



text: 康秀金  
khoonsk@sph.com.sg

小儿推拿是通过舒适的推拿疗法，不具侵入性地促进和增强孩子的免疫力。

所谓少年强则国家强，孩子是国家未来的主人翁，孩子的保健不应被忽略。

新加坡中医研究院在3月26日，主办5天的中医小儿推拿专业培训课程，邀请从事小儿推拿治疗超过半个世纪的原山东省中医院推拿科主任张素芳教授，她也是“孙重三小儿推拿”传承人，和中国小儿科推拿领域带头人、海派儿科推拿创始人兼原上海中医药大学小儿推拿教研室主任金义成教授，来新讲解和教导不同的儿科推拿手法，以及常见的儿科病症治疗和病案分析等。



张素芳教授（79岁，左图）受访时，为本报示范“捏脊疗法”以及“按弦走搓摩”，让家长可以在家为孩子做此保健推拿。“捏脊疗法”就是用双手的拇指指腹和食指指腹在小儿背部皮肤表面，循序捏拿捻动，常用于食

欲不振、消化不良、呼吸系统不好、腹泻、烦躁不安、睡不安稳、脾胃虚弱和感冒等症状。

张教授说，新加坡气候潮湿，饮食一般上偏甜食。加上炎热的天气，小孩都爱吃冰凉食物，像冰淇淋等，这在中医的角度来说，甜生湿，脾的运化不易化湿，所以，小孩容易偏食、没胃口。消化功能和呼吸系统不好，自然也会影响孩子的睡眠品质，进而影响孩子的成长。

她说，“捏脊疗法”适用于16岁以下的孩子，可以在早上孩子空腹时做一次，以加强孩子的免疫力，促进睡眠，调整脾胃、提升消化功能。此法，同时还具有镇惊安神的功效。

# 小儿推拿

## 增强孩子免疫力



‘捏脊疗法’示范：

1 孩子趴在垫子上。

2 双手拇指和食指指腹从孩子的屁股上方，脊椎两侧轻轻往上捏捻，一直推到了颈椎第7节处（靠近肩膀部位），如上图。



‘按弦走搓摩’示范：

1 双手在孩子的两腋下至肚角从上而下轻扫50-100下。

2 两手拇指自孩子肩胛骨上角推至肩胛骨下角，轻扫50-100下。



## ‘按弦走搓摩’理气化痰消食积

张教授也介绍“按弦走搓摩”推拿手法，此法具有理气化痰消食积，能改善咳嗽痰滞功效。

方法就是让孩子仰卧，双手上举至头部，为孩子推拿者用双掌从孩子的两腋下至肚角（腰间肚脐处），自上而下搓摩50-100次（如图）。

同时，也可以在孩子的背部分推肩胛，以改善热寒入侵肺部而致的咳嗽痰喘。

做法同样很简单，就是利用用搓摩的手法，用两拇指指腹，自孩子的肩胛上角，沿着肩胛骨内侧，分推至肩胛下角，推50-100次（如图）。

张教授说，小儿推拿非常适合在新加坡推广，以提升孩子的体质。她吁请家长调整冷气空调的温度、不要太冷，也建议家长让孩子多参与户外活动，因为阳光有助钙质吸收，对孩子的骨骼生长有益。

## 本地医师认识日益提高

海派儿科推拿创始人金义成教授（75岁）在受访时呼吁中医师，不忘初心，为病人和孩子的健康，在中医理论和知识以及儿科推拿手法上，精益求精，让更多孩子受益。

他指出，本地中医师对儿科推拿的认识日益提高，是很好的现象。

“中医和推拿是相辅相成的，值得加以推广。”

所谓大夫怕方法少，病人怕病多，金教授主张中医师除了在理论和知识上多学习外，也应提升儿科推拿，因为小孩是国家未来的栋梁，健康不容忽视。

梁，健康不容忽视。

“小孩都怕吃药、打针，儿科推拿相对来说容易让他们接受，而且推拿有助气血流通，促进人体自身的修复能力。”

新加坡中医研究院第一副院长杨竣联博士说，此次的中医小儿推拿专业培训课程吸引了35中医师报名参加，出席率是100%，反应踊跃。也是南大生物科学学院中医诊所顾问医师的杨博士，计划在年底或明年4月左右，带一批中医师到中国进一步学习。



▲金义成教授

▼杨竣联博士



保健  
百分百