

## 治病同時治未病

對上班族來說推拿能紓緩疲勞、放鬆身心，但對嬰孩來說推拿是具有治療及保健的功效。仁愛堂綜合中醫診所暨香港中文大學中醫臨床教研中心高級註冊中醫師徐光耀表示，兩個月大的嬰幼兒就可以進行推拿。推拿的功效頗多，能治病也能治未病，家長只要正確及恆常地進行推拿，可增強嬰幼兒的免疫力、消化功能，及預防感冒等徵狀。

### 常見治療保健病症

- 發燒
- 水痘
- 哮喘
- 肚瀉
- 便秘
- 瘦削
- 黃疸症
- 消化不良

## 持久推拿猶如服藥

對家長來說，幼小的子女持續發高燒是十分令人擔憂的事，即使連日服食抗生素，功效亦不見顯著，這個時候，推拿便可發揮作用了。此外，孩子長期消化不良，脾胃不妥，吃極也不長肉，猶如皮包骨一樣，推拿也能在這裡得到好的效果。徐醫師解釋，只要通經絡、推穴道的手勢及位置正確，推拿就如得到服食中藥的療效，大部份嬰兒都害怕中藥的苦澀，此時就可以推拿替代之。當然，推拿治療再加配合中藥調理，效果會更明顯。

### 小兒推拿注意事

- BB皮膚幼嫩，推拿時應要輕力、溫柔
- 可用少許按摩油或按摩膏，又或用天然的滑石粉、生薑水（用於寒症）
- 如皮膚上有傷口等問題，不宜揉搓患處
- 可於每晚臨睡前進行，邊推拿邊與BB談話，讓他可保持安靜的情緒
- 每次可進行約二十分鐘，堅持多做，可有不錯的療效
- BB若不願意進行推拿，切忌勉強

不少上班族假日時總愛北上按摩、推拿，目的都是把過去一周的勞累消除，紓緩周身骨痛。那嬰幼兒沒有工作的勞累，可以進行推拿嗎？推拿對嬰幼兒有何益處？由中醫師親自講解及教幾招給各位媽媽！

# 推拿6招

# BB抵抗力UP!



# 好手勢 見其效

所謂的穴道，其實並不單止是一點，也可以是一條線，甚至一個表面。而小兒五臟六腑的經脈多分佈於手上，因應不同問題，於手上揉推，便有通經絡、推穴道之效。事不宜遲！就等徐醫師講解數招常用的推拿給各位媽媽！



## 主治 食滯

穴位：大腸

推法：從食指的根位直推至食指尖



## 主治 便秘

穴位：七節骨

推法：用拇指側、食指及中指併攏，由手腕推至肘部



## 主治 肚瀉

穴位：七節骨

推法：用食指及中指二指併攏，由肘部推至手腕



## 主治 食慾不振

穴位：板門

推法：將BB拇指曲起，由手腕橫紋推向拇指尖

## 主治 發燒感冒

穴位：天河水

推法：用食指及中指二指自腕向下直推至肘部

## 主治 消化不良

穴位：中脘

推法：BB先仰臥，用掌心於胸骨對下與肚臍之間的中心點打圈輕輕按揉

Baby

