

## 学做孩子的推拿师

## 童子神功

■ 上海中医药大学 陆萍

通过前几期的讲解,不知各位家长是否学会了如何给孩子做推拿保健呢?今天我将介绍一个新的内容就是童子神功——适合小朋友做的导引术。

“生命在于运动”,通过运动可以加速我们人体的新陈代谢,使人充满活力。而除了运动以外,推拿也是可以帮助我们人体新陈代谢的。在中医推拿的时候,我们把“推拿”和“运动”结合在一起,就叫做“导引术”。

接下来,我就教家长和小朋友如何做导引术(顺序:站桩、叩齿、摩面、擦鼻、擦项、叩击肩部、摇腕、摩腹、踢足)。

## 1.站桩(下按式)

站桩是为了让我们的心慢慢地安静下来,有效地缓解紧张、焦虑等负面情绪状态,同时它还可以锻炼上肢和下肢的肌肉耐力。



《导引图》上的导引术

## 【动作要领】

(1) 下肢:两脚分开与肩同宽,脚尖朝前或微微内扣,膝关节和髋关节微微弯曲;

(2) 脊柱:脊柱竖直,不要挺胸或者驼背;

(3) 上肢:两手如按物,掌心朝下,指尖指向前方,两肘微曲,离身体两侧约一拳的距离,两肩放松;

(4) 呼吸:自然呼吸15次(一呼一吸是1次)。

## 2.叩齿

叩齿能有效地促进口腔和整个牙齿的血液循环,增加唾液的分泌量,增强牙齿的抗病抗菌能力,从而使我们的牙齿变得更加坚固,整齐洁白,丰润光泽。

【动作要领】口唇微闭,上下牙齿有节奏地反复相互叩击36次(注意舌体要做向回卷,

防止咬伤),若口内出现唾液分泌的增加,可缓缓咽下。

## 3.摩面

摩面又称浴面、干洗脸,是我国古代养生的自我按摩手法之一。它通过刺激面部神经和血液循环,从而起到令面部肌肉弹性增加,皮肤光滑、细腻,防止或减少皱纹等意想不到的美容作用。但是如果面部有破损或起“小痘痘”时,最好不要摩面了,可能会加重病情。

【动作要领】将两手掌相互摩擦并感到发热,两手以鼻为分界线,同时向外侧画圈36次。

## 4.擦鼻

擦鼻是很好的鼻部保健和鼻部疾病治疗的方法。在鼻部的周围有很多重要的穴位,我们通过对这些穴位的刺激就能起到保健防病的作用。

【动作要领】先将双手反复搓热,然后双手握拳(屈拇指按于食指侧面),紧贴鼻部两侧上下来回摩擦至发热。

## 5.擦项

擦项(脖子的后面叫做“项”)对于学生来说是非常好的自我按摩方法。它可以增加项部血液循环,有效地缓解由于长期低头学习造成的项部肌肉紧张状态。

【动作要领】右手掌放于项部来回横向摩擦15次(摩擦时速度

不要太快,摩擦后把手掌放在项部停顿5秒)。

(1) 将双手反复搓热;

(2) 微微低头,先将右手掌放于项部来回横向摩擦15次(摩擦时速度不要太快,摩擦后把手掌放在项部停顿5秒);

(3) 两手自然下垂在身体两侧,脖子缓慢柔和地向左、右两侧各转动3圈。

## 6.叩击肩部

叩击肩部能够使颈、肩交汇处的肌肉得到放松,是防治颈部疾病必不可少的自我按摩方法。

【动作要领】先将右手握拳,屈肘,将拳心搭在左侧的肩上,叩击肩部肌肉20次;然后将左手握拳,屈肘,将拳心搭在右侧的肩上,叩击肩部肌肉20次。

## 7.摇腕

摇腕可以使腕关节充分放松,有利于增加腕关节的灵活性,可以预防腕部疾病的发生。

【动作要领】十指相扣,腕部作环转运动,由慢到快,幅度由小到大,不可用力过猛,以免对腕部造成损伤。

## 8.摩腹

古有“食后行百步,常以手摩腹”一说,即经常摩腹可以促进消化,充实五脏。

【动作要领】五指并拢,以肚脐为圆心,面积由小到大,

手由轻到重、由慢到快,方向先顺时针后逆时针,各100圈,以肚皮红热为度。

## 9.蹬足

蹬足主要锻炼下肢的肌肉力量,拉伸下肢韧带,加强身体平衡能力。

【动作要领】缓慢抬起左膝盖,同时勾住左脚脚尖,当大腿与地面平行时向前蹬出左脚伸直下肢(整个过程脚尖保持勾住)后着地。然后同样的方法蹬出右足,交替数次。抬腿高度可逐渐增加,如站不稳可用手扶墙保持平衡。

老年人常因吃得多、运动少而导致肥胖。大量营养转化为脂肪堆积在体内,加重心脏负担,一部分脂肪沉积在血管壁,就可能引起动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病,严重威胁老年人的健康。医学上把老年人肥胖症看作是心血管疾病的诱发因素,也是加速衰老的因素。实践证明,适当控制饮食和坚持体育运动是老年人减肥的最有效方法。这是因为运动时要消耗许多能量,加速脂肪的分解、供能,以满足身体的需要,从而达到减肥目的。减肥运动种类很多,下面介绍一种专门治疗老年肥胖症的医疗体操,具体做法如下。

■ 山东临清 朱秀兰

## 适合老年肥胖者的医疗体操

## “放血疗法”不可盲目使用(下)

■ 广西南宁 黎淑贞

## 放血疗法并不可怕

穴位放血是放血疗法的一种,即在体表寻找一些细小的血络放血,如果想多放些血出来,还可以在血络上点刺后再拔罐。机体瘀血除了在体表表现出血络外还可以存在身体的内部,比如腹部、膈窝、肘窝等肌肉深部,有人称这种瘀血为“阴络”。把体内这些“阳络”“阴络”的瘀血释放出来,也是一种“治未病”的方法。

放血疗法治疗疾病的原理概括地来说就是排除微循环障碍。所谓微循环障碍,指的是血液理化性质发生改变,血管管腔变得狭窄,血液流速减慢或形成血栓,影响气血的运行,引起气血失和,导致人体局部组织缺血缺氧甚至坏死。微循环是生命的源泉,一旦人体的微循环发生障碍,其相应的组织系统或内脏器官就会受到不同程度的影响,容易导致人体加速衰老、免疫功能的紊乱以及疾病的发生;人体微循环通畅,人的气血才能调和、充盈。气血是构成和维持人体生

命活动的基本物质,是脏腑经络功能正常活动的物质基础。

大量的中医临床病例表明,只要掌握适度的出血量,且找出出血位置,放血疗法的安全性和有效性都是很高的。放血疗法的大致治疗过程是,在诊断出患者的病情后,根据不同的症状或患处选择不同的穴位刺血,比如头部经常选择太阳穴;上肢经常选择手肘内侧,也就是平时抽血的地方;下肢通常选在委中穴,就是在膈窝(膝盖后方凹陷处)的正中间。

除了出血量和放血位置,放血疗法使用的针也很有讲究。现在用的大多是专门用于放血治疗的“三棱针”。三棱针是针灸针的一种,也就是《黄帝内经》所谓“九针”之一的“锋针”。因为放血疗法讲究不留针,针要速进速出,又不能扎得太深,如果用圆形毫针的话,血流很慢,出血口闭合又非常迅速,所以出血量很少;而三棱针能扎出稳定的三角形,出血口不会马上闭合,血流也会稍快,能够达到适宜的出血量,保证治疗效果。

## 放血疗法需由专业人士操作

中医开展放血疗法时必须先对患者病情、体质等进行评估。比如体质虚弱、贫血、有出血性倾向、凝血功能障碍、瘢痕体质、白细胞/血小板低患者,晕针晕血者、孕产妇、老人与小孩,以及一些严重心脑血管疾病患者不宜使用此法。局部皮肤有溃疡、瘢痕、肿瘤或者一些特殊部位比如面部等暴露部位,如无病情特殊需要一般不予放血拔罐治疗;一些传染病或者精神神经

系统疾病不宜使用此法;过于疲劳、饥饿等情况下不宜立即使用此法。

由于放血疗法已经采取了针刺技术,并且带有侵入性,属于医疗行为,故此只能由专业医务人员在医疗机构操作进行。放血疗法的操作是有严格规范要求的,禁忌证、适应证、消毒是否严格、操作是否无菌以及针具、穴位的选择等都直接影响治疗的效果。如果遇到不宜放血的患者或者操作不当割断血管,有可能危及患者生命。(完)

