

孩子老說肚子痛？ 中醫雷射針灸助攻腸胃調理

文·圖／中醫部 醫師 潘思佑



示意圖非當事人

「醫師，小寶最近常常會說肚子痛，X光檢查顯示大便比較多，有開軟便劑，想說帶來中醫門診調理一下腸胃。」這類描述，是中醫兒科門診常聽到的主述之一。

兒童腹痛問題常與「脾胃功能未成熟」有關，古代醫家說：「小兒脾常不足」，意指兒童臟腑嬌嫩、自我調節能力差，容易因飲食不當或生活作息紊亂而導致「食積氣滯」的症狀，如腹痛、腹脹、放屁多、便秘或食慾不振等。

在中醫理論中，「脾為後天之本」，主運化水穀精微，轉化為氣血供應全身所需。一旦脾胃功能失調，就會造成氣機不暢，進而引發消化道不適，不僅影響孩子的食慾與排便，也可能影響生長發育與日常學習活力。

門診常見的功能性腹痛

臨床上，我們會先排除腸套疊、闌尾炎等急性腹痛的可能，再綜合排便情況（如次

數、型態、是否伴隨疼痛或出血）、食慾狀況、腹痛時間點（如是否飯後）等，判斷是否為功能性腹痛。

常見原因

- 1 飲食不節：吃太快、太飽、不細嚼慢嚥，偏食或過多攝取甜食、高油脂食物。
- 2 情緒壓力：如考試、換環境，導致腸躁症樣表現。
- 3 排便不順：便秘造成宿便堆積，影響腸胃蠕動。
- 4 食積氣滯：如攝取乳製品、糯米等較難消化的食物。

中醫辨證：從體質與症狀表現下手

中醫會根據孩子的體質與症狀表現進行辨證施治，常見的分類包含：

- 寒凝腹痛：喜暖怕冷，遇冷食加劇，舌色淡紅。

- **熱結腹痛**：便秘、小便黃、口渴喜冷飲，舌紅少苔。
- **食積腹痛**：腹脹疼痛、打嗝泛酸、噁心，舌苔厚膩。
- **脾胃虛弱**：食量少、不易餓、大便偏軟，喜熱敷腹部。

在進行望、聞、問、切診後，歸納出孩子的體質表現，以現代環境及飲食習慣來看，不同年齡階段有不同的體質偏性，有時也常見症狀綜合表現。

個案分享：雷射針灸助14歲少年改善脹痛

14歲男孩小昀，愛吃麵食、含糖飲料、甜點蛋糕，經常出現飯後腹脹、噁心，甚至反胃。雖已服用胃散，但症狀仍反覆。來診時舌苔白厚，腹部壓痛。



門診時先使用無痛、非侵入的「雷射針灸」，利用低能量雷射刺激特定穴位（足三里、中脘、天樞、合谷、豐隆等），以達到健脾理氣、和胃消脹的作用。雷射針灸透過光能量刺激穴位，促

進氣血循環、改善臟腑功能，可與中藥、推拿併用，提升整體療效，因為無針、無痛，兒童族群運用及接受度高。

一次治療後，腹部明顯減壓，搭配中藥與飲食調整後，腹脹改善、排便順暢，體重也因腸胃改善略降。

居家保健：中醫穴位按摩與推拿

常用穴位，嬰幼兒、青少年皆適用唷！

- ① **中脘穴**（肚臍上四指寬）：和胃止痛、調理脾胃。（圖1）
- ② **天樞穴**（肚臍左右各兩指寬）：通便導滯、理氣消脹。（圖2）
- ③ **足三里**（膝下三指寬處、脛骨旁）：健脾補氣、促進腸胃蠕動。（圖3）

小兒推拿

- **揉腹法**：右下腹至左下腹順時針畫圓按摩2~3分鐘，有助排氣與腸道蠕動。（圖4）
- **捏脊**：從尾椎沿脊柱輕捏至頸部，有助增強脾胃功能。（圖5）

操作建議

- 每穴按揉1~2分鐘，一天1~3次，持續3~7天。
- 飯後1小時內避免操作。



圖1：中脘穴：前正中線上，肚臍上方四寸處（四指寬），也就是肚臍和胸骨下端連線的中點。



圖2：天樞穴：肚臍左右旁兩寸（約孩子三指併攏寬）。



圖3：足三里：位於小腿前外側，在外膝眼下三寸處。

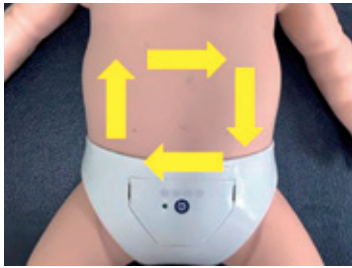


圖4：揉腹法：右下腹至左下腹順時針畫圓按摩2~3分鐘，有助排氣與腸道蠕動。



圖5：捏脊：從尾椎沿脊柱輕捏或推至頸部，有助增強脾胃功能。

- 可搭配熱敷幫助舒緩脹氣
- 薄荷油可舒緩脹氣，2歲以下嬰幼兒避免使用。

養腸胃從好習慣開始

- 減少油炸、甜食、碳酸飲料、發酵類食品。
- 鼓勵細嚼慢嚥，每口咀嚼20~30下。
- 增加蔬果、膳食纖維、水分攝取。
- 培養規律運動習慣（30分鐘/天），幫助氣血運行。

⚠ 當孩子出現以下情況，務必就醫：

- 劇烈腹痛持續不退
- 疼痛集中右下腹（疑似闌尾炎）
- 合併發燒、嘔吐、黑便或血便
- 體重下降、活動力變差

結語：

從腸胃調養，給孩子成長更穩固的起跑線

中醫強調「脾旺則四季不受邪」，良好的消化系統是孩子健康的根本。古言「若要小兒安，常帶三分飢與寒」，飲食過度易損脾胃功能，中醫強調「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充」，均衡攝取、氣血充足，才能為成長打好健康根基。

若孩子反覆腹痛、排便不順、脹氣頻繁，飲食調整仍反覆發生，可至中醫兒科門診，透過診察體質辨證、雷射針灸、中藥與生活調整，不只能緩解症狀，更能從根本改善孩子的體質與胃腸功能。🌿

| 參考資料 |

- [1] 徐亞靜,劉志鳳,于天源等.于天源運用推拿“健脾通腹方”治療小兒脾胃病經驗[J].中醫藥導報,2023,29(02):214-217.DOI:10.13862/j.cn43-1446/r.2023.02.043.
- [2] Dehghan M, Malakoutikhah A, Ghaedi Heidari F, Zakeri MA. The Effect of Abdominal Massage on Gastrointestinal Functions: a Systematic Review. Complement Ther Med. 2020 Nov;54:102553. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102553. Epub 2020 Sep 12. PMID: 33183670.
- [3] Erthal V, da Silva MD, Cidral-Filho FJ, Santos AR, Nohama P. ST36 laser acupuncture reduces pain-related behavior in rats: involvement of the opioidergic and serotonergic systems. Lasers Med Sci. 2013 Sep;28(5):1345-51. doi: 10.1007/s10103-012-1260-7. Epub 2013 Jan 5. PMID: 23291880.