

市妇保院推行不用药的 绿色疗法

送给家长几招简易保健推拿法,不明白可 现教现学

前几天,卡妈告诉记者说两岁的卡宝发烧了,不过没打针也没吃药,靠自己打败病魔。只一个白天的时间,卡宝的体温就恢复正常。

记者问她用了什么方法,她说捏脊加补充维C。我将信将疑地带着所谓药方,来到妇保院求证。医生说,捏脊作为小儿推拿的一部分,确有一定治疗疗效,而小儿推拿作为中医的重要组成部分,已经为不少家长所接受。

但是,医生也说,如果以治疗为目的最好还是找专业医师,一般保健推拿也要切记手法不宜过重,切忌盲目给孩子按摩,否则存有诸多隐患。



□记者 陈晓苏

小儿推拿属中医学范畴,历史悠久

先不关注手法正确与否,卡妈的想法还是值得肯定的。拿着卡妈的药方,省儿童医院下沉专家卢晓芳说,卡妈发现孩子发烧,没有下意识地就求助于打针吃药,这点尤其值得肯定,远离了抗生素滥用,脱离了被吊瓶绑架的束缚。

去了一趟妇保院才知道,像卡妈这样的家长,已经越来越多。为此,本月起,妇保院还在儿童康复中心单独开设儿童推拿中心,邀请省儿童医院的中医推拿专家坐诊,开展小儿推拿项目。据悉,这类推拿有别于以往的

小儿推拿并非百无禁忌,有不少讲究

既然是穴位按压,效果当然与点按标准与否相关。和成人推拿持久有力、均匀柔和的特点不同,小儿推拿强调轻快柔和、平稳着实,形成了以按摩掐揉推运搓揉为主的一整套小儿推拿手法和复式操作法。卢晓芳说:

在给小儿推拿的过程中,力道、顺序、方式等都有讲究,治疗推拿还是得找专业机构。我们乐意为所有家长提供指导。

小儿推拿适合6个月以上、9岁以下的孩子。相对来说,9岁以上的孩子虽可应用,但因为随着年龄的增长,机

体对按摩的感知力下降,疗程相对要长一些,特定时还需配合一些成人的手法。但是,由于小儿生理和病理的特点与成人相比有很大的差异,且有很多特定的穴位,小儿推拿也就有别于成人推拿。

也就是说,小儿推拿并非百无禁忌。小儿推拿在治疗消化系统、呼吸系统等疾病时有显著疗效,如夜啼、便秘、腹泻、干呕、溢奶、咳嗽、食欲不振等小儿常见病,但不是包治百病。卢晓芳表示,患有较严重疾病、需要动手术、休克等情况下并不适宜进行小儿

康复针灸推拿,属于常见病防治范畴。也是去了妇保院才知道,小儿推拿作为中医学的重要组成部分,至今已有2000多年的历史。早在西汉帛书《五十二病方》中就记载:用勺匙的周边刮擦患儿病变部位,可以治病,晋《肘后备急方》介绍:用捏脊方法可以治疗腹痛,唐《千金方》中介绍用膏摩小儿囟上及手足心可祛除风寒。明清时期,已有小儿推拿专科,小儿推拿著作有30余种,至今尚存约10种。

小儿推拿是一种自然疗法,用手

在小儿体表的穴位或其他部位施加物理性刺激,以激发小儿机体自身的调节,从而纠正经络的偏差,调整小儿的脏腑功能,增强机体的抗病机能。卢晓芳说,小儿推拿能够把孩子的经络完全舒展开,让他们精神松弛,在不知不觉中恢复健康,达到防病治病的目的。

通过卢晓芳的讲述,记者发现,咱们每个人,和小儿推拿的渊源都很深啊。为什么?读书时天天要做的眼保健操,也是通过穴位按压的方式,达到保护眼睛的目的,这其实就是小儿推拿。

推拿,一定要及时就医。如果孩子在推拿过程中哭闹或有排斥情绪,最好安抚好孩子情绪后再推拿。

中医理论认为,正气足则邪不可干,因此,小儿推拿主要从增强机体抗病能力着手来治疗疾病。通过穴位补泻以及腕腹部的直接操作,可调节小儿胃肠蠕动、改善胃肠道血液循环和淋巴回流、加速消化液分泌、促使炎症消散、有利于组织恢复。相比药物治疗,小儿推拿并不干扰人体免疫机制,远比滥用药物等更利于儿童健康成长。

相关链接

简易保健推拿法

以下几招简易的小儿保健推拿法,家长可学起来,对孩子的成长来说,有好处。

- 1、补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面作旋推。
- 2、按揉足三里:用拇指端揉外膝眼下3寸,胫骨外1寸处足三里穴,作轻柔缓和的揉动。
- 3、摩腹:用手掌掌面或食、中、无名指指面着力,在小儿的腹部作顺时针环形有节律的抚摩,有助于消化。
- 4、揉中脘:用大鱼际、掌根部或手指螺纹面,在小儿肚脐正中直上4寸胃脘处的中脘穴抚摩。
- 5、捏脊:用拇指与食、中两指相对用力,沿脊柱捏拿长强至大椎的肌肤,自下而上双手交替捻动向前推进,并可用力提拿。操作时提起皮肤多少及提拿用力大小要适当,且不可拧转。捏得太紧,不容易向前捻动推进,捏少了则不易提起皮肤,捻动向前时,需作直线前进,不能歪斜。

有效早期筛查是抗癌的关键防线

两癌 免费筛查近期在前仓镇进行,适龄妇女可别错过

记者 陈晓苏

这几天,前仓卫生院人气超高,来来往往不断的人潮中以女性居多,咋回事?政府关心我们,政策这么好,我们怎么能不关爱自己?现在妇保院的专家都来了,免费两癌是一定要查的!19日,刚从检查室里出来的李女士通过电话,鼓动邻居早点来一趟。

原来,市妇幼保健院的医生团队

又一次下基层来了。这几天,是前仓镇开展免费两癌筛查的日子。从12日开始,已有近千人次分别参与了宫颈癌和乳腺癌筛查,其中130余人将接受进一步检查。

众所周知,乳腺癌、宫颈癌已成为当代女性健康的两大杀手,夺去或影响了众多女性、家庭的健康和幸福。这一后果,与许多女性平时对妇科、乳腺疾病知识缺乏,自我保健不重

视相关。据统计,2011-2015年我市免费妇女病普查共检出宫颈癌54例、乳腺癌29例,这些数据表明一年一次免费妇女病检查尤为重要。

今年,妇保院已部署开展了新一轮妇女病普查工作,和往常一样,乳腺科、妇科专家会下乡支援项目点卫生院,为广大妇女进行两癌专科检查。前仓镇是本年度乳腺癌检查项目点的第二站,将持续到本月22日,龙

山、西溪、石柱的两癌筛查将在5月、6月和9月进行,辖区内35-64周岁的已婚农村妇女持医保卡(居民身份证)即可做免费筛查,检查前最好别用药物。

据了解,其实宫颈癌、乳腺癌并不可怕,如能做到早发现、早诊断、早治疗,就可控可防可治。大家学会自我检查,进行定期专科检查,养成良好的生活习惯,就能大大降低两癌的发生率。