

【防疫手冊】增強小朋友免疫力抗新冠肺炎 中醫教小兒按摩 刺激背部穴位

文件来源：

<https://topick.hket.com/article/2568518/%E3%80%90%E9%98%B2%E7%96%AB%E6%89%8B%E5%86%8A%E3%80%91%E5%A2%9E%E5%BC%B7%E5%B0%8F%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E5%85%8D%E7%96%AB%E5%8A%9B%E6%8A%97%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E3%80%80%E4%B8%AD%E9%86%AB%E6%95%99%E5%B0%8F%E5%85%92%E6%8C%89%E6%91%A9%E5%88%BA%E6%BF%80%E8%83%8C%E9%83%A8%E7%A9%B4%E4%BD%8D?mtc=10012>

新冠肺炎（武漢肺炎）疫情持續，除了做好防疫措施戴口罩、勤洗手外，提升抵抗力亦是重點。TOPick 請來註冊中醫馬琦傑向大家分享提升小朋友抵抗力 5 大方法，部份亦適合成人

馬醫師表示，提升小朋友免疫力有 5 大重點，包括均衡飲食、適量的運動、充足的睡眠、佩帶香包，及小兒按摩

1. 均衡飲食

飲食上，馬醫師指需要均衡飲食，而烹調方法則建議以清淡為主，避免食煎炸油膩、生冷、過甜等食品。至於進補，馬醫師指小朋友不需要進食「大補」的食物，平和的補品就可以

2. 小兒按摩

馬醫師推薦「捏脊療法」，主要在背上操作，較適合 5 歲以下小朋友。家長可先讓小朋友趴下，再幫他按摩背脊，約 5 至 10 分鐘，一星期 3 至 4 次，視乎小朋友的體質、心情而定

捏脊療法不難學，比較容易操作，很安全。

操作方式：

在小朋友背部，由下至上，透過拇指及食指指腹捏動、提起，以刺激背部皮肉為主。因為小朋友的皮肉較薄，提捏已可刺激小朋友的穴位

3. 充足睡眠時間

假如小朋友愈小，睡眠時間應愈多。最好晚上 9 時睡著，至明日早上 7 時。午睡時間最好在 12 時前後，睡約 1 至 2 小時

4. 適量運動

每日做 10 至 20 分鐘運動，微微出汗已可。

5. 吸香包

馬醫師提到，可用中草藥造成香囊，利用中藥藥氣驅散病氣。因為鼻是人體與外界接觸的第一道通道，亦是接觸病菌、病毒的第一道防線，所以可吸入藥效以鞏固免疫力，對待外感疾病。

香包可按不同功用選取不同中藥，例如魚腥草功效清熱解毒，對流感病毒株有抑製作用，香薷功效和中利濕，香薷對病毒 ECHO11 株有抑製作用。

馬醫師稱，雖暫時仍未有特定中藥治療新型冠狀病毒，但中藥講求患者體質，而不是病毒種類，因為病毒是千變萬化的，所以香包對其他病毒都有抑製作用，可作防身之用

使用方法：每日早晚用力吸 3 至 5 下，最好長期帶在身上，掛近口鼻的位置。大人、小朋友均適合

如有少許病徵時，亦應增加吸香包的次數及份量。如病情嚴重，便應去看醫生