

专家访谈



缓解小儿积食的推拿手法

积食常见

这段时间,市民王女士发现自己3岁的女儿贝贝开始咳嗽发烧,起初大家都担心孩子是不是“阳”了。可贝贝的新冠病毒抗原检测呈阴性,到医院就诊,医生确认孩子是因为吃得太多,造成积食引起发烧咳嗽。医生开了不少药,给孩子喂药也成了王女士最近的“难题”。

“小儿百病积食为先。”何主任指出,小儿积食是特别常见的儿科疾病,积食还能引起咳嗽、便秘、腹泻、呕吐、贫血、夜啼、咽炎、鼻炎等很多病症,家长们一定要重视。

积食就是吃的太多了,超过了脾胃所能承受的范围,从而损伤脾胃。“就像小孩子只能挑10斤粮食,偏偏让他挑20斤。脾胃承受不了那么多因而累坏了,受伤了。”何主任通过生动的例子加以解释,“小儿推拿”这种历史悠久的绿色疗法对调理小儿脾胃病症效果良好。

细心判断

那么,家长如何判断孩子是否积食呢?何主任介绍,家长可以从以下几方面入手——
看舌苔。看舌苔是否忽然变厚,或者一块红一块白,而且还有黄苔。
看食欲。孩子每天吃东西很香,忽然不想吃了,没胃口了,或挑食。
看睡眠。孩子平常睡觉都很好,这两天突然夜里

翻来翻去,或哼哼唧唧,或哭闹。
闻口气。宝宝这两天忽然口气很重,或有酸腐味。
摸肚子。没吃什么东西,孩子肚子也很胀。
看大便。孩子出现便秘或腹泻,都是积食的前兆。
看体温。伤食导致的发热叫“积食热”,吃的食物都停滞在脾胃,时间长了就会化热。
当宝宝出现以上7条中的1条,就可能是积食了。

专家支招

孩子有了积食症状,该怎么办?何主任建议,家长可以用推拿手法进行穴位按摩,来预防积食加重,缓解孩子的症状。下面介绍几种简单易操作的按摩方法——
◆清补脾
【功效】健脾调中,消食积化痰涎,补血生肌。
【手法】沿患儿拇指桡侧缘(手掌向上,靠近大拇指一侧为桡侧,靠近小拇指一侧为尺侧)从指尖到指根方向来回推。脾贵在运,不在补。
◆清胃经
【功效】清脾胃积热,降气和胃,消导助运化,治肚子胀满,积食腹痛,恶心呕吐,便秘,厌食。
【手法】将小儿拇指固定于左手虎口内,另一手以拇指端自小儿大鱼际桡侧缘从掌根向拇指方向直推为清胃经。
◆推四横纹
【功效】调理脏腑,疏通气机,主治腹胀、腹痛、积滞、纳呆、便秘、干咳少痰、泄泻。
【手法】以拇指指端从小儿手掌面食、中、无名、小指近掌端指间关节横纹处来回推之。

◆清天河水
【功效】清热除烦,镇惊,泻心火,利尿。
【手法】用食、中二指指腹,从腕横纹推到肘横纹。
另外,如积食伴便秘或腹泻,可加大肠穴。
【功效】清利肠腑,主治腹泻、便秘、积滞等。
【手法】将小儿食指固定于左手虎口内,在食指外侧,向指尖方向推为清(用于便秘),向虎口方向推为补(用于腹泻)。而腹泻的推拿需根据其病因及辨证分型,选用清大肠或补大肠。
需要特别提醒的是,推拿的时间一般根据孩子的月(年)龄,病情的轻重,病程的长短,一次总的时间在20—30分钟,家长不要认为推的时间越长越好,因为用穴即是用药。小儿推拿对防治小儿感冒、发热、咳嗽、厌食、腹泻、便秘等症状确实有明显疗效,能达到有病治病、无病保健的目的。但小儿推拿也不能包治百病,如果遇到发热日久不退,某些感染性疾病或较重的呕吐、腹泻等疾病,请及时就医。

记者 魏薇



受访专家

何玉华,原山西省人民医院中医科小儿推拿门诊主任医师,山西省科技厅专家库专家。山西中医药大学中医师承导师。全国优秀医务工作者,太原市优秀中医专家。山西省针灸学会小儿推拿及健康管理专业委员会主任委员。

健康新知

长期喝粥会让胃越来越脆弱

宋新

提起“养胃”,很多人脑海中第一个想到的就是喝粥。
很多人觉得喝粥后胃暖暖的,很舒服,便每天喝、顿顿喝,认为很养胃,其实,这种观点有点片面。
长期喝粥,不注意饮食搭配,容易导致营养摄入不足。
如果粥未经咀嚼就吞下,没有被唾液中的唾液淀粉酶初步消化,过多的水分摄入稀释了胃液,还会使胃容量增大,一定程度上加重胃部负担。
一次性进食大量食物也可使胃酸分泌过多,延长胃排空时间,使反流更易发生,因此胃食管反流患者不宜长期喝粥。
粥容易消化吸收的特点是把“双刃剑”,进食后升高血糖的作用更强,不利于控制血糖。
胃酸过多的人可以吃些软烂的面条、馒头、包子、花卷等发面食物,有助中和胃酸,减少胃病发作几率。如果特别想喝粥,最好不要加大黄米、糯米等黏性食材,以免增加不适。
长期喝粥不一定能养胃,那同样是温软类食物——面食,常吃对胃有好处吗?从和面方式上说,可以将面食分为

死面、发面、烫面:
死面:冷水和面,揉出的面团有韧性,口感筋道,常用来做手擀面、饺子皮、馄饨皮。
发面:和面的时候加入酵母粉,在一定温度下进行发酵。常见食物如馒头、面包、包子、发面饼。
烫面:根据加工需要,用不同温度的热水和面。水温越高,面团韧性越差、越柔软。
从“养胃”的角度来说,吃用发面做的面食更好消化,胃负担比较轻;死面的更容易出现腹胀腹痛、不消化;烫面的居于二者之间。
健康人则没必要纠结于面食是否好消化,更不必为了“养胃”而只吃发面。蒸煮类的面食相对比较柔软,对胃不会产生太强的刺激。而且天天吃太柔软易消化的东西,也可能出现消化功能退化。
粥、面等软烂食物的优点是水分含量高,易消化吸收,适合消化功能不佳的胃肠道病患者、咀嚼能力变弱的老人,及一些极度衰弱的病人,也能帮经常吃大鱼大肉的人给胃部“减压”。
但胃有“用进废退”的特点,长期吃特别好消化的粥、软饭、软面条,消化能力就会退化变差,更易出问题。
此外,由于面条、米粥、糊类食物主要成分是碳水化合物,不推荐患有胃病或胃部不适的糖尿病患者经常食用,否则血糖容易快速升高,不利于控制血糖。

温馨提示



夏天吃姜好处多

裴瑞瑞

民间常说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。按照《黄帝内经》的说法,夏天草木茂盛,是一年当中最热的时候,此时人体的阳气也由内而外地散发到体表。所以此时是“阳气在表,胃中虚冷”,把姜吃到肚子里,正好可以解决这个问题。
生姜性味辛辣,入肺、脾、胃经,有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、祛寒、补气、平喘等作用。
◆健脾开胃
炎炎夏日,人体受暑热侵袭或出汗过多,促使消化液分泌减少,而生姜中的姜辣素却能刺激舌头的味觉神经和胃黏膜上的感受器,通过神经反射促使胃肠道充血并促进消化液的分泌,从而起到开胃健脾,促

进消化,增进食欲的作用。
◆解毒杀菌
炎热的夏季,食品容易受到细菌的污染,而且生长繁殖快,容易引起急性胃肠炎,而生姜中的挥发油具有杀菌作用。因此适量吃些生姜可起到解毒杀菌的作用。
◆祛风散寒
夏日里,人们对冷冻的或过凉的食物偏爱,久之,脾胃易虚寒,出现腹痛、腹泻等症,而生姜有温中、散寒、止痛的功效,可避免上述症状的发生。
◆促进血液循环
生姜的挥发油可促进血液循环,对大脑皮层、心脏的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些姜,可提神醒脑、疏风散寒,防止肠胃感染及风寒感冒。
(作者单位:山西省中医院)

保健有方

工作间歇舒缓颈椎

郭旭光

长时间伏案工作,颈部肌肉群会出现过度疲劳,会导致颈椎间盘退化变薄,出现骨质增生,颈椎间隙逐渐变窄或韧带关节松弛,颈髓或神经根受到压迫刺激,从而导致颈椎病。
下面介绍的几种工作间歇锻炼小方法,省时又简便,长时间伏案工作者不妨一试。
◆颈部旋转活动
伏案工作者应在每1小时左右,将头颈部向左、右旋转数次,转动时动作应轻柔、缓慢,但应达到向左或向右的最大活动范围。

◆夹肩和耸肩活动
夹肩活动即试图让双肩向对侧做夹肩运动,两肩慢慢紧缩并维持3~5秒钟;然后双肩向上做耸肩运动,坚持3~5秒钟;重复夹肩、耸肩活动6~8次。
◆撑桌活动
可利用两张办公桌,两手撑于桌面,两足腾空,头往后仰,坚持5秒钟,重复3~5次。但应注意被撑的两张桌子本身有足够的重量,防止因桌子太轻承受不了人体的重量而翻倒,导致锻炼者跌跤。