



不用打针吃药,还能达到治病和保健的效果,近年来,被称为“绿色疗法”的小儿推拿,受到越来越多家长的青睐。然而,小儿推拿市场一片火热的背后,一些行业乱象也时有发生。如何正确认识小儿推拿?医生在小儿推拿过程中该怎么“拿捏”?

# 孩子发烧,别急着找推拿

小儿推拿不是想来就来,对症施治才是关键

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

## 对推拿的信任 源于一次及时的被拒

济南市民陈女士是小儿推拿的忠实“粉丝”,而这种信任的缘起,却是一次被小儿推拿“拒绝”的经历。那是她的孩子两岁多,连续发烧一周,用了退烧药却总是反复,体温始终没有降到正常水平,心急的她联系了山东第一医科大学附属省立医院推拿科副主任医师张洁,咨询小儿推拿是否有“特效”。

两人约好第二天门诊见,但是那天一早,孩子又高烧超过了39℃。听闻这个情况,张洁建议她先去检查相关血液指标。

“我们都到医院了,不能先给孩子推拿退烧吗?”陈女士当时很不解,可张洁坚持先检查再治疗。听了张洁的劝说,陈女士带孩子来到检验科。结果,还没开始抽血,孩子突发半身抽搐,被紧急送进了儿科抢救室,经过一系列的检验检查,最后诊断为脑膜炎。

病情紧急,所幸治疗及时。在经过一段时间的抗感染治疗后,孩子的各项指标明显好转,但还是反复低热。

此时,张洁认为,孩子属于中医发热症中的阴虚发热,可以进行小儿推拿了。果然,推拿治疗三次后,孩子体温完全恢复了正常。

张洁介绍,小儿推拿在治疗过程中,手法刺激温和,没有创伤,安全性高,副作用少,疗效明显,很容易被患儿和家长接受,所以又被称为“绿色疗法”。但是,在进行小儿推拿前,首先要明确诊断,对症施治。

“以发热为例,其背后的原因就有上百种,而病因不同,推拿的穴位、手法都不一样。”张洁说,在诊断不明确、单一症状异常突出,或病情发展不明朗的情况下,还是要以完善各项检查、明确诊断为首要,切忌盲目操作。如果病症分不清楚就盲目给患儿进行推拿,很可能起不到应有的治疗作用,甚至延误了时间,使病情愈加严重。

## 有时会立竿见影 但不是包治百病

张洁介绍,小儿推拿是以中医基础理论为指导,通过辩证分析,运用一定的手法在特定的穴位做相应的按摩刺激,起到平衡阴阳、调和气血、舒筋活络、扶正祛邪的作用,从而达到防病治病目的的一门学科。

“小儿常见的呼吸系统疾病,像感冒、咳嗽、气管支气管炎等;消化系统疾病,如呕吐、腹泻、腹胀、腹痛、厌食、便秘等;泌尿系统疾病,如夜遗尿、尿频、鞘膜积液等;五官科疾病,如鼻炎、腺样

体肥大、近视、麦粒肿等;神经肌肉关节类疾病,如小儿面瘫、中风、各类神经损伤、肌性斜颈、足内外翻以及桡骨小头半脱位、寰枢关节半脱位等,均能通过小儿推拿治疗取得比较满意的效果。”张洁说,小儿推拿是传统医学中推拿学的一个组成部分,可以算得上全科医学的一个分支,在治疗范围上涉及内外五官神经骨伤等多个学科,病种多,涵盖广。

实践证明,小儿推拿对很多病种有确切的疗效,甚至会取得立竿见影的效果,但肯定不会“包治百病”,它对脏腑功能失调类、神经肌肉关节类等病证的治疗更有优势。有一些孩子不适用推拿治疗,比如患有严重心脏疾病、血液病、肿瘤等疾病,还有像严重的水肿、感染以及皮肤病、烧烫伤等伴有皮损情况的患儿不适合选择推拿治疗。

张洁提醒,家长在为孩子选择推拿治疗的时候,要认真甄别机构是否具备正规的营业资质,治疗人员是否受过正规的专业培训,有无实际的治疗操作经验,能否对疾病的诊断、鉴别和转归有充分的认识,能否在患儿出现治疗效果不理想或病情异常变化时提供及时有效的处理或转介等,这都非常重要。

## 小儿推拿和药物治疗 各有所长并不冲突

张洁告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,从中医角度解释,疾病的发生、发展及其转归的全过程,是正气和邪气相互斗争、盛衰消长的结果。“正气存内,邪不相干”,小儿推拿通过施术于体表作用于体内,调动人体正气,调节阴阳平衡,从而达到扶正祛邪、治病强身的效果。但是,这并不等同于,应用小儿推拿,就可以不需要药物治疗。

“如果高烧不退、严重感染,机体功能严重紊乱,还是需要药物及时对症治疗。”张洁说,小儿推拿是调动了机体自身抵抗疾病的能力,可达到部分药物治疗的功效,让孩子尽量少用药,但不能完全取代药物。小儿推拿和药物治疗并不冲突,各有专长,相互兼容。在孩子生病时,父母也应根据实际病情,听取相关科室医生的专业建议,按照从外治到内服,从内服到静脉的次序,审慎选择治疗方法。

此外,在推拿治疗选择的时机上,不建议孩子在空腹时或者饱食后、剧烈哭闹中,抽搐中或神志不清时强行做推拿治疗。

“小儿推拿的基调是轻快、柔和、易接受,如果孩子十分排斥,惊恐、哭闹,需要调整手法,甚至是停止。”张洁说,要观察孩子在推拿中及其后的状态和反应,推拿的过程中室温要保持适宜,实施者要保持双手清洁,不要佩戴戒指、手镯等手部饰品,可以使用抚触油、淀粉等介质以防损伤宝宝娇嫩的肌肤,手法要轻快柔和,均匀持久,小儿以舒适体位为宜。

## 不吃不喝饿死肿瘤? 这些抗癌误区要避免

一旦患了肿瘤,除了采取正确治疗之外,很多患者首先关注的便是营养问题了。但是有些患者不分析自己的症状,就盲目试用网络建议或者偏方,很容易陷入误区中。

### 误区一:喝汤更有营养?

生活中经常遇到肿瘤患者在饮食营养方面有些错误的做法或观点。比如有人认为煲的汤比直接吃做汤的材料有营养,于是患者喝汤,而患者家属吃煮汤食物。

“事实上汤的营养只有食物的5%-10%。”山东省立医院肿瘤中心化疗科副主任医师丛蕾表示:“汤主要是一些维生素和无机盐,而大部分的营养,特别是蛋白质都留在了食物原料里。”

营养不良会降低肿瘤患者生活质量、缩短生存时间,所以还是建议肿瘤患者进食的食物时尽量汤和食物一起吃,除非消化能力差、病情限制不能吃原食材的患者。

### 误区二:能饿死肿瘤?

关于肿瘤,还流传着一种“饥饿疗法”,患者担心营养促进肿瘤生长从而有意地减少摄入,希望通过饥饿去饿死肿瘤,以为不吃不喝,没有营养供给,肿瘤也就不会长大了,真的是这样吗?

“这是非常错误的做法。”丛蕾表示,“营养摄入太少,反而正常细胞就不能发挥其正常的生理功能,而肿瘤细胞却仍然可以获取正常细胞的营养,结果‘饿死’的只能是正常细胞。”

肿瘤细胞并不是正常细胞,这些异常细胞会快速分裂、生长并“窃取”体内正常细胞的营养。此时如果仍坚持“饥饿疗法”,反而会造成机体营养不良,影响体内正常细胞的生长和保护作用,导致自身免疫力下降,增加感染风险。

所以,营养不良的肿瘤患者更容易引起并发症、生活质量也会变得更低、临床治愈也会更差。

### 误区三:保健品比药安全?

丛蕾表示,很多食品确实有一定的抗癌辅助作用,但是目前还没有可靠的医学证据来证实特殊的食疗能延缓肿瘤的进展,治愈肿瘤或预防其复发。因此丛蕾建议,如果有患者得到了食疗偏方的信息,应当及时向医生咨询了解是否具有抗肿瘤作用,至少不应该影响了当前的抗肿瘤治疗。

肿瘤患者也不应该过度依赖保健品,一定要遵从医嘱,找准适合自己的治疗方式。

其实肿瘤患者不应有较大的心理负担,过度担心吃营养食物会使肿瘤发展,也不要因为担心病情而过度进补,还是应该科学合理地选择食物。

“肿瘤患者要保持适宜的、相对稳定的体重,适当多摄入富含蛋白质的食物,多吃蔬菜、水果和其他植物性食物以及富含矿物质和维生素的食物。限制精制糖摄入,合理膳食,并保持适当运动。”丛蕾说,“在肿瘤患者抗肿瘤治疗期和康复期膳食摄入不足,经膳食指导仍不能满足目标需要量时,建议给予肠内、肠外营养支持治疗。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 韩虹丽

# 同为脱发,男女表现有何不同

## 女性脱发与高血压、心理疾病等更为密切

一梳缠一手,一洗脱一把,一睡落一枕……脱发给不少人带来烦恼。临床上同为脱发,男女表现有所不同。

男性脱发主要以雄激素性脱发多见,具体特征为发际线逐渐后退,头顶头发逐渐变少。

女性脱发一般不会表现为发际线后退,也不会出现像男性脱发一样掉光头发的情况,而是头发逐渐变得稀疏。女性脱发和男性雄激素性脱发过程很像,都是头发逐渐变细变软,后期逐渐变得像皮肤上的汗毛,直至露出头皮。有的女性脱发患者患有多囊卵巢综合征,该病可能引起雄激素水平相对升高,是脱发诱因。临床也有女性

脱发患者体内雄激素水平反而降低,更有甚者雄激素水平正常、泌乳素水平升高。所以,激素与女性脱发的关系可能没那么密切,肥胖、糖尿病、高血压、心理疾病等与女性脱发的关系可能更大。

在治疗上,女性脱发比男性雄激素性脱发的难度更大。雄激素性脱发主要使用药物治疗(非那雄胺)和植发,但这对整个头皮逐渐稀疏的女性脱发来说疗效甚微。所以,女性脱发治疗的关键在于早发现、早治疗,目前主要有四种方法。

一是找病因,治疗原发病,很多疾病都可导致女性脱发。

二是外用米诺地尔,它是国际上公认

的治疗女性脱发的首选药物,可调节头发生长周期,促进毛囊变大,让头发生长时间更长、头发直径变粗,但该药需要连续使用6个月才会产生肉眼可见的疗效。

三是改善头皮微环境。一些高科技治疗手段(如低能量激光治疗)可增加头皮血流、调节头皮状态、改善头皮微环境,利于头发的生长。此外,微针治疗、点阵激光也有一定作用。

四是正确养护头皮。只有健康的头皮才能长出健康的头发。这并不意味着推荐大家去美容院或理发店进行所谓的“头皮保养”,而是应该从日常的洗头、梳头、防晒来进行养护。

据生命时报



欢迎关注  
“癌Ai不孤单”  
微信公众号