

肥胖兒童的推拿護理

推拿療法有着治療範圍廣、療效快、安全可靠、簡便廉宜、易於接受的特點，能起到「未病先防，有病可治」的保健及治療效果。對肥胖兒童而言，推拿可提升他們身體的各項機體功能，對神經、循環、消化、泌尿、免疫、內分泌等系統的生理功能有良好的調整作用。

■文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

推拿按穴有助促進肝糖原的利用率，還可以促進核糖核酸的合成，提高肥胖兒童機體免疫力；推拿按穴亦有助促進消化系統分泌消化酶，促進小腸對營養物質的吸收，改善新陳代謝，從而調節體重。

循經推拿按穴法

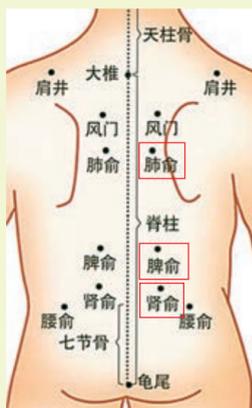
位置：在兒童身上循背部督脈兩側夾脊穴和足陽明胃經上穴位進行按摩，並對脾俞、胃俞、腎俞、上脘、中脘、下脘、天樞等重點穴位進行刺激。

操作：反覆點揉穴位及按摩經絡10分鐘。

捏脊按穴法

位置：脊柱兩側。

操作：雙手呈握拳狀，拇指指腹與食指、中指指腹對合，挾持肥胖兒童脊柱兩側的肌膚，拇指在後，食指、中指在前。然後皮膚捏起，並輕輕擠壓、捻動，雙手交替，緩慢移動向前。由龜尾穴開始，沿脊柱兩側而止於大椎穴，連續操作6遍。



摩腹法

位置：腹部。

操作：以手掌掌面或食、中、無名指指腹着力於腹部，以腕關節連同前臂有節律地做環形摩擦，摩腹需用力輕柔緩和，速度均勻協調，壓力大小適當，按摩3至5分鐘。

清脾經

位置：大拇指橈側緣或拇指末節螺紋面。

操作：將肥胖兒童拇指屈曲，自指根推向指尖100次。



旋推脾經

位置：大拇指末節螺紋面。

操作：肥胖兒童拇指屈曲，用大拇指旋推肥胖兒童的大拇指第一螺紋面，做順時針方向的環旋旋轉，旋推100次。

清大腸

位置：食指橈側緣，指尖至虎口成一直線處。

操作：用右手拇指指側面，自虎口推向指尖100次。

揉足三里

位置：外膝眼下3寸，脛骨外側約一橫指處。

操作：以拇指指腹在該穴位上做輕快柔和的迴旋運動5分鐘。

推拿按穴的注意事項

1. 施術者的指甲必須修剪圓滑、長短適宜。
2. 天氣寒冷時先將手搓熱，待手暖方可操作。
3. 室內保持適宜溫度，空氣流通、環境安靜。
4. 要有信心、耐心、愛心、恆心。
5. 手法盡量直接接觸皮膚，務求輕快柔和，平穩恰當、剛柔並濟。
6. 在推拿前安撫肥胖兒，使之身心放鬆，便於配合。
7. 推拿順序先從人體最上部開始，依次向下按穴操作（先頭面、次上肢、次胸腹、次腰背、次下肢），並以「先推主穴，後推配穴」為原則。
8. 循序漸進，不管採用何法，無論主穴、配穴，倘若運用點、拿、捏等強刺激手法時，應最後操作。
9. 可每日或隔日進行推拿，每次一般5至10分鐘，若年齡較大，病變部位較多，可適當延長。慢性病一般以16次為一療程，休息3至5天後可進行下一療程，也可連續治療。
10. 上肢部穴位，習慣只推左側；其他部位一般用雙穴。
11. 有需要可配用推拿介質如按摩精油或爽身粉。
12. 按摩後若患兒出汗，需避風以免感冒。
13. 患兒過飢、過飽，或過度疲勞時不做推拿。
14. 骨折、皮膚病、出血等部位不宜推拿，急性傳染病應注意隔離。

醫者手記

MERS 的中醫證候

據世界衛生組織所公佈的數據顯示，全球累計實驗室確診感染中東呼吸綜合症（MERS-CoV）的病例（下稱MERS）來自24個國家和地區，病例最多國家為沙特阿拉伯，病例多集中在沙特阿拉伯、阿聯酋等中東地區，該地區以外國家的確診病例發病前也多有中東地區工作或旅遊史。而中東呼吸綜合症(MERS)的主要症狀是發熱(98%)發熱伴畏寒(寒戰)(87%)；其次為咳嗽(83%)，其中乾咳佔47%，咳嗽有痰者佔36%；氣短(72%)；肌肉酸痛(32%)；腹瀉(26%)；噁心嘔吐、咽痛(21%)；腹痛、咯血(17%)；胸痛(15%)；頭痛(13%)；鼻塞(4%)。雖然目前

尚未有可治療中東呼吸綜合症的疫苗，當前的治療手段以支持治療為主，即基於患者的臨床症狀採取治療措施。但根據上述症狀，我們大致可以將MERS分為風寒挾濕和風熱挾濕兩大主要證候。其中，風寒挾濕證主要表現為發熱寒戰、肌肉酸痛、咳嗽有痰、頭痛咽痛、腹痛腹瀉、噁心嘔吐、或有胸膈氣短、或有鼻塞。舌質淡紅苔薄白或白膩、脈浮緊或弦緊。因此治宜疏風散寒、宣肺止咳、健脾和胃。

文：郭岳峰

(香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)

醫訊

下午吃黑朱古力可穩定血壓

美國北亞利桑那大學一項最新研究發現，下午吃一塊無糖黑朱古力既可提高注意力，避免無精打采，又有益血壓健康。北亞利桑那大學心理學教授拉里·史蒂文斯博士及同事檢查了122名18至25歲參試者的腦電圖水平以及食用可可含量為60%的黑朱古力後對血壓的作用。結果顯示，參試者吃完後，大腦警覺度更高，注意力更集中，血壓也會在短時間內上升。研究人員還測試

了5種相關因素對大腦活動及血壓狀況的影響。有意思的是，朱古力中含有L-茶氨酸（綠茶中所含的一種氨基酸）能顯著降低血壓，讓人更加平心靜氣。兩者結合後，L-茶氨酸會抵消黑朱古力的升壓作用，進而保持血壓平穩。史蒂文斯教授表示，很多人下午都感到大腦有些模糊，精力不集中，此時，不妨吃一塊無糖黑朱古力。早期研究認為，黑朱古力可擴張血管，增強血流，有益血壓健康。不過，含有高糖和牛奶的朱古力則沒有這種提神醒腦的功效。



黑朱古力可擴張血管，增強血流，有益血壓健康。

健康小百科

電腦族四大保養術

上班族每天長時間坐在電腦前，不但會吸收電腦輻射加速皮膚衰老，更有超過一半上班族曾出現頸痛、手肘不適、眼睛疲勞等症狀，危害身體健康。以下四個小貼士可令電腦族輕鬆舒緩辦公室後遺症。

1. 從中醫角度來看，電腦族天天盯着電腦，可能導致肝血不足，不僅兩眼乾澀、視物昏暗、視力下降，身體的其他部位也會連帶受到影響，建議每天上午可以黑豆、核桃仁、牛奶、蜂蜜打成黑豆核桃奶飲用。黑豆含有豐富的蛋白質與維生素B群，配合核桃仁可增加補益功效，再加上牛奶和蜂蜜等含較多的維生素B群、鈣、磷等的食材，能增強眼內肌力、調節功能，改善眼疲勞。
2. 辦公室一族長時間坐在電腦前，缺少運動，頸椎容易因經脈氣血失暢而酸痛。除了應養成每小時活動頸椎的好習慣以外，也能以富含維生素C的木瓜，搭配具有防風寒濕痺、筋骨疼痛療效的南



五加茶。



五加茶適合缺少運動的上班族用於預防風寒濕痺、筋骨疼痛。

3. 長期使用電腦，肘部慢性磨損可能形成網球運動員經常發生的「網球肘」。每當用力抓握、提重物就會疼痛不已，建議可以用毛巾包裹冰塊敷肘外側，1天4次，每次15至20分鐘，一周就能見效。此外，食療方面則建議多吃「咖喱飯」，咖喱內含「薑黃素」，其中的非甾體具有抗炎物質，能夠治療肌腱炎和關節炎等慢性炎症。
4. 電腦的輻射會對皮膚造成傷害，加速皮膚衰老，可以適量多食醋涼拌木耳。醋有很好的抗輻射作用、木耳則能抗氧化。另外，也可多吃胡蘿蔔，胡蘿蔔富含的維生素C具有抗氧化活性，可以減輕電腦輻射導致的過氧化反應，就像給我們的皮膚穿上了一層「防彈衣」，胡蘿蔔素更能保護人體細胞免受損害，避免細胞發生癌變。



兒童肥胖症的耳穴貼壓

1. 先用75%酒精消毒一側耳廓皮膚。
2. 用小鑷子夾取耳穴專用膠布，對準所選的穴位貼壓。
3. 耳穴取鹽點、內分泌、神門、胃、脾。
4. 根據求診者的具體情況選擇備用穴（配穴），如便秘者加大腸，嗜睡加皮質下（興奮點）。
5. 飯前10分鐘宜按壓鹽點30次，強度以肥胖兒有酸脹痛感能忍受為度。
6. 每周換貼另一側耳穴，16周為一個療程。

運動干預

根據肥胖兒的愛好，為其選擇安全、經濟、有趣味和可持續進行的運動，有利於達到減重目標。3至5歲肥胖兒宜拍皮球、爬樓梯；6至8歲宜打羽毛球、小步快跑。每天訓練30分鐘，每周5天。家長同時需注意，運動強度以心率每分鐘120至140次為宜，並應記錄肥胖兒運動完成情況。

1. 由家長督促肥胖兒童晨練或晚練，或家長與肥胖兒童同練。
2. 每日健步走50分鐘以上，健步走時不能停歇，不能散漫分心玩耍。
3. 最好能完成跑、跳等30分鐘以上，不宜過於劇烈。
4. 爭取參加運動項目的競賽。
5. 採取獎勵及激勵策略，對其取得的成績及時給予表揚。



鼓勵小胖子參加運動項目的競賽，可幫助他們運動減肥。

飲食護理

單純性肥胖的成因為長期熱量攝入超過消耗而導致脂肪在體內堆積。因此控制飲食，通過限制飲食攝入量，使總熱量低於消耗量以減輕體重尤為重要。

1. 根據肥胖的程度，為孩子設定每日攝入量：重度肥胖者，每日可攝取熱量3300kJ；中度肥胖可攝取4200kJ；輕度肥胖宜每日攝取5000kJ。其中，糖類供能約佔45%，蛋白質約佔35%，脂肪約佔20%。
2. 合理安排進食時間：每日3至5餐，早餐佔全天飲食量的35%，中餐佔45%，晚餐佔20%，正餐之外盡量要求孩子不吃零食。
3. 在烹調方法上以清蒸、燉煮、涼拌、素炒為主，忌用油煎、油炸。
4. 每日攝水量不超過1500毫升，補充維生素及礦物質。
5. 滿足患兒食慾，減低飢餓感。宜選擇體積大，飽腹感明顯而能量低的蔬果如綠葉蔬菜、蘿蔔、豆腐、水果，必要時可在兩餐之間供給熱量少的點心，如不含糖的果凍。



家長最好能為小胖子多準備清蒸、涼拌、素炒為主的食品，監督孩子少吃肥肉、麵食、油炸食品。



蔬果體積大，飽腹感強，適合適量多食。

睡眠護理

1. 家長最好能督促肥胖兒，堅持每晚八點至十點入睡。
2. 針對肥胖兒的不同年齡，睡眠時間的長短有所不同，一般年齡越小，睡眠時間越長，但學齡階段的患兒每晚應不超過10小時。



為了減重，父母應督促學齡前兒童每晚在八點至十點之間入睡。