

寻找最中医

中医讲究传承,但因种种原因,不少沿续百年的中医技术已经失传或面临失传。3月13日起,现代快报开设“寻找最中医”,定期寻访名家、绝技。中医粉丝们,不仅可以通过直播、视频等全媒体手段,感受中医文化的魅力,还可以参加我们线下活动,走近中医名家,体验中医绝技。

南京的春季,温度犹如过山车,一不留神,感冒咳嗽就缠上了孩子。4月11日下午,“寻找最中医”第五场直播主题为“孩子咳嗽别忙吃药,这几招推拿一学就会”活动火爆开启。小儿推拿医生赵杨现场教妈妈辨证孩子的体质,学习小儿推拿手法,体验独特的中医文化。

实习生 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 文/摄



医生在给小孩做推拿

双胞胎反复咳嗽 竟是胃口太好了

孩子咳嗽别忙吃药,“寻找最中医”教你几招小儿推拿术

活动现场

直播还未开始,现场就来了一对双胞胎女孩,她们一左一右坐在妈妈旁边,时不时咳嗽一下。孩子的妈妈高女士告诉记者,双胞胎女儿今年五岁了,是两个特别爱吃的小姑娘,“我们以前也没在意,觉得孩子能吃是好事,就没多管,生冷的零食和水果随她们吃了不少。结果俩孩子经常咳嗽,药倒是吃了不少,反反复复的总是不见好,后来听朋友介绍就来试试推拿。”从去年到现在,俩孩子做小儿推拿一年多,生冷油腻的食物吃少了,现在很少生病了。

赵杨医生一边来回给孩子推着手上的穴位,一边介绍说,像这种胃口

双胞胎反复咳嗽,胃口太好惹的祸

好的孩子,吃得多消化不了就容易咳嗽,因为孩子的脾胃没有完全发育好,若是吃多了或是吃了过于肥甘厚腻的食物,难以消化,就会积滞在脾胃中,影响肺的正常功能,从而引发呼吸道症状,比如咳嗽、生痰、喉咙发炎等类似感冒的症状。

直播时,三岁多的小男孩毛毛也来了。毛毛妈说:“毛毛从去年8月到10月,几乎每个月都要住院,他体质很差,每次感冒咳嗽后就变成肺炎,家里人真是又累又着急。那时候我给他喝奶喝得多,还吃奶酪,因为都说奶酪好。家里老人觉得坚果对孩子大脑发育好,所以给他平常吃得也多,

但其实这些食物他都消化不了。”

给孩子做推拿时,赵杨时不时让孩子把舌头伸出来看一下。他告诉记者,中医的舌诊,是一个非常重要的手段,主要是看孩子的舌体和舌苔。看舌体,如果是淡粉色的,就说明孩子很健康,气血旺盛;而发烧的孩子舌头就很红;如果颜色很淡,说明孩子气血弱。然后再去看舌苔,薄白苔可能是受凉;黄腻舌苔可能是吃多了阻滞的。

不过,也要注意排除饮食造成的染舌苔,比如吃完豆沙包再看舌苔就没有意义了。尤其是小婴儿在吃母乳的时候,不建议看舌苔。



扫码看直播回放

来学几招

这两招推拿术 你学会了么

赵杨介绍,中医推拿适用于0到12岁的孩子,通过运用各种手法,对孩子的表面皮肤进行穴位刺激,然后调整孩子身体的整体平衡,从而达到治病的目的。孩子常见的感冒、发烧、咳嗽、便秘、厌食、发育迟缓等问题都可以通过推拿的方式来治疗,除了严重的发烧需要吃药之外,别的疾病一般都不用吃药就可以治好。

第一招:清补脾 (处理积食,消积消脾)

孩子伸出手,掌心向上,家长握住除拇指外的四根手指,可以看见孩子的掌指关节有四条纹路,这叫四横纹。然后用自己的右手的拇指侧面,从孩子拇指的指尖到指根,来回推,轻轻地推。当孩子厚腻的舌苔变淡,手掌开始出汗,就可以了。

第二招:针对支气管炎、肺炎 (止咳)

孩子伸出手,掌心向上,家长将自己两只手的大拇指对准孩子小拇指和食指下面鼓鼓囊囊的肉肉的地方,进行对揉,可以止咳。

辨证施治

中医讲究辨证论治。咳嗽是一种疾病,但由于引发疾病的原因和人体反应性有所不同,又表现为不同的证型。只有辨清了咳嗽属于何种证型,才能正确选择不同的治疗原则。赵杨表示,咳嗽的孩子很多,但需要对每个孩子进行辨证施治,通过望闻问切,抓住了病因,中医治疗的效果是很快的。

一般来讲,晨起咳嗽的孩子是脾胃不好,通过一晚上的代谢,喉咙口

抓住病因,中医治疗效果是很快的

可能就有代谢物,便会产生痰;最让家长头疼的是夜咳,在吃完晚饭,9点左右开始咳嗽,多是因为晚饭吃多了,或者是吃了油腻生冷的食物,需要消食;11点到1点,是胆经的循行时间,如果此时孩子有一阵阵的咳嗽,可能是因为白天受到了惊吓,需要安神;再往后推,1点到3点,是肝经的循行时间,咳嗽的原因可能是白天玩的比较兴奋,需要降肝火。

赵杨提醒,有三种情况一定要立

即带孩子找专业人士及时就诊。第一种是孩子整天咳嗽,精神差。第二种是咳嗽层次深。家长可以在孩子咳嗽时,把自己的两只手分别放在孩子的前胸口和后背,用手感觉震动,震动部位越往下越严重,只是在喉咙口,或者比较靠上,那就没有什么问题。第三种是孩子开始张口抬肩的喘。有的家长特别担心孩子喘,但如果只是喉咙一口痰,有呼噜呼噜的声音就不用担心。

育儿宝典

赵杨建议家长,要及时给孩子增减衣服。当孩子去太阳底下玩时,就先脱一件,不要等玩一身汗再脱。“最好的衣物就是马甲,这个天穿外套嫌热,所以无袖又保暖的马甲最好。”

控制好孩子的饮食也是家长特别要注意的。现在的孩子不是吃得少,而是普遍吃得太好太多了。赵杨说,每个孩子都有调节能力,家长不需要压孩子吃饭,如果这顿他没吃饱,下顿就会多吃一点,如果你每天要求他

吃一碗饭,而他的脾胃只有半碗饭的消化能力,长此以往就会造成孩子的脾胃过劳。这种孩子要么很胖,要么很瘦。

赵杨现场告诉家长一套孩子吃水果的金法则:每天尽量只吃一种水果,而且要吃当季当地产的水果,水果少吃点,孩子的饭量自然就会增加。有些高档水果,比如榴莲,它的热量很高,不适合孩子吃,孩子吃了就特别容易生病。

要想让孩子少生病甚至是不生

病,最重要的一点就是早发现。赵杨告诉记者,当家长发现孩子打了一两个喷嚏,玩了很长时间,摸孩子的后背却是冰冰凉凉的,这时候就可以给孩子泡泡热水澡、泡泡脚,通过让孩子把汗发出来,从而去除掉孩子体内的寒气,后面孩子就不会出现感冒、发烧、咳嗽、拉肚子的情况了。

另外要注意,保健泡脚和驱寒泡脚是不一样的,保健泡脚泡到后背微微发热出汗。受寒的话,要泡到孩子的脑门微微发汗。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

