

宝宝生了病，拒绝吃药可咋办

别急，一些常见小病不妨试试小儿推拿

记者 韩虹丽
通讯员 曹坤 刘学鸣

“小儿推拿”是近些年受到广泛关注的小儿疗法，因它具有无痛苦、无创伤、无副作用、减少用药、缩短病程等优势，受到越来越多家长的青睐。

小儿推拿属于纯绿色疗法，可替代部分化学药品，减少药品毒副作用，增强孩子机体的自然抗病能力，预防病毒侵袭，达到有病治病，无病保健的目的。

目前，小儿推拿疗法已成为儿童保健治疗的重要方法之一。

山东省立三院针灸推拿科主任白田雨介绍，小儿推拿是以中医辨证理论为基础，通过穴位点按推拿、调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的方式，来改善儿童体质，提高机体免疫力的一种保健治疗方式。

一般小儿推拿的对象是指6岁以下的小儿，特别是3岁以下的婴幼儿。白田雨表示，其治疗范围比较广泛，如：小儿腹泻、呕吐、疳积、便秘、脱肛、发热、咳嗽、惊风、遗尿、肌性斜颈、斜视、发育迟缓等症。

“小儿推拿可以提高孩子抵抗力，未病先防，既病防变，改善体质。”白田雨说，小儿推拿可刺激穴位，起到调和经络气血、平衡阴阳的作用，提升孩子自身免疫力，帮助身体抵抗病邪的侵袭。同时，小儿推拿可避免或减少生病期间并发症的伤害。小儿患病后，病情发展较快，易发生危急状态，小儿推拿或再配合适当药物治疗，可以通过脏腑调控，缩短病程，减轻痛苦。

白田雨说，小儿推拿还可以帮助小儿调整因长期输液、饮食及生活习惯等所形成的亚健康体质。通常，比较适合家长在家操作的手法有3种。顺时针按摩小儿腹部，5分钟即可。捏脊要顺着脊椎从下往上捏，重复3—5遍。按揉足三里50次左右，可以提高小儿脏腑的功能，达到保健功效。

常用推拿方法学起来

白田雨推荐了几种简单的推拿手法，家长可以试着学起来。

捏脊增强抵抗力

“两手沿着脊柱的两旁，用捏法把皮肤捏起来，边提捏，边向前推进，由尾骶部捏到枕项部，重复3—5遍。”白田雨说，宝宝不吃饭、消化不良、易感冒，家长不妨在家里给宝宝捏捏脊，不仅可以促进宝宝生长发育，还可以强身健体，增强抵抗力，防治多种疾病。

摩腹改善消化类疾病

“当宝宝出现脾运不健、消化不良、水谷积滞、腹胀中满的情况时，我们可以手掌掌面或食指、中指、无名指和小指并拢，在宝宝的腹部做顺时针环形摩动5—10分钟。”白田雨说，当宝宝经常腹



泻、面色无华、手脚冰冷，家长可以按逆时针方向按摩5—10分钟，能有效改善上述不适症状。

小儿发烧可艾灸“身柱穴”

身柱穴是督脉的俞穴，有补肾益阳的作用，可以治疗发烧、感冒、咳嗽，长期艾灸“身柱穴”，可对儿童起到健全神经系统、促进大脑发育、提高机体抗病能力、促进发育的作用。白田雨说，用点燃的艾条熏灸此穴15—20分钟，以穴位局部皮肤湿润潮红为度。

小儿遗尿也可艾灸

宝宝遗尿时，家长也可对其进行艾灸治疗。白田雨说，“用点燃的艾条熏灸三阴交穴、关元穴，每穴15—20分钟，以穴位局部皮肤湿润潮红为度。”

健康育儿歌

若想小儿安，须受三分饥与寒。
一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋一点肉。
鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安。
少喝饮料多喝水，煎炸熏烤伤脾胃。
缺锌缺铁儿常见，调理脾胃是优先。
食宜清淡食速缓，食后稍动保健康。
天然药，副效少，抗生素，勿滥用。
有病没病吃小药，正当病时失疗效。
春捂秋冻应变化，穿衣五法要牢记。
背暖肚暖足要暖，头和心胸却须凉。



预防骨质疏松，光补钙可不够

控制“三高”、调整生活方式、定期测骨密度也很重要

记者 王小蒙

65岁以上人群 骨质疏松患病率达32%

良好的行动力与骨骼、关节、肌肉三方面的协调与合作密切相关，健康的骨骼支持着人体行动力维持在较好水平。然而，人体骨量随年龄变化，且过了30岁的峰值期后，骨骼韧性降低，骨质疏松的发病率和骨折风险也随之增加，严重影响人们的行动力和健康生活。

据中国骨质疏松流行病学调查显示，我国65岁以上人群骨质疏松患病率达32%，其中女性占比51.6%，男性占比10.7%。

除了年龄、性别、生活方式、家族史等因素外，程梅强调，老龄人口高发的心血管疾病、高脂血症、糖尿病等“三高”疾病，也会在一定程度上增加骨质疏松的患病风险。

研究表明，高血压可导致骨密度下降，造成骨质疏松，某些抗高血压药物，还会增加尿钙排泄，造成钙流失，增加骨折风险。

高血脂也会影响骨的代谢，从而可能导致骨质疏松形成。此外，高血糖与骨折风险的关系研究表明：由于1型和2型糖尿病患者的骨质量受损，其骨折风险也会升高。

提到骨质疏松症，很多人都以为是老年病，确实，骨质疏松一般在50岁以上人群中发病率比较高，也是危害老年人的一大健康问题。然而，骨质疏松并非老年人的专利，近年来有年轻化的趋势。日前，山东大学齐鲁医院保健科(老年医学科)主任程梅走进《壹问医答》栏目，带来关于骨质疏松预防和诊疗的专业解答。

“因此，我建议患有‘三高’疾病的中老年人，定期进行骨密度测定，及时了解自己的骨健康水平，更好地预防骨质疏松。”程梅提到，近年来，随着节食、挑食、久坐不动、宅家不出门等生活方式，年轻人患骨质疏松的数量有所增加。

据介绍，脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现，也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。所谓脆性骨折，就是在很轻微的动作后，比如打喷嚏或受很轻微的外伤，就会出现骨折，比较常见的是脊椎的压缩骨折、前臂手腕以及髋部骨折。

骨密度检测 最好一年一次

骨质疏松还会出现其他症状，如不明

原因的全身疼痛，包括腰背部、四肢、颈肩等，尤其在夜间较明显，且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况。

老年女性随着年龄增长，身高逐渐变矮，出现驼背，也要怀疑存在骨质疏松。

此外，如果体检时骨密度检测结果异常，也要高度怀疑骨质疏松。

骨密度检测中，比较重要的是骨密度测量值，其中T值是与健康人进行比较的比值，而Z值是与同龄人比较的比值。

T值>-1，是正常的骨密度；T值在-2.5和-1之间，存在骨量减少的问题；T值<-2.5，就被认为存在骨质疏松。

“骨质疏松仅靠多服钙是远远不够的，除了补钙，还需补充维生素D，最好能有一定的户外活动，接受日光照射，以利于钙质吸收。”程梅提到，适量的活动锻炼也有助于减少骨质疏松的发生，但不能过量，否则适得其反，会造成劳损。

另外，调整不健康的生活方式，如戒烟、戒酒，减少碳酸饮料、咖啡等摄入也很重要。程梅提醒，治疗骨质疏松，通常是一个慢性和长期的过程，因此，在治疗过程中要定期监测，看看前段时间治疗效果如何。

一般骨密度检测一年一次，最长不超过两年一次，以便于及时调整抗骨质疏松药物，达到较好的疗效。

生活课堂

养肾先养脚底 要“远三白近三黑”

北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科副主任医师周静鑫介绍，足部要特别注意保暖，每晚可用温经通络、补肾助阳的中药泡脚足浴。另外，足部有很多穴位，如涌泉穴、太溪穴等，每日按压可起到养肾固精的功效。

有小便时及时排出，不要憋尿，也是养肾的方法之一。

根据中医五行理论，“五色入五脏，黑色独入肾”，“黑色属水，水走肾”，所以黑色食物能“补肾”。俗话说“远三白，近三黑”，意思是少吃白盐、白糖、白脂油，适量增加黑米、黑豆、黑芝麻。核桃、枸杞等也可补肾滋养。

生姜砂仁茶醒脾开胃

脾胃虚寒、寒湿重，该如何调理？广东省中医院治未病中心主任中医师林熾钊推荐生姜砂仁茶。材料：生姜5克、砂仁3克、陈皮3克(1人份)。做法：生姜、陈皮温水煮开后再下砂仁，继续煮5分钟左右，水煎代茶饮，注意砂仁不宜久煮，否则会流失有效成分。生姜可以温中散寒，促进食欲；砂仁气味芳香，可化湿行气、温中止泻；陈皮可以理气健脾，燥湿化痰；三者搭配，有温化寒湿、醒脾开胃的功效，适合寒湿人群饮用。

吃冬瓜别扔皮和籽

从中医角度讲，冬瓜本身能清肺热、祛湿邪、化痰饮，其皮和籽也是两味常用的中药。

从现代医学来看，冬瓜皮富含三萜类化合物以及一些维生素和矿物质，有助于调节血脂、提升免疫力。平常食用时，大家只要把冬瓜带皮一起煮，就可以收获一定的食疗功效。

冬瓜籽中，亚油酸等不饱和脂肪酸含量比瓜瓢高得多，不饱和脂肪酸能够调节血液中的脂肪和胆固醇沉积，对预防心血管疾病有一定的作用。

两种方法调养高血脂

高血脂人群该如何调理？北京中医药大学教授胡春福推荐两种方法。

橘苓枣茶：陈皮5克、茯苓5克、山楂3克、大枣2枚，这款橘苓枣茶可以代替日常饮水喝。

橘红蜚皮鸭肉汤：橘红5克、大枣3克、鸭肉30克、海蜚皮10克、冬瓜100克。橘红行气消食、化痰散结；海蜚皮清热化痰、软坚消积、润燥解毒；鸭肉除热、利水、消胀；冬瓜利水消肿、清暑解毒、止咳、祛痰；大枣补脾、养血、安神。五种食材搭配，对痰浊内阻的高脂血症人群来说，可以增强脾胃功能，减轻高脂血症引起的症状。

多年高血压突然好转 警惕心脏出了问题

中日友好医院普外科主任医师鲁瑶介绍，多年的高血压突然正常，首先要排除疾病问题，例如出现心脏下壁或前壁心肌梗死，由于心排血量减少，心肌收缩力下降，出现暂时性血压下降的情况。

心输出量下降造成的暂时性低血压，会造成脑、肾以及心脏等重要器官血液灌注不足，这种情况比高血压还要危险。

除此之外，心力衰竭的病人也会出现暂时性血压下降症状，这些表现都属于疾病加重表现，大家一定要引起重视。

小健