

一方多用 同病異方

張宇的小兒推拿療法



一位比利時粉絲向張宇學習小兒推拿

遼寧中醫師張宇近日到深圳傳授其祖傳的小兒推拿術，受到一群年輕媽媽們的熱烈擁戴。深圳是張宇在各地巡迴講座的其中一站，在新浪微博上，張宇擁有逾 11 萬粉絲，近年她通過網絡傳播小兒推拿、答疑解惑並開通網絡視頻面診，使小兒推拿這種綠色診療方法幫助到不少家庭。

香港商報記者 林濤

張宇的講課知識點密集，兩天課程，時間安排得滿滿當當，有理論闡述、原理方法、穴位介紹、推拿手法、治療穴方等等。對關鍵的穴位和操作手法，她要求每一位學員們一一做給她看，逐一糾正錯誤。

張宇出生於遼寧丹東市中醫世家，中醫小兒推拿第四代傳人，遼陽市小兒推拿按摩保健所所長。20 年來，張宇繼承家傳，又在長期實踐中積累了衆多寶貴經驗。開創了小兒推拿「一方多用，同病異方」的新經驗，調治兒童疾病 140 餘種。

談到小兒推拿的作用，張宇說，小兒推拿有治療和保健的雙重功效。多數情況，推拿可以代替藥物治療疾病，只要對症，推拿的恢復速度不遜於西藥，有時比西藥還要迅速。而必須接受藥物治療的患兒，家長輔以推拿，會加快治愈過程。她推廣的小兒推拿，根據中醫理論和病情在手及前臂上選取穴位進行的推拿。她強調，媽媽們首先通過望、聞、問、切等手段，判斷疾病部位與性質，然後選取適當的穴位，按一定順序，通過推、揉、運等手法推拿一定的時間，對消化系統疾病（腹瀉、便秘）、呼吸系統疾病（發熱、鼻炎、哮喘、咳嗽），還有遺尿、近視眼等都有療效。

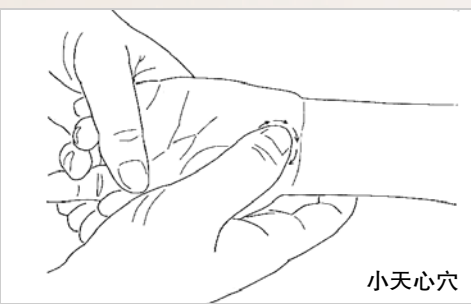
講究穴位和穴方

推拿講究穴位，張宇小兒推拿使用的穴位，與傳統中醫針灸穴位有很大差異，她對病患不分男女，均選用左側手部和前臂的穴位推拿，軀幹上的穴位使用較少。她說，傳統針灸穴位是點，推拿的穴位有點、有線、有面，一些穴位更是傳統穴位中沒有的。在講座中，她重點介紹了常用的 32 個穴位。如天河水穴，在前臂掌側中線，由小天心穴至曲澤穴處，功用是清熱解表，清心安神除煩，可洩心火，利小便，化痰等；拇指外側赤白肉際，由指尖到指根的脾土穴，為調虛寒的要穴，有極強的健脾益氣、驅寒散濕等功用，用離心推的方式清脾土穴，化痰止咳效果極佳。

她的 32 個常用穴位還有板門穴、陰陽穴、少商穴、內八卦穴、四橫紋穴、腎頂穴、費金穴、上山關穴等。她使用的手法有推法、揉法、運法、分法、掐法和捏擠法等六種，在推法中，向心推為補，離心推為洩，來回推為清。

推拿也講究穴方，穴位的組合就是穴方，類似中醫中的方劑。她的小兒推拿有一百多套穴方，而且運用靈活，「一方多用，同病異方」，不同的疾病，病因同，就選同一穴方；同一種病症，可能有不同病因，選擇的穴方可能完全不同。穴方的可選用一個穴方，每天數次，也可選幾個穴方配合進行。

如需要清除體內濕氣和熱邪，她推薦的穴方是：每天推拿腎水穴 5 分鐘、天河水 1 分鐘、瀉板門 5 分鐘、四橫紋各 1 分鐘、總筋 3 分鐘、瀉肺金 5 分鐘、下六腑 3 分鐘。針對夏季燥熱便秘，則可以推拿四橫紋各 2 分鐘、瀉肺金 7 分鐘、下六腑 7 分鐘、陽池 5 分鐘、瀉板門 5 分鐘。



小天心穴



陰穴

給夜哭和厭食孩子的穴方

孩子夜睡不安，哭鬧，往往給媽媽們帶來極大焦慮，張宇說，孩子夜哭，有心熱型和傷食型兩種原因。心熱型的孩子，多睡眠不踏實，經常醒來哭鬧，哭時後仰，不喜人抱，面赤唇紅，脾氣暴躁，手腳心熱，大便乾，小便黃。對這樣的孩子，她建議媽媽的推拿方是：分陰穴 5 分鐘，陽池 7 分鐘，下六腑穴 3-5 分鐘，每日推拿 2 次。

另一種夜哭的孩子是傷食型，表現為睡覺亂翻哭鬧，有飲食不節，或有過嘔吐史，大便酸臭，或秘或瀉，可伴有口臭，舌紅苔黃或厚膩等。傷食型孩子的穴方是：瀉板門穴 5 分鐘，逆運內八卦穴 5 分鐘，四橫紋穴各 5 分鐘，推拿 2 次。

這次在深圳講課及面診，張宇發現深圳孩子食慾不振較多，食慾不振具體分脾陽虛和脾胃積熱兩種類型，對此她也分別給出了推拿調理穴方。

脾陽虛型：表現為不知飢餓、食後難以消化、腹脹、流口水、疲乏無力、面黃自汗、便溏或便秘等。

穴方：脾土穴 7 分鐘，一窩風 4 分鐘，外勞宮穴 4 分鐘，每日推拿 2 次。

脾胃積熱型：表現為不知飢餓、腹脹、尿少而黃、便秘、脾氣暴躁、手腳心熱、有黃眼屎、舌苔黃膩等。

穴方：瀉板門穴 5 分鐘，四橫紋穴各 2 分鐘，瀉肺金穴 5 分鐘，下六腑穴 3-5 分鐘，每日推拿 2 次。



四橫紋穴

推拿按摩的原理

穴位是經絡的一部分，經絡又是體內氣血的運行通道，連接著臟腑。穴位是氣血的聚焦點，經過推拿刺激皮膚表面的穴位，可產生疏通經絡，暢達氣血，扶正祛邪，調整五臟六腑功能，達到祛病健身的作用。現代醫學認為，推拿按摩是通過手法產生力，力產生能，能通過穴位、經絡、神經來傳遞起作用。

推拿按摩對人體十大生理系統有雙向調節，提高功能，包括神經系統、內分泌系統、免疫系統、呼吸系統、消化系統、循環系統、泌尿系統、生殖系統、運動系統、感覺系統，加速營養代謝，促進廢物排泄，是目前最優排毒方法之一。還可促進血液淋巴回流，增加血液中的免疫細胞，增強細胞吞噬細菌病毒的能力，提高免疫力戰勝疾病。

穴穴通

常按百會湧泉穴 改善記憶力

家長都希望自己的孩子有很好的記憶力，中醫專家認為，按摩百會穴和湧泉穴，有助孩子增強記憶力。按摩此兩穴，即按摩頭頂和按摩腳底，建議早起後按摩頭頂，晚睡前按摩腳底。這樣不但有助於增強記憶力，還可以使孩子身體健康少生病。

頭頂的百會穴，位於人體頭頂最高處正中（可以通過兩耳直上連線中點來簡易取此穴）。經常按摩不但安神補腦，還可以健腦益智。每天早起吃過早餐後，家長用拇指指腹輕輕按摩孩子的百會穴，每天 30-50 次。

腳底被譽為「人的第二心臟」，按摩腳底可以提高各臟器的功能，加快新陳代謝，促進大腦的發育。每天晚上睡覺前，家長用拇指從孩子腳心按揉至腳後跟，每天 10 次。其中，腳底上有一個湧泉穴（位於足掌心），經常刺激它，可以幫助孩子改善記憶。

國藥寶典

杏蘇散

杏蘇散，是祛痰止咳的方劑，由杏仁、桔梗、黃芩、貝母、紫蘇、枳殼、甘草、陳皮、前胡、桑白皮、麥門冬、生薑組成，可發散風寒，宣肺化痰。

方中杏仁抑制呼吸中樞而能止咳平喘；蘇葉緩解支氣管平滑肌痙攣，起平喘作用；半夏鎮咳明顯；甘草亦有止咳效能；桔梗、前胡祛痰作用顯著而持久；陳皮、甘草祛痰效力亦較顯著。

杏蘇散出自《溫病條辨》卷一上焦篇方。主治外感風寒、惡寒發熱、頭痛無汗、鼻塞涕清、咳嗽痰湧。主要適用於感冒、流行性感冒引起之咳嗽、鼻塞；急性慢性支氣管炎、支氣管擴張、肺氣腫之咳嗽，屬涼燥痰濕者，對秋燥傷風咳嗽很有效。

疏通經絡治牙痛

路新宇

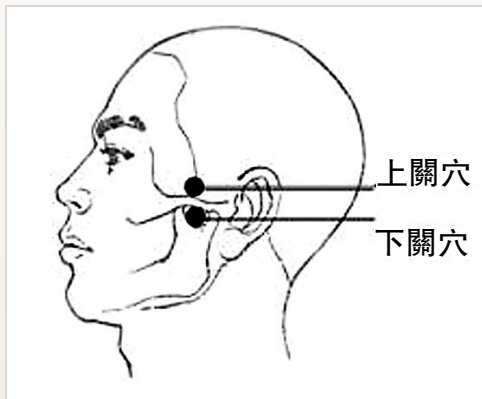
幾乎每個成年人都有過牙痛的經歷，牙疼不算病，疼起來真要命。除了齦齒、牙髓炎等牙神經受損的牙痛，都可以按照「經脈所過，主治所病」的理論來調理。

對待牙痛，首先要分清是上牙疼痛還是下牙疼痛，不同位置代表的意義不一樣。上牙在胃經的循行線路上，「胃足陽明之脈……入上齒中，還出挾口，環唇，下交承漿。」下牙在大腸經的循行線路上，「大腸手陽明之脈……其支者從缺盆上頸，貫頰，入下齒中，還出挾口，交人中，左之右，右之左上挾鼻孔。」

上牙疼痛，要探查同側胃經的堵塞點「髀關穴」，進行相應梳理，待「髀關穴」疼痛下降或消失後，再掐揉同側「內庭穴」，穴位痛感下降後，牙痛可緩解或者消失。

下牙疼痛，依次探查同側大腸經的堵塞點「手三里穴」、「合谷穴」，進行相應梳理。

對於急性上、下牙痛，可以拇指對應點揉「上關穴」或「下關穴」，止痛效果好。「下關穴」在顴骨與下頷之間的凹陷處。合口有孔，張口即閉。「上關穴」位於耳前，「下關穴」直上，當顴弓的上緣凹陷處。一般情況下，點揉 2-3 分鐘痛止，這種方法的缺點是止痛治標的效果尚可，要做徹底止痛，需要配合敲揉大腸經或胃經的穴位。



急性牙痛可用拇指點揉上關穴或下關穴止痛。

自我輔助調理方法

- 下牙痛：探查同側大腸經，敲揉手三里穴、點揉合谷穴；點揉下關穴。
- 上牙痛：探查同側胃經，敲揉髀關穴；點揉上關穴；掐揉內庭穴。
- 小偏方：切一小片生薑咬在痛處；花椒一粒，咬在痛處。

伏羲太極助長術

第六式：雙臂擴胸伸展

兩腳與肩同寬，雙手半握拳，置於胸前，與肩同高，然後向外做擴胸運動。8 次。

兩腳與肩同寬，雙手平展，手心向上，置於身側，與肩同高，然後做擴胸運動。8 次。

以上兩個動作交替進行，共 4 個循環。

行此式時，應能感知到兩手似帶動一大球，隨著擴胸運動而左右開合。

第七式：雙臂上下伸展

兩腳與肩同寬，左手向上，右手向下，伸展運動 8 次。右側相同。

兩個動作交替進行，共 4 個循環。

行此式時，應能感知到兩手似帶動一大球，隨著擴胸運動而上下開合。

第八式：托臂旋腰伸展

兩腳與肩同寬，左臂前伸，掌心向上，略與肩高，右手掌心向上，放在左手肘下三寸處，腰向左旋，旋至極處，然後旋回正面。反覆 8 次。右側相同。

以上兩個動作交替進行，共 4 個循環。

行此式時，應能感知到手與肘間有一種勾連，同時身外似有一大球帶著人左右旋。



第八式托臂旋腰伸展



T7

養生之道

責任編輯 林濤 宋君 美術編輯 謝都

二〇一三年八月十九日 星期一

香港 / 中國內地有售

金活 健康之家

快用 飛鷹 活絡油

家英哥誠摯推薦

Kingworld Medicines Group Limited

金活 藥業集團有限公司 股份代碼 01110.HK

詳細信息請查詢 0755-8229 2888 或者登陸 www.kingworld.com.cn