



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年4月24日
星期日

医学
健康
服务
科普

小儿推拿 有特定穴位

孩子是每个家庭的心头肉。由于年龄小，免疫力不如成人，所以感冒发烧、呕吐腹泻是常有的事。为了让孩子生病时少受点罪，家长们可谓绞尽脑汁。

市民曲女士经常为孩子生病而苦恼，“我家两个孩子，一个3岁、一个刚满1周岁，体质比较差，天一变温就容易着凉。”曲女士告诉记者，以前没少给孩子吃药，中药西药都试过，但孩子比较抗拒，她心里十分着急。

后来听说小区附近有诊所专门给孩子做推拿治疗，她便带生病发烧的孩子过去试了几次，烧果然很快就退了，从此她便接受了小儿推拿。

生活中，像曲女士这样信赖小儿推拿的家长不在少数。

山东省中医院小儿推拿中心主任于娟介绍，小儿推拿历史悠久，起源要早于针和药，也就是中医的针灸和药物。推拿是人的本能反应，古时候哪里疼了或不舒服，便揉一揉、按一按，这是人的一个自我保护。

于娟介绍，推拿这个词最早出现在明代，最早的小儿推拿专著是明代的《小儿按摩经》，提出小儿推拿是以手代针之术，也就是说孩子都怕疼，推拿以手指代替针刺，减轻孩子的痛苦。到了清代，人们又提出小儿推拿是以手代药之术，以手指代替药物。

小儿推拿的穴位，有些是用了经络系统上的穴位，也有一些是小儿独有的穴位，医学上叫小儿推拿特定穴。

于娟介绍，孩子的特定穴位非常多，治疗的疾病也很多，包括呼吸系统、消化系统、泌尿系统及内分泌系统等疾病。常见的有消化系统问题：如不爱吃饭、厌食、便秘、腹痛；呼吸系统疾病：如感冒、咳嗽等。

根据临床经验，于娟对小儿推拿理论进一步创新，提出了“以手代针”，通过医生的手法治疗，能使某些疾病不用手术就能治疗，减轻孩子的痛苦。

“比如斜颈，一般厉害的话，都是需要做手术的，中医则可以通过推拿来处理，使孩子免于手术。还有腺样体肥大，孩子晚上打呼噜，张口

家长追捧『绿色疗法』 以指代针 以手代药 小儿推拿受青睐

壹点问医

小儿推拿又称“小儿按摩”，通过穴位点、按、推、拿，以改善孩子体质，增强免疫力。

近年来，“小儿推拿”热度只增不减，“不打针”“不输液”“绿色疗法”等标签，赢得不少家长的信赖和推崇。专家表示，小儿推拿能使某些疾病免于手术，并减轻孩子的痛苦。需要注意的是，小儿推拿并不等同于成人推拿，推拿力道及手法、部位都与成人有所区别。



呼吸，通过推拿以后，使腺样体慢慢消肿，减少呼吸道阻塞，达到不做手术的目的。”于娟说。

小儿推拿 适用哪些人群

于娟介绍，在临床中，对小儿腹泻、感冒、咳嗽、厌食、呕吐、便秘，甚至是发育迟缓和鼻炎哮喘，推拿都

有一定效果。通过推拿小儿特定穴位来达到治病、防病的效果，可以让宝宝少吃药、不吃药，减少药物对宝宝内脏等器官的损害。

于娟说，从刚出生的婴儿，到十多岁的孩子，小儿推拿适用的年龄段还是比较宽泛的。

小儿推拿治疗的原理是，医生根据孩子病情，以不同的推拿手法作用于小儿体表的特定部位，通过

穴位直接操作，可调节胃肠蠕动，改善血液循环、加速消化液分泌、激发自身免疫、促进炎症恢复，有利于身体康复。

于娟表示，孩子患病后，要根据情况选择治疗方法。小儿推拿治疗可加速康复过程，减少药物不适反应。

小儿推拿属于中医的外治法，推拿医生除了具有深厚的中医知识以及丰富的临床经验外，还必须具有娴熟的推拿手法，应根据小儿的病情，结合年龄、体重、身体反应程度等不同，灵活调整。

光顾小儿推拿店 要认清是否有资质

近年来，推拿这种不用吃药打针的“绿色疗法”受到广泛认同。小区、学校周边，一些小儿推拿店应运而生。

记者了解到，目前小儿推拿店分两种性质：一种是有相关医疗资质的诊所，另一种是提供保健按摩服务的按摩店，并无医疗资质。

作为中国中医药研究促进会全国小儿推拿教育培训基地负责人和山东省小儿推拿技能培训基地负责人，于娟表示，社会对小儿推拿的关注及众多机构参与，总体来说是有利于行业发展的。但对家长来说，需要有所分辨和选择，保健是调整亚健康人群的健康状态，而治疗是治病。

“如果孩子只是不太爱吃饭、睡觉睡不好，保健按摩一下还是可以的，如果涉及疾病，最好还是到正规医疗机构推拿就诊。推拿医生手法和力度若控制不当，很容易给孩子造成伤害。”

国家中医药管理局发布的相关文件明确规定，按照中医理论和诊疗规范等实施中医推拿、按摩、刮痧、拔罐等方法，属于医疗活动，必须在医疗机构进行，非医疗机构不得开展。

非医疗机构开展推拿、按摩、刮痧、拔罐等活动，在机构名称、经营项目名称和项目介绍中，不得使用“中医”“医疗”“治疗”及疾病名称等医疗专门术语，不得宣传治疗作用。

于娟表示，小儿推拿比较容易学，但真正想做好，还需要不断学习培训，必须通过考试取得一定资质后，才能开展相关服务。

喝酒绝对是伤肝的一把“好手”

比起熬夜，三种行为更伤肝

记者 陈晓丽
通讯员 尹士平 张佳悦

你一定经常听到这样的说法：晚上11点之后肝要排毒，所以熬夜伤肝。

其实，现在并没有确切证据证明熬夜会直接伤害肝脏。“肝脏并不会休息，无论是夜晚还是白天，肝脏都在一刻不停地地进行着各种物质代谢和生物转化（俗称排毒）。”济南市疾控中心慢性非传染性疾病防制所主管医师马霞说。

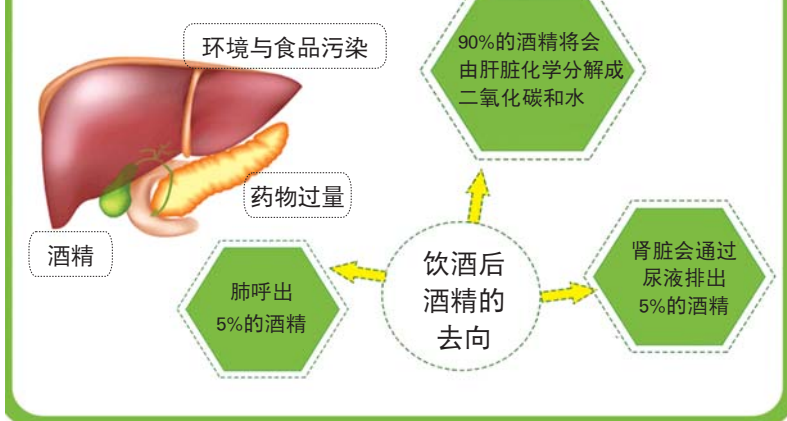
的确，长期不规律作息带来的睡眠不足，会影响神经和内分泌系统，从而间接使肝脏受到影响。不过，马霞提醒大家，饮酒、暴饮暴食、乱吃药物这三种行为，给肝脏带来的伤害，其实比熬夜大得多。

酒精过量最伤肝

“酒精绝对是伤肝的一把利器，我们喝进去的酒，主要就是靠肝脏经过一系列代谢来处理。”马霞介绍，其中一种代谢产物——乙醛，具有很强的肝毒性，轻则损伤肝细胞，重则给细胞DNA造成不可逆的损伤，经过一系列演变成为肝硬化，进而有可能发展成肝癌。

乙醛已被世卫组织确定为I类致癌物。因此，对于酒，我们的态度应该是能不喝，就不喝。

化学性肝损伤三大诱因



酒喝多了对肝不好，如果乱吃所谓的“解酒药”“保肝药”，也会对肝脏造成伤害。

因为目前根本没有解酒药，酒精主要在肝脏代谢，从理论上来说，加快酒精代谢速度才能解酒。

不过，酒精代谢速度主要看相关酶类的活性，目前还没有能显著增加这些酶活性的药物。

无论是什么护肝产品，吃进去一样需要肝脏代谢，会增加肝脏负担。如果加了不合适的成分，很可能造成肝损害。

肝脏不喜欢吃得太好

“吃得太多太油腻，脂肪过多，同样会伤肝。”马霞表示，肝脏是人体糖、蛋白质、脂肪这三大营养物质的代谢中心。我们吃进去的食物被胃肠道消化吸收后，一部分还会被运送到肝脏进行处理，转变为人体能利用的营养素。

肝脏也会累，如果餐餐大鱼大肉，顿顿重油饮食，肝脏处理不过来，脂肪就不能及时代谢，而是积压在肝细胞内，逐渐累积，就会发展成脂肪肝。

“这时在一定程度上还是可以治疗并逆转的，但长此以往，会引起脂肪性肝硬化，甚至肝癌。”马霞说。

滥用药很危险

肝脏是解毒器官，它能分解有毒物质，参与药物的代谢。许多药物在代谢过程中都可能造成肝脏损伤。马霞表示：“如果留意药物说明书中不良反应一栏，就会发现相当多的药物写了一——长期服用可能引起肝酶升高，请在医生指导下用药。”因此，任何药物都不要乱吃，一定要在医生指导下，按照说明书介绍的方法吃。

“以上这三种行为，都会直接损伤我们的肝脏，如果长期存在这些行为，很有可能发展为慢性肝炎、肝硬化，进而可能发展为肝癌。”马霞介绍，2020年济南市恶性肿瘤中，肝癌的死亡率位列第三。

肝癌死亡率如此之高的原因之一，就是它起病隐匿，一般发现即晚期。马霞解释说：“这是因为肝脏内部缺乏痛觉纤维，没有痛感。即使出现一些小问题，人体也感觉不到很不舒服。如果得了肝癌，只有当癌细胞不断生长膨胀，直到触碰到包膜时，人体才会有痛感。”

“能忍”是肝脏的强大之处，却也让我们时常忽视它的存在与付出。马霞提醒，为了保护我们身体中辛勤工作的肝脏，我们一定要重视起来，保持良好的生活习惯，戒烟戒酒、少吃高脂油腻食物、遵医嘱合理用药，定期体检。

美编：陈继玮
组版：洛菁
编辑：于梅君