

# 老人肠易激综合征,便秘严重,如何缓解?

钟 莹

随着人们年龄的逐渐增长,身体的各个功能也开始慢慢地退化,肠道的功能会变得更加的缓慢而又不稳定,加上老年人长时间地接受药物治疗以及其他慢性疾病的影响,使得肠易激综合征变得更加普遍,并且会引发老年人出现比较严重的便秘情况,那么出现这一症状之后应该如何缓解呢?接下来就让我们一起来了解一下。

## 一、什么是肠易激综合征

肠易激综合征指的是一种比较常见的功能性胃肠道疾病,以腹胀、腹痛、大便形状改变为主要的特征,其中便秘是这一疾病所诱发的最普遍症状,需要利用胃肠镜检查的方式针对胃肠道的结构进行探查,并明确胃肠道的生化功能。

在过去,将肠易激综合征称之为结肠痉挛、粘液性结肠炎、过敏性结肠炎、结肠过敏、易激结肠等,根据不同人群的主要症状一般可以将其分为便秘型、腹泻型、不定型、混合型。由于疾病具有反复发作的特点,因此在临床中针对这一疾病的治疗具有一定的困难。简单来说,这一疾病主要是肠道的结构正常,而功能产生了异常,从而导致运行出现了问题,并不会诱发器质性的病变,与癌症更是不相关,因此并不会危及人们的生命安全。

## 二、肠易激综合征的症状特点

### 1.腹痛的特点

一般在进食了油腻、生冷、刺激等的食物,或者神经紧张的时候出现,可见于腹部的任何位置,多发生在左下腹以及下腹部,并且在排气或者排便之后会有明显的缓解。

### 2.腹胀的特点

一般会在白天有比较明显的症状,在夜间睡着之后就会有所减轻,并且不会出现明显的腹部增大的情况。

### 3.腹泻的特点

一般在进餐之后或者清晨时出现,大便不成形,并且在大便中会存在透明黏液或者白色的黏液,但是并不会影响人们夜间的休息。

### 4.便秘的特点

病人的大便干结,并且排便比较困难,一般便质会呈现栗子状或者羊粪样,并且常常会感觉没有排干净。这些病人还会同时伴随着上腹胀灼样痛、消化不良、恶心、胃灼热症、呕吐等症状。有些人还会出现紧张、焦虑、多疑、抑郁、敌意等精神症状,或者气促、心悸、多汗等自主神经功能紊乱的表现。

## 三、如何缓解肠易激综合征诱发

## 的便秘

### 1.药物缓解

(1) 促分泌药物,如卢比前列酮、利那洛肽等。其中利那洛肽是近年来临床中用于治疗肠易激综合征诱发的严重便秘的一种新型药物,进入人体之后,能够有效地刺激病人的肠液分泌,之后加快胃肠道的蠕动频率,增加排便的次数。美国胃肠病学会(AGA)制定的《肠易激综合征药物治疗指南》中也建议,患有肠易激综合征便秘的人群,需要及时地服用利那洛肽,不仅能够改善便秘的症状,还能够缓解腹痛以及腹胀的情况。

(2) 刺激性泻药:如番泻叶、大黄、蓖麻油、酚酞等。但是需要注意的是长期使用刺激性泻药很容易出现依赖性,严重的还会产生不可逆的肠神经系统损害。

(3) 润滑性泻剂:如液体石蜡、开塞露、矿物油等。润滑性泻剂可以有效地润滑病人的肠壁,将大便软化,更有助于粪便的排出,并且使用起来也很方便。

(4) 渗透性泻药:如乳果糖、甘露醇、山梨醇等。

(5) 促动力药:如莫沙必利、普卡必利、伊托必利等。促动力药能够促进病人的小肠以及结肠蠕动,对肠易激综合征诱发的严重便秘具有显著的疗效。

### 2.去除诱因

一般来说,肠易激综合征的出现都会伴有明显的诱因,例如在生活中的各种不良饮食习惯以及生活习惯等,因此通过避免这些诱因就能够有效地缓解便秘的症状。例如,有些老年人在进食了辛辣、油腻、奶制品,或者喝了咖啡、酒类、茶等饮品之后就会发生大便不良的情况,这说明身体对于这些食物存在不耐受的情况,因此在生活中需要避免食用这些食物。

### 3.消除紧张焦虑情绪

很多病人在检查出肠易激综合征之后就非常害怕引发肠癌,因此会产生各种负面情绪,并导致便秘的症状更加严重。其实,这种疾病只是一种良性的疾病,并不会诱发癌症,因此并不需要严重的思想负担,需要正确地看待这一疾病,并做出良好的心理暗示以及心理调节,不能过于担心自己的便秘症状,要认识到这一疾病的治疗是一个长期的过程,所以需要保持足够的耐心以及信心,保持乐观、积极的态度接受治疗,就能够逐渐康复。

### 4.改变不良生活习惯

良好的生活习惯可以避免各种疾病的发生,因此在生活中需要养成良好的生活习惯。首先就是要养成规律的排便习惯,不管是否存在便秘都需要定时地到厕所进行排便,并在这一过程中不能玩手机、读书等,避免注意力分散。其次,要经常地进行一些体育运动,根据自身的身体状况,做一些有氧运动,更有助于促进胃肠道的蠕动,缓解便秘的症状。

### 5.重视饮食调理

根据相关数据统计显示,大约有66%左右的肠易激综合征引发的便秘是与饮食有关系的,因此想要有效地缓解这一症状,调整饮食结构至关重要。可以在饮食中适当地增加膳食纤维的含量,这是由于植物中所含有的膳食纤维并不容易被肠道吸收以及消化,同时又可以维持肠道的健康,在进入人体之后,能够产生溶胀性以及吸水性,增加食糜的体积,从而维持肠道菌群的平衡,刺激胃肠道的蠕动,将坚硬的粪便进行软化,更有助于粪便排出体外,缓解便秘的症状。

我们可以使用100g的食物进行比较,其中主食中含有的膳食纤维分别为:麦片8.5g、红薯3g、鲜玉米2.9g、大米0.5g,也就是说,加工得越精细的粮食膳食纤维的含量越少;水果中含有的膳食纤维分别为:马蹄1.9g、香蕉1.5g、龙眼1.4g、芒果、西瓜0.6g、葡萄0.4g、苹果、梨0.2g;蔬菜中含有的膳食纤维分别为:西兰花4.1g、红萝卜3.1g、白菜2.1g、生菜1.8g、土豆1.4g、南瓜0.6g;此外,在豆类、坚果类、菌类等食物中也含有很多的膳食纤维,超过10g以上膳食纤维含量的包括:松子、黑芝麻、杏仁等。而在蛋类、各种肉类、各种油、奶制品、饮料、海鲜都不含纤维素或含量极低。

通过这些数据情况来看,对于肠易激综合征诱发的严重便秘的人群来说,建议多吃一些蔬菜、水果、坚果、菌类、豆类等,少吃精米,多吃粗粮。

### 6.及时就医

由于肠易激综合征诱发的严重便秘是一种慢性疾病,在疾病发展的过程中会引发各种并发症,若是出现了黑便、体重下降、呕血、贫血等情况,则代表产生了新的问题,并不是肠易激综合征的表现,需要及时就医。

希望大家通过本篇文章的阅读能够针对肠易激综合征所导致的便秘有一些了解,改善不良的生活习惯,从而有效地缓解便秘的症状。

(作者单位系潮州市第三人民医院)

# 提高肺活量 增强生命力

郭剑明

粳米可益气补中、健脾养胃、止泻等。

3.补气的食物有土豆、山药等。土豆性平味甘,具有健脾益气的作用。红枣含有丰富的蛋白质和维生素,具有养血安神、缓和药性的功能。

牛肉含有丰富的蛋白质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,对生长发育及术后,病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜;牛肉富含肌氨酸;可以增加体力;增加免疫功能;牛肉含维生素B6;可控制肌肉中多余的脂肪;补充锌元素;牛肉含锌较多,锌能促进生长发育;锌可以抗衰老,多吃牛肉有助于人的精神状态。

## 三、保持充足的睡眠

美国科学家最近公布了一项有趣的研究成果,他们发现,保持良好的睡眠习惯可以提高人的肺活量。

他们发现,睡眠时间过少或过多,都会影响到人体的免疫力、抵抗力以及身体各个系统功能。如果一个人每天睡眠不足6小时,那么他的免疫系统功能就会下降25%;如果他每天只睡4小时,那么他的免疫系统功能就会下降50%。所以说,充足的睡眠对人体健康是非常重要的。

人的肺活量与睡眠质量有很大关系。英国《每日邮报》报道,科学家发现,睡得越少,肺活量越大;而睡得越多,肺活量反而越小。因为在睡觉时体内会分泌出大量生长激素,促进人体各系统功能修复和生长。但如果经常熬夜、睡眠品质差或经常失眠等睡眠不足,生长激素分泌就会受到影响。长此以往,人就会出现肥胖、免疫力低下、精神萎靡不振等一系列问题。

## 四、做扩胸运动

扩胸运动是指用力吸气时扩张胸部,呼气时则收缩胸部,这个过程能增加胸廓的活动范围,有利于肺泡扩张,从而使肺部气体交换的效率大大提高。每天早晚各做一次,每次做10—20个。在做这个动作时,不要憋气。呼吸的方法是:先用鼻子吸气,鼓起肚皮;再用嘴巴呼气,把肚子鼓起来。

经常坚持做扩胸运动,可以让胸部肌肉变得强壮有力。在练习时,要尽量张开双臂和双腿,尽可能地向两侧伸展开去,使胸部得到最大限度的扩张。坚持下去可使肺活量大幅度增加。

在练习时要注意以下几点:

1. 练习时要注意身体姿态和呼吸配合。练前、练后都要做准备活动;

2.尽量不要憋气,保持自然呼吸;

3. 练习过程中应尽量使身体保持在一条直线上;

4. 练习过程中如有不适感觉或异常感觉应立即停止。

## 五、掌握正确的呼吸方法

呼吸时,鼻和口同时吸气,用鼻呼气,呼气时尽量闭口,呼吸时动作要协调。运动前进行练习,可使呼吸更有节奏,更有深度。最好在运动前先做5—10分钟的呼吸练习。用口呼吸时,最好先把口中的唾液咽下去,然后再做腹式呼吸。腹式呼吸的方法是:吸气时鼓起肚子,呼气时鼓起肚子;呼气时尽量把肚子鼓起来;吸气和呼气的时间比为1:2:1。也可采用缩唇呼吸法:吸气时先用小口慢慢地吹气,同时用口将气流“缩”住(如吹口哨样),然后用鼻子呼气。

呼吸是一种本能活动,也是人与自然和谐共处的重要方式之一。只有正确地进行呼吸练习,才能让人们更好地了解自身的健康状况,增强体质。

通过锻炼、科学饮食、加强锻炼等多种方法提高肺活量,使人体始终保持健康状态。提高肺活量对老年慢性病有一定的预防作用。同时也要注意加强营养,合理膳食,适当运动,避免久坐或久卧,坚持每天做深呼吸练习,并可有意地训练腹式呼吸和缩唇呼吸;平时注意生活规律、劳逸结合、心情舒畅、劳逸结合。

## 六、注意保暖、适当增减衣物

1.由于冬季寒冷,身体中的热量大量散失,会造成机体抵抗力下降。因此,要注意防寒保暖,特别是年老体弱的人,更要注意。

2.冬季天气寒冷,空气干燥,容易使呼吸道黏膜产生炎症,患上呼吸道疾病,所以应注意保持室内空气新鲜。

3.冬季天气寒冷,人们的衣服穿得较多,出汗也比较多。出汗后不及时擦干,会使汗孔闭塞,继发感染。所以应及时擦干汗水,换上干净的衣服。

4.冬季感冒多发期,易诱发哮喘病和肺气肿、慢性支气管炎等疾病。所以应注意适当增减衣物。

5.冬季早晚温差大,人体内的热量容易散失,呼吸中枢也会受到刺激而引起呼吸加深加快、呼吸困难等症状。所以要适当增减衣物以适应季节的变化。

(作者单位系江苏省中西医结合医院)

# 当心! 眼睛也会被晒伤

胡 俊

夏日炎炎,阳光强烈,出门时需要做好防晒工作。除了涂抹防晒霜外,戴上太阳帽、撑起遮阳伞也是保护皮肤的好方法。但是,很多人不知道,夏天不仅皮肤需要防晒,眼睛同样也需要防晒。

据报道,英国一名17岁少年因眼疾而去眼科医生时,医生发现他的眼睛已经被晒伤。这是因为当日光照射眼睛时,会导致眼睛的血管充血和扩张,甚至引起眼压升高。如果没有得到及时治疗,会导致严重的角膜损伤。

一般情况下,户外活动时暴露在阳光下时间越长,受到的伤害就越大。所以平时大家一定要注意保护眼睛,尤其是在烈日下活动时更要注意。

## 一、避免太阳直射

人体暴露在阳光下的时间越长,受到的伤害就越大。在夏天,太阳直射的时间很长,尤其是中午12时到下午2时左右。如果经常在这个时间段外出,一定要做好眼睛的保护工作,以免被晒伤。

如果你正在烈日下进行户外活动,如游泳、钓鱼或跑步时,最好戴上一顶遮阳帽或使用遮阳伞。此外,戴太阳镜也是非常重要的一点,因为它可以阻挡大部分紫外线。

眼睛中的晶状体能过滤紫外线、红外线和大部分可见光。但如果长期暴露在阳光下,这些光线会损害晶状体内部的光学结构。如果晶状体发生改变,就会影响视力和青光眼等疾病。所以千万不要为了好看而长期戴着墨镜出门。

夏天外出时要避开阳光直射时间。在阳光直射的时候尽量不要戴太阳镜或帽子。如果不得不出去,可以戴上帽子或者打上遮阳伞。

如果眼睛被太阳直射后出现严重的不适症状,一定要及时去看医生,以免延误治疗时间。

## 二、戴上太阳镜

太阳镜可以阻挡紫外线,是人们

在夏天佩戴的一种墨镜。佩戴太阳镜不仅可以保护眼睛免受紫外线的伤害,还可以保护皮肤免受紫外线的伤害。太阳镜不同于普通的太阳镜,只是遮挡光线,而不能阻挡紫外线。但是,由于现在很多人不注意眼睛防晒,所以在阳光强烈时容易受到紫外线的伤害。值得注意的是,如果不能正确佩戴太阳镜,紫外线也可能会伤害皮肤。有些人喜欢在夏天穿白色或浅色衣服,但如果皮肤上有斑点或有任何皮肤病,戴墨镜是不合适的。因为眼睛本身是一个敏感脆弱的器官,如果皮肤上有任何皮肤病,佩戴太阳镜会导致病情加重。

## 眼睛防晒应注意以下几点:

1.注意防晒霜和防晒喷雾的使用时间。一般情况下,不能在户外长时间晒太阳或暴露在阳光下太久。最好选择上午10时到下午4时之间。

2.避免在户外暴晒。紫外线对眼睛有很大影响,容易引起白内障、黄斑变性等眼疾。所以尽量避免在阳光强烈时外出,外出时要戴上遮阳帽或遮阳伞等。

3.不要在太阳光线强烈时外出活动。因为紫外线很强,很容易晒伤眼睛、皮肤和脸部等部位。

## 三、选择合适的防晒工具

1.帽子:如果想要选择戴帽子,尽量选择宽檐帽或者能够遮挡脸部和颈部的帽子。帽子的颜色以黑色、灰色、褐色为宜,这样可以阻挡大部分紫外线,避免眼睛被晒伤。

2.遮阳伞:如果没有伞,建议大家可以用手或其他东西遮住一只眼睛,这样就能够避免被晒伤。遮阳伞需要注意的是,不能用塑料布等遮挡物来阻挡太阳,因为这样会遮挡光线,对眼睛造成更大伤害。

3.墨镜:如果没有太阳伞,也可以选择墨镜来保护眼睛。墨镜可以阻挡大部分紫外线,避免紫外线伤害眼睛。因为墨镜中含有一种叫氧化锌的物

质,它可以阻挡紫外线的进入。但是墨镜不能遮住整个面部,否则会影响眼睛的正常功能。

4.防晒霜:防晒霜是大家非常熟悉的东西。一般情况下,防晒霜具有隔离紫外线、防止晒黑等作用,可以有效预防紫外线对眼睛造成的伤害。但是在夏天,太阳非常强烈,如果涂抹防晒霜太厚很容易引起眼睛不适。

5.防晒喷雾:一种是喷雾型的防晒喷雾;另一种是喷雾型的防晒霜。这两种防晒喷雾都有一个共同之处:喷上去之后会有一层薄雾状物质附着在皮肤上,可以有效减少紫外线对皮肤的伤害。但是无论哪一种防晒喷雾都不能完全阻挡紫外线,所以大家在使用时一定要注意使用方法。

6.隐形眼镜:因为隐形眼镜可以阻挡大部分紫外线进入眼睛,因此也可以防止眼睛被晒伤。但是因为隐形眼镜在我们日常生活中太常见了,所以很多人都不注意隐形眼镜的防晒问题。事实上,除了隐形眼镜之外,我们还需要注意其他防晒工具的使用方法和使用技巧。

## 四、热敷眼睛

如果在户外活动时,被晒伤了,可以用毛巾或者温水进行热敷。因为热敷可以使局部血管扩张,有利于改善局部的血液循环,减少水肿,减轻晒伤的程度。每次热敷的时间不要过长,一般以15分钟为宜,这样能够加速晒伤后的修复。

当然,眼睛也是身体的一部分,应该多加注意保护。夏天太阳强烈,出门时一定要做好防晒工作。除了涂抹防晒霜、撑起遮阳伞、戴上太阳帽等外,也要多喝水,多吃水果和蔬菜等。

(作者单位系梅州市人民医院)

本版投稿咨询电话:  
0554—6657551  
189 9404 5261

肺活量是指一次呼吸中从口、鼻吸入的气体总量。正常成年人肺活量为4000—8000毫升。肺活量越大,说明呼吸能力越强,生命状态越好。

现代社会,人们生活节奏加快,工作压力大、体力劳动减少,肺活量降低。美国医学专家研究发现,影响肺活量的因素主要有遗传、年龄、性别、肥胖和运动等。但最重要的还是年龄因素。人体随年龄增长,肺活量下降是不争的事实,这就要求人们注意提高肺活量。

## 一、加强体育锻炼

肺活量与体育锻炼关系密切,可从以下几个方面加强体育锻炼,提高肺活量。

1.练气功、太极拳:练气功可以增加胸廓活动范围和肺容量,增强呼吸肌的力量,增强胸廓运动能力,改善肺部血液循环。太极拳有很多动作对人体呼吸系统有良好的调节作用,能改善肺功能、增加肺活量。

2.练长跑:长跑有利于增强心肺功能,提高人体最大摄氧量,增强呼吸肌的力量和肺功能,促进血液循环和新陈代谢。每周跑3—4次,每次半小时左右。每次跑后感觉身体微微出汗为宜。

3.多做扩胸运动:每天晨起或睡前做扩胸运动,最好做到呼吸与动作协调配合,这对提高肺活量有很好的作用。

4.进行各种耐力锻炼:如中长跑、游泳等。中长跑可增加呼吸肌力量和肺活量,提高呼吸效率;游泳可改善心肺功能,增加血液含氧量,加快新陈代谢。坚持长跑或游泳锻炼有助于增强心肺功能。

5.进行适当的呼吸训练:如腹式呼吸、缩唇呼吸等。腹式呼吸是用腹部的吸气和吐气来进行呼吸锻炼,使腹部不断扩张和收缩,有助于提高肺活量。

## 二、吃一些补气的食物

1.补气的食物有牛肉、羊肉、鸡肉、猪肉等。牛肉含丰富蛋白质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力。羊肉是大热之品,有补肾壮阳、暖中温下、补虚劳之功效。鸡肉味甘,性微温。补虚损,益五脏,强筋骨,活血脉。猪肉味甘咸性平,有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效。

2.补气的食物有小米、糯米、粳米、玉米等。小米有养胃的作用。糯米味甘性温,有补中益气之功,为滋补强壮剂。玉米能改善脾胃功能,促进食欲。

# 小儿呼吸系统的保健推拿法

李 良

小儿推拿是通过手法作用于人体特定穴位,以治疗疾病的方法。小儿推拿是祖国医学的重要组成部分,是中医外治法中的一个重要组成部分,具有简、便、廉、验等特点。它在中医理论指导下,根据小儿生理病理特点,通过对穴位和经络的刺激来调整小儿的脏腑功能、提高免疫力,从而达到防治疾病、促进生长发育的目的。本文以中医理论为指导,从中医角度介绍了小儿呼吸系统保健推拿方法,以供读者参考。

## 一、清肺经

操作:用拇指外侧或食、中二指自孩子虎口推至食指桡侧缘,称清肺经,又名推肺经、推肺门、清天河水等,一般从指尖推至指根,或从指尖推向指根为一次。清肺经具有清热化痰、宣肺止咳的作用,适用于感冒初期。

## 位置:拇指末节横纹中央至指根成一直线。

手法:用拇指侧面或食、中二指自虎口推向指根为一次。清肺经的次数一般以100—300次为宜。

作用:清肺经有宣肺化痰、止咳平喘的作用,对于咳嗽、气喘、痰黄等症状有较好的效果,但若用于肺实热引起的咳嗽则无效。

手法要点:在食指中指处,以食、中二指为基,以拇指螺旋着力,做直推操作。在施术过程中应注意力度柔和、均匀,使孩子局部有酸麻胀感。推至指根时要稍停顿,速度不宜太快,避免伤及皮肤。

## 二、补脾经

补脾经在前臂内侧正中,从腕横纹至上肘成一直线。操作时用拇指或中指指腹自腕部向肘部推为补,自肘横纹向腕横纹推为清,称补脾经。

一般说,健脾作用较强的穴位有:

1.大陵穴:位于大、小鱼际之间,当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。具有健脾和胃、消食导滞、祛痰止咳之功效。

2.下关穴:位于腕横纹上1.5寸处。具有清热、健胃、化痰之功效。

3.足三里穴:位于外膝眼下四横指(拇指),胫骨内侧面后方(即外膝眼下四横指,胫骨内侧面后方)。

4.中腕穴:位于胸骨体上段正中线上,当脐上4寸处(约为6寸)。

5.天枢穴:位于腹正中线,脐中旁开2寸处(约为4寸),具有疏肝理气、健脾和胃之功效。

## 三、揉天突穴

天突穴位于颈后正中,胸锁乳突肌的后缘,即喉结下凹陷处。《千金要方》载:“治喉核肿,咽喉不利。”《幼幼新书》载:“天突穴下三寸,食、中二指所指数处。”

天突为肺经之别使,具有通利喉部诸气的作用。《肘后急方》载:“喉痹不能言语,天突下有物如弹丸,按之则痛。”操作方法:用拇指揉动天突穴100—200次。也可以用两手食指分别从两侧的天突穴向下直推至大椎穴。

天突穴在咽喉部位,在左右两侧各有一条线与喉相连,两侧都有,共有5个点,分别位于颈后正中线上、下三寸处的凹陷中。此穴位在胸锁乳突肌和斜方肌的后缘之间,是治疗咽喉疾病的特效穴。对于咽喉部的病症效果明显。

天突在生理状态下具有开音的作用;在病理状态下具有宣通三焦的作用。

## 四、揉膻中穴

膻中穴,在前正中线上,两乳头连线的中点。中医认为,膻中有调畅气血和胃理气的作用,对小儿哮喘、胸闷有一定疗效。

操作方法:用中指指腹,自乳头直下按压至膻中,顺时针揉1~3分钟。

临床应用:凡遇胸闷、腹胀、打嗝、嗝气、腹胀腹痛等症状者均可按揉膻中穴,能起到宽胸理气和胃理气的作用,对缓解胸痹有较好的疗效。但由于小儿年龄小,不能配合揉按动作,应让孩子仰卧在床上或沙发上,家长坐在孩子对面进行操作。

本穴主治:气逆上冲、胸闷心痛等病症。现代研究表明,经常揉膻中穴可预防哮喘、抑制胸闷咳嗽等;还可增强孩子的食欲;提高免疫力;调节气血,增强机体免疫力。

## 五、推四横纹

推四横纹,即以大拇指的指腹,在前臂内侧从腕横纹至肘横纹,作直线推

动。可调补肺经之气,平调阴阳二气,健脾和胃,行气活血,止咳平喘,解表发汗等。

推拿四横纹时用拇指指腹自腕横纹起至肘横纹,从腕横纹至肘横纹分推为一次。操作时要注意指腹的方向及力量。

推四横纹后要摩腹5~10分钟。摩腹时要注意掌握力度。用手掌面自腕横纹开始至肘横纹止于肘横纹分推为一次;用手掌面自腕横纹至手腕横纹止于手腕横纹为一次;用手掌面自小指中节到无名指中节横纹为一次。

需要注意的是,推四横纹方时要有一定力度和速度,如用很小的力,就很难推动四条经络,效果也会差。

## 六、揉百会穴

百会穴,在头顶正中线与两耳尖连线的交叉点,即头顶正中线与两耳尖连线的中点。它是诸阳之会,为元气会聚之处。中医认为,百会穴与心、脑、神经有关,有“治诸百病,理诸窍”的作用。凡头晕、头痛、耳鸣、耳聋等疾病均可取本穴治疗。

操作方法:用拇指揉按,力量宜轻柔,以小儿能忍受为度。每穴操作3~5分钟,以局部酸胀感为佳。一般每日可1~2次,也可按揉3~5分钟或按摩1~2分钟。百会穴为督脉之穴,乃阳脉之海,故又是全身阳气的总开关。《千金方》记载:“凡一切病皆取之此穴。”现代医学也证实,百会穴对治疗儿童神经系统疾病具有显著疗效,如小儿感冒、发烧、抽搐、癫痫等均可采用。

## 七、捏脊

捏脊是小儿推拿中常用的手法之一。捏脊即用双手拇指与食指分别捏起脊柱两侧皮肤,将其提起,然后向前推,如此反复。此法可以疏通经络,调整阴阳,使气血畅达,外达皮毛,从而达到温煦机体、增强体质的目的。

操作方法:先将小儿背部皮肤稍作放松,双手拇指与食指稍用力捏起皮肤,向上提捏,边提捏边向前移动(从尾骶骨至长强穴),重复5~7遍。注意捏拿时动作要轻柔、均匀、平稳。

(作者单位系东莞东华医院)