冬天一来。更容易引起宝宝们感冒、发烧、咳嗽，虽然咳嗽并非代表宝宝们一定是感冒了，但无论如何，妈妈们听见宝宝咳嗽不停心中都心疼不已，中医上讲：咳嗽有痰，病邪初期在肺，中期在脾，后期在肾，当宝宝们咳嗽时不妨试一试做以下的小儿推拿。

第一：咳喘穴

咳喘穴介绍：咳喘穴位于手掌食指的掌指关节尺侧处（标明咳喘穴处）。

按摩方法：无论男女均取左手，成人建议用筷子或笔头按压穴位，这样省力，小儿用右手母指侧面按压即可，以穴位有酸痛胀感为好，成人在可忍受情况下稍微用力，小儿则不宜用力过大。先按压穴 位不动，5分钟后改为点压，一松一压为一次，3分钟后再保持按压状态，如此重复。

第二：分推肩胛骨

分推肩胛骨，用双手沿双肩胛骨骨缝作弯月形从上向下推动，曰分推肩胛骨，有宣肺、镇咳作用，可用来镇咳与治疗急慢性气管炎、支气管哮喘。

在手法上，建议大家用八字形分推法，从肩井穴开始，沿着肩胛骨内侧缘，从上往下往两侧做分推，手指要用些内力，刺激到的穴位有肩井穴、风门穴、肺俞穴等治疗咳嗽的大穴。

时间次数的操作上每次不少于200-300次，尤其针对比较严重的问题，如气管炎、肺炎等则需要按摩的时间会更多5-10分钟，可以陪着宝宝看动画片的时候按摩。中间手法可以分推一段时间，然后揉肺俞，再分推，而后揉肺俞交替操作。

第三喘穴：逆运八卦

逆运八卦15分钟，止喘效果非常好，三字经流派独穴重推。