

小儿捏积的健康宣教

小儿捏积是一种中医治病的方法。用双手拇指指腹和食指中节靠拇指的侧面在宝宝背部皮肤表面循序捏拿捻动。可以调整阴阳，通理经络，促进气血运行，改善脏腑功能等作用。常用于食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积，感冒，发烧等症状。

小儿捏积的操作方法

宝宝俯卧，捏积者两手半握拳，两食指抵于背脊之上，再以两手拇指伸向食指前方，合力夹住肌肉提起，而后食指向前，拇指向后退，作翻卷动作，两手同时向前移动，自鱼尾穴起，一直捏到大椎穴即可，如此反复3-5次，捏第2-3次时起，每捏3把，将皮肤提起1次。



小儿捏积的好处

捏积有助于促进宝宝气血运行，对一些肠胃疾病如积滞厌食等还有肺系疾病均有裨益；捏积还能起到安神作用，改善宝宝夜啼和睡眠不稳；此外，捏积对小儿遗尿和多汗症也有一定疗效。

1、胃肠疾病：积滞、厌食；消化不良等脾胃疾病都可用捏积疗法来治疗。

2、肺系疾病：捏积通过刺激督脉和膀胱经，能调和阴阳，健脾理肺，从而达到提高免疫力、减少呼吸系统感染的作用。

3、夜啼、睡眠不安：捏积疗法能调理脾胃，帮助宝宝安然入睡了。

4、遗尿、多汗：通过捏积来刺激人体脊柱两侧的植物神经干和神经节，可以起到防遗尿、止汗的作用。



小儿捏脊要注意什么



1、**时段**：捏积最好在宝宝早上起床后或晚上临睡前进行，疗效较好，宝宝的配合度也较高。捏积要露出整个背部，让宝宝保持平趴的姿势，力求背部平、正、肌肉放松。

2、**温度**：捏积时室内温度要适中，捏积者的指甲要修整光滑，以免划伤宝宝的细嫩皮肤。捏积者的手部要先暖一暖，不要用冰凉的手给宝宝进行捏积，以免宝宝受到刺激无法平趴，或者让宝宝受冻生病。捏积的手法宜轻柔、敏捷，用力及速度要均等，捏积中途最好不要停止。

3、时间：每次捏积的时间不宜太长，以3—5分钟为宜，捏积时间过长的话疗效也没有那么好。

4、手法：(1) 开始做时手法宜轻巧，以后逐渐加重，使宝宝慢慢适应。(2) 要捏捻，不可拧转。(3) 捻动推进时，要直线向前，不可歪斜。

5、年龄：捏积疗法适于半岁以上到7岁左右的宝宝。年龄过小的宝宝皮肤娇嫩，掌握不好力度容易造成皮肤破损；年龄过大则因为背肌较厚，不易提起，穴位点按不到位而影响疗效。

6、禁忌：宝宝背部皮肤有破损，皮肤感染及紫癜病患儿禁用此法。

小儿捏积操作简单方便，安全，效果好，也是小儿推拿中的一种疗法，通过对督脉和膀胱经的捏拿，达到调整阴阳；通理经络，调和气血，恢复脏腑功能的目的，现在已经越来越受到年轻的爸爸妈妈们的推崇。

中国医药