

## 4岁宝宝,动不动就肚子疼

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

■点穴祛病

有甲状腺结节  
请找准此穴

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

近日,43岁的市民齐女士参加单位体检时,发现自己右侧甲状腺上有个结节。“医生说结节小,不用手术,注意观察就行。我想问问中医有没有什么消除结节的方法。”她打来电话咨询。

记者就此采访了洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师穆青。“我推荐刺激臂臑(nào)穴。”她说。

臂臑穴位于大臂上,可屈肘、紧握拳,让三角肌隆起,在三角肌下端偏内侧,按压有酸痛感的地方取穴。如果有甲状腺结节、颈项部疼痛,在上下揉动或者弹拨臂臑穴时,会找到一个疼痛剧烈的阳性点。

可以选用刮痧的方式,涂好润肤乳或刮痧油,让刮痧板与皮肤呈45°夹角,从上往下刮拭臂臑穴,刮到阳性点时可以着重刮几下。有相应不适症状者,刮几下局部就会泛红,阳性点还会出痧。

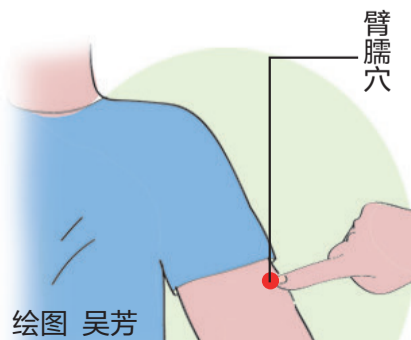
也可以用点揉的方法,用手指或刮痧板的小头都可以,用力点在臂臑穴上,然后揉;如果同时加上刮拭的动作,就是弹拨的手法了。

如果是颈项部不适,在刺激臂臑穴时,可以配合做一做低头、抬头、头向左倒、头向右倒、向左看、向右看的动作,让局部肌肉得到松弛。

“这种方法对甲状腺结节、甲状腺肿大、淋巴结肿大都有一定的辅助治疗效果,用空心掌拍打这个部位也能疏通大肠经上的气血,值得一试。”穆青说。

**温馨提醒:**按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

臂臑穴



绘图 吴芳

看中医  
小婧带您

## ■身边的病例

近日,在洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任柳洋的诊室里,小婧见到了4岁的悠悠(化名)。她是被妈妈带来看中医的。“她总是这里不舒服那里不太好,尤其是动不动就肚子疼,断断续续疼了半年多。”悠悠的妈妈问。这是怎么回事呢?

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话 18637990450,小婧帮您问专家!



绘图 吴芳

## 说症状 4岁的她,总有“小毛病”

悠悠妈妈说,孩子从小没有生过什么大病,可“小毛病”不断。尤其是上了幼儿园以后,“要么嗓子发炎,要么肚子疼”。

最近这半年,悠悠不时请假,就因为“肚子疼”。妈妈带她去医院做过B超等检查,有时有肠系膜淋巴结发炎的迹象,有时没有。比

## 说病因 多与喂养不当有关

“孩子大便情况怎么样?”柳洋看了看悠悠的舌头,又摸了摸脉,问道。

“还算规律,两天拉一次。”悠悠的妈妈问。

“孩子的‘小毛病’,大多跟喂养不当有关系。”柳洋说。虽然悠悠排便规律,但很可能“没排干净”。孩子

## 说调理 孩子经常肚子疼,请这样做

像悠悠这样反复肚子疼、嗓子不适,可又检查不出明确病理问题的孩子,在临床上很常见。柳洋提醒家长:“不是一出现这些问题就要用药,从喂养方面下手,可能效果更好。”

平时如果害怕营养不够,可以把煮鸡蛋变成鸡蛋羹,不喝牛奶而喝酸奶;如果一定要喝牛奶,就要把它热透了放温再喝;现在天凉,如果孩子想吃水果,在有暖气的环境里可以选择少量常温的,最好吃加热过的水果。在孩子出现不适症状时,应暂停吃肉、蛋、奶和水

如最近这次,悠悠不发烧,各项检查也没发现有明显炎症,可她就是说肚子疼。

“我怀疑过是不是因为不想上幼儿园,她故意骗我,但疼起来时她蔫蔫的,孩子的状态不会骗人。”悠悠的妈妈问,孩子吃过一些西药,这次想来找中医好好调理调理。

平时吃得太多、太杂,或者吃了不好消化的东西,再喝点儿凉水、吹点儿凉风,这些对成年人来说问题不大,孩子的肠胃功能还没发育好,就可能因此出现肠痉挛,引起疼痛。

悠悠的腹痛集中在脐周,还经常嗓子发炎,说明她很可能“吃得不对”。

果,这些东西都不太好消化,容易加重肠胃负担。

孩子因受凉而腹痛时,可以艾灸肚脐,能温中散寒,每天灸一二十分钟即可,不要久灸。

如果家长有时间,每天晚上可以给孩子点按上腹部的中脘穴、肚脐两边的天枢穴、肚脐上方的建里穴,每个穴位点按一两分钟,然后用掌心给孩子摩腹三五分钟。

“给孩子进行腹部按摩用时不长,操作也不复杂,效果却非常好,建议家长们不要偷懒,给孩子调理一下脾胃。”柳洋说。

## 煲汤加点它,消热又润燥

■药膳坊

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

开始供暖后,不少人明显觉得室内空气干燥了,人也有些“缺水”。该如何缓解症状呢?

“甘蔗含水量很高,有不错的消热、生津、下气、润燥功效。”洛阳市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛说,直接吃,或者喝榨好的甘蔗汁都能缓解皮肤干燥、咽干、燥咳、大便燥结等症状。如果肠胃不好,怕凉,可以把甘蔗用微波炉加热后

再吃,也可以用甘蔗煮水喝。

“天冷了,做饭时可以搭配甘蔗烹饪美食,煲汤、煮粥都可以。”李润涛说,爱喝粥的话,可以在清水中加入甘蔗汁、小米煮粥喝,可以缓解阴虚肺燥、烦热咳嗽等不适。

## 甘蔗羊肉汤

**食材:**羊肉1斤、白萝卜1根、荸荠5个、削皮的甘蔗2节~3节、料酒1勺、料酒、盐、葱花、姜片

**步骤:**1.荸荠、萝卜洗净去

皮,切块;甘蔗切成小段。

2.水开后放入羊肉、姜、适量料酒,焯水后捞出羊肉,把锅洗净。

3.锅里加水后放入甘蔗、姜、荸荠、白萝卜、羊肉,水开后关小火慢炖,煮至肉软烂;放适量盐、葱花即可。

**功效:**荸荠清热下火;白萝卜消除食积,化痰热。

李润涛提醒,如果想滋阴清热,可以选择青皮甘蔗。甘蔗含糖量高,不适合高血糖的人群食用,脾胃虚寒者应慎吃。