

治疗小儿感冒咳嗽有妙招，拒绝吃药打针，妈妈们快收藏

袁媛

长宁县中医医院 644300

【中图分类号】R725.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-088-01

每到换季的时候就是流行性感冒的高发期，小朋友们由于身体抵抗力和免疫功能都还未发育成熟，使得他（她）们在这个阶段很容易患上感冒和咳嗽的症状。很多妈妈最头疼的地方在于小朋友在出现感冒咳嗽的症状后既不愿意吃药，更不愿意打针，一说到带他（她）们去医院就开始哭闹、耍脾气。这里笔者有一套妙招，保证能在不吃药、不打针的情况下治好小朋友的感冒咳嗽，读者中有当妈妈的可要记得赶快收藏哦。

在介绍这种妙招之前，我们应当要对小儿感冒咳嗽的成因及特征有一定的了解，小儿感冒咳嗽是一种常见的儿科疾病，大都是由于受凉、气管或肺受了感染以及食用凉性食物过多所引起。通常会持续 1 周左右，身体状况不好的患儿可能会持续半个月，其中咳嗽症状消散最慢，如果不及时对患儿采取有效的防治措施，则有可能发展为慢性小儿哮喘，严重影响其日常生活和成长均造成严重威胁。目前针对小儿感冒咳嗽的治疗主要是通过药物治疗，包括口服和注射，但一般来说小朋友都不喜欢药物治疗，因为口服药多偏苦味，尤其是部分中医药，而注射会对小朋友造成疼痛。因此在对患儿采取上述治疗时总会出现患儿不配合治疗的情况，并最终影响治疗的结果。

在以上介绍了小儿感冒咳嗽的特征以及为什么不提倡对患儿使用药物或打针治疗，接下来便是为各位妈妈们介绍目前治疗小儿咳嗽但不使用药物治疗的妙招。

首先就是为妈妈们介绍中医推拿治疗的方式。随着中医不断地推陈创新，使得我国的瑰宝在近年来被广泛应用于各种疾病当中，并均取得较好的临床效果。有关中医小儿感冒咳嗽的治疗，主要是通过推拿按摩配合良好的常规护理方式，在对患儿进行推拿治疗前，通过中医辨证的方式来判断患儿具体的咳嗽成因，目前主要可以分为寒咳、痰咳、热咳等，针对上述不同咳嗽推拿的方式主要有

第一种分推肩胛骨 200-300 次：通过使用两拇指指端分别从患儿的肩胛骨内缘由上向下做分向推动，可以起到调肺气、补虚损、止咳的作用。适合于各种类型的咳嗽。

第二种揉肺俞穴 3-5 分钟：肺俞穴位于背部第三胸椎棘突、左右两指宽的地方。用两手的拇指或食指、中指两指轻轻按揉肺俞穴 3/5 分钟，适合于各种类型的咳嗽。

第三种为捏脊 5-10 次：让患儿俯卧在床上，妈妈用拇指桡侧缘顶住患儿脊柱皮肤，再将食指、中指前按，三指同时用力提拿皮肤，沿着督脉以及两旁的膀胱经，双手交替捻动向前；或食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，

两指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前。可捏三下提拿一下，称之为“捏三提一法”。每晚一次，每次捏 3-5 次，可以根据患儿情况加捏，最多不超过 10 次。这个方法是治疗咳嗽的治本之法。

不过需要妈妈们注意的是，上述中医推拿按摩的方法需要前往医院寻求专业的推拿师，千万不要图一时之方便而擅自对患儿实施推拿治疗，这反而可能使患儿病情加重。

除了上述对孩子采用中医治疗的方式以外，妈妈们应该时刻观察患儿感冒咳嗽实际病情来开展相关的日常生活护理。当观察到患儿感冒并引发鼻塞时，需要想办法让孩子多喝水，在喂患儿喝水的时候可以通过在水里加糖或者果汁等，让其更容易主动喝水。在患儿睡觉前用加湿器增加室内湿度，温毛巾敷鼻或洗热水澡，稀释鼻腔分泌物，使之易于排出，每次使用加湿器都需要认真的清洗。如果鼻头变红、疼痛，可以在鼻孔周围涂抹一些润肤乳缓解。如果患儿表现出的咳嗽症状十分严重，则需要想办法增加房间的湿度，保持呼吸道湿润，可以减轻咳嗽症状。对于 3 个月到 1 岁的婴儿，可以喂温水或苹果汁来治疗咳嗽，每次 5-15mL，每天 4 次；1 岁及以上孩子，可以食用蜂蜜（每次 2-5mL）来稀释分泌物，缓解咳嗽，这里需注意的是，1 岁以内的患儿是绝不能给他（她）们喂服蜂蜜的；如果患儿在夜间出现剧烈的咳嗽现象，妈妈们则可以给患儿一个枕头，或把其上半身垫高点，帮助呼吸道分泌物下流。由于患儿不会自己进行排痰，因此妈妈们需要对其实施拍背排痰，以防止痰液通过咳嗽到达咽部并引起更加严重的症状。拍痰的主要方式为：让患儿头低脚高，以趴在妈妈腿上或垫高下半身的体位接受拍痰，手指并拢弯曲成杯状拍宝宝后背，即所谓的“空掌”，力道需要比拍嗝重一些。每次拍痰时间在吃东西前半小时或一小时内，尽可能选择患儿肚子比较空的时候，以防止患儿在排痰后出现呕吐的情况发生。

除上述常规方法外，妈妈们还能够为小朋友准备既能止咳化痰，味道又美味的止咳食物，本次笔者推荐冰糖蒸雪梨。通过将雪梨洗净去皮，并从三分之一处切成两半，然后把梨心挖空，在梨子中心放入适量冰糖以及枸杞，盖上梨盖，放小碗内。蒸制时常约在一个小时左右，这种食物既能达到肺清热，生津止渴，同时由于味甜，很多小朋友都无法抵挡该香甜的诱惑。

通过本文的介绍和科普我想很多妈妈已经对小儿感冒咳嗽不打针、不吃药的方法有了一定的了解。以上的方法和建议妈妈们真的可以好好学一学，以对以后小朋友发病后能够从容应对。

(上接第 87 页)

三、结语

以上就是关于糖尿病患者的饮食技巧，在掌握该技巧的基础之上再去选择食物以及烹饪食物，就可以享受美味的食物啦，但是要值得注意的是，凡事要讲究适量原则，合理的去

选择食物以及按照少食多餐的原则去添加食物的种类，不但不会使得其血糖上升，而且还会促使其食物多样性，对患者的心理起到调节的作用。希望每一个糖尿病患者以及每一个看完文章的你都要好好吃饭，享受美味的食物！