

自学推拿

为2岁女儿催便 效果却适得其反

医生：推反了！



推拿科医生周宁静为患儿诊治。

“小儿积食不用怕，9个推拿手法调整宝宝脾胃。”“4个动作揉一揉，疯狂长高。”“宝宝发烧不退的看过来，推拿退烧亲测有效。”……

这两年，小儿推拿受到不少宝妈追捧，社交媒体上随手搜“小儿推拿”，就能找到大量教学分享帖子。但小儿推拿真的一学就会、一用就灵吗？前不久，方女士（化姓）在网上学了几招号称“巨催便”的简易推拿手法，用到2岁的女儿身上，没想到差点推出大问题！

小儿推拿看着简单，实际上手法很有讲究

方女士的2岁女儿琳琳（化名）便秘快一个月了，三四天拉一次是常态，严重的时候一周才能拉一次。方女士用遍了各种催便方法，但通通不见效，可把她这个新手妈妈愁坏了。

方女士找闺蜜大倒苦水。“你不如去试试推拿啊，我看网上都说‘巨催便’！”方女士一听，立马打开社交软件一通搜索。教程看着挺简单，她照样画葫芦用到了女儿身上。

起初，方女士信心满满，一天3次，每次10圈，顺时针揉完逆时针揉，逆时针揉完顺时针揉，按部就班地对女儿的肚子“画圈圈”。可预想中的“畅通”局面始终没有出现，女儿便秘的情况却越来越严重，拉出来的大便硬得像一颗颗“小丸子”。

到底哪里出了问题？方女士百思不得其解。她慕名找到了宁波市第二医院推拿科负责人、“王氏针推”第三代传人王嘉伟。王嘉伟让方女士简单演示了一下自学的手法，王嘉伟一看

就有数了：穴位按摩的顺序反了。

“方向错误是推拿中常见的问题。”王嘉伟指出，中医一般认为，推拿手法中的“魔法”操作方向顺时针为“补”，逆时针为“泻”。但在按摩肚子时，方向要反过来，即治疗便秘需要“泻”，应该顺时针按摩肚子。

随后，琳琳接受该院推拿科杨杰科主治中医师的治疗，治疗结束回家当天就有便意，整个排便过程也顺畅了许多。此后隔天一次治疗，经过5次推拿，大便基本成形，基本能做到隔天一解。

“网上看着简单的推拿手法，实际操作起来大有讲究，手法的力度、方向、时间、角度，都直接影响疗效，操作不当甚至会加重病情。有实质性疾病的患儿，不建议居家推拿。”杨杰科解释。比如琳琳因为粪便过度干燥，堆积在肠道内导致便秘，方女士按照教程找到了对应的穴位，却按摩错了方向，效果适得其反，加重了孩子便秘的症状。

小儿推拿包治百病？有适应症也有禁忌

小儿推拿在家长圈流行，甚至出现“小儿推拿包治百病”的说法。从事小儿推拿多年的杨杰科在线辟谣：“这肯定是不对的。”

杨杰科解释，任何疗法都有一定的适应症和禁忌，小儿推拿对儿童常见的消化系统、呼吸系统疾病如腹泻、腹痛、便秘、积食、感冒、低热、变异性咳嗽、过敏性鼻炎、哮喘和其他系统疾病如夜啼、遗尿、小儿肌性斜颈等具有明显的辅助治疗效果。

患儿在接受推拿治疗前首先要明确诊断。临床上，杨杰科时常会遇到抱着发热患儿来就诊的家长，这时候，杨

杰科会先把他们引导到儿科就诊。这不是说小儿推拿对这些病无效，而是在明确病因前，盲目治疗有一定风险。

“以发热为例，小儿发热原因非常多，有细菌引起的，有病毒引起的，甚至劳累、积食也会引起发热。部分患儿发病急，持续高烧，引起抽搐、惊厥等症状，需要及时到儿科或急诊科就诊，盲目推拿治疗不可取。”杨杰科介绍，病因明确后，针对38.5℃以下低烧且无其他器质性病变的患儿，小儿推拿可以作为辅助治疗手段，具有明显的退烧作用。

记者 庞锦燕
通讯员 俞俊妍 文/摄

13年来耳边总有声音 治疗后幻听减少六成

“张医生，我真没想到，在家门口就能把13年的顽固性幻听治好这么多，我本来都要放弃了。”近日，28岁的王先生（化姓）来到宁波大学附属康宁医院奉化门诊点张宗凤的诊室复查。他感慨，“耳根清净”实在太美好了。

“别放弃，再试试”

王先生半个月前第一次来到门诊点，是为了配常用药。他无意间和张宗凤提起：“医生，我幻听10多年了，很痛苦。我努力去适应，不去理耳边的声音，可还是会很烦。”

询问病史，张宗凤了解到，王先生从15岁开始出现幻听症状。当时表现为整个人非常兴奋，控制不住胡言乱语，觉得周围的人都对其不好。耳边也经常会出现各种各样的声音。

后来，他特地从奉化前往位于镇海庄市的宁波大学附属康宁医院就诊，被确诊为精神分裂症，并接受住院治疗。10多年来，他定期从奉化前往该院复查、配药，精神分裂症的病情一

直很稳定。

遗憾的是，耳朵边的声音一直在。“虽然比刚发病的时候音量要小一些，频率也要低一点，可就是挥之不去。有时候是机器轰鸣的声音，有时候我能听到很多人在一起说话，经常听到很多人在评论我。”王先生说，耳边始终有声音，他再怎么告诉自己不要去理会，还是无法专心上班或者和人交谈。

10多年来，他已经放弃治疗幻听了。这次，了解到“家门口”有了康宁医院的奉化门诊点，想着可以就近来配药，也没有想着要治疗幻听。

“幻听确实很痛苦。你还年轻，我建议你别放弃，再试试。”张宗凤建议。

确诊顽固性幻听

在张宗凤的诚恳建议下，王先生决定再试试。王先生在外院排除了存在耳部器质性病变后，张宗凤为其进行了心理测验、脑电图等评估，最后判断其存在“顽固性幻听”。

据介绍，幻听是精神分裂症常见的症状。大部分患者经药物治疗后，幻听会得到明显改善。但是，仍有20%-30%的患者，经药物足量、足疗程治疗后无效，并逐步发展为慢性、顽固性幻听。王先生正属于这一情况。张宗凤告诉王先生，临床上，可以使用心理治疗、物理治疗、改变生活方式等改善幻听。

在听了各种治疗方式的介绍后，王先生决定以尝试重复经颅磁刺激。

这些因素可能导致幻听

张宗凤提醒，通常情况下，幻听由生理性因素和病理性因素两方面原因引起，需要在医生指导下进行处理。

生理性因素主要可能是过度疲劳、精神压力大、长期熬夜等因素导致大脑神经过度疲劳引起。养成良好的生活习惯和作息习惯，避免熬夜，保证充足的睡眠，提高机体的免疫力，幻听

这种治疗方式无创、无副作用，主要通过长时间抑制幻听相关脑区的功能，降低大脑语言加工环路皮层的兴奋性，进而改善幻听症状。

奉化门诊点的治疗师章奕和神经调控的专家沟通后，为王先生量身定制了治疗方案。用1赫兹低频刺激左右侧颞顶联合区，900脉冲，每天一次，每次30分钟，总共20次。

第10次治疗后，张宗凤使用听觉幻觉量表(AHRS)对王先生进行评估，显示其幻听已经减少了60%。

王先生激动地说：“现在耳旁经常没有声音了，太开心了。这在以前是不可想象的事。”

会缓解，直至消失。

病理性因素可能是精神分裂症的症状，同时常会出现思维混乱、认知障碍、行为受限等情况。出现类似症状，需要及时就诊，在医生指导下使用药物治疗，同时积极进行物理治疗、心理治疗等。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐 文/摄



重复经颅磁刺激有效减少了王先生的幻听。