

# 宝宝感冒发烧积食 找准这些穴位

■本报特邀 福建中医药大学针灸学院 林栋 教授

□设计 钊铭

福州市计生协会联合《福建卫生报》社举办“健康知识进万家”科普活动,《福建卫生报》提炼活动中的科普内容,让健康科普知识惠及更多群众。

## 开天门

眉心至发际线一条直线。以两拇指指腹交替从两眉正中推向前发际,称开天门。  
作用:祛风散邪、通鼻窍,开窍醒神、调阴阳。

解表三法



解表三法

## 推坎宫

自眉头起沿眉梢成一横线。用两拇指指腹自眉心向眉梢做分推,称推坎宫或分推坎宫。  
作用:疏风解表,醒脑明目,止头痛。

感冒手法



## 清肺经

一手持小儿无名指以固定,另一手自指根推向指尖100~200次。  
作用:宣肺清热、疏风解表、止咳化痰。

感冒手法



感冒手法

## 黄蜂入洞

一手扶小儿头部,另一手食、中二指端置于小儿鼻孔下方,做上下揉动或震颤。20~50次。  
作用:发汗解表,宣肺通窍。



## 天河水

定位前臂正中,自总筋至洪池呈一直线。一手持小儿手部,另一手食、中指指面自腕横纹推向肘横纹100~200次,称清(推)天河水。  
作用:性凉,较平和。能够清热解表,泻火除烦。主要用于热性病症,清热而不伤阴分。

退热手法



退热手法

## 打马过天河

一手捏住小儿四指,将掌心向上,另一手中指面运内劳宫后,再用食、中、无名指三指由总筋起沿天河水打至洪池穴,或用食、中两指沿天河水弹击至肘弯处,弹击20~30遍,以皮肤出现红晕为度。  
作用:退热、通经络。

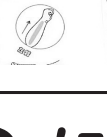
退热手法



## 退六腑

前臂尺侧缘,肘横纹到腕横

退热手法



纹一条直线。用食、中二指指腹自肘推向腕部,称(推)退六腑。  
作用:清实火,退高热,除热痰。



退热手法

## 手阴阳

腕横纹处,桡侧为阳池,尺侧为阴池,从总筋向两侧分推,为分推手阴阳。100~150次/分。  
作用:平衡阴阳,调和气血,化痰散结,逐寒退热。



退热手法

## 二扇门

掌背中指根两侧凹陷中。用双手拇指指掐揉二扇门,掐揉100~150次。  
作用:发汗透表,退热平喘。



退热手法

## 大椎

后正中线,第七颈椎棘突下凹陷中。姜刮大椎:将生姜去皮,切成大小适宜、厚约0.5cm块状,用大椎穴反复从上向下刮拭,刮拭方向一般保持在45度~90度进行刮拭。使皮肤局部出现红色粟粒状,或暗红色出血点等“出痧”变化。退热作用明显。



## 乳糖不耐受 奶类摄入如何达标

□本报记者 朱晓洁

福州65岁刘阿姨被查出高血压后,就很注重保养。

2022版《中国居民膳食指南》将奶类的摄入量,从2016版推荐的300g变成了300~500g/天后,刘阿姨开始按一日三餐喝纯牛奶,但发现恶心、腹胀、暖气、腹泻等症状越来越严重,“难道我是牛奶过敏?”

福建省营养师协会秘书长俞锦福告诉刘阿姨,这可能因为乳糖不耐受。

“乳糖不耐受不等于牛奶过敏,不代表不能进食奶制品。”俞锦福说,《中国居民膳食指南(2022)》中提高了奶类摄入量,指的是牛奶及奶制品,在日常生活中,可以找到许多纯牛奶的“替代品”去补充摄入量。

2024年5月12—18日是第十届全国营养周,主题是“奶业添营养,少油更健康”,如何挑选适合自己的乳制品?来看看营养师的专业建议。

### 如何喝够奶

膳食指南推荐每人每天摄入足量的奶,不仅因为奶是补钙的首选食物,也是为了保证优质蛋白质的摄入。

“市面上的巴氏鲜奶或者纯牛奶,一般在250ml一盒/袋左右,正常

表1-25 300ml牛奶提供的营养价值

营养素	含量	成年女性	成年男性
		占RNI的百分比/%	
蛋白质	9.9g	16	14
维生素B <sub>2</sub>	0.36mg	35	30
钙	321mg	39	39
镁	33mg	10	10
钾	540mg	27	27
锌	0.84mg	17	10
硒	4.02mg	10	10

人每天饮用一杯奶是没问题的。”俞锦福说,除牛奶外,羊奶、马奶、骆驼奶等也是奶及奶制品的重要组成。

如果我们以300g的牛奶为标本,按照蛋白质含量,可以这样换算:300ml液态奶约等于酸奶300ml、干奶酪约30g、奶酪棒约125g、奶片约75g。

对于大多数国人来说,每天喝



一杯牛奶,再适当搭配一杯酸奶或2~3片奶酪等,就可以达到300g的基础摄入量。

除此之外,俞锦福还推荐大家多途径增加奶及奶制品的摄入,如在烘焙、炖煮等烹饪过程中添加,“比如市面上有一些面包品牌是纯牛奶不加一滴水制造的,也同样可以作为奶制品补充”。

俞锦福提醒,选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶。

### 乳糖不耐受 如何选择

像刘阿姨一样,一喝牛奶就会恶心、腹胀、暖气、腹泻的人不在少数,这种不适被称为“乳糖不耐受症”。

每个人乳糖不耐受的程度和表现不太一样,在饮用乳制品后的30分钟~2小时,如果发现肚子咕咕叫,有胀气、腹痛、腹部不适、放屁、腹泻等症状,则暗示乳糖不耐受的可能性。

5月12日,由中国营养学会专家组编写的《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》发布,《共识》指出,目前多数人容易因为饮奶后出现不适症状而盲目回避乳制品,这也是导致乳制品摄入量不足的重要原因。

中国营养学会秘书长韩军花教授强调:“大多数情况下,乳糖不

耐受人群无需完全回避乳糖。”

俞锦福建议,乳糖不耐受人群首选零乳糖牛奶,“现在不少奶企已经开始关注这部分人群的需求,推出了零乳糖的鲜奶产品。”俞锦福表示,零乳糖牛奶的乳糖含量较低,容易被人体消化吸收,不会引起乳糖不耐受的不适症状。



此外,乳糖不耐受人群可以少量多次饮用牛奶,从每次50毫升左右喝起,可以减轻肠鸣、腹泻、胀气症状。或者选择喝酸奶或者吃奶酪,这两类奶制品中的乳糖大部分已被乳酸菌分解成为乳酸,剩下的少量乳糖基本上是可以被耐受的。

喝牛奶的同时还可吃一些淀粉类食物,或在正餐后1~2小时内喝奶,可减少对肠道的刺激。