

捏脊退燒快又有效

## 小病別急著跑醫院

父母們都應具備簡單的養生常識，好處之一是，孩子不必常跑醫院，暴露在更多感染環境中；好處之二，先觀察後治療，有機會讓孩子的免疫力得到一定程度的激發和訓練。

圖、文／白雁老師

### 感冒發燒 先分辨寒症熱症

在孩子成長過程中，有四大問題最為常見，包括：感冒發燒免疫力差；姿勢不良造成脊椎側彎；近視散光導致視力下滑；還有肥胖或早熟可能引發慢性病。其中，父母最常碰到

的就是各種小兒發燒感冒症狀。

不論年紀，感冒先分辨寒症或熱症，找到病因，就能對症下手，做簡單的調理。其中最簡單的分辨法是，先看是怕冷，還是怕熱。

如果冷到要一直蓋被子，八成是受到風寒，不是吹了冷風，就是喝了冷飲，或者晚上吹冷氣又踢被子。秋冬寒症比較常見，發燒或者掛著兩條清鼻涕，也是寒症的表現。

如果孩子抱怨喉嚨痛，咳嗽又有濃鼻涕、濃痰，吐出舌頭紅通通，熱到要掀衣服狂喝水，大便乾燥或者根本不大便，就有可能得了熱症。除了春夏熱症比較常見，吃多了、積食不化，或者吃了冷飲和寒性食物，也容易熱症上身。

孩子多是純陽之體，除非是流行性的病毒感冒，其實在家自主管理，運用一些簡單的小法則，也能讓孩子病情穩定，甚至

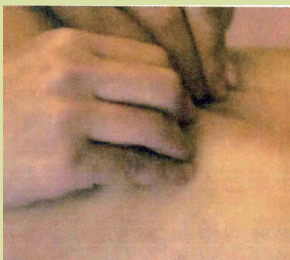
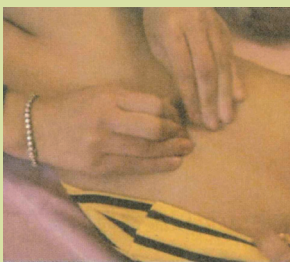


## 後背經絡多 捏脊助疏通

兩年前，我發現很多父母對孩子生病這件事情常常手足無措，因此開設了專門教授家庭養生保健的親子和氣功。在課程中，最受歡迎的，就是如何處理非流感的發燒症狀。

方法其實很簡單，孩子的後背就是疏通氣血達到快速退燒的重要部位。調理時，先將橄欖油或精油塗抹在手上，從下至上沿著脊椎骨兩側旁開二寸的位置推按，推的時候要用點力道並且一路推到頸部，如此重複數次到背部泛紅，再從下至上沿小腿大腿的外側推按，最後用手心幫助孩子把腳心搓熱。結束後，讓孩子喝下一大杯溫開水，或者柳橙汁加鹽巴也是不錯的選擇。

以上的步驟，每二個小時重複一回合，觀察三至五個小時就會發現，受寒的孩子會開始流鼻涕、打噴嚏；積食熱症的孩子會開始打嗝、放屁，甚至想大便，一旦出現這些反應，孩子的燒應該很快就會退下來了。



除了備藥 更應具備養生常識

孩子的經絡比大人通暢，只要用對方法，不論是退燒，還是改善腸胃炎，效果都會非常明顯。我在推廣親子和氣的這兩年中，發現很多孩子在父母自主健康管理的幫助下，病得輕、好得快，一般大人感冒復原可能需要五到七天，孩子只要經絡一通，一兩天就又可以活蹦亂跳了。

了解身體氣血運作，學習中華聖賢二五〇〇年的中醫養生知識，不僅能幫助成年人遠離慢性病，還能夠解決父母因孩子生病發燒而焦慮的無助感，絕對是每個家庭必備的基礎常識。

啟動身體能量庫後，依靠自癒力讓身體慢慢復原。不過，還是要提醒父母們，孩子病情可能瞬息萬變，密切觀察非常重要，如果病情持續或者反覆，就不是單純的感冒，應該盡快就醫以免耽誤。

## 白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

