

学做孩子的推拿师

摩摩腹部通大便

■ 上海中医药大学 陆萍

便秘主要是指排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等,是临床常见的复杂症状,而不是一种疾病。上述症状同时存在2种以上时,可诊断为症状性便秘。通常以排便频率减少为主,一般每2~3天或更长时间排便一次(或每周<3次)即为便秘。如便秘超过6个月可为慢性便秘。诊断便秘还要结合粪便的性状、本人平时排便习惯和排便有无困难做出判断。对一组健康人调查结果表明,排便习惯多为1~2次/天或1~2天1次(60%),粪便多为成型或软便;少数健康人的排便次数可达1天3次(30%)或3天1次(10%),粪便半成型或呈腊肠样硬便。便秘对人体的危害不仅表现在可以影响胃肠功能,还可以影响到小朋友的记忆力和智力发育,重者还可导致遗尿、小便失禁等。

引起小朋友便秘的原因很多,概括起来可以分为两大类:一类属功能性便秘,这一类便秘经过调理可以痊愈;另一类是先天性肠道畸形导致的便秘,这种便秘通过一般的调理是不能痊愈的,必须经外科手术矫治。绝大多数的小朋友便秘都是功能性的。功能性便秘的原因与多种因素有关,如很多小朋友不爱吃蔬菜,肠

胃蠕动缓慢,消化不良,食物残渣在肠道中停滞时间过久,从而引起便秘;食物中含钙多也会引起便秘;生活没有规律或缺乏定时排便的训练,也可出现便秘。

下面我们就学习一套保健胃肠、促进排便的推拿操作法吧。小朋友一般取卧位。首先是仰卧位,家长坐在小朋友的右侧。

掌摩腹部:将一手掌放在腹部,以脐为中心在腹部做顺时针摩动3~5分钟,当摩到左下腹时可用掌根稍用力按压或按揉。

掌揉天枢穴:用掌根按揉脐旁两侧的天枢穴,两侧各揉100次。

指揉足三里穴:用一手拇指按揉小腿外侧的足三里穴100次,以有酸胀感为佳;两侧交替操作。

然后,小朋友改为俯卧位。

指揉腰背部膀胱经:以两手指指腹按揉腰背部脊柱两侧的膀胱经2~3分钟,边揉边螺旋形自上而下移动;着重按揉脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、八髎等穴位。

捏脊:用双手沿龟尾穴(尾骨端)自下而上提捏至大椎穴(第7颈椎棘突下),边捏边连续不断地向上推移,重复3~5遍。

健康小贴士

多食富含纤维素的果蔬:多食富含纤维素的蔬菜瓜果,如火龙果、桃子、香蕉、芹菜、莴笋、丝瓜等,有助于增强胃肠道的蠕动,促进排便顺畅。

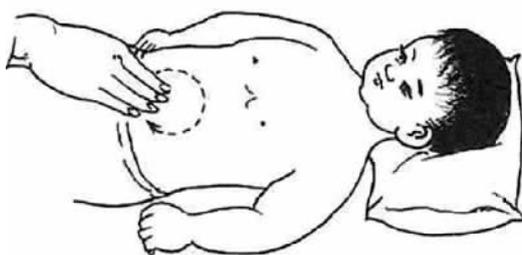
少食辛辣、粘滞不易消化的

食物:有些食物比较粘滞,难消化,其食物本身就较易引起便秘,如黑枣、柿子饼等,应尽量少吃。辛辣的食物容易上火也会加重排便困难,所以有便秘的小朋友不宜吃辛辣的食物。

养成定时排便的习惯:要养成按时排便的习惯,最好每天定时排

便,建立结肠排便反射。不能怕麻烦,或贪玩就憋着不去排便,否则大便越来越多,水分不断被大肠吸收,大便就会又粗又硬,增加排便的难度。

加强体育和游戏活动:可以通过跑步、仰卧起坐、马步冲拳等增强腹肌和盆腔肌肉的收缩力,增强排便的辅助动力。



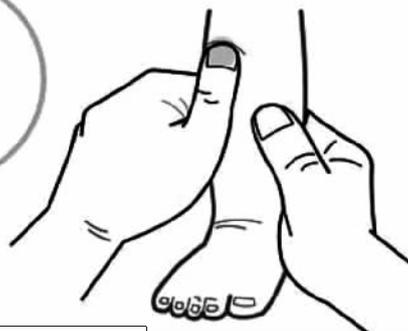
摩腹



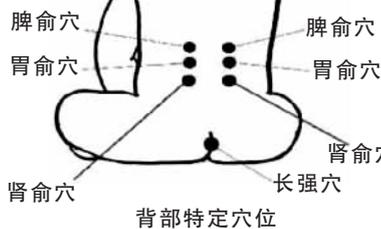
天枢穴



指揉足三里穴



大椎穴



背部特定穴位



捏脊

如何选择穴位刺激减肥法?

■ 上海中医药大学附属龙华医院针灸科 傅勤慧 陈宇杰

眼下,许多爱美人士为自己的肥肉忧愁,不断寻找各种减脂方法。其中,穴位刺激减肥法就有很多,如“针灸减肥”“激光穴位减肥”“中药透疗减肥”“拔罐减肥”“穴位埋线减肥”等,不同方法有不同的特色和适应人群。那么,爱美人士究竟该如何选择呢?

针灸减肥

针灸减肥通过刺激局部经络、穴位,达到抑制过亢的食欲,促进机体的能量代谢,增加能量消耗,促进多余脂肪消耗与分解的目的。同时,结合中医辨证(辨经络)理论,个体化治疗,可以调节体质、补虚泻实,在减肥同时改善人体内阴阳失衡状态。

对于内分泌失调,肠胃功能不佳的肥胖者,针刺减肥可以根据其身体情况进行辨证取穴,选用不同的补泻手法,调整机体的代谢功能,促进脂肪分解。对于年龄较大的减肥者,针刺减肥刺激量相对较小,可以起到祛脂且不伤体的作用。对

于肥胖兼有痛经、畏寒怕冷、腹泻乏力等症状者,宜在针刺的基础上配合艾灸治疗,以起到补益阳气、温经通络的作用,加速局部代谢。但对于热性体质或是皮肤有破损者,艾灸就不适合了。

进行针刺或艾灸减肥,医生一般会根据减肥者体质建议每周治疗1~3次,每次30分钟,10~15次为1个疗程。

穴位埋线减肥

穴位埋线减肥,是在针刺基础上发展起来的,是针灸减肥的延伸和发展。其方法为将可吸收线埋入特定穴位,通过线体对穴位产生持续有效的刺激作用,以达到减肥的目的。

此方法对于单纯性肥胖者疗效最为理想;对血脂异常或者内分泌异常如女性月经不调等所致的肥胖也有较好疗效;比较适合上班族,因为治疗周期一般是以每2周1次,5次为1个疗程。但需要注意的是年老体虚者,以及敏感或瘢痕体质者不适宜埋线减肥。

穴位定向减肥

穴位定向减肥,即中医定向透疗,方法为用特殊材料将活血化瘀除湿的中药热敷于相应穴位,以加速局部代谢,燃烧脂肪。此方法无疼痛感,深受减肥者喜爱。

激光穴位减肥

激光穴位减肥主要是利用激光的特定波长和深入皮肤内的机理,刺激相应穴位,和针灸机理相同,但是人体不会有疼痛不适感。此方法适合怕痛及体质比较虚弱的肥胖者。

拔罐减肥

拔罐减肥是通过刺激腧穴、调整经络以加强脾肾功能,通过扶正祛邪达到减肥的目的。拔罐减肥主要分为拔罐及走罐,对减肥者局部皮肤有一定的要求:皮肤严重过敏或患有传染性皮肤疾病,以及局部皮肤破损者不宜进行拔罐减肥。建议每周治疗3次,每次10分钟,10~15次为1个疗程。

看到这儿,相信大家对于穴位刺激减肥法有了更深的认识,有需要的小伙伴们赶快行动起来吧,以便拥有一个健康完美的好身材!

医学小常识

正确测量血压的方法

■ 江苏连云港 王同翠

血压是由心脏的收缩力与排血量、动脉管壁的弹性和全身各处小动脉的阻力所形成的。因此,测量血压可以了解心血管系统的状况。如今血压的测量已经不是“高深莫测”,很多家庭都能自测血压,达到随时监控自己身体状况的目的。那么,如何正确地测量血压呢?

一般而言,自测血压值低于诊所血压值。目前,尚无统一的自测血压正常值,推荐135/85mmHg为正常上限参考值。测量的具体方法为:

(1)被测者一般采取坐位,测右上臂,全身肌肉放松;不应将过多或太厚的衣袖推卷上去挤压在袖带之上;肘部应置于心脏同一水平上。

(2)袖带的气囊应环绕上臂的80%,袖带下缘应在肘弯上2.5厘米处;将听诊器胸件置于袖带下肘窝处肱动脉上,轻按使听诊器和皮肤全面接触,不能压得太重。

(3)自测血压时,坐在靠背椅中,测压时不讲话,不活动肢体,保持安静。应重复测2次,每次相隔2分钟,取2次读数的平均值记录。如果2次读数的收缩压或舒张压读数相差大于5mmHg,应再隔2分钟,测第3次,然后取3次读数的平均值。同时,还要记录测量日期、时间、地点和活动情况。

另外,需要注意的是,无论是自测血压,还是去医院(诊所)测量,都要静坐片刻(一般不应少于10分钟)后再测量,否则会影响其准确性。