



2010年2月4日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
[☑ 上一期](#) [☑ 下一期](#)

← 上一篇

放大 缩小 默认

按摩3穴位治小儿感冒

专家介绍，对于用药极为敏感的儿童，特别是两岁以下的宝宝来说，按摩3个穴位可以缓解感冒症状。这3个穴位分别是：天突穴、膻中穴和肺俞穴。

天突穴：胸骨上窝中央，按摩该穴位可以缓解咳嗽、气喘、咽喉肿痛等症状。

膻中穴：在体前正中线，两乳头中间，按摩该穴位可以缓解胸闷、咳嗽、吐逆等症状。

肺俞穴：位于人体的背部，第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处，按摩该部位可以治疗呼吸道疾病。

按摩手法如下：家长可用拇指或食指的指肚在穴位处按顺时针或逆时针方向轻轻按压，每天2~3次，每次两分钟，就可起效。

除了通过按摩来缓解儿童感冒症状之外，家长还可以选择一些含有桂枝、薄荷等成分的中药贴贴在这3个穴位处，同样可以起到治疗感冒的效果。而桂枝、薄荷等治疗感冒的中药，最好研磨成细粉状，和热的蜂蜜调和成小丸，放冷后用胶布贴于上述穴位处。由于穴位的治疗功能不同，可根据症状进行贴敷，不必每个穴位都贴。（康敏）

第6版：健康关注

上一篇 下一篇



标题导航

- ☑ 穴位的神奇
- ☑ 研究证实 年龄越大睡眠越少
- ☑ 治疗白血病 两种移植各有优势
- ☑ 按摩4穴位缓解颈背疼痛
- ☑ 点点身上的开心穴
- ☑ 白细胞血或可逆转

← 上一篇

放大 缩小 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened