

【中醫教路】小兒咳嗽二三事

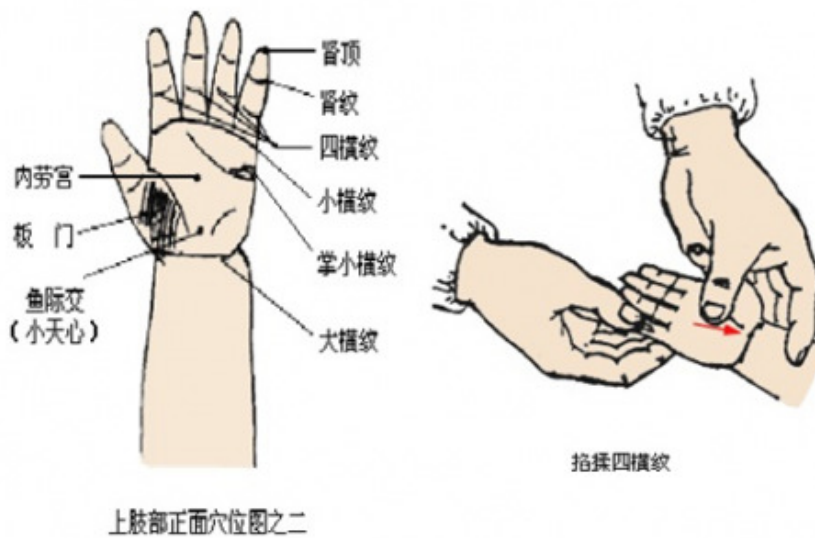


小兒臟腑嬌嫩，形氣未充，常出現肺脾腎不足的情況。每當天氣轉換，尤其在冬春二季，容易出現咳嗽、腹瀉、發熱等以外邪入侵為主的疾病，當中又以咳嗽最為常見。今天，讓我們一起探討關於小兒咳嗽的點點滴滴。

從中醫角度來說，小兒咳嗽可以分為「虛」跟「實」。肺主“皮毛”及“腠理”，“腠理”乃流通和合聚元氣之處，具有抗邪能力。小兒肺臟較為嬌嫩，腠理疏鬆，故容易受外邪入侵。飲食不當、心肝火熱等因素也會使氣機屏障，故易生成痰飲。肺為儲痰之氣，若有痰阻礙氣道，便會使肺氣不宣，引起咳嗽。從外邪入侵機體層面來說，由於小兒抵抗外邪能力較成人弱，每當季節轉換時，溫差增大致小兒較易感染風邪。當風邪進入機體，便會使經絡氣機不暢，向上逆行，引起咳嗽。由於小兒生機蓬勃，染病後病情迅速變化，故應盡快就診，勿耽誤病情。



推四横纹：將患兒四指並攏，醫者用拇指沿小兒掌面食、中、無名、及小指第一指間關節從食指直推至小指處200次。

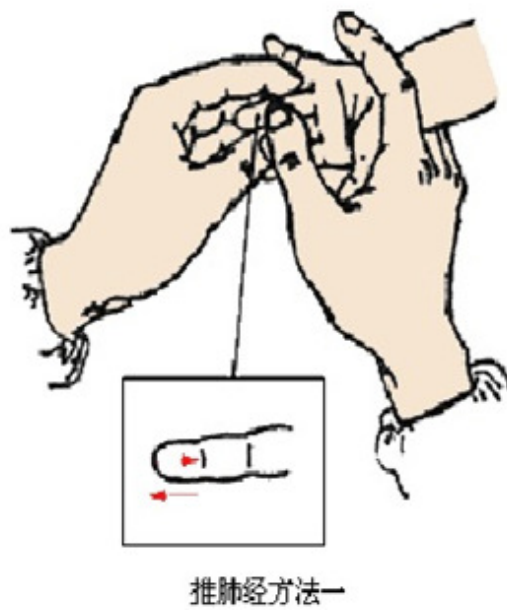
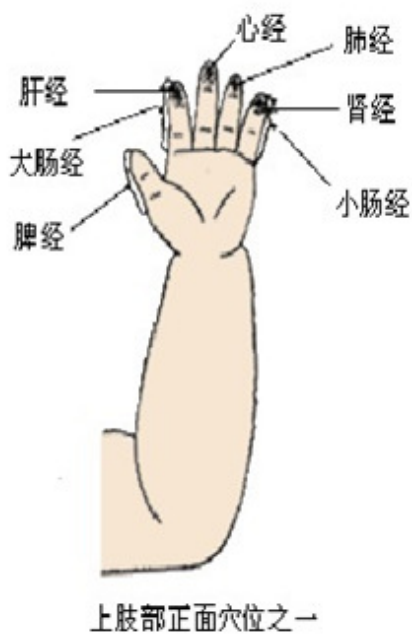


- 內傷咳嗽：

開璇璣：醫者用雙手拇指從胸骨上窩向下一寸開始，延胸肋間向左右分離，次推劍突下凹陷處向下直推至臍部，然後再在臍腹部左右摩挪，最後從臍中推至小腹，重複50次。



清肺經：醫者用拇指從小兒無名指末節羅紋面向指根方向直推200次。



如夾痰飲，可外加按揉足三里，用拇指端按揉患兒外膝眼下3寸，雙側各200次；如伴肺虛，可加補脾經 - 將患兒拇指關節屈曲，醫者用拇指沿患兒指橈側緣由指根向上直推300次。



以下為咳嗽時需注意事項：

1. 注意飲食：咳嗽期間應戒吃容易生痰之甜食及冷飲
2. 留意溫(或改為"留意機體寒溫")：咳嗽感冒期間應注意空調或風扇的溫度，以免機體受涼耽誤病況；

3. 出汗後及時擦乾：大汗後需即時擦乾或更換衣服，以免寒濕之邪進入機體，使病情反覆難癒。

以上資料僅供參考，如有疑問請先諮詢註冊中醫師。

文章提供：基督教聯合那打素社康服務

那打素中醫服務暨香港中文大學中醫臨床教研中心，註冊中醫師 吳盈盈

相關文章：

【中醫教路】寶寶不長肉？中醫有計仔！

【中醫解話】為甚麼兒童臉部有白斑？