



孩子功能性腹痛 中医疗法简便有效

最近坐门诊时碰到了不少腹痛的孩子。孩子总是毫无原因地突然出现肚子痛,持续一段时间可自行缓解,没过几天又会发作,甚至一天发作几次,去医院做了各种检查,医生说是肠系膜淋巴结炎或者肠道功能紊乱,一般开点益生菌或者促消化的药,吃了也不见好转。这让爸爸妈妈们无所适从,那这到底是怎么回事呢?这可能是“功能性腹痛”惹的祸。



功能性腹痛是指胸骨以下,脐周及耻骨以上部位发生的以疼痛为主要表现的功能性胃肠病,其中以脐周痛最为常见。具有反复发作和长期持续的特点。这种腹痛多发生在2岁以上的孩子,女孩发病率高于男孩。引发功能性腹痛的原因有很多,主要有敏感体质、心理因素和饮食不节。

中医中药在防治孩子功能性腹痛方面有着丰富的经验,下面介绍一些简便易行的方法。

1. 部分孩子体质虚弱或较为敏感,多在站立过久或食用

鱼虾蛋奶等易过敏食物后出现腹痛,这类孩子在平时的生活中应注意加强锻炼、增强体质,并避免进食容易过敏的食物。

2. 受寒或者进食生冷后出现腹痛的孩子,可以选用红枣粳米粥。红枣10个,去核、切开,粳米100克,加适量清水同煮成粥,出锅前加入少许姜丝,根据口味加入适量红糖,温服。

3. 进食过量、消化不良的孩子,可以选用陈皮龙眼苹果茶。苹果1个,削皮去核、捣

烂,陈皮、龙眼肉各10克,放入不锈钢或者搪瓷容器中,注入适量热水,加热2~3分钟,温服。

4. 心理因素导致的腹痛,可选用香附萝卜饮。白萝卜适量,去皮、切块,香附子5克,加入适量清水煮熟,捞出香附子,调入蜂蜜少许,温服。

5. 爸爸妈妈们还可尝试简单按摩方法,这种方法可缓解腹痛,对于腹胀、大便秘结也有一定疗效。孩子取仰卧位,暴露腹部皮肤,先摩擦双手,把双手搓至温热,将手掌轻放在孩子脐周部位,以掌部或四指指腹着力,于脐周顺时针作环形摩动,摩至腹壁微红或腹部透热为度。

为防范功能性腹痛的发作,在生活中,应尽量避免孩子受寒着凉,根据气候变化及时增减衣服。适当控制孩子饮食,减少冷饮、生食,少食反季节瓜果蔬菜。日常饮食以谷物为主,避免摄入过多的高蛋白、高脂食物。心理敏感的孩子,在紧张与压抑时易出现腹痛,对他们在教养中应注意方式、方法,并适时进行心理疏导。

汨罗市中医医院儿科主任
副主任医师 李超

防治诺如病毒 生姜有效

近期,医院儿科就诊的患儿中,不少有呕吐、腹痛、腹泻等症状,很多是感染了诺如病毒。中医对于诺如病毒的认识,可以用“湿胜则濡泄,诺如防治祛寒湿”来概括。

“湿胜则濡泄”出自于《内经·素问·阴阳应象大论》。在《卫生宝鉴·泄痢门》中有这样的论述“今寒湿之气内容于脾,故不能裨助胃气,腐熟水谷,致清浊不分,水入肠间,虚莫能制,故洞泄如水,随气而下,谓之濡泄”。人生于天地之间,受自然气候、地理环境、饮食水谷等诸多因素影响。诺如病毒多发于12月~次年2月,此时正处冬春交替季节,乍暖还寒,雨水多湿度大。小儿脏腑娇嫩,脾胃功能不足易受到外界寒湿邪气的侵袭,便会出现呕吐、腹痛、腹泻等诺如病毒感染的症状。

小儿肝常有余,脾常不足,外邪侵袭,肝气横逆犯脾,诺如病毒的感染会呈现出多呕吐的特点。儿科病患年龄跨度大,有的表现以呕吐为主,有的表现以腹泻为主。目前尚无针对诺如病毒的特异抗病毒药和疫苗,中医诊疗强调辨病与辨证统一,强调解表温中散寒类方药的应用。很多小朋友存在口服药物困难,家中常备止呕圣药——生姜便可发挥其作用。生姜,性微温,味辛、无毒,归属于肺、脾、胃经,具有解表散寒、温中止呕的作用。家长可用生姜熬稀粥、生姜煮红糖水,少量多次喂服,可祛寒止呕,预防脱水。

除内服药物外,儿科针对不同症候的患儿分别采用止呕贴、止泻贴辨证施护,减轻口服药物苦恼,帮助患儿早期病愈,临床疗效显著。同时,要做好日常护理,如保持食品清洁,做好消毒措施;饭前、便后勤洗手,防止交叉感染等。

长沙市中医医院儿科 纪彪

头面五官痛 按阳谷穴

阳谷穴是手太阳小肠经的常用腧穴,具有生发阳气、通经活络、明目聪耳的作用,能缓解头痛目眩、目赤肿痛、耳鸣耳聋、齿痛颌肿、腕关节疾患、癫痫、癫狂等。

取穴: 位于腕背横纹尺侧端,当尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处,尺侧腕伸肌腱的尺侧缘。

按摩方法: 按摩时,用指端甲缘掐按,连续按揉14次,然后再用拇指指腹按揉1分钟,两手交替进行。也可先从肩后、肩胛骨、上臂外缘,再到前臂尺侧的方向,按照手太阳小肠经在手臂上的循行部位敲打3~5遍,使其微微发热。然后,两手的小鱼际相互敲击30次,可增强对阳谷穴的刺激。

四川省彭州市通济镇姚家村
卫生所主治医师 胡佑志



中医减肥方法多

春暖花开,褪去厚厚的衣裳,减肥又提上日程。减肥我们提倡稳速、健康的方法,中医减肥安全、可靠,还可以调理体质,值得大众选择。中医减肥方法多,常见的有以下几种。

针灸减肥 针灸在肥胖症的调理中发挥着重要的作用。通过针刺能抑制胃肠的蠕动,同时抑制胃酸分泌,减轻饥饿感,调整机体的内在功能,加快新陈代谢,达到减肥的目的。常取穴:曲池、合谷、太冲、丰隆、中腕、内关、公孙、天枢、阴陵泉。

穴位埋线减肥 穴位埋线减肥是通过合理有效的辨证选穴,利用特殊的一次性埋线针,将可吸收蛋白线埋入穴位,通过线体对穴位的持续刺激,达到疏通经络、调和阴阳气血、健脾益气的作用,从而调整植物神经和内分泌功能,达到良好的瘦身减肥效果。取穴:带脉、大横、天枢、中腕、梁门、水分、滑肉门、水道、髀关、梁丘、丰隆、曲池、外关、

臂臑、大肠俞、三焦俞、胰俞、大椎、肩外俞、承扶、承山、肥胖区域等。穴位埋线属于有创操作,需要严格掌握禁忌症和无菌操作,应选择有资质的医生。

拔罐减肥 拔罐减肥以传统中医理论为指导,用专业通经穴的治疗方式,使体内脂肪快速分解,达到降脂消脂的瘦身功效。取穴:腹部任脉、肾、脾、胃经脉循行线,背、腰、臀部督脉及膀胱经循行线,大腿部胃、脾经循行线。

推拿减肥 通过穴位点按、局部推拿等方法,对消化系统、内分泌系统、神经体液代谢、糖代谢等都具有双向调节作用,能减少皮下脂肪积聚,加快脂肪的代谢和吸收,达到减肥的作用。除了局部肥胖部位的推拿,阳虚者按揉足三里、气海、关元,湿阻型按揉鸠尾、曲池、支沟、饥点,血瘀型按揉三阴交、血海、天枢、大椎。

浏阳市妇幼保健院中医科
主任 副主任医师 范培才

为什么说 “脾胃一虚百病生”?

脾胃是后天之本,“百病皆由脾胃生”。脾胃是人体气血生化的关键,是脏腑气机升降的枢纽。如果一个人的脾胃不好,那么身体的气血就会出现生成不足,身体各个部分得不到滋养,就会百病丛生。

俗话说:“春天养肝,夏天养心,秋天养肺,冬天养肾,四季养脾胃。”强调对脾胃的保养十分重要。要预防全身疾病,首先要保护脾胃功能。保养脾胃分为四个部分:1. 食养。注意饮食多样化,定时定量,食物不能过于寒凉或温热;2. 心养。保持心情舒畅,注重琴棋书画兴趣的培养等,有助于脾胃功能处于最佳的运转状态;3. 顺应天时。注意气候的变化,顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,来调节脾胃功能;4. 动养。积极地活动身体,让气血流通,也有利于脾胃功能正常运转。

耒阳市中医医院 伍婷婷