



好孕好育大讲堂

# 家长现场学会推拿手法 回家当宝宝“家庭医生”

## 快报联合杭妇院推出四大微信群：“妇科圈”“孕妈圈”“备孕圈”“育儿圈”

### 扫二维码加入 助你好孕好育

记者 俞茜茜 通讯员 王红丹

本报讯 昨天上午，“好孕好育大讲堂”第16讲开讲，杭州市妇产科医院（杭州市妇幼保健院）（以下简称“杭妇院”）儿童保健科朱云霞及沈贤新两位专家，现场手把手教家长们小儿推拿手法。不少“好孕好育·育儿圈”的家长，一大早就带着宝宝来到现场学习推拿手法。

#### 推拿疗法适用于6岁以下的婴幼儿

讲座现场，很多妈妈问，小儿推拿适合什么年龄段的宝宝？刚出生的宝宝能不能做推拿？

“小儿推拿疗法适用于6周岁以下的婴幼儿，刚出生的宝宝也可以做推拿，尤其是对3周岁以下的婴幼儿，做推拿好处不少；改善运动发育迟缓、消化不良、咳嗽哮喘、腹泻、便秘等病症。”

沈医生说，随着宝宝年龄增大，身体构造逐渐趋同于成人，推拿的效果也会逐渐减弱，所以孩子的年龄越小推拿效果往往越好。

推法、运法、捏法、揉法是小儿推拿最基本的手法。其中，大家听得最多的是捏法，俗称“翻皮肤”，因为多用于脊椎部，也被称为“捏脊疗法”。常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积等症，同时也可以促进小儿生长发育。

“小儿推拿的关键，在于推拿的频率，专业的小儿推拿医生，可以达到每分钟200次，但是初学者很难达到这么快的频率。这也是为什么同样的部位和同样的手法，专业的小儿推拿医生与家长推拿效果会不一样。”

沈医生说，除了频率快，在推拿时一定要掌握力度。宝宝皮肤细嫩，推得太重很容易损伤皮肤。建议在推拿时，在宝宝皮肤上擦拭一点介质（如麻油或润肤露），以保护皮肤。

#### 小儿腹泻、便秘可以试试揉龟尾穴

“消化道疾病是婴幼儿的常见病，通过推拿，可以缓解腹痛、腹胀、便秘、腹泻等消化道症状。”

沈贤新医生说，推拿讲究手法和穴位，宝宝的身上



特定穴的形状呈点、线、面，多分布在头面、上肢肘以下、胸腹及背部。

别看刚出生不久的宝宝身体那么小，成人有的穴位，宝宝也都有，而且有些成人没有的穴位，比如脾经、板门、天河水等，就是小儿所独有的穴位。

沈贤新医生说，龟尾穴位于宝宝尾椎骨末端的位置，操作时，用拇指或中指指端揉龟尾穴，一般要揉100—300次。揉这个穴位既可以止泻也可以通便，主要用于腹泻或便秘的宝宝。

此外，在肚脐的左右两侧，旁开脐2寸的位置，就是天枢穴。用食指和中指揉天枢，揉100—200次，可以缓解腹胀、腹泻、便秘等消化道症状。

用中指或掌根轻揉肚脐，也可以缓解腹胀腹泻、腹痛、呕吐、消化不良、厌食、便秘等症状。

#### 感冒、发热可以推拿这几个穴位

除了消化道疾病，呼吸道疾病也是婴幼儿常见病。遇到孩子感冒发烧，家长们大多会尝试物理降温，也会给孩子吃一些感冒药或退烧药。

沈医生说，推拿也可以起到降温散热的功效。如果判断孩子的发热是因为感冒引起的，家长不妨试试推拿。同时让孩子多喝水，配合物理降温，有助退热。

与感冒发热相关的穴位，大多位于头面部。

自眉心起至眉梢的一条横线，为坎宫，用两拇指自眉心向眉梢作分推，称为“推坎宫”，推30—50次，可以缓解发热、头痛；

自眉心至前发际线的一条竖线的位置，为天门，用两拇指自下而上交替直推，称为“开天门”，推30—50次，可以缓解风寒感冒、头痛、发热、无汗；

用拇指揉太阳穴的位置，称为“揉太阳”，揉30—50次，可以缓解外感发热、头痛；

此外，用手指揉耳后高骨、风池穴的位置，可以疏风解表、发散外邪，对缓解头痛、感冒、发热等效果不错。

沈医生提醒，上述说的几招推拿手法，虽然都是入门级的，但是操作起来也需要一定的基本功，家长们初学不要操之过急。

此外，宝宝如果在推拿过程中出现明显的不适、哭闹等反应，家长也要留心。

小儿推拿可以治疗许多小儿常见病，但不是所有的小儿疾病，都能通过推拿解决。必要时，还是要及时到医院检查、治疗。

#### 快报联合杭妇院推出四大微信群

##### 扫码加入 专家在线为你服务

从上周开始，快报旗下的“好孕好育”微信号联合杭妇院推出“好孕好育·育儿圈”微信群，邀请儿童保健中心的专家团队集体入驻，与家长们紧密互动。

今天开始，我们联合杭妇院继续推出“妇科圈”、“孕妈圈”、“备孕圈”，邀请杭妇院妇科、产科、生殖科的相关专家入驻。

今后，如果大家遇到妇科、怀孕、备孕相关问题，可以随时随地在“好孕好育·妇科圈”“好孕好育·孕妈圈”“好孕好育·备孕圈”里向专家提问，专家会第一时间提供科学靠谱的帮助和指导。此外，我们也将邀请专家定期在各个群内开辟专题讲座和问答，届时我们会在群里提前通知大家，欢迎加入互动交流。

##### 加入方法(任选其一):

- 1.扫二维码(见右)加入；
- 2.微信搜索“zyzbyq”，加

“浙医在线”为微信好友，并在留言中注明想加入的相应群名，比如加“备孕圈”或“孕妈圈”等，我们的工作人员会邀请你进入相应的群。



# 浙医二院眼科中心爱眼日为50位白内障患者免费手术

## 扫二维码加入“浙医在线·爱眼圈” 眼科专家在线为你服务

昨天是全国第21个爱眼日，浙医二院眼科中心联合省老龄委，第三次提供200个免费眼科体检机会，并在滨江院区举行大型眼科义诊。全国著名眼科专家、浙二眼科中心主任姚克教授带领白内障治疗团队，为50位白内障患者做了手术。

姚主任说：“多年来，我们浙二眼科中心通过各种公益行动，为成千上万的贫困白内障患者送光明。今年的活动继续为白内障患者，尤其是那些当年的劳动模范、先进工作者送去一份光明福利。”

昨天接受白内障手术的患者中，有两位值得大家借鉴。

记者 谢谨忆 通讯员 沈凌

#### 老教授考察养老院

##### 结果头顶上的紫外线灯没关

张教授今年82岁，右眼本来是中度白内障，但还没到一定要做手术的地步。几个月前，他的病情突然加重了。

“我哥哥要进养老院，我们夫妻俩一起去看一看养老院的条件。养老院的一位主任带我们到一个房间里坐着谈，房顶有个灯一直开着。

“我们在里面谈了将近2个小时，这时有人进来，说你们怎么把紫外线灯开着，赶紧关了！这才知道是紫外线灯。”

“当晚，我的眼睛就很痛，第二天去医院检查，发现眼压变得很高。”

张教授的中度白内障在这次紫外线灯照射后，发展得很快。

姚克教授说，紫外线对白内障的发展确实有加速作用。我们虽然不一定遇到张教授这么极端的事例，但阳光里的紫外线照样对白内障有影响。新疆、西藏地区的白内障发病率特别高，就是因为高原地区紫外线照射特别强烈。

“紫外线会造成我们眼睛晶体的氧化损伤，晶体的上皮细胞损伤后，代谢就会发生问题，晶体的蛋白质变性会提早。”

姚教授建议，杭州的夏天，阳光虽然没那么烈，但是能戴防紫外线眼镜的，一定好于不戴的。但一定要注意，镜片颜色深不等于防紫外线效果一定就好，一定要买标明防紫外线的墨镜。

#### 85岁老人

##### 想等全盲后再做眼部手术

浙二眼科中心副主任、白内障科主任徐雯教授，昨天为一位85岁老人吴大伯做了白内障手术。

“我眼睛糊了二三十年了，越来越严重，到5年前，我要用放大镜，再贴着报纸，才能看清上面的字，灯光也只能看到一点光晕了。”吴大伯说。

为什么拖到现在才来看？他说，听人说，“白内障要等全瞎之后才能治疗”，所以一直等着，想等完全失明了再做手术。

“好多上了年纪的老人家，都会有这个误区，以为白内障手术要等完全失明后才能做。其实这已经是二三十年前的说法。现在的技术已经进步到‘只要你觉得白内障影响到你的日常生活了，你就可以考虑手术了’。”

徐教授说，如果等完全失明后，白内障晶体通常已经“熟”透了，一旦晶体的表皮裂开，里面的液体流出，会诱发青光眼、葡萄膜炎等，一个单纯的白内障手术就会变成复杂的合并型的白内障手术，手术风险反而高，预后往往也不好。

#### 加入“浙医在线·爱眼圈”

##### 眼科专家在线为你服务

都市快报旗下新推出“浙医在线·爱眼圈”微信群，专门为有眼科问题的读者提供一个互相交流、和医生互动的平台，定期邀请我省眼科医师在线互动答疑。对于群友关于白内障的一些争论和问题，向姚克、徐雯两位专家进行了请教——

问：除了手术外，到底还有没有可以根治白内障的

方法？

答：可以非常肯定地说，到目前为止，根治白内障的方法只有手术。药物、针灸、理疗等手段的效果都是不确定的。今年，有位华人眼科医生有个很大的成就，就是发现了一种特殊的物质成分，在动物实验里可以逆转白内障的混浊，但到临床应用也还有很长的路要走。

问：年纪大了可以做白内障手术吗？有没有风险？

答：年龄并不是手术的关键因素，八九十岁的老人做白内障手术的非常多，我们还曾为永嘉一位105岁的老红军做过手术，关键看患者全身检查后一些重要的脏器功能是不是比较健全。

比如眼睛和心脏是最有关系的，对眼睛的操作会引起一个“眼心反射”，会带动心率，所以如果心脏有问题，哪怕只有四五十岁，在眼睛上做手术也会比较危险；如果身体好，年纪再大也不要紧。

而且现代化的白内障手术就是一个微创手术，手术过程只10—30分钟，创口只有2毫米，也不用打麻药针，用麻醉药水点点就可以。

##### 加入方式——

- 1.扫二维码(见右上)加入；
- 2.微信搜索“zyzbyq”，加“浙医在线”为微信好友，并在留言中注明“爱眼圈”，我们的工作人员会邀请你进入相应的群。

今晚七点半，“浙医在线·爱眼圈”将邀请浙医二院眼科中心白内障科的王伟博士与大家互动交流，大家可以提前准备好相关问题。