

小兒推拿，或稱小兒按摩，即是一種在坊間廣泛應用，並且對常見小兒疾病行之有效的中醫治療方法。這方法發端於明清時期，其後不斷發展，逐漸形成了一個獨具特色的手法治療體系。小兒推拿的特點是安全有效、簡便易用、綠色環保，數百年來，在對眾多小兒疾病的康復治療中，扮演了一個不可或缺的重要角色。臨床上小兒推拿療法的適應症幾乎涵蓋整個兒科，而對感冒、咳嗽、小兒洩瀉、便秘、遺尿等病症尤其具有特別良好的療效。

◆文：香港中醫學會教育研究基金會副主席 羅桂青博士 圖：羅桂青、資料圖片



◆小兒推拿，是一種在坊間廣泛應用，對常見小兒疾病行之有效的中醫治療方法。



# 小兒推拿增強小兒體質 安心度過流感高峰期

中醫認為，小兒在生理方面臟腑嬌嫩，形氣未充，機體的物質和功能均未發育完善，稱之為「稚陰稚陽」。因此，小兒的體質嫩弱，禦邪能力不強，不僅容易被外感、內傷諸種病因傷害而致病，而且一旦發病之後，病情變化多又迅速，尤其突出表現在易於發生肺、脾、腎三系疾病及時行疾病方面。

## 時行疾病易於兒童間互相傳染

肺本為嬌臟，小兒肺常不足，肺為呼吸出入之門，主一身之表，六淫外邪犯人，不管從口鼻而入還是從皮毛而入，均先犯於肺。所以，兒科感冒、咳嗽、肺炎喘嗽、哮喘等肺系疾病佔兒科發病率的首位。脾為後天之本，氣血生化之源，小兒脾常不足，包括脾胃之體成而未全、脾胃之用全而未壯，乳食的受納、腐熟、傳導，與水谷精微的吸收、轉輸功能均和小兒的迅速生長發育所需不相適應，飲食失節、餵養不當、食物

不潔，病從口入，犯於脾胃，則發生嘔吐、洩瀉、腹痛、食積、厭食、疳證等脾系疾病。

腎為後天之本，小兒生長發育，以及骨骼、腦髓、頭髮、牙齒等的形體與功能均與腎有着密切的關係。小兒未充之腎氣又常與其迅速生長發育的需求顯得不相適應，因而稱「腎常虛」。兒科五遲、五軟、解顛、遺尿、尿頻、水腫等腎系疾病在臨床上均屬常見，小兒腠理不密，皮毛疏鬆，肺臟嬌嫩，脾臟薄弱，各種時邪易於感觸。邪從鼻入，肺衛受邪，易於發生流行性感冒、麻疹、疔瘡、水痘等時行疾病。時行疾病一旦發生，又易於在兒童間互相傳染，造成流行。

小兒不僅易於發病，既病後又易於傳變，特別在季節交替時期更易致病。中醫強調治未病，除了可以用中藥、針灸的方法調整氣血陰陽的功能外，還可以用小兒推拿的方法來強健小兒的體質以增強抗病能力。

◆羅桂青註冊中醫



## 易學易用的小兒推拿方法

小兒推拿的方法安全有效、易學易用，並無危及人體健康的副作用，而且有些簡單的手法家長也能操作，平日在家中給小孩子施行小兒推拿的手法，除了可以幫助小孩子增強體質外，也可促進親子關係。以下簡單介紹幾種手法供大家參考：

### 摩腹

功能：溫中健脾、調理中焦氣機

適應症：洩瀉、便秘、胃納不佳、腹痛  
患兒仰臥，將少量潤滑劑塗於手掌，手掌輕貼在小兒腹部，以肚臍為圓心，順時針在腹部旋轉推動。操作時手掌放鬆貼於皮膚，用力輕柔，只帶動皮膚而不帶動皮下組織，速度均勻，勿過快或過慢，盡量令患兒感到放鬆和舒適，重複3至5分鐘。



### 按揉足三里

功能：健脾益胃、補中益氣

適應症：胃納不佳、胃痛、洩瀉  
一手固定患兒小腿，以大拇指指端按於患兒小腿前側的足三里穴，進行揉動；或一手固定患兒小腿，以另一手拇指進行操作。操作時稍用力下按，在原點進行旋轉揉動，並帶動皮下組織，速度均勻，重複30次，兩側同時進行，或先左後右。

### 按揉板門

功能：健脾胃

適應症：胃納不佳、消化不良  
一手固定患兒手部，以拇指指腹按於患兒大魚際進行揉動；或一手固定患兒手部，以另一手拇指進行操作。操作時適當用力並帶動皮下組織，重複30至50次，兩側同時進行，或先左後右。



### 捏脊

功能：調整全身臟腑功能、促進成長發育

適應症：發育遲緩、抗病能力低下  
患兒俯臥，將少量潤滑劑塗於患兒脊柱兩側。以兩手拇指、食指及中指將腰骶部兩側的皮肉捏起，由下至上，向上滾動，每捏三次提起皮下組織一次，用力輕巧，勿強硬捏起皮肉。操作從腰縫兩側肌肉豐厚處開始，至大椎穴為止，重複3至5次。



### 補脾經

功能：健脾胃

適應症：胃納不佳、消化不良  
一手固定患兒手部，以拇指指腹旋轉推動患兒拇指指腹；或一手固定患兒手部，以另一手拇指進行操作。操作時用力輕巧，速度均勻，重複300至500次，兩手同時進行，或先左後右。



### 補肺經

功能：補肺氣

適應症：易外感、咳嗽、氣喘  
一手固定患兒手部，以另一手拇指輕推患兒無名指的掌面，由指根推向指尖。操作時用力輕柔，單方向推動，速度均勻，重複300至500次，在患兒左手進行操作，或先左後右。



## 小兒推拿手法操作要求

- 1 手法要求輕快柔和、平穩着實。
- 2 操作時肩臂要放鬆，手腕要靈活，以腕關節和掌指關節活動為主，以指峰和指面為着力點。
- 3 巧妙運用指力，動作要有連貫性，不能斷斷續續。
- 4 用力要由輕到重、由重到輕，不可突然用力。
- 5 手法操作時要應用介質，如蔥薑水、滑石粉、Baby油、按摩乳等。

## 低碳排招牌焗系列 引領綠食減碳風潮

近年，大家樂快餐大推多款綠食產品，希望引領新世代綠食減碳風潮，促進未來可持續發展，日前就舉辦了綠色素食減碳推廣活動發布會，介紹了新品「葡汁焗素魚柳飯」和Club 100手機應用程式的減碳遊戲，同時宣布與OmniFoods及Carbon Wallet聯乘合作。

早前，皇牌「招牌焗」系列推出的「招牌焗素豬扒飯」和「焗素肉醬意粉」受歡迎，現乘勢推出「葡汁焗素魚柳飯」，為素食者提供更多綠食選擇。其創新研製的「葡汁素魚柳焗飯」選用含高蛋白質之OMNI純植物製新魚柳，由非基因改造大豆獨有配方製成，不論味道或質感均與真魚柳無異，重現魚柳口感，充滿海洋鮮味。

OMNI新魚柳是市場上首款不含炸漿或麵包糠的純素魚塊，含低飽和脂肪及0毫克膽固醇，更不含反式脂肪，提供膳食纖維。因其不含炸漿或麵包糠，所以卡路里較其他含炸漿的植物魚塊低，是不含重金屬、更健康的選擇，而且純植物製產品更有利減少地球的碳排放量！此外，「葡汁焗素魚柳飯」更配上高纖有「營」的紅米炒飯底，軟硬適中、粒粒分明，讓大家吃得更健康！



◆招牌焗系列



◆葡汁焗素魚柳飯

## 食得健康

## 創新「菜堡」首度登場 營養飲食清爽滋味



炎熱夏日，唔想食得太heavy，更需要一點Fresh！MOS BURGER持續帶來滋味與均衡的健康飲食選擇，首度推出「菜堡」——菜摘燒肉堡，作為夏日第一彈。新品菜摘燒肉堡打破傳統，選用新鮮珊瑚菜代替漢堡頂層及底層的麵包，吃起來更加清爽爽口，減少肉食的負擔感！

新品還加入富含維他命A、C、E等抗氧化營養素的三色椒、本菇、南瓜等炒野菜，營造多層次的口感與味道。肉類方面，菜摘燒肉堡選用了美國進口的板腱牛肉片，再以MOS日式烤肉汁及天然調味料鹽醃製，鹽醃取代食用鹽可減輕對腎臟的負擔，更含有多種酵素、天然活菌、維他命B等有益人體的元素；牛肉片以鐵板香燒烹調，最後淋上秘製蒜香燒肉汁，令多汁的肉塊更香入口味。

◆文：雨文

## 健康資訊

## 江美儀攜手Happy Yarn 義賣全人手親製鈎線飾物

本地鈎織手作品牌Happy Yarn，自去年成立以來一直秉持創辦人甘比(Kimbee)的行善精神，繼早前與健康珍珠奶茶品牌的義賣活動後，最近就與藝人江美儀攜手推出慈善義賣企劃。原來，江美儀近年愛上鈎織，自從接觸到Happy Yarn的工作坊後，技術更上一層樓。最近，她更決定善用其鈎織技巧，親手製作別致飾物作義賣，為社會送上溫暖。義賣的作品由江美儀全人手製作，材料則由Happy Yarn負責。今次義賣的作品以鎖匙扣、寵物配飾等日常生活小物為主。由即日起，大家可到Happy Yarn位於東角LA-FORET的門市，欣賞到江美儀親手製作的作品。希望大家找到心頭好，同時可以行善助人，一舉兩得。

◆文：Health



◆義賣的作品由江美儀全人手製作。