

学做孩子的推拿师

搓搓胸背治咳嗽

■ 上海中医药大学 陆萍



天突

性)、鼻窦炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎、鼻息肉等上呼吸道疾病等。其中青少年儿童上感后黏膜损伤的修复通常需要3~7周,因此黏膜下神经末梢暴露,受鼻咽流下的分泌物刺激,咳嗽在其他症状消失后还会持续数周。咳嗽变异性哮喘引起的咳嗽多持续1个月以上,常在夜间和(或)清晨发作,运动、遇冷空气后咳嗽加重,经过较长时间抗生素治疗咳嗽得不到缓解;同时有个人或

家族过敏史,服用美普清、爱全乐定量喷雾剂等扩张支气管药物有效。上呼吸道疾病的咳嗽则常伴有鼻塞、流涕,鼻窦区可有压痛,鼻窦开口处有黄白色分泌物流出,咽后壁滤泡明显增生。

推拿可直接刺激胸壁或通过神经反射而使呼吸加深。如按压背部对胸廓有节律性挤压作用,可在不加重呼吸肌负担的情况下增加呼吸深度和肺活量,增加有效肺泡通气量,减少残气量和呼吸死腔,提高呼吸效率。又如拍击背部有明显的化痰排痰、宣畅肺气效果,

对青少年和中老年人慢性支气管炎、哮喘等引起的咳嗽具有显著的防治作用。

下面就让我们学习一套止咳化痰、促进排痰的保健推拿操作法吧!小朋友取仰卧位,家长先站在其侧方或前方。

勾揉天突穴:中指指间关节微屈,中指指腹轻轻按揉天突穴,揉动时可适当配合点按动作50次。

指揉孔最穴:家长一手握住小朋友的腕部,用另一手拇指指腹按揉位于前臂的孔最穴50次。

指揉丰隆穴:用拇指指腹按揉位于小腿外侧的丰隆穴100次,以有酸胀感为好。

然后小朋友换成坐位,家长站在其侧后方。

滚上背部:右手握松拳在上背两侧做滚法,约持续5分钟。

指揉背部特定穴位:拇指指腹按揉肺俞、定喘等穴位,单侧或双侧同时按揉均可,每穴按揉约1分钟。

横擦前胸及上背部:用一手掌紧贴胸部及上背部,做与躯干垂直的横向来回擦动2~3分钟。

掌拍上背部:右手五指并拢掌心微凹陷,作虚掌叩击上背部(注意由后背胸廓左右两边向中间拍打,在中间自下而上拍打)。

健康小贴士

保持室内良好的环境:室内应经常通风换气,并保持一定的湿度,空调环境下或秋冬干燥季节可在室内使用加湿器,或放置一盆清水、挂湿毛巾等来增加空气湿度。

预防感冒,避免诱发或加重咳嗽的因素:由于冷空气刺激为主要诱因,因此当气候变化,尤其是秋冬、冬春交替时节,更要注意保暖防护,外出戴上口罩;在秋冬呼吸道疾病的高发季节里,尽量不去拥挤的公共场所;避免接触过敏原、烟雾的环境;避免剧烈运动、情绪激动、大哭大闹等。

查找致敏原:常见的致敏原有植物花粉、尘螨、真菌孢子、动物皮屑、食物中的鱼、虾或接触油漆染料等。家长应及时查找致敏因素,加以避免,防止再次接触。

多喝水:平时应多喝开水,有助于痰液稀释,利于痰液的排出。

合理安排饮食:青少年正处于身体快速生长、发育阶段,需要全面、均衡的营养,应多吃一些营养丰富、易消化及可口的饮食,如牛奶、鸡蛋、萝卜、冬瓜、梨等新鲜蔬果以及牛肉、瘦猪肉等。

加强锻炼,提高机体免疫功能:在咳嗽不发作的情况下,可进行适当的运动来增强小朋友的抗病能力,如游泳、划船、太极拳、羽毛球、散步等;而不宜进行足球等剧烈运动。



咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作,是由于异物、刺激性气体、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道黏膜感受器时而引起的。咳嗽可以阻止异物吸入,防止支气管分泌物的积聚,清除分泌物,避免呼吸道继发感染。但如果长期、频繁或剧烈的咳嗽则会导致音哑、呼吸肌痛,甚至肺炎、哮喘等病症,从而影响人们的生活和学习。

引起小朋友咳嗽最常见的原因有上呼吸道感染(简称上感)、咳嗽变异性哮喘(CVA)以及各种鼻炎(过敏性及非过敏



立秋的到来,并非气象意义上夏季的结束,因此我们仍需注意——

夏季穴位养心

■ 山东微山 董宁

夏季五行属火,火在天为热,在人为心,心与小肠为表里相合之脏腑。因此,夏季气候炎热,在人体则心气较旺,此季节心与小肠多发病。

夏季养生应保养心神、摄调精神、预防疾病,而曲泽、百会、印堂、心俞、三阴交等穴具有良好的养心效果。

曲泽 在肘横纹上,肱二头肌肌腱的尺侧缘,属于手厥阴心包经。本穴具有清热解暑、祛湿止泻、除烦止渴的功效,在夏季选用此穴能很好地预防和治疗暑湿侵袭所引起的高热、心烦口渴、大汗淋漓、呕吐、腹痛腹泻等,为祛暑清热之良穴。

百会 位于两耳尖直上,头顶正中,属督脉之穴。本穴有升阳祛湿、清头醒脑的功效,能很好地预防和治疗夏季炎热或中暑引起的头昏头痛、乏力倦怠、胸闷气短、口

渴汗多等气阴耗伤之证。

印堂 位于两眉头中点,属于经外奇穴,具有清头明目之功,对于头晕头痛、脑胀耳鸣、眼目肿痛等暑热之证有良效。

心俞 位于背部足太阳膀胱经上,在第五胸椎棘突下旁开1.5寸处。本穴功效有通心络、安心神、养心血、舒心气、壮心阳,可治疗心烦、失眠、多汗、胸闷、气短、乏力等,为夏季养心、护心之要穴。

三阴交 在下肢内侧,属于足太阴脾经。本穴具有养阴清热安神的功效,与阴陵泉相伍,具有清暑利湿、健脾养心的作用,可用于治疗夏季气阴两虚、脾失健运之证,如心烦失眠、气短多汗、肢体倦怠、乏力纳差等。

以上各穴均可自我按摩,操作时力量由轻到重,用拇指按揉3~5分钟;亦可用刮痧板蘸香油或刮痧油等,轻刮颈部、脊柱两侧夹脊穴、胸胁部、肘窝及肘窝等处,刮至皮下出现紫斑为止。

医学小常识

正确测量体温的方法

■ 江苏连云港 王同翠

人类的体温相对恒温,体温波动相差不超过1℃。早晨体温略低,下午略高。运动、进食后、妇女月经期前或妊娠期体温稍高,而老年人体温偏低。

人的正常体温平均为37℃,高于此体温者,称为发热或发烧。体温高于37.5℃、低于38℃时,属于低热或低烧;高于38℃、低于39℃时,称为中

度发热或烧;高于39℃、低于40℃时,属于高热或高烧;40℃以上者,则属于超高热或高烧。

体温测量的方法包括腋测法、口测法与肛测法三种。腋测法是最为常用的一种方法,在体温测量之前,应先将体温计的水

银汞柱甩至35℃以下,然后再将体温计头端置于受测者腋窝深处。5~10分钟后读数。读数方法:一手拿远离水银柱的一端,使眼与体温计保持同一水平,读出水银柱右端所对应的数字。在读数的过程中,切勿触碰体温计头端,以免影响测量结果。

正确测量脉搏的方法

■ 江苏连云港 王同翠



脉搏即动脉搏动,正常人具有和心跳一致的脉搏。脉搏的频率也与年龄、性别有关,婴儿为120~140次/分,幼儿为90~100次/分,学龄期儿童为80~90次/分,正常成年人为60~90次/分,平

均约72次/分。

另外,运动、情绪激动会使脉搏加快,而休息、睡眠则会脉搏减慢。成人脉率每分钟超过100次,称为心动过速;每分钟低于60次,称为心动过缓。

检测脉搏方法为触摸桡动脉。检查成人和儿童脉搏时,应将三个手指尖放在被检者腕横纹上方拇指的一侧凹陷处,可感觉桡动脉的波动;检查婴儿时,应将两个手指尖放在婴儿上臂内侧的中间并向肱骨上按压;检查意识丧失的患者时,应先摸患者喉结处(甲状软骨处),在将两个手指尖放在喉结和颈部肌肉之间凹陷处,可感觉脉搏的波动。检查时,应注意脉搏是否规律,是否过快、过慢等。