

小小手大功效—— 推拿緩解新冠肺炎症狀

高雄長庚醫院中醫婦兒科

吳蓓禹醫師

新冠感染後症狀



急性期呼吸道症狀



後期呼吸道不適



長新冠全身症狀

急性期呼吸道症狀

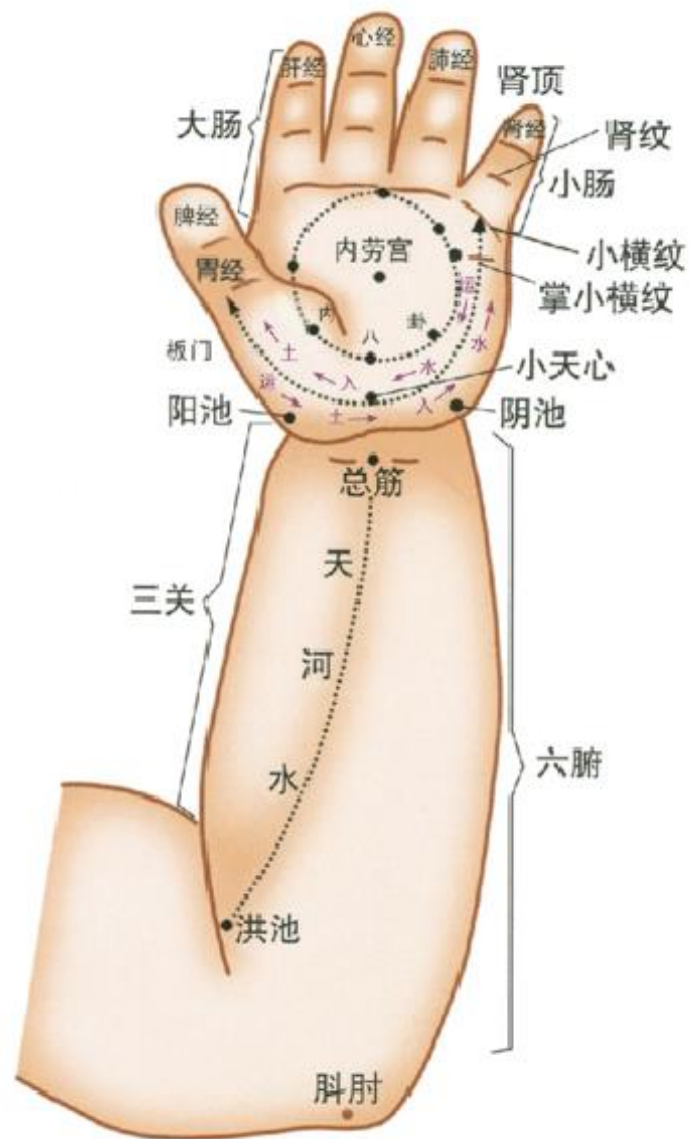
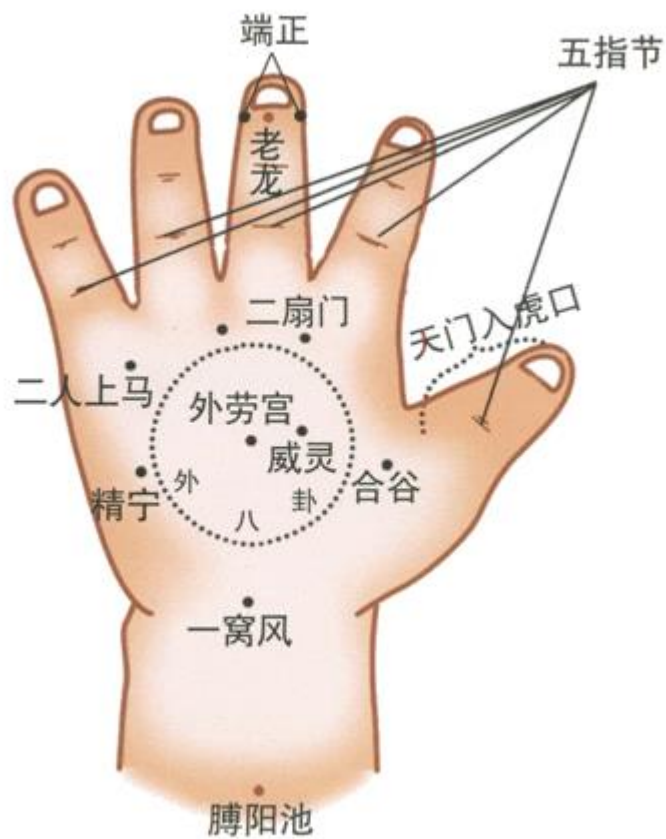
- ◇ 感染急性期：
 - ◇ 中藥治療：分證型治療
 - ◆ 風寒
 - ◆ 風熱：喉嚨癢痛咳
 - ◇ 緩解症狀的穴位按摩
 - ◆ 合谷、列缺、迎香

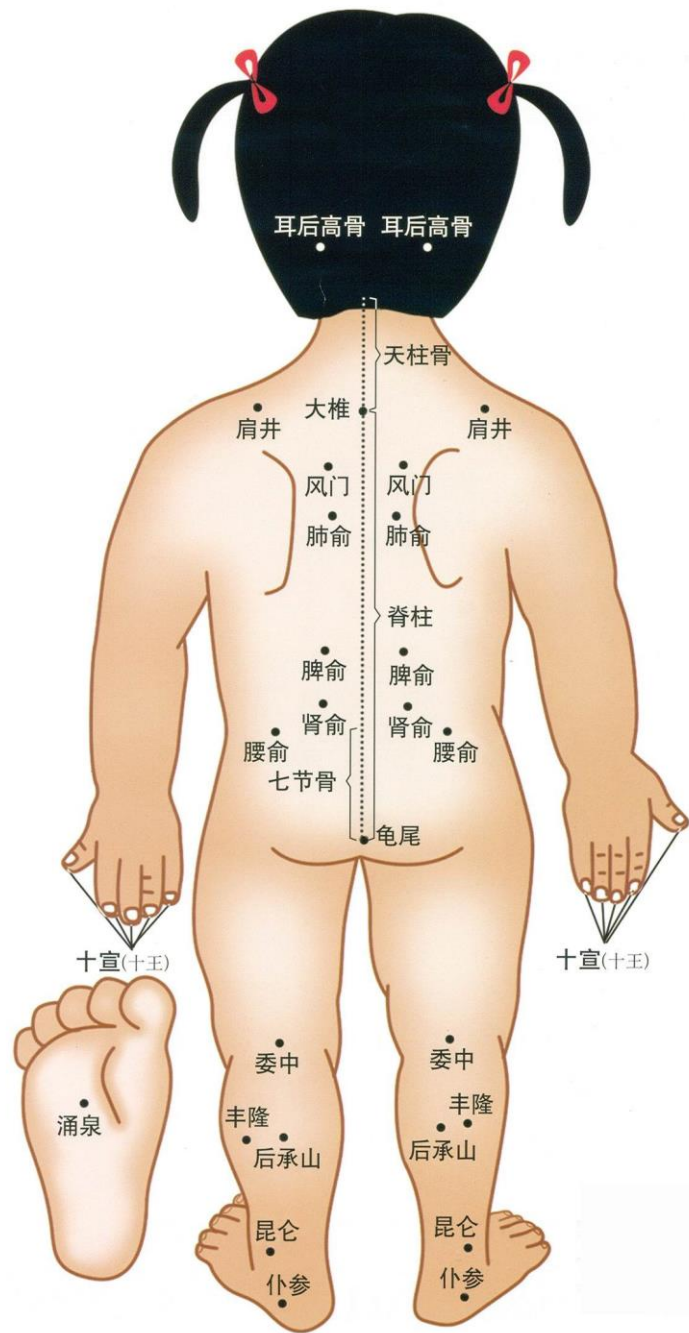
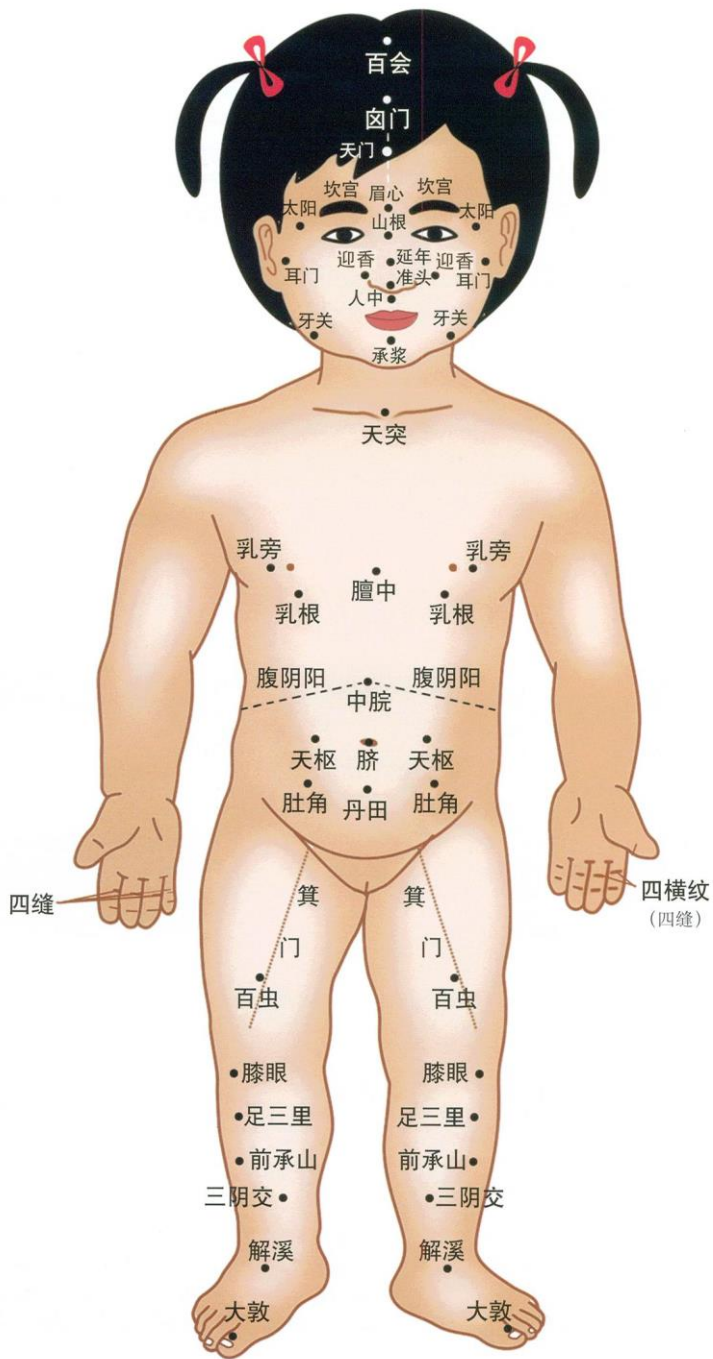


急性期呼吸道症狀

- ◆ 風熱感冒輔助：薄荷菊花茶、羅漢果
- ◆ 風寒感冒食療方
 - ◆ 善用廚房裡的中藥材
 - ◆ 蔥薑湯：適合感冒初起，咽癢、頭痛、怕冷者
 - ◆ 材料：蔥白、帶皮生薑
 - ◆ 煮法：約300CC水和生薑數片煮3-5分鐘、熄火前放入3-5條切段蔥白，煮30秒即可，溫熱服用







推拿手法—急性期呼吸道症狀

基本手法

- ◆ 開天門
- ◆ 分推坎宮
- ◆ 揉太陽
- ◆ 黃蜂入洞
- ◆ 按風池
- ◆ 清肺經

加減

- ◆ 推三關
- ◆ 清天河水
- ◆ 退六腑
- ◆ 揉小天心
- ◆ 清肝經
- ◆ 清心經
- ◆ 揉膻中

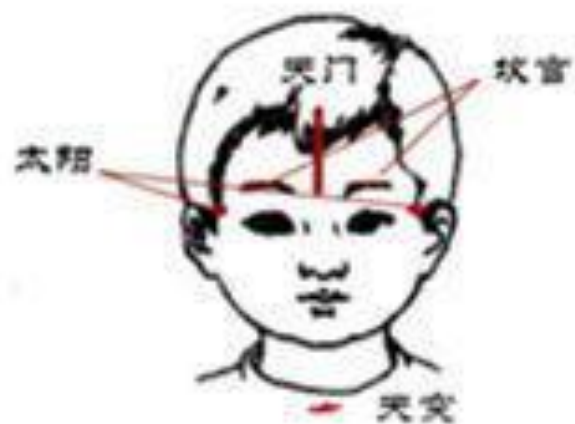


图1.穴位



图2.开天门



图3.推坎宫



图4.揉太阳



图5.揉耳后高骨

小兒推拿複式操作法

◆ 按弦搓摩：

宣通氣機，理氣化痰



推拿手法—後期呼吸道症狀

- ◆ 揉膻中
- ◆ 推膻中
- ◆ 擦胸背
- ◆ 開璇璣：
寬胸理氣
健脾和胃

分推胸陰陽



推中脘



摩腹



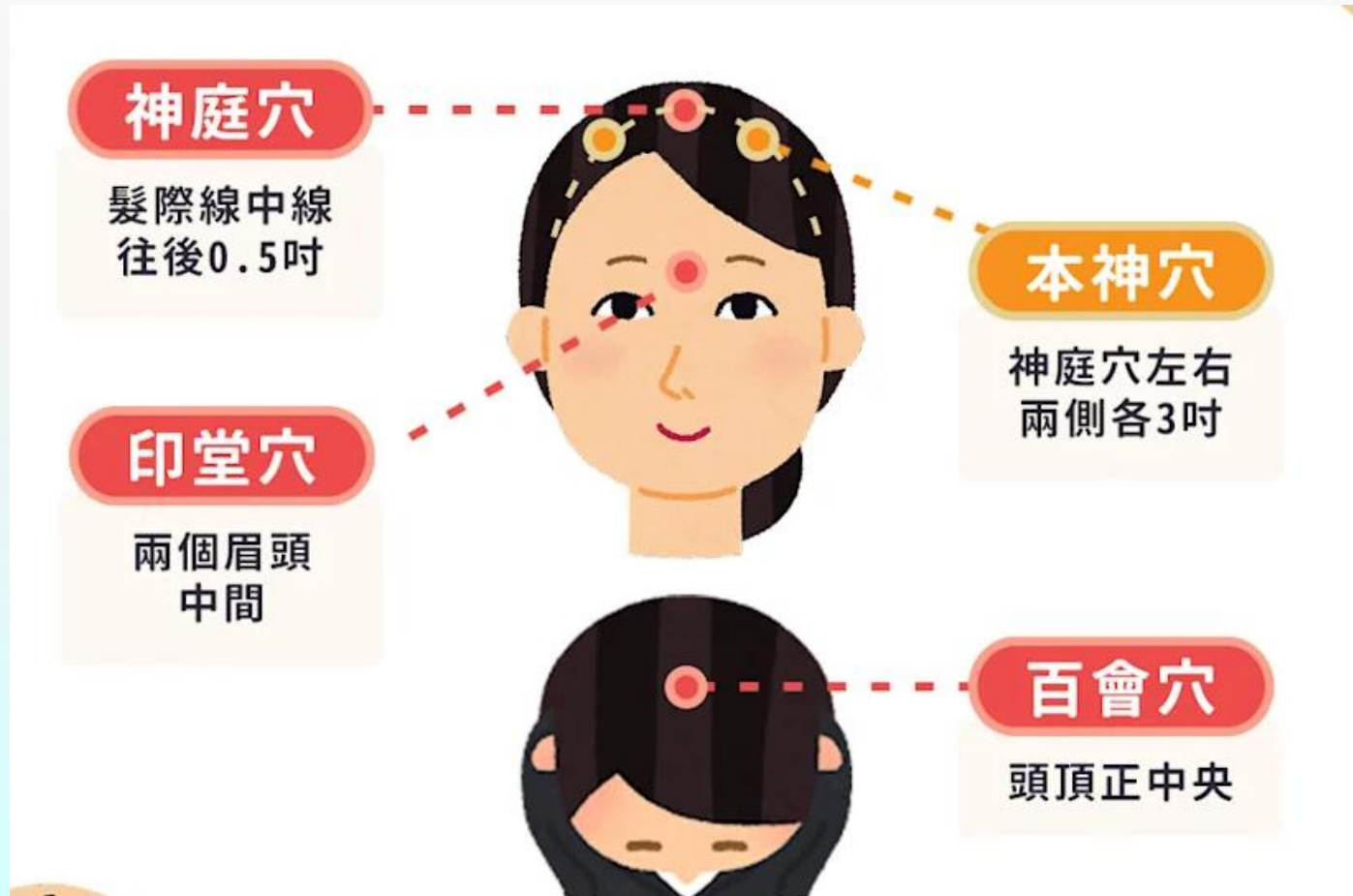
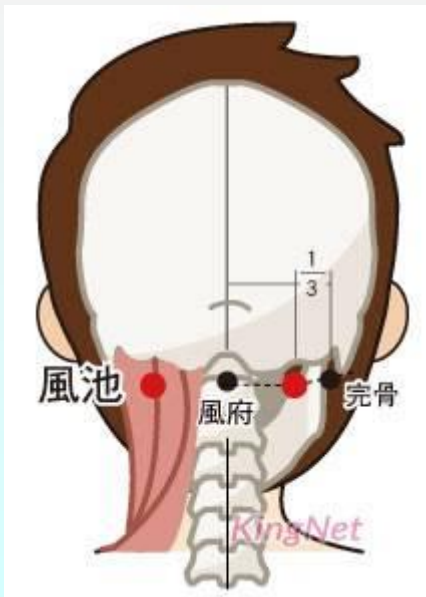
推臍



推拿手法—全身症狀

疲倦乏力，記憶力減退

- ◆ 揉百會
- ◆ 揉神庭
- ◆ 推太陽
- ◆ 捏風池



推拿手法—全身症狀

胸悶呼吸不順、睡不好

- ◆ 按內關
- ◆ 按神門



應用原理

利用物理按摩珠，對應在手腕的穴位上。

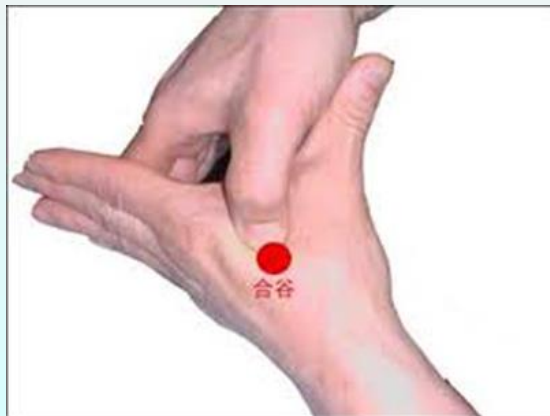
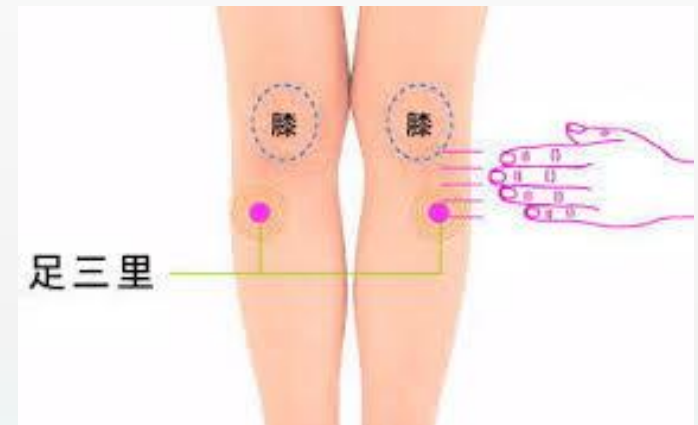
適用人群

學齡孩童 青少年 青壯年 中老年

推拿手法：過敏性疾病加重

◆ 改善呼吸道過敏的穴位按摩

- ◆ 合谷、魚際
- ◆ 大椎、風池
- ◆ 足三里



推拿手法：過敏性疾病加重

- ◆ 改善異位性皮膚炎的穴道按摩
 - ◆ 曲池、血海

