

“小儿推拿”可不是谁都能做的事

专家提醒:专业治疗一定要交给专业的人做

本报记者 毛锦怡

一遇上换季,孩子就容易生病,头疼脑热、发烧咳嗽等接踵而至。孩子生病,父母担心药物含抗生素副作用大,为此不打针不用药的“小儿推拿”疗法颇受青睐,不少宝妈们甚至购书自学。然而,在“小儿推拿”的热度只增不减的同时,与之相关的安全隐患和行业纠纷也开始多了起来。

前不久,成都2岁的小朋友感冒咳嗽,因为父母舍不得给孩子用药,一直坚持推拿治疗,耽误了最佳就诊时机,最终发展成肺炎,前后三次住进医院。无独有偶,哈尔滨也发生过4岁的小朋友,因为推拿师手法不当导致孩子手指骨折,最后发现所谓的推拿师只是个无业游民。

到底小儿推拿是否真的如此有效?靠自学的家长能否自行给孩子推拿……带着这些疑问,记者请教了杭州下城区某品牌小儿推拿店的金牌推拿师吴依依。科班出身的中医执业医师吴依依主攻小儿推拿10多年,她提醒家长:小儿推拿对于一般的功能慢性病症是具有相应效果的,但对于突发感染性的病症,则效果不大或没有效果,甚至会耽搁病情。如果遇到短期的突发高烧、脱水、咳嗽等症状,最好先到医院进行诊断,如果继续采用推拿疗法,病情很可能会恶化。比如小孩感冒有痰,其实是有感染,而推拿就不能抵御这种感染。

吴依依继而就小儿推拿的特点及优势进行详细解释:小儿推拿是中医学里一种疗效明确的绿色治疗方法,它的疗效在临床上获得了肯定,它有中医理论基础和实践经验及传承,经过了几百年发展,是中医的瑰宝。科学的小儿推拿是在中医基础理论指导下,根据小儿的生理病理特点,在其体表特定的穴位或部位施以手法,用来防病治病或助长益智的一种外治疗法。小儿推拿治疗对防治



小儿腹泻、便秘、发热、咳嗽、厌食等常见病有良好的疗效。

那么小儿推拿适用于多大的小孩呢?社会上很多人传言3个月以上甚至1岁以上的小儿才可以进行推拿,吴依依指出这些都是没有科学依据的,推拿适用于0—12岁的小儿。其中,治疗小儿内科疾病,0—6岁的小儿用纯推拿的方法进行治疗效果显著,年龄稍大的孩子就需配合其他治疗方法来进行辅助治疗。

值得注意的是,年龄越小的孩子,推拿的次数需要相对减少,推拿力度也需要适当减轻。

推拿过程中还有一点要注意,操作时间不宜过长。吴依依自己在给小朋友推拿治疗过程中,也时常会遇到一些不解的家长,觉得给孩子

推拿时间越长效果越好。其实不然,给孩子推拿时间过长反而会弄巧成拙。推拿的时间在10到15分钟最佳,反之,时间长久,孩子身体就会产生耐受,下次的推拿效果就会基本消失。

吴依依同时还提醒道:现在社会上小儿推拿机构泛滥,希望家长们为自己孩子的健康负责,一定要去正规的医疗机构。同时家长们也切勿盲目跟风,不要自行操作,专业的事还是要交给专业的人做。因为推拿疗法专业的学习也要5年以上,就部分家长、或者一些不负责任的推拿机构来说,误以为听听课就可以自己操作,这很危险。而且诊断不明,会加重或延误孩子的病情;手法不规范,还可能引发各类事故。

老人过冬记住 养生五字诀

本报综合报道

人到老年,由于机体各生理功能的自然衰退,新陈代谢和体温调节作用减弱,末梢血液循环欠佳,尤其在寒冷的冬天,其抗寒与免疫能力相对下降,容易受到风寒和疾病的侵袭而危及健康。老年朋友要平安地度过严冬,日常生活中应注意做好以下“养生五字诀”。

暖 暖头背足

寒冬头部保暖最简单有效的方法是戴一顶合适的帽子(如棉帽、皮帽等),怕冷的老年人睡觉时也可戴一顶绒线帽,这样既可避免头部受风,又能大大减少体温从头部散失,还有利于防止脑中风等疾病发生。老年人暖背,除了可穿一般的棉袄外,如能再加一件紧身的棉背心或皮背心则更好。

动 适度运动

冬季气候寒冷,人体惰性大,老年人不能整天待在家里,在天气许可和力所能及的情况下,应多到室外活动或锻炼,以增强体质、磨练意志,提高耐寒抗冻和防病保健能力。但要注意,户外锻炼要根据天气和身体健康状况,选择合适的项目和适当的运动量(以微微出汗为度)。

开 开窗换气

冬天人们为了御寒,往往门窗紧闭,再加上使用取暖设施,室内空气干燥,污染程度比室外高数十倍,长期待在这样的环境中,容易引起各种呼吸道疾病。因此,冬天在注意室内保暖的同时,应做好空气流通和湿度调节。即使大冷天,每日也应适时开窗通风一会儿,以保持室内空气新鲜。冬天开窗最佳时间为:每天上午9时至下午4时。因这个时间段气温高,大气逆流现象已经消失,大气底层有害气体也逐渐散去,故此时间段开窗换气效果最好。

乐 心情快乐

许多疾病(尤其是情志疾病)的发生、发展和恶化,都与人的恶劣心态息息相关。因此,老年人平时要积极参与各种有益的、力所能及的群体性活动,把自己融入其中,使生活更充实、更富有乐趣,让一切烦恼远离而去。还要学会自我心理调节,尽量不想那些悲伤不快之事。

补 注重食补

冬季气候寒冷,人体对能量与营养的要求增高,且此时的消化吸收功能也相对较强,适当进补有利于强身健体和抗寒。因此,除一些体质虚弱的老人需在医生指导下进行对症药物滋补外,一般的可通过日常饮食加以调理。

湖北46岁妇女热水泡脚猝死

冬季,你每天享受的足浴有大讲究

本报综合报道

立冬以后,天气越来越冷,睡觉前用热水泡脚是件很惬意的事情。然而近日,武汉市民刘女士却在泡脚时突发脑血管动脉瘤破裂,经抢救无效后离世。

为何泡个脚就猝死?医生检查发现:刘霞本身有动脉瘤,当时又正好遇到两大诱因——天气转冷和深夜用热水泡脚,这都可能令血管受到强烈刺激,一定程度上诱发疾病。

医生提醒:有脑血管基础性疾病的市民,冬季应注意防寒保暖,避免身体遭受冷暖刺激;少用过热的水洗澡、泡脚,少喝酒,避免情绪激动。同时,还应定时对身体进行全面检查。

热水泡脚是足浴的一种形式,属于中医足疗法之一,也是一种常用的外治法。用热水泡脚,既解乏,又利于睡眠。热水泡脚还可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,最终达到养生保健的目的。但是,热水泡脚并不是每个人都合适,有些禁忌一定要注意。

以下人群热水泡脚要当心

●急性疾病人群

有头痛、头晕、气喘、咳嗽等症状,冠心病频发、血压不稳定患者最好不要泡脚。

●下肢动脉闭塞,有静脉血栓者

下肢动脉闭塞的表现虽然是下肢缺血,可是热水泡脚,并不能扩张闭塞的血管,而且医学研究表明:周围温度升高,可增加组织的耗氧量,加重缺血。

热水泡脚对于本来回流不畅或

阻塞的静脉病患者来讲,会加重血液淤积。

●糖尿病患者

糖尿病患者对痛觉、水温的感觉往往比较麻木,如果水温过高没能察觉,可能会烫伤皮肤,导致糖尿病足,严重者甚至可导致截肢!

●低血压人群

泡脚可以促进血液循环,使血管扩张,从而使血压更低。

●体质虚弱人群

身体虚弱的人,泡脚可能会引起流汗、头晕,泡脚时间不宜过长。

●孕妇

由于现在的孕妇不常走动,泡脚后出现的一些不确定因素可能会动胎气,所以建议孕妇最好不要泡脚。

●婴幼儿没必要泡脚

小孩是“纯阳之体”,本身容易发热、上火。如果再用较热的水泡脚、发汗,会热上加热。特别是婴幼儿,对温度的感觉和大人不一样,大人觉得水温稍热,对孩子来说已经是很烫了,所以,对于婴幼儿来讲,不建议泡脚。

