

6岁前每天做推拿,如今女儿20岁了基本没生过病 小儿推拿专家许丽教你这些手法 对孩子咳嗽 发烧 便秘都有好处



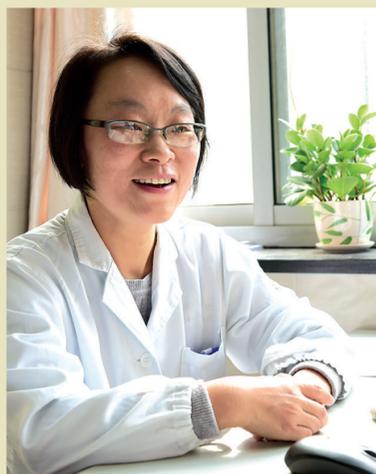
按揉膻中穴
两乳之间正中是膻中穴
更多图文信息
请关注微信“杭州日报养生道”

记者 余敏 通讯员 汤婕/文 李忠/摄

这段时间全省儿科门诊都挤爆了。在庞大的患儿群中,很多孩子是呼吸道疾病,流鼻涕、发烧、咳嗽。“其实,刚出现症状时,用一些小儿推拿的手法,会有意想不到的效果。”浙江省中山医院副主任中医师、小儿推拿科主任许丽说。

许主任的女儿今年20岁。在她印象中,女儿除了得过一次化脓性扁桃体炎,基本没生过什么病,身体棒棒的。其中的“秘诀”,就是小时候每天做推拿,打下了好底子。许主任用的基本保健手法是摩腹和捏脊。

另外,她还介绍了几个治疗小孩便秘、腹泻以及助睡眠的手法。各位奶妈奶爸耐心看完,肯定会有收获。



养生道·养生大咖

许丽
副教授,硕士生导师,浙江省中山医院小儿推拿科主任。浙江省中医药学会推拿分会副主任委员,世界中医药学会联合会小儿推拿专业委员会常务理事,中国民族医药学会儿科分会理事,浙江省首批中青年临床名中医,浙江省“151人才工程”第三层次人才,全国第五批老中医专家学术经验继承工作继承人。“十二五”“十三五”国家级规划教材《小儿推拿学》副主编。



关注“养生道”
一起来养生

退烧 剑指直推天河水穴

前臂内侧的中间,从手腕到肘关节,中间呈一条直线,是天河水穴。可用食指和中指直推这个穴位。

从手腕到肘关节的方向,单方向直推。推的时候可以用一些介质,如矿泉水,蘸上水后在皮肤表面推,有散热作用。速度每分钟要达到200次以上。坚持10分钟以上,可以

咳嗽 把握“三部曲”原则

第一步:止咳,点揉天突穴。颈部下端,胸部上端的凹陷处,是天突穴。天突穴下面就是气管和食管,直接按下去,反而要引起咳嗽。所以,妈妈在做的时候,手指要稍微勾起来一点,轻轻点揉,一般做20次。

对小朋友来讲,点揉可能稍微有点不舒服,毕竟是在喉咙部位,有时候会拒绝。有些大一点的孩子,可以让他数数,跟着他数数的节奏,1、2、3……做20次就可以了。有些比较敏感的孩子,点揉20次,可能会有呕吐的感受。那就让其

流鼻涕 按揉迎香穴

感冒最早出现的症状就是流鼻涕。可以用“黄蜂入洞”的手法缓解流鼻涕,大一点的宝贝自己也可以做。

这个手法,以前是用食指和中指放在小孩鼻孔的下缘进行按揉,“黄蜂”指的是手指,“入洞”就是鼻孔。这样做,有些

便秘和腹泻 推大肠穴

许丽主任从事小儿推拿已经20余年了。从临床来看,以前是腹泻的孩子多,一是因为小孩子先天脾胃虚弱,二是吃得不卫生、受凉,现在城市里的孩子,父母都很在意孩子的卫生,腹泻也少了。这几年反过来了,便秘的小孩子是越来越多了。这一方面和环境有关,另一方面和生活习惯有关,条件好了,吃得太精细,白开水喝得少,整天吃高蛋白、高热量的食物。

许主任坦言,一般腹泻推拿三五次就好了,但便秘是她从事小儿推拿这么多年来,治疗起来最没把握的。当然,正因为没有把握,往往会带来惊喜。曾有一个4岁的女孩,过敏体质,便秘拉得都肛裂了,每次都拉出血来,但胃口又特别好。妈妈带她去儿童医院也看过,西药也吃了,开塞露也用

保健 摩腹 捏脊 旋推手指

小儿推拿适合6岁以下的孩子,3岁以下的孩子效果最好,年龄越小推拿效果越好,6岁以上的孩子可以配合一些成人的手法一起推拿。在女儿6岁前,许丽每天都给她摩腹和捏脊。

摩腹蛮简单的,就是用搓热的手掌贴在孩子的肚子上。顺时针方向按摩可以通便,逆时针方向按摩可以止泻。如果经常便秘和腹泻的孩子,可以顺时针和逆时针方向都做一会,称为平补平泻,可以增强孩子的胃肠功能。

捏脊,许主任给这个动作取了个很可爱的名字“爬蚂蚁”,技术难度稍微高一点。左右手大拇指顶平皮肤,食指和中指捏住背部皮肤。走形之前,稍微提起一点皮肤,食指和中指在前捻动,拇指在下方始终助推。手不要太垂直,要稍

睡眠 拍揉小天心 摩囟门穴

有些孩子睡眠不好,晚上容易醒来。其实,你可能不知道,手上的小天心和头顶上的囟门穴是小儿推拿中助眠的两个重要穴位。睡前和宝宝一边讲个睡前故事,一边握着其的手拍揉小天心,摩一会儿囟门穴,既是宝贵的亲子时光,也能帮助孩子安然入睡。

手掌掌根部位,两块肌肉的当中凹陷的穴位是小天心。可以先掐10次,轻轻掐一下会留下指印,那就再往两侧揉10次,掐揉为1组。每次做10组,掐揉各100次。

看到宝贝出汗。温度没有降下来,可以反复做,不会损伤肌体。

一般建议38.5℃以下,孩子精神状况还好,可以在家做这个手法。高烧39℃以上,也可作为退烧的方法之一,但不能作为唯一手段,要及时到医院就诊,查明病因。

吐,一口痰吐出来,咳嗽就会好很多。

第二步:化痰,按揉膻中穴。这个穴位在两乳之间的正中,用手指按揉一两百次,或者用拇指上下来回擦。

第三步:温肺,搓前胸后背。很多孩子,特别是一些体质比较差的孩子反复咳嗽,其实是因为肺功能比较虚弱,或者容易受凉引起。晚上睡觉前,坐在孩子的侧面,一手放在胸前,一手放在后背,两手相对沿着前胸和后背来回地反复搓,搓到其感觉到发热为止。

妈妈和孩子会感觉不适,毕竟在流鼻涕啊。那么,可以稍微变通一下,把手指放在鼻翼的两边。按50-100次,往往流鼻涕或鼻子不通,就能缓解一些。临床上,称这个手法为按揉迎香穴。

了,但每天用开塞露总不是办法。后来来看中医,中药大黄都用上了,这味药泻,一般人用了会拉得不行,但在这个孩子身上却没效果。最后,来许主任这里做推拿,每周做3次,坚持了3个多月,便便居然轻松规律了。

“食指上的大肠穴,同一手法不同方向,一个穴位可以管腹泻,又管便秘。”许主任说。

食指桡侧的线状穴是大肠穴。治腹泻,从指尖到指根,直推食指上的大肠穴;治疗便秘,则反过来,从指根到指尖,直推大肠穴。每次做10分钟到半小时,就可以。时间不要太长,如果超过半个小时,有些敏感的孩子可以从腹泻变成便秘,或者从便秘变成腹泻。

微斜一点,角度斜向孩子的脊柱方向。躲在后面拇指的动作很关键,拇指要往前推,才能保证食指和中指在前面走。

许主任说,女儿小的时候每次起床和睡觉前,都要给她捏5-10遍,这让孩子形成了一个习惯,捏脊完毕就等于告诉她该起床了或该睡觉了,“来我这里做推拿的孩子,每次其他治疗手法做完,最后一个收尾动作就是捏脊。这个手法,有病治病,无病防病。”

另外,她还推荐了一个手法,旋推手指。从大拇指到小拇指,分别对应人体的脾、肝、心、肺和肾。小孩子脾胃较弱,肺和肾的功能较虚,需要补,可以用你的手指在小孩的拇指、无名指、小拇指表面旋推。一个手指推200次左右,手法要快。

囟门穴,很多妈妈可能不知道这个穴位,但都知道宝宝在生下来后头顶有一块骨头可能没长好,是软的,有些孩子哭的时候还会一跳一跳。这个部位,是不会让人轻易触碰的。摩囟门穴,就是在头顶上方按摩,每次做3-5分钟。

最后提醒家长,给孩子做推拿按摩,要在愉快的环境下进行。你可能要给宝宝唱儿歌,可能要给宝宝跳舞,可能要给宝宝讲故事,得让宝宝觉得很亲近,让宝宝愉快地接受按摩。

白雪公主成了“黄脸婆” 只因吃多了一种时令水果

本报讯(通讯员 宋黎胜 记者 余敏)李姑娘20岁,皮肤白白嫩嫩,是个美女。可是,最近白雪公主却成了黄脸婆,病因居然是桔子吃多了。医生介绍,每年入秋都会接诊到她这样的桔黄症患者。

每天一斤多桔子把人吃黄了

“小李,你多久没打理发肤了,看上去气色不太好吗。”一天,同事提醒她。她没当回事,“大概太辛苦了,以后少熬夜,抽空去趟美容院。”

又过了些天,家人也觉得她情况不对,脸及身上皮肤越来越黄。几天前,老同学见她时一惊,“不会是得了黄疸型肝炎吧?”这下,大家都紧张起来,才到省人民医院就诊。

肝病门诊的朱培芳主任医师接诊后问,“有没有经常吃胡萝卜、桔子、芒果之类的东西?”李姑娘说,自己特别喜欢吃桔子,几乎每天都要吃一斤多。

“你的皮肤虽然黄,但不像是黄疸,做个肝功能就知道了。”朱培芳给她开了检查单。下午,化验报告单出来了,肝功能完全正常。

朱培芳告诉她,“你的肝功能里的胆红素一点都不高,这就证明没有黄疸。你皮肤发黄与你过量吃桔子有关,是因为高胡萝卜素血症,又称桔黄症。”

这种情况也不用特殊治疗,只要暂时不要吃桔子,多喝水,随着体内胡萝卜素水平下降,皮肤黄就会减退。

辨别看眼白黄不黄

朱培芳说,李姑娘是今秋以来,她遇到的第3例吃多了桔子造成的桔黄症患者。

桔子水分多、营养丰富,含有大量维生素C、枸橼酸及葡萄糖等多种营养物质。食用得当能补益身体,反之则无益。一般来说,每天吃2-3个桔子,就能满足一天对维生素C的需求量。

桔子还含有丰富的胡萝卜素,短期内大量摄入,肝脏不能完全将其代谢处理,血液中的胡萝卜素浓度过高,便会沉积在皮肤组织内,使皮肤发黄,引发高胡萝卜素血症。其实,很多黄颜色的蔬菜水果都含有丰富的胡萝卜素,像胡萝卜、番茄、南瓜、黄花菜、芒果等,大量食用后人体来不及代谢,也会因过高的胡萝卜素染黄皮肤。

也有学者认为,那些身体中缺少消化分解胡萝卜素特定酶的人群才易得桔黄症。缺少这种酶的人,大都是遗传因素影响,发生概率较小。

朱培芳提醒,得了桔黄症不必惊慌,只要不吃桔子,2至6周,皮肤黄染的症状会自行消失。此外,教你简单地区别桔黄症与黄疸肝炎:黄疸肝炎的黄疸,不仅皮肤黄,眼白也黄;桔黄症只黄皮肤,不黄眼白,到医院检查大小便正常,肝功能也正常。

城西有了 眼科专科医院

本报讯(记者 柴悦颖 通讯员 唐佩)昨天,杭州华夏眼科医院举行落成典礼,病正式对市民开放。今后,城西居民有望在家门口看上眼科名医。

杭州华夏眼科医院总经理姜梅琳说,医院落户于杭州西湖区健康产业一条街,隶属于华夏眼科医院集团,设眼病中心、屈光中心、视光中心和验配中心四大中心以及老年眼病与小儿斜弱视两大特色科室。目前设置床位80张,拥有6间百级层流手术间。今后还将请来国家临床重点专科、三甲医院、大学附属医院里的名医坐诊。

树兰医院 将增加500-1000张床位

本报讯(记者 余敏 通讯员 谢晨)日前,在树兰(杭州)医院启用周年庆典上,医院宣布成立“树兰国际远程病理诊断中心”,启动“浙江省无丙肝行动计划”项目,明年还将增加500-1000张床位。

树兰集团总裁郑杰说,树兰医疗已经托管了5家医院,还有2家分院也正在筹建当中,为明年进一步集团化建设打基础。

前天,医院联合加拿大多伦多大学西乃山医院病理中心成立“树兰国际远程病理诊断中心”。只要病人需要,就可以向主管医生申请,中心会将患者的病史资料翻译成英文,连同病理切片扫描图像一起,传送到加拿大请专家会诊。一般情况下,病人在3-10个工作日内可得到会诊意见。

另外,医院还启动了“浙江省无丙肝行动计划”项目。浙江丙肝流行率和发病率均处于较低水平,具有较为明显的地域发布特征(舟山、温州、丽水、建德、磐安)。这项公益行动的总目标是,用3-5年时间,使全省丙肝治疗覆盖面达到50%,治疗人群中90%获得治愈。

煮粥时放了两颗相思豆 20岁姑娘差点丧命 这种豆有剧毒,嚼碎吃两三颗就可能致命

量的种子可令马匹丧命。种子经细嚼可引致丧失胃口,剧烈腹泻,困倦,战栗及共济失调。所以,如果豆子外壳破裂,食用两三颗就可能致命。

医生问姑娘,有没有把豆子咀嚼碎吞进肚子,她自己也不想起来了。急诊立即给她洗胃、导泄及补液。由于未能在粪便及洗胃液中找到排出的相思豆,小姑娘被转到急诊重症监护室进一步监护。

医护人员悬着的心终于在第三天落定,在她的粪便中找到了那两颗致命的豆子,外壳尚完整。

相思豆其实是“蛇蝎美人”

相思豆又名红豆、相思子、爱情豆等。原产于印度尼西亚,现广泛分布于热带和亚热带地区,我国的广东、广西、云南等地区也有分布。应与日常生活中食用的赤豆(红小豆)区分开来。其叶、根、种子均含毒,以种子最毒。

相思豆种子中含相思子毒蛋白,其含量约占种子2.8%-3.0%,并含相思子碱、海巴佛林、葫芦巴碱及相思子酸等。

相思子毒蛋白是一种剧毒性高分子蛋白毒素,成年人摄入致死剂量为5.0-7.0g/kg,已被列为潜在的重要毒素战剂和生物恐怖病原之一。在非常低的浓度时这种蛋白毒素即可使红细胞发生凝集和溶血反应,对黏膜有强烈刺激性,对其他细胞也具有细胞毒性作用。

因有剧毒,一旦误食(嚼碎2-3粒咽食),轻者可引起

恶心、呕吐、腹泻、肠绞痛等症状,重者数日后可能出现溶血、呼吸困难、发绀、脉搏细弱、心跳乏力等,甚者可因昏迷、呼吸循环衰竭、肾功能衰竭而死亡。

由于相思豆颜色艳丽,很多人把它串成手链作为工艺品出售,曾有报道,制作工人在串手链时穿破相思豆外壳,同时扎破了自己的手指后中毒身亡。

由于无特效解毒剂,大量服用者短时间内即死亡,少量服用者急救措施与普通毒物急救方案类似:清除毒物(洗胃、导泄)、保护消化道、保持脏器功能,维持有效循环血量。

误食乌头碱等中毒的也不少

浙二急诊科主治医师卢晓介绍,除了相思豆中毒,近几年食用植物及中药引起的中毒也不少。

许多人会选择中药进补或食疗,还有一些人会吃一些自己都说不上名字的植物,喝药酒,吃一些稀奇古怪的食物。但进补或食疗时,往往会忽视了它们的毒性,有时没有起到应有的功效,反而导致中毒。

如乌头碱、曼陀罗、马兜铃、甘草等,这些植物或者药物中毒往往没有特效解毒剂,并且毒性较大,甚至会短时间内致命。有些为多种成分混合中毒,给治疗带来了很大的难度。

“一定要遵照医嘱,切勿服用一些不知名的植物、药物或者药酒。”卢晓说。

长在树上的相思豆



患者提供的相思豆样品

本报讯(记者 余敏 通讯员 鲁青)“红豆生南国,春来发几枝。愿君多采撷,此物最相思。”但最近,萧山的一位姑娘却差点命丧相思豆。这到底是咋回事呢?

煮粥放两颗相思豆补补

小姑娘才20岁,是从外地来萧山工作的。前几天,晚上煮粥喝,听朋友说红豆、绿豆放进去一起煮更有利于健康,于是煮的时候加了两颗相思豆。但是,喝完粥马上就感到腹胀不适,马上到浙二急诊。

接诊医师询问病史后,确定为相思豆中毒。由于病例罕见,接诊医师也无诊治经验,就汇报给上级医师。后来查阅文献得知:该豆子为剧毒植物,并且无特殊解毒剂,静脉注射致死剂量为体重每公斤0.01毫克,2盎司分