# 多做按摩推拿 孩子更精靈健康

**近年流行穴位按摩推拿，最大好處是可以紓緩精神，鬆弛筋骨，因此很多人都樂此不疲；其實按摩不單對大人有益，對小朋友亦一樣有幫助，而且由於他們的腦部及身體正在發育階段，經常進行穴位推拿，更能刺激大腦皮層，提高記憶力和集中力，並增加抵抗力，改善疾病。**

**想達至最佳效果，當然要由專業推拿師按摩推拿，不過父母平日也可替孩子進行簡單的推拿，不但能促進孩子的健康，更是一個不錯的親子活動呢!**

□本刊記者

今年5歲的翹翹以前經常肚痛，又常患傷風、咳嗽，她的婆婆葉太得知替孩子推拿按摩，可以幫助改善健康，於是便間中帶她到專業推拿師處接受按摩。經過一段日子後，葉太發現翹翹的抵抗力改善了，尤其腸胃明顯轉好，晚上也睡得較酣。

## 推拿令腦筋靈活

近年很多成人接受按摩推拿，其實小朋友亦一樣可以享受按摩。據華夏保健中醫院的專業推拿師楊麗娟小姐表示，穴位推拿是一種有節律的物理刺激保健法，是根據中醫理論，運用不同手法刺激人體體表或經絡穴位，產生一種傳導訊息，以調整大腦皮層及五臟六腑，從而疏通經絡，行氣活血，改善新陳代謝，發揮保健功效。

早於清朝，陳复的《幼幼集成》已載有關於推拿對兒童的益處，目前國內對小兒推拿亦進行了不少臨牀研究，發現它能幫助改善發育遲緩、輕度腦癱症狀等問題。即使身體健康，經常推拿穴位，亦有助提高記憶力，增加集中力，提高免疫力，預防假性近視，幫助睡眠及刺激骨骼生長等；它亦能改善小兒常見的問題，例如傷風感冒、遺尿、肚瀉、便秘或厭食等。

## 10歲前推拿最佳

替小朋友推拿，所採用的穴位和手法與成人不同，力度也較溫和。最佳的按摩時間是初生6個月至8歲，不過直到10歲亦能從中得到刺激腦部發展等益處。小朋友在這段期間發育迅速，而且皮膚較薄嫩，肌肉較少，所以

輕敲四神（頭頂百會穴週圍1吋），能增智、安定神經。

現今的小朋友大多運動量不足，按腳部委中、足三里穴，可增強腿部機能；同時亦能刺激腸胃，令吸收得更好。

由尾龍骨向上捏至膊頭，可以刺激大腦神經，促進骨骼生長。

手指、腳趾都具很好的反射效能，能刺激腦部及身體不同器官。

按摩穴位，預防或治療效果也特別佳，能配合腦部發展，促進骨骼生長。

由於小朋友耐性欠佳，未必肯安靜坐下來接受推拿，所以推拿師需要很有耐性，先與小朋友熟絡起來，令他乖乖接受推拿。

全個過程約1小時，推拿師基本上會替小朋友進行全身推拿，不過也視乎個別小朋友的需要而替不同的部位推拿。推拿按摩不需用任何藥物，不過有需要時，推拿師也會替小朋友塗按摩油如貂鼠油，令按摩時較容易。

### 不是所有孩子都適合

**患癌症、身體有外傷或剛做完手術的小朋友都不適宜接受按摩。**

是否有興趣讓孩子接受推拿按摩？選擇推拿師時要注意是否曾接受專業訓練，若是以治療為目的，在進行推拿前應由中醫師辨證。

## 親子推拿 增智增感情

爸媽在家中也可替孩子進行簡單的推拿，不但可促進孩子的健康，更可增加親子間的感情。(以下每個動作基本上做30至50次，除註明外均仰臥進行。)

### 刺激腦部發展

**開天門**

用兩拇指由孩子的兩眉中間向額上交替推至前髮際。

**分推坎宮**

用兩手拇指的螺紋面發力，由眉心起沿兩眉向兩旁推至太陽穴，有助安定情緒，減少動怒。

**點迎香**

手指點着鼻翼兩側，輕輕順時針打轉，可以改善鼻敏感、通鼻塞。

### 保持呼吸道暢順

**推膻中**

在胸前的膻中穴向上推，有助改善呼吸道毛病。

### 促進腸臟蠕動 減少便秘

**按天樞**

順時針推腹部天樞穴(肚臍兩旁約3手指寬位置)，並按壓，改善肚仔脹痛，便秘不適。

**腹部打圈**

同樣能加速腸臟蠕動。

鳴謝：華夏保健中醫院