗汁、或是喝点淡竹叶水、淡藤茶什么的。

一般用梨丝、白萝卜丝、藕丝滴上蜂蜜，沁出汁来给孩子吃了、喝了就很管用了。总之，一定是孩子喜欢的，能接受的，但不要太寒性的食物。

这时，一定记住不要让孩子吃的过饱，尤其是热量高的食物，尽量不吃，快餐更是要绝对禁止。

5.大便：每次孩子大便时，家长都应观察孩子，是否便得轻松，顺利，孩子表情如何。如果孩子很痛苦，很费力才便出来，大便又不是软黄便，同时还有口臭，那就是有胃火了。

尽量给孩子空空胃，少吃点，喝点小米粥、百合粥，荸荠煮水或榨汁，都可以除胃火。

6 ，手心：经常牵着孩子小手时，就摸摸孩子手心儿，如果是凉凉的，潮潮的，那就放心了。如果是干热干热的，晚上还出汗，那就是有虚火了。这样的孩子，体质弱，还不能用寒性大的食物，伤着了，反而更难办。

给他捏捏积，搓搓脚心，是个不错的办法。一般七八岁以内的孩子，是不需要用药的，只需小儿推拿就可解决问题.

        小孩子发烧感冒或生病之前，都有先兆，一般及时处理，多喝点热水，盖上被子，平躺休息，就会转危为安，或是减轻症状。

像霜打了的花一样，耷拉了，不爱说话了，或是莫名的烦躁不安，耍赖，都是身体不适的语言。这些小孩子不会表达，可是大人得从他们的身体语言里看出来。

还有，判断孩子发烧是因为玩大发了，还是真的生病了，也可以从是否“蔫了”来判断，要是没事儿，孩子不难受，他就该玩玩，该吃吃，没个不高兴的。这个尺子，来判断幼儿急疹，最有效。

都说孩子水灵灵的，惹人喜爱，那还真是的，因为孩子含水比成人多，大约75%都是水！而且孩子体积总量小，要是缺一点儿水，也是不小的百分比了。所以，一般孩子生病，缺水是一个重要原因，就是说，孩子在该喝水的时候，没有及时喝上水。

一般早晨起来，孩子要喝些温水，喝点稀的，上午还要吃水果，白天出去玩，也要随身带着水，最多隔半个小时就要喝一次水。晚上睡前不敢多喝水，小孩子膀胱小，喝多水就睡不好觉了。但是睡前一个小时要喝水，这样可以把下焦的“毒素”在睡前大部排出去。

经常给孩子做按摩，不仅长个儿而且不爱生病。几个关键部位是：

十个手指的侧面、手心、脚心：经常搓搓，可以祛火。

膝关节两侧：促进血液循环，关节软骨养分供给，健脾。

从头顶正中到尾椎骨末端：这是膀胱经走行之处，促进智力发育。

后来，我按照她的方法做，很有成效，而且我自己还总结出一个经验：

每次孩子临睡，把你的手搭在孩子脑后，从大椎一直往下摸，如果发现哪一处温度比别处高，比如肺俞高，对应的是肺，那么孩子肺内有热，就要想办法把肺火祛了；看看是不是大便干了，要是干，就得泻泻，吃点百合粥，凉拌莴笋丝，或是空腹喝点香油冰糖水也行。要是膀胱俞温度高，就要多喝水，可以适当煮点鱼腥草或是蒲公英，把湿热通过尿给排出去。

 1、捏脊

    具体做法是：把手搭在孩子脊柱上面，觉得哪个地方有热，这个地方就要多多地从下往上搓，可以去火。不管爱不爱生病的孩子，每天捏脊两次，可以增加免疫力。

    2、按摩天柱穴

    有的孩子体质比较弱，家长怎样让体质弱的孩子强健起来？有一个特别好的穴位，就是天柱穴。脖子后面有两条筋，天柱穴就在后面凸起的地方。经常按一按，擦一擦，让这个地方受一些刺激。经常做，孩子的火就会下去。

    3、刮大椎穴

    孩子经常咳嗽，是有肺热。可以拿刮痧板刮大椎穴附近，这个地方会出现红色的痧。

    4、按摩天突穴

    有的孩子特别容易得支气管炎，爱咳嗽，可以按摩两个穴位。一个是孩子第二个锁骨跟肩关节交界的地方，可以经常按一按，对预防咳嗽特别有好处。另外一个是天突穴，在锁骨中间。

    5、搓檀中穴

    孩子免疫力比较差的，每天晚上睡觉前，拿柔软的干毛巾，给他搓一搓檀中穴。14岁以前小孩的胸腺还在发挥功能，经常按摩，可以让胸腺细胞比较活跃，使免疫系统比较坚固。

    6、搓手指

      建议早上家长送孩子去幼儿园的时候，或者是散步溜弯的时候，可以经常搓一搓孩子几个手指的侧面。这对应的是孩子的消化道， 对于去火、消除食积，还有增加免疫力都非常有好处。十指连心，母亲跟孩子之间的交流也可以通过手来传递。

    7、搓脚心

    晚上可以给孩子搓一搓脚心。 在脚掌上有两块肉，中间有一个坑儿，这个地方是涌泉穴，是肾的反射区，人体的能量都是从这个地方涌出来的。经常给孩子搓一搓涌泉穴，体内的火、毒就都排出来了，身体机能会比较健康。

    提醒：按摩时要闭门关窗小心穿堂风 。家长给孩子按摩或刮痧时，一定要注意不能有穿堂风，不能让孩子着凉。因为给孩子做按摩或者刮痧，等于是促进了血液循环，毛孔是张开的，这个时候有风邪进来，反而会加重病情。房间的窗户和门一定要关上，然后再进行治疗。比如说孩子肺有热了，在肺这两个地方，给他多按一按。孩子的元气是藏在这个地方，家长经常给他搓一搓，孩子会感觉非常舒服。对于身上这些穴位，能够经常刺激它，让经络更通一些，免疫系统才能更好地发挥作用。