

学做孩子的推拿师

推推脾胃止呕吐

■ 上海中医药大学 陆 萍

呕吐是小儿及青少年常见的症状之一,是指胃或小肠内容物反入食管,经口吐出的一种现象。有些呕吐可将咽入胃内的有害物质吐出,是机体的一种防御反射,有一定的保护作用;多数呕吐是由梗阻性、反射性和中枢性疾病引起,如得不到及时正确的治疗则会影响正常营养物质的摄入,严重者则引起脱水和电解质紊乱等并发症。

呕吐可由不同的原因引起。由先天性消化道畸形或某些后天性疾病使消化道梗阻所致的称为梗阻性呕吐。先天性消化道畸形,如管腔狭窄或管壁发育不良或管外压迫等;后天性消化道疾病也可使消化道梗阻而导致呕吐,如肠管或腹腔炎症后遗粘连、急性肠套叠等。

由胃肠道受生物、物理或化学性刺激引起的反射性呕吐,有时为多种因素混合造成。其中消化不良或吃了不干净的食物引起的急性胃炎、肠炎等消化道疾患引起的呕吐较为常见,有时生活中大家遇到过敏性食物或药物也会导致反射性呕吐。

由颅内压增高、脑炎、脑膜炎、颅脑损伤及中毒性脑病等疾病引起的剧烈呕吐则为中枢性呕吐。这类呕吐极易发生呕吐后误吸,阻塞呼吸道引起窒息,需倍加警惕,家长应尽快带小朋友去医院检查。

推拿可以防治由胃肠道受生物、物理或化学性刺激引起的反射性呕吐,对于小朋友尤其适用。下面我们就来学一学防治呕吐的保健推拿法。

小朋友取仰卧位,腹部放松。

指揉印堂穴:用一手中指指腹在两眉头连线的中点处轻轻环旋揉动 50 次。

指揉缺盆穴:用一手拇指指腹轻轻按揉一侧缺盆穴 50 次,以酸胀为度,两侧交替操作。

指揉膻中穴:一手中指按揉胸部正中膻中穴 1 分钟。

掌揉腹部:右手掌指放松,全掌轻轻放置于腹部,以掌根为主着力揉腹,边揉边在腹部沿逆时针方向缓慢移动 2~3 分钟。

掌揉中腕穴:右手掌指放松,全掌轻轻放置于腹部,以掌根为主着力按揉中腕穴 2 分钟,一般要揉到上腹部有微微发热的感觉。

掌揉天枢穴:用掌根按揉脐

旁两侧的天枢穴各 1 分钟。

掌摩腹部:将一手掌放在腹部,以脐为中心在腹部做逆时针摩动 2~3 分钟。

指揉内关穴:操作的小朋友一手握住被推拿者的腕部,用另一手拇指指腹按揉位于前臂的内关穴 200 次。

指按足三里穴:用一手拇指由轻渐重按压小腿外侧的足三里穴 1 分钟,以有酸胀感为佳;两侧交替操作。

健康小贴士

饮食调摄:呕吐后小朋友可千万不要急于进食,否则会适得其反。一定要配合爸爸妈妈,每隔 10~15 分钟喝一点淡的盐水或淡的白糖水,也可以喝一点稀释后的果汁类饮料,不要吵闹着肚

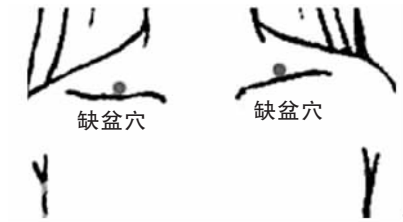
子饿要喝牛奶、吃饼干之类的食物,如果吃了可能又会呕吐。即使呕吐症状完全消失后,进食也要注意循序渐进。

呕吐后护理:宜用凉开水漱口或刷牙,以除去口中的异味。可以用温的湿毛巾擦拭面部,以缓解呕吐带来的头痛、恶心等不适症状。同时注意开窗换气,以保持室内空气清新。

注意观察,及时就医:家长应及时给孩子测量体温,如果反复呕吐或同时伴有腹泻,或伴有 38℃ 以上的中度发热或高热,应当马上带孩子就医,以免延误孩子的病情。同时还要注意观察孩子手上的皮肤是否干涩、有无脱水现象发生。



印堂穴



缺盆穴

缺盆穴



膻中穴



掌揉腹部



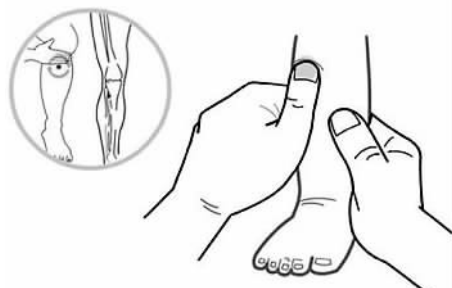
中腕



天枢穴



内关穴



指揉足三里穴

医学小常识



骨折的紧急救治

■ 江苏连云港 王同翠

当人体受到外伤时(特别是发生骨折时),为了避免加重病情,需要对伤口进行固定,这时就需要懂得一些外伤固定的常识。

1. 上臂和前臂的固定

(1) 将伤者手臂屈肘 90 度。如果上臂骨折,用两块夹板放于伤处的内外两侧,然后用绷带固定。固定好后,用绷带或三角巾悬吊伤肢。

(2) 如果只有一块夹板,则将夹板放在外侧加以固定。

2. 大腿的固定

(1) 将伤腿伸直,外侧夹板长度上至腋窝,下过足跟,两块夹板分别放在大腿内外侧,再用绷带或三角巾固定。

(2) 如无夹板,可利用另一未受伤的下肢进行固定。

3. 小腿的固定

将伤腿伸直,夹板长度上过膝关节,下过足跟,两块夹板分别放在小腿内外侧,再用绷带或三角巾固定。如无夹

板,可利用另一未受伤的下肢进行固定。

4. 脊椎的固定

在脊椎受伤后,容易导致骨折和脱位,如果不加固定就搬动,会加重损伤。搬运时,要由医务人员负责,并指挥协调现场人员 3 人以上实施。不要使脊柱受牵拉、挤压和扭曲的力量。

(1) 颈部的固定。用颈托固定,或用硬纸板、衣物等做成颈托而起到临时固定的作用。

(2) 胸、腰部的固定。胸腰部用沙袋、衣物等物品放至身体两旁,再用绷带固定在担架上,防止身体移动。

(3) 如果怀疑脊椎损伤,切忌扶伤员行走或躺在软担架上。

夏日养心常按四穴

■ 湖北老河口 聂 勇

内关、少府、伏兔、天泉穴是养护心脏的四大穴位。经常拍打或是按摩这些穴位可起到保健作用,有助于疏通血脉、保护心脏。

内关穴

取穴:伸开上臂,在前臂前区,从腕横纹同量 3 横指,两条索状筋之间,即是内关穴。

方法:用手指指腹垂直按压、拿捏内关穴,有宁心安神、和胃降逆、理气镇痛的疗效。按摩时用左手拇指指尖按压右内关穴,按揉 10~15 分钟,每日 2~3 次;再用右手以相同的方法按压左侧的内关穴,反复按揉即可。

少府穴

取穴:少府穴是心脏排毒要穴,位于手掌心第 4、第 5 掌骨之间,握拳时小指与无名指指端之间。

方法:按压这个养生穴位不妨用些力,左右手交替。

伏兔穴

取穴:正坐屈膝成 90 度,操作者以手腕掌第一横纹抵患者膝髌上缘中点,手指并拢压在大腿上,当中指到达处即穴。

方法:用手指指腹垂直按压、拿捏穴位,具有缓解心跳过速、补养心血的功效。

天泉穴

取穴:掌心向上,握拳,屈臂时在大臂上会有凸起的肌肉,肌肉上方 2 寸的位置。此穴名的意思就是心脏之血会像高山流水一般源源不断供给全身。

方法:经常感觉胸闷气短或诊断为心脏供血不足的人可在晚上 7 点到 9 点之间按摩或刮痧天泉穴,以缓解不适症状。