

## 中医外治 助力成长

## 小儿春季助长调理指南

中医认为“春主生发”，春季是调理儿童脾胃、补益肝肾、疏通经络，激发生长潜能的关键时期。今天将分享一些安全、温和的中医外治助长方法及家庭养护要点，适用于大多数健康儿童的日常调理。

## 一、核心思路：滋肾、健脾、疏肝

在中医理论中，儿童的生长发育与“肾、脾、肝”三脏功能密切相关。肾为先天之本，主骨生髓；脾为后天之本，主肌肉四肢；肝主疏泄，调畅气机，肝气舒畅则筋骨舒展。因此，春季助长的核心在于滋补肾精、健脾和胃、疏肝理气。中医外治助长方法则是通过刺激相关经络穴位，调和三脏，以改善食欲、增强体质、安神助眠、促进生长。

## 二、中医外治助长方法(需由专业医护人员操作)

## 穴位贴敷疗法

将特制的中药膏贴敷于特定穴位，药物通过皮肤渗透吸收，持续刺激穴位，以补肾脏、健脾胃、助睡眠，从而激发自身生长潜能。

常用穴位：身柱穴(属督脉，通阳理气)、肾俞穴(补肾益气)、脾俞穴(健脾助运)、足三里穴(调理脾胃)。

## 耳穴压豆疗法

中医认为“耳者，宗脉之所聚也”，耳朵上有很多穴位，对应着全身器官。用王不留行籽贴在相应穴位，每日轻柔按压3~5次，以微微胀痛为度，达到调节脏腑气血、改善睡眠和食欲的效果。

常用耳穴部位：肾区(强骨)、脾区(健脾)、胃区(和胃)、肝区(疏肝)、内分泌区(调节内分泌)、神门区(安神)、肾上腺区(调节机体功能)等。

## 艾灸疗法

艾灸疗法适用于体质虚寒、手脚不温、遗尿的儿童。医护人员可选用精细艾条进行温和灸，每个穴位灸5~10分钟，以皮肤微红为度，切忌烫伤。

选穴：神阙穴(肚脐)、身柱穴(小儿“强身穴”，益气助长)、足三里穴(健脾强胃)、涌泉穴(引火归元，补益肾气)。

## 火龙罐疗法

火龙罐疗法是集艾灸、刮痧、推拿、点穴、熨烫于一体的特色外治疗法。对于脾胃虚寒、阳气不足、容易感冒、生长偏慢的儿童尤为适合，能温阳散寒、振奋阳气，促进气血运行，为骨骼生长提供动力。

特点：在儿童背部(督脉及膀胱经区域)进行推拿刮拭，兼有温灸与疏通之效。



穴位贴敷疗法。



艾灸疗法。



火龙罐疗法。

## 三、家庭养护关键：饮食、运动与睡眠

在医院进行专业调理的同时，家庭的日常养护同样重要，以下几个简便有效的方法可供参考：

## 饮食原则

顺应春令，健脾补肾。春季饮食应“少酸增甘”以养脾气，多吃绿色蔬菜以助肝气生发。宜多食：山药、小米、红枣(健脾)；黑芝麻、核桃、黑豆(补肾)；豆芽、香椿、荠菜(疏肝)。

应少食：生冷、油腻、过甜的食物，以免损伤脾胃阳气。

食疗方推荐：山药红枣小米粥(健脾养胃)，芽菜豆腐汤(生发阳气)。

## 运动建议

动静结合，多晒太阳。运动能强健筋骨，促进气血流通；同时，春季阳光有助于体内维生素D的合成，促进钙质吸收。

纵向运动：跳绳、摸高、打篮球是有效的助长运动，能对骨骼产生良性刺激。

伸展运动：单杠悬垂、游泳有助于拉伸脊柱、舒展筋骨。

户外活动：如放风筝，既可活动颈项，又能疏肝理气、愉悦心情。

春季早晚温差大，运动出汗后需注意避风，重点保暖背部、腹部和足部，避免受凉感冒。

## 睡眠安排

夜卧早起，顺应天时。生长激素分泌高峰多在夜间深睡眠时段，特别是每天23时至次日3时。建议学龄前儿童每天21时前入睡，学龄儿童不晚于22时。早晨可随日出早起，以顺应阳气生发。

## 四、温馨提示

春季助长调理并非“拔苗助长”，而是通过改善体质，助力孩子发挥正常生长潜能。一般建议从雨水节气(2月中下旬)开始，至立夏(5月初)结束。

若孩子存在以下情况，非常适合进行春季助长调理：

1. 生长迟缓，身高体重低于同龄标准；
2. 脾胃虚弱，有挑食、厌食、积食、大便不调等现象；

3. 免疫力差，反复感冒、咳嗽或为过敏体质；

4. 睡眠不安，有夜啼、辗转难眠、入睡困难等情况。

周口市中医院治未病科开展小儿春季助长调理，秉承中医“治未病”理念，辨证选用耳穴压豆、穴位贴敷、艾灸、火龙罐等外治疗法，为儿童健康成长保驾护航。

(周口市中医院 毛倩倩)



耳穴压豆疗法。



本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤

协办单位 周口市中医院