孩子咳嗽有痰？简单易学常用止咳化痰的小儿推拿手法

****痰”从哪里来？****

中医讲，脾为生痰之源，肺为储痰之器。饮食不节，损伤脾胃，会导致运化功能失常，生湿生痰。西医

与中医的理解不同，一般都认为痰是在呼吸道炎症时产生的分泌物，把“痰”的来源归于上呼吸道、下呼吸道、消化道三部分。

咳嗽是排邪反应，咳嗽痰多，止咳不是目的，而是排痰！一味止咳，痰液存于留体内成为伏痰，邪气闭于体内无法排出，容易反复咳嗽不愈。如一而再，再而三的咳嗽—止咳—伏痰，或转化为慢支和哮喘等久治不愈之症。

小儿推拿调理咳嗽痰多，在辩证的基础上，调理思路是化痰和排痰，不会留下后遗症，效果非常好！

****下面，小儿推拿早该君老师跟大家分享几种最常用的止咳化痰小儿推拿手法：****

****1、清肺经****

　　术者右手拇指自孩子无名指掌面末节横纹起推至指尖，推100~500次。

****2、顺运内八卦****

　　术者用左手拇指按定离卦，右手拇指自乾卦开始向坎卦运至兑卦结束。

1. ****揉掌小横纹****

掌面，小指根下，尺侧掌纹头。 术者拇指或食指或中指揉之，揉100~500 次。

****4、揉膻中****

　　术者以中指指腹揉孩子两乳头连线中点凹陷，揉100~200次。

****5、揉乳根乳旁****

　　乳根第5 肋间隙，乳头直下0.2 寸。乳旁乳头外侧旁开0.2 寸。术者两拇指指腹揉之，各揉30~50 次。

****6、揉肺俞****

　　术者两手四指抚孩子肩臂处，两手拇指指腹揉肺俞，揉50~100次。

****7、分推肩胛骨****

　　术者两拇指指腹自肩胛上角，沿肩胛骨内侧缘分推至肩胛下角， 推50~100次。

****8、揉丰隆****

　　外踝尖上8 寸，胫骨前缘外侧1.5 寸，胫腓骨之间。术者拇指或中指指腹揉之，揉20~40 次。