感冒、咳嗽、发烧、积食……

宝宝的这些小毛病 推拿或许能帮忙

第二期“亲子课堂”即将开课，专家教您实用的小儿推拿手法

亲子课堂

□首席记者 曾宇凌 文/图

“养儿一百岁，长忧九十九。”这句老话，道尽父母养儿育女之不易。眼下正值秋季，早晚温差大，孩子很容易着凉感冒，让家长们很发愁。一些宝妈在亲子圈微信群里发起倡议：快快组织一场有关小儿推拿的“亲子课堂”吧，教教大家用推拿的方式对付感冒发烧。

最懂妈妈心的亲子圈要行动啦！第二期“亲子课堂”即将开课，我们将邀请专业的小儿推拿师，教大家一些实用的小儿推拿手法，前20名报名的家长，每人将获得价值68元的小儿推拿体验卡一张。

医生在给孩子推拿治疗

1 宝宝秋季易生病，小儿推拿受欢迎

“一入秋，孩子就容易生病，不是感冒发烧，就是积食腹泻，真愁人。”

“不想让孩子再吃药打针了，听说小儿推拿挺神奇的，按一按、推一推就能治病，亲子圈赶紧组织一场有关小儿推拿的‘亲子课堂’吧。”

……

这两天，在亲子圈微信群里，宝妈们一直在聊孩子秋季易生病和小儿推拿的话题。

市妇女儿童医疗保健中心儿童保健康复科刘文说，秋天天气干燥，加上早晚温差较大，宝宝很容易着凉感冒。在这个季节，家长们要及时给孩子增减衣服，多让孩子喝水。

刘文说，小儿推拿也叫小儿按摩，是以中医辨证理论为基础，通过推拿穴位调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳，以此改善儿童体质、增强机体免疫力的一种保健、治疗方式。

2 小儿推拿＝不吃药？这些误区要避开

细心的家长肯定已经留意到了，这两年，洛阳街头的小儿推拿馆越来越多，而在朋友圈里，各种夸大小儿推拿作用的文章也层出不穷。

对此，“脾胃派”小儿推拿馆负责人杨晓飞说，小儿推拿是中医的一种传统疗法，除了可以缓解、治疗普通的感冒发烧，对鼻炎、积食、腹泻等也有较好的治疗效果。但是很多刚刚接触小儿推拿的家长往往陷入误区，认为它可以治百病，甚至把它当成灵丹妙药。

“小儿推拿只是日常保健或者生病时的一种辅助治疗手段，不能单纯依靠它治病，更不能讳疾忌医。”杨晓飞提醒广大家长，切忌连病症都分不清，就盲目推拿，这样只会适得其反，害了孩子。比如，感冒分风寒感冒和风热感冒，发烧分细菌性发烧和病毒性发烧，如果是细菌性发烧，就得服用抗生素。

还需要提醒的是，家长如果想自己给孩子推拿，最好找专业老师学习，不要到网上学习推拿手法，如果连穴位都分不清，就给孩子推拿，这样不但起不到保健作用，还会延误病情。

3 第二期“亲子课堂”，我们一起学小儿推拿

第二期“亲子课堂”，我们一起学小儿推拿吧，具体活动时间和地点，我们将第一时间在亲子圈微信公众号上公布。届时，我们将邀请资深小儿推拿师现场开讲，教大家一些实用的小儿推拿手法。

报名方法看过来！

想参加活动的宝爸宝妈们，赶紧拿起手机扫亲子圈微信公众号二维码，附上文字“我要参加小儿推拿亲子课堂+姓名+电话+宝宝年龄”，最先报名的20名家长，每人将获得由“脾胃派”小儿推拿馆提供的价值68元的小儿推拿体验卡一张。

亲子圈微信公众号二维码

妈妈有妙招

宝宝不舒服 妈妈有妙招

□首席记者 曾宇凌

每个妈妈都是孩子的“健康超人”，在育儿的漫漫长路上积累了独门育儿经验。欢迎宝妈们关注亲子圈微信公众号，留言分享您的育儿妙招，妙招一经采用将获得价值68元的小儿推拿卡一张。

妙招一 用田七对付秋蚊子

分享人：“菲冉冉妈”

眼下，秋蚊子正猖狂，我家种了田七，孩子被蚊子咬了之后，用田七叶子挤出汁液抹在被叮咬处，立马就能止痒，两个小时左右，被叮咬的红包也会下去。

（想找“菲冉冉妈”移栽田七的宝妈，可以扫亲子圈微信公众号二维码，留下姓名、电话）

妙招二 淡豆豉葱白汤治咳嗽

分享人：“都妈”

感冒咳嗽一周以内，且没有其他症状的宝宝，可以用淡豆豉葱白汤代水饮用。具体方法是：淡豆豉先煮40分钟，再放入带须葱白煮10分钟即可。

妙招三 丁香治小儿脱皮

分享人：“丫头”

取公丁香10克，放入适量低度数酒，浸泡3天，将泡好的酒涂在脱皮处，每天早晚各一次。

（温馨提醒：妈妈们的妙招仅供参考，如果宝宝症状较重，建议及时就诊，求助于专业儿科医生）

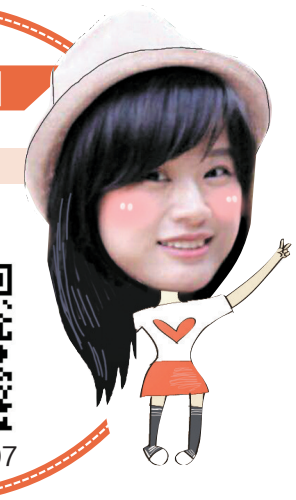
●亲子圈

●圈主：

首席记者 曾宇凌

圈主二维码

13837976507



秋季腹泻高发 宝宝如何预防

□首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

受访专家：胡姬婷 郑州大学附属洛阳中心医院儿科副主任

对很多人来说，眼下正是一年当中最舒爽的季节，然而很多妈妈不这么想，甚至谈“秋”色变。原来，秋天是小儿腹泻的高发季，宝宝很容易中招。

胡姬婷说，秋季腹泻分为感染性腹泻和非感染性腹泻两种，前者是由肠道病毒、细菌感染等引起的，后者是由饮食不当、不良刺激、过敏等引起的。通常所说的秋季腹泻，大多是由轮状病毒引起的，多发于4个月至2岁的婴幼儿身上，主要症状为感冒发热、呕吐、腹泻等，大便呈水样或蛋花样，发病高峰在秋季，所以也叫小儿秋季腹泻。

得了小儿秋季腹泻怎么办？妈妈们必须知道三件事：第一，这个病没有特效药；第二，不要擅自使用抗生素；第三，只要护理得当，该病一般一周左右会自愈。

对于秋季腹泻的孩子，要注意补充体液预防脱水，如果孩子出现精神较差、眼窝凹陷、皮肤稍干、尿少等症状，要及时就医。

秋季腹泻是由轮状病毒感染引起的，抗生素对杀死病毒不仅没有作用，还会让宝宝的肠道状况变得更加糟糕。

让宝宝远离秋季腹泻，家长平时要注意饮食卫生，及时带宝宝接种轮状病毒疫苗。

秋天宜进补 宝宝能喝老火汤吗

□首席记者 曾宇凌 通讯员 陈青龙

受访专家：孟亚辉 中信中心医院儿科副主任、副主任医师

熬过了炎热的夏天，很多宝宝入秋后胃口变好了，不少家长计划着给孩子好好补一补。专家提醒，孩子大多体热，不宜盲目进补。

孟亚辉说，妈妈们要根据季节的变化，给宝宝制定合适的食谱，冬季宜温补，春夏季宜清补祛湿，秋季宜滋补润燥。

老火汤是很多人秋天进补的首选，那么孩子能喝吗？孟亚辉提醒，秋冬季喝老火汤，是从南方传过来的一种进补方法，老火汤中含有大量的肉和滋补药品，长时间熬制后，不仅大补，还大热，是不适合孩子大量食用的，因为“凡孩子3岁以下，呼为纯阳，元气未散”。尤其对体质属于火热类型的孩子来说，一碗老火汤下肚，无异于火上浇油。

宝妈们看过来，正确的进补方式在这里：

●秋天空气干燥，要多让孩子吃滋阴润肺的食物，比如萝卜、莲藕、南瓜、银耳、桂圆、梨、苹果等。

●补水也是必要的，白天孩子活动量大的话，要适当增加饮水量，可用白菊花加蜂蜜自制饮品。