

推拿按摩及茶飲 改善孩童流感季呼吸道症狀

文·圖／中醫兒科 主治醫師 許有志

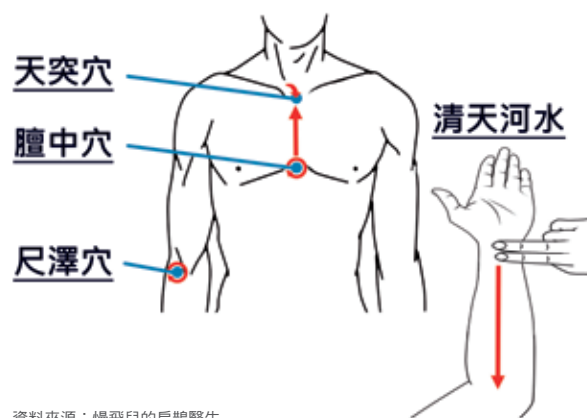
秋冬季節，隨著氣溫逐漸下降，空氣也漸漸變得乾燥，這些變化為各種上呼吸道病毒提供了滋生的條件。上呼吸道感染是兒童最常見的疾病，其中大多數是由病毒感染引起的，包含：鼻病毒、流感及副流感病毒、冠狀病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等。除了病毒外，其他常見的上呼吸道感染病原體，如肺炎鏈球菌，以及惡名昭彰的黴漿菌，也讓許多家長感到擔憂。

中醫調養扶正祛邪助免疫

流感病毒每年都會引起季節性的流行，並以包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛等症狀為表現；新冠肺炎則是冠狀病毒感染的一種，可能隨時又會導致疫情再度升溫，因此需要特別留意；呼吸道融合病毒主要影響嬰幼兒和老年人，並容易引發支氣管炎和哮喘的產生。這些病毒的傳播途徑主要是「飛沫傳染」和「接觸傳染」，因此，保持良好的衛生習慣對於預防感染至關重要。不過，

除了勤洗手、定期進行環境消毒和戴口罩之外，還有其他方法可以提升免疫力嗎？

中醫古籍《黃帝內經》中提到：「正氣存內，邪不可干。」如果身體有足夠的免疫力與抵抗力（正氣），就不容易被病毒、細菌等病原體（邪）所感染。因此，中醫非常重視「扶正祛邪」的觀念。在日常生活中，我們可以通過穴位推拿按摩及中藥茶飲等方式，來達到保健與預防的效果。



資料來源：慢飛兒的扁鵲醫生

示意圖非當事人

穴位推拿按摩

中醫師教您在家就能做

穴位推拿按摩是透過在特定經絡與穴位上，使用不同的推拿手法來達到治療效果。由於推拿和穴位按摩屬於非侵入性且較為溫和的治療方法，因此非常適合家長在家中操作於孩童身上。

位於肘橫紋靠外側，屈肘時肱二頭肌肌腱旁的凹陷處的「尺澤穴」，具有「清宣肺氣」的功效。若孩童有咳嗽或喘鳴的情形，家長可以透過您們的拇指指腹或手指指節，在孩童雙手的尺澤穴位上，施加適當的壓力，透過順時針旋轉按揉約50至100下，來達到緩解咳嗽和改善呼吸喘鳴的效果。

「天突穴」位於喉嚨下方的凹陷處，具有「降逆平喘」的作用，對於久咳不癒的孩童，家長可以透過拇指或食指指腹，在孩童的天突穴上快速按壓（速度每分鐘約100至120下），可以達到不錯的止咳效果。而位於兩乳頭連線中點的「膻中穴」，具有「寬胸理氣」的功效，同樣可以透過上述順時針旋轉按揉約50至100下的手法，來緩解由於久咳引起的胸悶及胸痛。

若孩童因上呼吸道感染而出現體溫上升或發燒的情況，則可透過「清天河水」的推拿手法來達到「清熱解表」的作用。「天河水」位於手前臂掌面的中央，從手腕橫紋中點向上延伸至手肘橫紋中點的區塊。操作時，家長可透過食指和中指指腹，在孩童的天河水位置上，從手腕橫紋向手肘橫紋方向快速摩擦約100至200次，來幫助孩童退燒和降溫。

此外，家長平時也可以在孩童胸前的胸骨柄上，從「膻中穴」向「天突穴」方向，使用小兒推拿手法中的「擦法」進行操作（將四指平貼於皮膚上，稍微施加向下的力量後，均勻快速地摩擦皮膚），來達到「補益肺氣」的效果。



中藥茶飲

調節免疫力和抵抗力

除了穴位推拿按摩之外，我們也可以通過中藥茶飲來改善和調節免疫力及抵抗力。臨床上，常用一些具有「補氣」、「健脾」效果的中藥藥材，如：黃耆－補氣固表、黨參－益氣生津、白朮－補氣健脾、山藥－益氣養陰、百合－養陰潤肺、麥冬－養陰潤肺等。研究發現，這些中藥具有直接或間接提升免疫力的作用，非常適合用於日常保健與保養。

中藥茶飲煎煮方法



將以上6種藥材各取3錢（約12克），加入1000至1200毫升的水，大火煮滾後，轉小火再煮20分鐘即可。一帖藥材可重複煮1到2次，第2次和第3次可使用600至800毫升的水即可。每週可飲用一到三帖為宜。

※注意事項：急性感染期間，如：發燒、感冒、腸胃炎等不宜飲用。嬰幼兒或有其他急 / 慢性疾病的孩童，飲用前請先諮詢中醫師。

資料來源：慢飛兒的扁鵲醫生

中醫治療可減輕不適縮短病程

若孩童因上呼吸道感染，出現發燒、鼻塞/流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽有痰、全身痠痛等不適時，除了西藥治療外，建議也可以同時搭配中醫治療。中醫在治療上呼吸道感染的孩童常用的治療方法包含：口服中藥、傳統針灸、雷射針灸、小兒推拿及中藥藥浴等。

中醫師會視情況選擇一種或併用數種治療方法。臨床上發現，若同時搭配中醫治療，可以更有效的減輕孩童不適症狀，並幫助縮短病程，以及改善上呼吸道感染後遺症。此外，在夏季三伏天和冬季三九天期

間，也可以透過「穴位敷貼」（三伏 / 三九貼）來改善過敏和虛寒體質，調節身體的免疫力與抵抗力。

結語

面對來勢洶洶的秋冬病毒及上呼吸道感染時，預防重於治療。除了保持良好的衛生習慣，我們也可以透過穴位推拿按摩及中藥茶飲，來幫助改善孩童呼吸道症狀及提升免疫力。更多關於上呼吸道感染的預防保健與中醫治療，歡迎至許有志中醫師門診就診諮詢。📞