



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：2011年11月1日(星期二)

資料來源：中藥醫緣 第30期

標題：點穴推拿法 防治小兒腸胃病

訪問基督教家庭服務中心牛頭角中醫教研中心註冊中醫師林鏡先生。

中藥醫緣

撰文、攝影：朱樂汶



小兒肚子痛、嘔吐、腸胃敏感等問題，都教不少父母束手無策。原來，只要學懂中醫的小兒推拿法，按準穴位，三、兩下手勢即可防治病痛。而針對小兒消化系統病，註冊中醫師林鏡有一套獨門推拿心得，就是結合捏脊法、推七節骨、揉中脘和肚臍等位置，以良性手法刺激五臟六腑功能，起平衡陰陽的作用，疾病便不易埋身。

點穴推拿法 防治小兒腸胃病



中醫獨門心得

其次是推七節骨。七節骨位處腰部第二腰椎至尾椎之間，家長可用拇指指腹或食指、中指指腹在該部位由下向上推，每次可推20次，有止瀉、補腎等作用；而同一手法若由上向下推則有通便、洩熱等作用。之後，再用手指在小兒胸口肋骨中央，沿兩旁向下腹推至腰部，有助降胃氣。最後，按揉中脘穴、肚臍各20次，調整胃腸蠕動和胃液的分泌。（見下圖）



林醫師又提醒家長，療法的按壓手法須以輕柔為主，畢竟兒童的臟腑較嬌嫩，肌膚柔弱。按穴時，家長亦要留意子女的



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20111125



兒推拿療法的對象一般是1歲至12歲的小兒，尤其6歲以下的幼兒效果最顯著。治療範圍廣泛，可主治腹瀉、嘔吐、疳積、便秘、發熱、咳嗽、驚風、遺尿、斜視、小兒癱瘓等症。一般而言，在推拿手法上，以推、揉、按、摩、捏、拿、擦、搓、刮、搖、拍打、按揉、揉捏等手法最為常用。療法原理是在患者皮膚肌肉的點、線、面上推拿，疏通患者經絡，滑利關節，促使氣血運行，調整臟腑，從而達到治癒病痛的目的。

針對小兒腸胃疾病，林醫師認為，幼兒的臟腑柔嫩，各器官的生理功能還在不斷成熟和完善的過程中，因此體質和功能較脆弱，易受外邪侵襲而致脾胃虛弱，對

食物的消化吸收造成障礙。他表示，除了調整飲食或服用中藥調理，小兒推拿法對改善脾胃功能也有顯著的幫助。

全身保健從尾椎著手

林醫師指出，就全身保健來說，家長可由小兒的尾椎骨端入手，一直輕輕推捏至大椎穴（即頸對下的位置），因為背部膀胱經是全身最長、穴位最多的一條經絡，已包含了五臟各穴位：「雙手拇指、食指將皮膚捏起，隨捏、隨提、隨放，每捏一下向前推進，這時小兒的皮膚一起一伏好像後浪推前浪似的，這樣便可刺激到經絡上心、肝、脾、肺、腎的穴位。」（見圖一）

表情，尤其年幼的孩子不懂用言語表達感受，所以應邊按邊觀察他們的表情變化，如有不安表現就要立即停止；小孩肚飽時也不宜按穴。至於按穴次數則可因應病情輕重而增減。👉

林鏡 註冊中醫師Profile

基督教家庭服務中心、香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師，主理小兒推拿及各類小兒疾病。

