

自学推拿为2岁女儿催便，效果却适得其反 医生：推反了！

“小儿积食不用怕，9个推拿手法调整宝宝脾胃。”“4个动作揉一揉，疯狂长高。”“宝宝发烧不退的看过来，推拿退烧亲测有效。”……

这两年，小儿推拿受到不少宝妈追捧，社交媒体上随手搜“小儿推拿”，就能找到大量教学分享帖子。但小儿推拿真的一学就会、一用就灵吗？前不久，方女士（化姓）在网上学了几招号称“巨催便”的简易推拿手法，用到2岁的女儿身上，没想到差点推出大问题！



小儿推拿看着简单，实际上手法很有讲究

方女士的2岁女儿琳琳（化名）便秘快一个月了，三四天拉一次是常态，严重的时候一周才能拉一次。方女士用遍了各种催便方法，但通通不见效，可把她这个新手妈妈愁坏了。

方女士找闺蜜大倒苦水。“你不如去试试推拿啊，我看网上都说‘巨催便’！”方女士一听，立马打开社交软件一通搜索。教程看着挺简单，她照样画葫芦用到了女儿身上。

起初，方女士信心满满，一天3次，每次10圈，顺时针揉完逆时针揉，逆时针揉完顺时针揉，按部就班地对着女儿的肚子“画圈圈”。可预想中的“畅通”局面始终没有出现，女儿便秘的情况却越来越严重，拉出来的大便硬得像一颗颗“小丸子”。

到底哪里出了问题？方女士百思不得其解。她慕名找到了宁波市第二医院推拿科负责人、“王氏针推”第三代传人王嘉伟。王嘉伟让方女士简单演示了一下自学的手法，王嘉伟一看就有数了：穴位按摩的

顺序反了。

“方向错误是推拿中常见的问题。”王嘉伟指出，中医一般认为，推拿手法中的“摩法”操作方向顺时针为“补”，逆时针为“泻”。但在按摩肚子时，方向要反过来，即治疗便秘需要“泻”，应该顺时针按摩肚子。

随后，琳琳接受该院推拿科杨杰科主治医师的治疗，治疗结束回家当天就有便意，整个排便过程也顺畅了许多。此后隔天一次治疗，经过5次推拿，大便基本成形，基本能做到隔天一解。

“网上看着简单的推拿手法，实际操作起来大有讲究，手法的力度、方向、时间、角度，都直接影响疗效，操作不当甚至会加重病情。有实质性疾病的患儿，不建议居家推拿。”杨杰科解释。比如琳琳因为粪便过度干燥，堆积在肠道内导致便秘，方女士按照教程找到了对应的穴位，却按摩错了方向，效果适得其反，加重了孩子便秘的症状。

小儿推拿包治百病？有适应症也有禁忌

小儿推拿在家长圈流行，甚至出现“小儿推拿包治百病”的说法。从事小儿推拿多年的杨杰科在线辟谣：“这肯定是不对的。”

杨杰科解释，任何疗法都有一定的适应症和禁忌，小儿推拿对儿童常见的消化系统、呼吸系统疾病如腹泻、腹痛、便秘、积食、感冒、低热、变异性咳嗽、过敏性鼻炎、哮喘和其他系统疾病如夜啼、遗尿、小儿肌性斜颈等具有明显的辅助治疗效果。

患儿在接受推拿治疗前首先要明确诊断。临床上，杨杰科时常会遇到抱着发热患儿来就诊的家长，这时

候，杨杰科会先把他们引导到儿科就诊。这不是说小儿推拿对这些病无效，而是在明确病因前，盲目治疗有一定风险。

“以发热为例，小儿发热原因非常多，有细菌引起的，有病毒引起的，甚至劳累、积食也会引起发热。部分患儿发病急，持续高烧，引起抽搐、惊厥等症状，需要及时到儿科或急诊科就诊，盲目推拿治疗不可取。”杨杰科介绍，病因明确后，针对38.5℃以下低烧且无其他器质性病变的患儿，小儿推拿可以作为辅助治疗手段，具有明显的退烧作用。 据宁波晚报

六旬西游迷 游戏玩到吐

预防电子晕动症，注意适度很关键



61岁的胡大伯是个西游迷，自从儿子购买安装了《黑神话：悟空》这款国产游戏，两人开启轮流“作战”模式，有时一打就是几个小时。前几天，胡大伯突然脸色发白并开始呕吐，儿子赶紧把他带到浙江省中医院神经内科。接诊的科室副主任戚观树说，胡大伯这是“晕3D”了。

戚观树解释，日常生活中，晕车、晕船、晕飞机非常常见，这在医学上称为晕动病，表现为乘坐交通工具时头晕、恶心、呕吐、面色苍白、出汗等症状。

“晕3D”是指在玩3D电子游戏或使用VR（虚拟现实技术）等设备时的晕眩症状，医学术语称视觉诱发晕动病，本质上是晕动病的一种。近年来，随着视觉显示装备的普及，如环绕影院、VR、AR（增强现实技术）、车辆模拟驾驶等，这类晕动病又有了个新名字——电子晕动症。

戚观树表示，晕动病的具体发病机制尚未明确，临床上最受认可的是感觉冲突/神经错配假说，指晕动病是由视觉、前庭和本体感觉输入之间的预期作用与实际作用之间的冲突引起。以乘车为例，当车辆在匀速行驶时，内耳、眼睛传递给大脑皮层的信息是身体静止，当车辆在加速、颠簸时，前庭系统提示身体处于动态，这种感官传递信息不统一时，大脑会产生感觉冲突，从而产生晕动症状。“晕3D”与晕车情况相反，在使用3D设备时，视觉上感受到的图像在不断变化，但前庭系统感知的身体是静止的，感官系统不协调导致晕动症状出现。

如何防治晕动病？医生表示，晕动病发作期间无特效治疗手段，常规采用对症治疗。如因为晕动发生呕吐的，采用止吐护胃药物，促进胃排空和协调幽门收缩来抑制恶心、呕吐，严重的还要及时补液，防止丢失大量体液导致电解质紊乱；晕动明显造成身体不适的，可服用药物抗晕眩；有睡眠障碍的，需要联合使用镇静安眠药物。

此外，该院康复治疗部副治疗师长宋彩平表示，眩晕症状可以通过前庭康复训练来治疗。宋彩平接诊过不少眩晕患者，特别是因前庭功能障碍所导致的头晕，采取前庭康复训练可使机体已受损或紊乱的前庭功能获得提高和改善，消除眩晕症状。

据浙江老年报