

三伏天止腹泻,小儿推拿有妙招



每年的三伏天,有两类人最难熬,一类是小朋友,一类是老年人,他们都属于体质比较弱,容易被暑气侵袭。夏季小朋友最多的就是腹泻,吃坏了会拉肚子,吃不下也拉肚子,爸爸妈妈被搞得满头包。夏季小儿腹泻一般有三种,妈妈们学习一些推拿手法对症治疗,可以让宝宝轻松度夏。

湿热腹泻

主要表现:夏季天气湿热,小儿感受湿热之邪,脾失健运导致湿热腹泻,表现为腹痛即泻、大便水样或蛋花样、色黄热臭。

治疗原则:清热利湿、调中止泻

推拿手法:

- 1.补脾经:旋推拇指螺纹面100—200次。
- 2.清胃经:胃经在拇指掌面近掌端第一节,向指根方向直推100—200次。
- 3.清大肠、清小肠:从虎口沿食指桡侧缘直推向食指指尖100—200次;从小指根沿小指尺侧缘直推向指尖100—200次。
- 4.推下七节骨:用拇指指面

或食、中二指指面,从命门至尾椎骨端(龟尾),直推100—200次。



5.揉龟尾:用拇指指端或中指指端揉尾椎骨端100—200次。

受凉腹泻

主要表现:天气炎热,空调、凉席、冷饮、冰饮料是消暑降温的好东西,但小儿脾胃弱,抵抗力差,稍不注意就会受凉,受凉后寒湿困脾,脾失健运而腹泻。大便清稀多沫,颜色淡不臭,肠鸣腹痛。

治疗原则:温中散寒、化湿止泻

推拿手法:

- 1.补脾经:旋推拇指螺纹面100—200次。
- 2.推三关:用拇指指面或中、食指二指指面从腕部向肘推100—200次。



3.补大肠:从食指指尖沿食指桡侧缘直推向户口100—200次。

4.揉外劳宫、摩腹、揉脐:揉外劳宫(掌背第二、三掌骨歧缝间凹陷中)100—200次;逆时针

摩腹3分钟;揉脐100—200次。

5.推上七节骨:用拇指指面或食、中二指指面,从尾椎骨端(龟尾)至命门直推100—200次。

6.按揉足三里:按揉足三里1分钟。

食积腹泻

主要表现:食欲不振是夏天常见的症状,但有的时候家长担心孩子吃不饱,努力地喂奶、喂饭,孩子夏季脾胃功能不强,不能及时消化,就会导致食积腹泻。表现为大便稀溏,泻下酸臭,夹有乳块或食物残渣,腹胀腹痛,或有呕吐,哭闹厌食,夜卧不宁,有口臭。

治疗原则:消食导滞、和中助运。

推拿手法:

- 1.揉板门、清胃经:用拇指指端揉大鱼际平面中点100—200次。清胃经见前。
- 2.补脾经、清大肠:(见前)
- 3.掐揉四横纹、顺运内八卦:掐揉四横纹3—5次;顺运内八卦100—200次。



4.揉中腕、摩腹、揉脐:揉中腕100—200次;顺时针摩腹3分钟,揉脐100—200次;揉天枢100—200次。

5.推下七节骨、揉龟尾:(见前)

6.捏脊:自下而上捏3遍,捏第4遍时每捏3下再将背脊皮提1下。



本节内容选自《推拿按摩入门》(作者:吴云川,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

《推拿按摩入门》

本书为南京中医药大学副教授、国家职业技能鉴定高级考评员吴云川集多年医疗、教学、科研经验,将推拿按摩手法抽丝剥茧、化繁为简,旨在让更多的人学会找准穴位、对症按摩,对于一些家庭常见病如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等有很好的疗效,而且对小儿推拿有独到的见解,并成立了“吴云川小儿推拿康复中心”,一本书就能解决全家人的小毛病。

颈肩腰疼手到病除,捏捏小手宝宝不生疮,零基础学会推拿手法,用自然又实惠的“推”法,“拿”回身体健康!



扫描二维码即可购书

健康书架

《穴位止痛更治痛》

本书根据人体的部位划分疼痛病症,头痛找头部;腰痛找腰部;膝盖痛找下肢。真人图中突出疼痛点,标大穴位点,感官更强烈。



《心脑血管病饮食宜忌》

这是一本介绍心脑血管病患者饮食宜忌的书,收录了14种心脑血管病的对症调理方案,宜忌食物的推荐,一日食谱的安排,以及相关的中医理疗方案,针对性地解决病症困扰。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店

官方微信

门诊故事

除了肺部 小肠也会得结核?

快报讯(通讯员朱诺 记者任红娟)提起结核,大多数人第一反应是“肺结核”。你知道除了肺部,其他脏器也有感染结核杆菌的可能吗?近日,南京市第二医院(南京市公共卫生医疗中心)就接诊了一名肠结核患者。

患者是一名男性,32岁,因间断性腹痛就诊于南京市第二医院,以肺结核合并肠梗阻入院。入院当天行急诊剖腹探查术,术中证实为小肠结核合并肠梗阻,予以病变肠管切除和消化道重建,半月后肠功能恢复,病人康复出院。

南京市第二医院外科主治医师陈威介绍,肠结核主要是由结核分枝杆菌感染肠道而引起的特异性慢性传染性疾病,是肺外结核中较常见的一种,好发部位为回盲部。发病者以中青年居多,肠结核少数为原发性,多数为继发性,大部分由肺结核引起。

肠结核常见症状有:1.腹痛:最常见,多为隐痛,好发于右下腹或脐周,常伴有腹胀,当肠梗阻或穿孔时,腹痛、腹胀加重。2.腹泻、便秘:多为单纯腹泻,也可腹泻、便秘交替发生。3.腹部包块:多位于下腹部。4.全身症状:低热、盗汗、乏力、体重下降等,肠梗阻或穿孔时可出现高热、畏寒、寒战等。陈威提醒,对于有肺结核的患者,一旦出现上述腹部症状的,应尽快到正规医院就诊治疗。



CFP供图



上了年纪后,许多老年人会逐渐出现膝、踝等关节部位酸胀冷痛,特别是在寒冷季节或多风湿的环境中症状复发或加重,迁延反复,俗称“老寒腿”。江苏省中医院老年医学科主任张彪介绍,在三伏天,用冬病夏治的方法治疗“老寒腿”可以在冬天减少疾病发作。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

70岁以上老人三成是“老寒腿”

三伏天里对症治疗,可以在冬天减少疾病发作

为什么不少老年人都有“老寒腿”?从中医角度讲,老年人肝肾不足、气阳渐衰,肝主筋、肾主骨,肝肾不足则筋骨不强骨髓不充而骨质疏松;气阳不足则易感受风寒湿邪,邪犯经络关节,阻碍气血运行,不通则痛;临床上就会出现局部关节肌肉怕冷酸胀疼痛,或有肿胀,遇寒或冬季加重,得热则舒,常伴有腰膝酸软疼痛,辨证辨病常属于虚寒型的退行性骨关节病或骨质疏松症。据有关

资料报道,在70岁以上的老年人群中发病率高达30%以上。虽习惯称“老寒腿”,但也常常同时累及腰、肩、肘等关节部位,给许多老人的晚年生活带来了严重影响。

江苏省中医院老年医学科经过20多年的临床研究和经验总结摸索出了一套治疗“老寒腿”的冬病夏治法,该疗法通过精选适合病情的天然药物,科学组方,借助独特的工艺,选择三伏天的最佳治疗时机,在

辨证的前提下利用药物温通经络、祛风除湿、散寒止痛的功效,通过局部穴位贴敷使药性通过穴位渗透吸收,沿着经络运行直达病所,从而发挥药物及穴位经络的双重功效,激发周身之经气,振奋人体相应的脏腑功能,振奋阳气,调理气血,温经通络,散寒止痛。该疗法使用多年来,疗效优异,安全方便,深受广大老年患者的欢迎。该配方已获得国家发明专利证书。

一年四季皆可使用。

【注意事项】1.本敷贴适用于以疼痛为主的虚寒性关节病患者。2.药膏应冷藏保存

【不良事件及处理方法】1.如发生局部皮肤发痒、红肿、水泡请立即停用;2.停用药物后局部发痒、发红多可自行缓解;3.若发生水泡可局部消毒后挑破放液,防止感染;4.若局部溃烂感染予清创抗感染治疗。

【适应症】专科疾病:老年退行性骨关节病或骨质疏松症;2.证型:风寒湿阻,肝肾不足。

【禁忌症】局部皮肤破溃患者以及孕妇禁用。

【选穴】阿是穴、循经取穴

【操作要点】1.选取穴位:以阿是穴、循经取穴为主,贴敷部位以病变关节和相应的穴位为主。2.使用敷贴前请先清洁贴敷区域皮肤,最好用热毛巾

热敷片刻。3.取药膏适量均匀涂于贴膜正中的圆圈内。4.贴敷固定。5.每次贴用时间不超过24小时。对于皮肤敏感的患者每次贴用时间不超过12小时,使用过程中如发现周围皮肤发红、瘙痒、起水泡等情况应立即停用。

【疗程时间】7—14天为一疗程,间断3—5天可重复一疗程。以进伏天使用效果更佳,一