

## 治宝宝常见病 试试捏脊法

专家说,实践证明,通过对患儿某些经络穴位的捏拿,不仅可以促进小儿的生长发育,还可治疗常见病,如疳积、腹泻、便秘、遗尿、夜啼、哮喘等。而且,只要掌握了下面一些捏脊法的基本手法,患儿家长在家就可以运用,当然,如果一知半解的话,孩子有病还是要到医院就诊。

**准备:**捏脊法一般在早晨或睡前进行,要求患儿空腹。先将孩子腰带松解,暴露整个脊背,孩子呈俯卧位。

**方法:**1.基本手法:家长拇指、食指呈环状。先用拇指指腹沿孩子脊椎轻轻上推,然后食指、中指与拇指合拢,捏住皮肤,拿起、轻提、松开,沿脊柱重复。可左、右手同步,也可交替。2.捏脊路线:从长强穴(臀沟尽头)起,沿脊柱两旁自下而上至大椎穴(低头时颈下段最高点)。

3.按照推、捏、拿、提、放的顺序自下而上为一遍。根据患儿体质、病情和年龄可捏拿3至6遍。捏拿结束后,可用双手在孩子背部轻揉、摩擦,并用拇指按揉孩子腹部肚脐周围。

专家说,此法每天做一次,如患儿有食欲不振、消化不良等现象,做5至10次即可有明显的改善。

同时专家提醒说,捏脊法要注意以下几点:1.捏拿时应注意力量不可过大,以免弄痛孩子;2.捏脊前可在孩子背部涂擦油剂或生姜汁,既不损伤孩子的皮肤又可增强效果;3.若孩子有背疮、皮肤病、心脏病、出血性疾病以及急性重病等不适用捏脊疗法。

## 怎样给 新生儿剪指甲

妈妈在给宝宝剪指甲的时候,宝宝一般都会很不配合,叫妈妈根本无从下手,不是一不小心把宝宝的指甲剪得太短,就是把宝宝的手指肌肉剪着。如果想顺利地给宝宝剪指甲,妈妈们需要掌握一些给宝宝剪指甲的小窍门。

1.首先要让宝宝躺在床上,然后妈妈跪坐在宝宝旁边的位置,接着把宝宝的胳膊支撑在自己的大腿上,这样就可以让宝宝的手部动作更稳固了。

2.妈妈用一只手握住宝宝的小手,然后让宝宝的手指尽可能地分开,用新生儿专用的指甲刀靠着指甲位置慢慢地剪。

3.要把宝宝的指甲全部剪成圆弧状,不要让指甲太尖,剪完之后,妈妈还要先用自己的拇指肚摸一摸宝宝的指甲,看看是不是光滑了。

妈妈们一定要定期为自己的宝宝剪指甲,这也是保持宝宝皮肤清洁的方法之一,同时还可以很好地防止“病从口入”。但妈妈在给宝宝剪指甲的时候应当谨慎一些,以免不小心剪伤宝宝。另外也不要将宝宝的指甲剪得过短,因为这样很可能会让孩子感到疼痛,或者是孩子在活动时会造成磨损指部的皮肤。(晓心)

# 儿童便秘会变“傻”

对于儿童来说,便秘会侵袭孩子的“大脑”。这是因为儿童正处在智力的发展期,此时便秘,很可能会降低孩子的脑功能,影响孩子智力发育。

### 孩子长期便秘反应迟钝

儿童便秘会变得“呆头呆脑”。临床发现,2岁~6岁的儿童长期便秘者,精力不集中,缺乏耐性,贪睡、喜哭,对外界变化反应迟钝,不爱说话,不爱交朋友。但是,在通过药物治疗,大便通畅后的几天里,孩子的情绪就明显好转,“呆头呆脑”的各种反应减轻。然而,这类儿童大多又很快便秘,恢复到原来那种“呆头呆脑”的状态。经常性的便秘,儿童会感到腹胀不适,但因无法表达自己的这种不适,不能引起家长的重视,其注意力过多集中在便秘不适上,故会对外界事物淡漠出现“呆头呆脑”的现象。

儿童便秘多发的原因是,饮食内容和生活明显变化所致。没有接受母乳喂养的儿童,饮食大多以牛奶、糖类为主,又没有注



意添加有益排便的辅食。这样的儿童,常在婴儿期就产生便秘,到幼儿期,若以精细软类儿童食品为主食,便秘就更为严重。

### 孩子睡眠不规律易便秘

自幼溺爱,缺乏规律睡眠,尤其是夜晚不睡,白天多睡者,最易

发生便秘。另外,缺乏定时尤其是晨起排便者,也会发生便秘。

要使因便秘而“呆头呆脑”的孩子变得聪明活泼起来,首先应治好便秘。家长在及时发现儿童长期便秘之后必须充分认识便秘对儿童健康,尤其是对儿童情绪的不良影响。家长在排除先天

生理因素和后天教育因素后,应仔细观察孩子的排便情况。

### 培养孩子晨起排便习惯

若发现儿童长期便秘,那就应找出真正原因。治疗儿童便秘还应注意,改善饮食是个重点。控制食用麦片、蛋糕、饼干等儿童食品;让孩子多喝水,把胡萝卜、青菜、竹笋、薯类、玉米等纤维食物作为其常见的桌上菜。另外,改变生活习惯也很重要。培养孩子早睡早起和晨起排便的好习惯,坚持一段时间之后,便秘会有所改善或痊愈。

专家提醒,如果孩子便秘特别严重,则要到正规的医院,在医生指导下使用泻剂,但切不可自行多用、久用泻剂,否则,便秘未除,可能又添了新的疾病。

(童尔)

**小小宝贝** 中医小儿推拿 职业培训学校 特约

电话: 15516364612  
62277112  
地址: 中州中路数码大厦B座1005室

## 宝宝易流鼻血的几种原因

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

夏季气温升高,天气较干燥,宝宝很容易流鼻血。流鼻血由多种原因引起,需要区别对待。

“初夏风沙大,天气较干燥,年纪较小的孩子容易出现鼻出血。”洛阳市妇女儿童医疗保健中心耳鼻喉科主任胡书君介绍,严格地说,鼻出血不是病症,只是临床常见的症状。引起孩子鼻出血的原因有以下几种:

**全身因素** 孩子因上呼吸道感染引起全身发热,由于体内有炎症,鼻腔内的毛细血管处于扩张状态,容易出现鼻出血。

**外伤** 孩子较小,走路不稳,难免发生摔倒或磕碰现象。当孩子

摔倒碰到鼻子时,会出现鼻出血。

**抠鼻孔** 有些孩子有抠鼻孔的习惯,鼻腔内有大量的毛细血管存在于鼻黏膜下,经常用手指抠鼻孔,有可能使毛细血管破裂,导致鼻出血。

**鼻腔异物** 小孩在吃黄豆、花生等时,不小心将之塞入鼻腔。小孩害怕等原因不敢告诉父母,时间久了,会经常出现鼻出血或鼻涕带血。

**天气干燥** 当遇到多风干燥天气时,一些饮食习惯不好的孩子,也会出现鼻出血,如爱吃肉食、很少吃蔬菜水果、饮水少等不良饮食习惯。当外界环境干燥,体内又不及及时补充水

分,鼻腔内就会干燥,易出现流鼻血现象。

**血液疾病** 一些血液病患者经常会出现鼻出血,如血友病等。

胡书君提醒,孩子出现鼻出血时,家长要查找原因对症处理,也可以做一些相关的检查。当各种病因排除后,确定是不良生活习惯引起的鼻出血,家长要帮助孩子改变饮食、生活习惯,让孩子改掉抠鼻孔的习惯,少吃辛辣、油炸食物,多喝水,多吃水果蔬菜等。如果天气干燥,可在孩子鼻孔内涂抹薄荷油,以保持鼻腔湿润。如果没有薄荷油,可将香油加热放凉,涂抹到鼻腔内。



## 妈妈注意:给婴儿喂药讲究多

婴幼儿由于抵抗力较弱,头痛发热等一些小病偶有发生,因此,给婴儿喂药也成了不少家长颇为头痛的事情。一方面是因为口服药一般比较苦,很难让孩子吃下去;另一方面是一些家长缺乏给孩子喂药的知识,因为喂药不当给孩子带来新的伤害。事实上,给孩子喂药也有不少的讲究。

首先,捏住孩子鼻子喂药的方法要不得。这是因为,捏住孩子鼻子之时,孩子因为呼吸不畅不得不用嘴巴呼吸,如果此时将药灌入孩子嘴里,很容易造成药物呛入孩子气管,气管一旦被异物堵塞,很容易造成孩子窒息,抢救不及时,甚至会有致命的危险。此外,捏鼻子喂药还很容易破坏亲情,强化孩子对外界甚至亲人的不信任感,有可能会诱发心理障碍。



其次,婴儿躺着时为其喂药也不可取。婴儿躺着吃药,很容易被呛到,造成窒息。同时,躺着吃药,不利于药片、药液直接进入胃里,容易滞留在食管内,这样一来,不仅会降低药物的疗效,造成浪费,甚至贻误病情,而且药物还会对食管产生

比较强的刺激作用,还可能灼伤食管,对食管的健康有着严重的伤害。

此外,一些家长为了减轻药物给孩子带来的苦味儿,喜欢喂药前后给婴儿喂奶,其实,这种喂药法也不提倡。这是因为喂药前给孩子喂奶,会使婴

儿处于饱胀状态,不再想吃东西,喂药的时候,孩子可能很抵触,从而增加喂药的难度。而在喂药后给孩子喂奶,则可能会发生吐奶现象,不但造成婴儿不适,而且药物的作用也会大大降低,还可能因为药物回吐到食管,给食管造成刺激和伤害。

因此,给婴儿喂药时,要让孩子坐着或半躺着,喂药与喂奶的时间间隔最好在30分钟以上,同时,在服药之后,应给婴儿喂一定量的温水,保证将孩子口腔以及食管里的药物送进胃中。(益生)

**东方爱婴** 亲子课堂 早教中心 特约

西工·中泰商务大厦 305 63261759  
涧西·锦茂国际大厦 401 65198989

**金宝贝国际** 温馨提醒 早教机构 特约

地址: 解放路新都汇3层  
电话: 63122000  
网址: www.gymboree.com.cn