

孩子的健康是妈妈最关心的事。皓皓今年5岁了，可能因为早产的关系，用“体弱多病”来形容一点不为过，感冒、咳嗽、便秘、拉肚子……轮番上阵，每次喂药、打针时，皓皓哭得撕心裂肺，作为妈妈，恨不得替孩子挨了这苦，直到发现了小儿推拿，皓皓妈说，从此皓皓就解脱了。



80后妈妈 为宝宝的健康学推拿

皓皓3岁那年秋季，感冒好了后咳嗽不止，吃了药，挂了水，但一到夜里还是会咳嗽，每次看到孩子咳得小脸通红，皓皓妈急得眼泪都下来了。后来，她听朋友提起小儿推拿，她想着，这个不打针不吃药，推推捏捏还挺舒服，就带孩子去挂了专家号，神奇的事发生了，当天晚上，孩子咳嗽的次数明显减少，几天后，咳嗽基本就止住了。从医生那里，皓皓妈得知，孩子的一些常见病完全可以通过推拿治疗，如：便秘、腹泻、食欲不振……“我突然就有一种豁然开朗的感觉，以前让孩子吃药打针受了太多苦。”为了皓皓，80后妈妈开始自学推拿。

皓皓家的书架专门辟出一块放着小儿推拿的书，皓皓妈将这些书仔仔细细

读了好几遍，还与其他爱好推拿的妈妈们讨论过，将她确认无害的、有效的逐条记录了下来。有一次，皓皓低烧了三十多小时，一直喊难受，皓皓妈就用自学来的手法，给孩子推拿了一下，当天烧就退下去了。

关于给孩子推拿，皓皓妈认为，小儿推拿动作轻缓，速度也慢，还是比较安全的，从她的经验来说，初学者最好学习以线和面的方法为主，孩子的手、足、身体面积都小，基本都能涵盖有效部位，不会因为找不到穴位，给孩子照成伤害。此外，她还提醒妈妈们，对于非专业人士来说，自己在家推拿只能对治病有一个辅助作用，孩子生病了，最好还是去医院为佳。

现代快报记者 马晶晶

90后女孩 边做足疗边谈恋爱



90后女孩小璟，对埋线、足疗、刮痧、针灸等中医技法却深感兴趣，谈恋爱约会，除了逛街、看电影，她还喜欢和男朋友一起做足疗。

第一次足疗，小璟说是高考刚结束，爸爸为了让她放松放松，就带她去体验了足疗。“第一次做足疗，觉得特别痒，按脚底就会特别疼。”小璟说，整个过程她都仔细看着足疗技师的手法，伴着紧张的小情绪，可做完后顿时觉得整个人走路轻松了许多，特别是小腿肌肉松软了。

来到南京工作后，有时下班特别疲惫，小璟便会在家附近的足疗店做做足浴或足疗。“我去做足疗时一定会穿上袜子和运动鞋，不会为了方便而穿凉鞋。”小璟说这是因为刚做完足疗的脚是很柔软暖和的，死皮也没有了，及时穿上袜子和鞋，就能更好地保护双脚。如今小璟做足疗更有“小伙伴”——男朋友。

小璟说自己喜欢做足疗就是因为可以躺下来好好放松，男朋友对于足疗却有更高的要求。在他的建议下，他们“抛弃”家门口的小足疗店，选择了一家有资质的足疗店，还办了会员卡。“做足疗最重要的是选一家正规的足疗店，足疗也算得上是一种保健，选择经过培训的技师，根据脚上穴位的反射情况，精确地知道身体哪些地方有问题，从而能够对症下药，使身体得到极大的放松。”小璟的男朋友需要经常修脚，所以现在两人一个月最少去做一次足疗。“这也算是一种时髦的约会方式吧。”小璟笑着说。

除了定期去足疗店，小璟在家里更是备了足浴盆，方便随时足浴，甚至包括夏天。“夏季通过泡脚也可以调理身体，玫瑰花瓣、精油等我都尝试过，但更偏爱中药药水。”小璟说，“最初觉得足疗跟年轻人不沾边，现在足疗却变成了我生活、约会的必备环节。”

现代快报记者 彭莉

中国·南京
结婚采购大会

China
NanJing
Wedding
Expo

喜喜

购精彩·GO幸福

2013年12月4/15日

现代快报

主办

展会地址

南京(河西)国际展览中心
南京市江东中路300号

诚征合作商户

招商热线

025-84783633/84783571

参展商户类型

婚戒首饰 婚纱礼服 婚纱摄影 婚庆服务 婚宴酒店 新婚生活

一站式
结婚采购平台

一应俱全

婚戒、婚纱、婚庆、婚宴等关联行业一应俱全。

一线云集

汇集行业内众多一线品牌商家，齐聚活动现场。

一站到底

从导购到下单，一对一精品服务，一站到底。