

DOI: 10.12209/CAIM202506210001

· 中西医结合临床案例 ·

基于“培土制水理论”应用小儿推拿干预1例 脾肾不足型身高发育迟缓患儿的护理体会

常明思, 邱蕊

(北京中医药大学东方医院 儿科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结1例基于“培土制水理论”应用小儿推拿干预脾肾不足型身高发育迟缓患儿的护理经验。基于中医的五脏与五行的关系和辨证施护原则,通过实施针对性的小儿推拿,并结合饮食、运动、睡眠三部曲调护,促进儿童生长发育,改善中医证候,提高患者睡眠、生活质量。本案例验证了小儿推拿作为中医特色外治法,具有操作简便易行、治疗效果显著,比药物等其他治疗方法更容易被患儿及家长接受的独特优势。

关键词: 小儿推拿; 身高发育迟缓; 脾肾不足

Nursing Experience of Pediatric Tuina Intervention Based on the "Cultivating Earth to Restrain Water" Theory for a Child with Growth Retardation due to Spleen-Kidney Deficiency

CHANG Mingsi, QIU Rui

(Department of Pediatrics, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of applying pediatric Tuina (Chinese therapeutic massage) based on the "Cultivating Earth to Restrain Water" theory to treat a child with growth retardation attributed to spleen-kidney deficiency. Guided by the TCM principles of the Five Zang-Organs' relationship with the Five Elements and syndrome-differentiated care, targeted Tuina techniques were implemented alongside a holistic regimen encompassing diet, exercise, and sleep management. The intervention promoted physical growth, alleviated TCM symptoms, and improved sleep quality and overall well-being. This case demonstrates that pediatric Tuina, as a characteristic non-pharmacological TCM therapy, offers distinct advantages—including simplicity, efficacy, and higher acceptability among children and parents compared to drug-based treatments.

KEY WORDS: pediatric Tuina; growth retardation; spleen-kidney deficiency

随着我国经济根基的稳步提升,文化教育层面的逐步提高以及医疗卫生事业的深入发展,家长及社会各界对儿童生长发育情况的关注度和重视程度日益加深。近年来,儿科门诊中也迎来众多家长因孩子身高问题也来就诊。偏矮儿童是指身高位于正常儿童及矮小症之间的儿童,即身高值低于同年龄、同性别参照人群值的均值,但不低于正常平均身高的2个标准差,尚不足以诊断为矮小症^[1]。西医对于身高发育迟缓主要使用重组

人生长激素治疗,但价格昂贵且会出现不良反应,因个体差异疗效不定^[2-3]。

中医一般将身材偏矮或生长发育迟缓列入“五迟”“五软”“胎弱”及“疳证”等范畴。在中医理论中,儿童生长发育与脾、肾等脏腑功能密切相关,主要因先天禀赋不足或后天调护不当^[4]。中医在治疗身高发育迟缓中积累丰富临床经验,通过辨证运用推拿方法,促进发育迟缓儿童的生长。幼儿时期是影响儿童生长最为重要的一个时期,

收稿日期: 2025-06-21

通信作者: 邱蕊, E-mail: qru915@vip.qq.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

本报告通过对 1 例 3 岁身高落后男童的中医护理过程进行分析与总结,探讨中医护理在改善儿童身材偏矮问题中的应用与效果,以期为临床中医护理工作提供参考,并汇报如下。

1 案例介绍

1.1 一般资料

患儿男,3 岁,于 2025 年 03 月 16 日前来就诊,主诉身高落后半年。自 2 岁半起,家长察觉患儿身高落后于同龄儿童,现病史显示存在明显的厌食、挑食现象,平素汗多、怕冷,睡眠质量欠佳,伴有磨牙、易哭闹的症状,且体质较弱,容易感冒,大小便正常。既往史无特殊,无明确过敏史。

1.2 体格检查

患儿身高 91 cm,去年身高增长不足 8 cm,体重 12 kg。根据《中国 0~18 岁儿童、青少年身高、体重的标准化生长曲线》^[5],患儿身高位于第 3~10 百分位数之间,身高中下。出生时为足月,出生体长 50 cm,出生体重 3.2 kg。骨龄检查:R 系列与生活年龄差值为 4 个月,发育正常。中医四诊:患儿神情,面色萎黄,形体消瘦,倦怠乏力、少气懒言,纳呆,眠差,舌淡,苔薄白。

1.3 诊断及治疗

中医诊断:身高发育迟缓(脾肾不足)^[6];西医诊断:身高偏矮^[7]。中医基于“培土制水”理论,给予小儿推拿治疗,以健脾补肾为主,治疗 1 次/d,15 min/次,5 d 为一个疗程。经过四个疗程治疗,患儿身高增长 5 cm,体重增加 1 kg,食欲明显改善,夜间睡眠良好,于 2025 年 04 月 10 日结束治疗。

2 护理

2.1 护理评估

2.2.1 生长曲线评估

根据《中国 0~18 岁儿童、青少年身高、体重的标准化生长曲线》^[5],患儿身高 91 cm,身高百分位位于第 3~10 百分位数之间,身高中下。

2.1.2 中医证候评分

参照《中医儿科学》对患儿生长缓慢、形体偏瘦、发黄稀疏、大便不调 4 项主症,以及食欲不振、面色萎黄、肌肉松软及睡眠障碍 4 项次症进行评估^[6],主症按照无、轻度、中度、重度,分别计 0 分、2 分、4 分、6 分;其余次症按照无、轻度、中度、重度,分别计 0 分、2 分、4 分、6 分。该患儿总评分为 32 分,详见表 1。

表 1 中医证候评分

评估项目	评估结果	评估得分
主症	生长缓慢	4 分
	形体偏瘦	6 分
	发黄稀疏	4 分
	大便不调	2 分
	食欲不振	6 分
次症	面色萎黄	4 分
	肌肉松软	2 分
	睡眠障碍	4 分

2.1.3 睡眠障碍评估

儿童睡眠质量评估量表(Children’s Sleep Habits Questionnaire, CSHQ)共 33 个条目^[8],涵盖入睡时间、睡眠时长、夜醒、睡眠呼吸、异态睡眠等方面,将所有条目得分相加,得到总分,得分越高表明睡眠问题越严重。该患儿总评分 65 分,属中重度睡眠障碍。

2.2 护理诊断

根据护理评估结果,本例患儿的护理诊断结果,具体如下:①身高迟缓与脾胃虚弱,气血生化无源,肾精不足,不能濡养骨骼有关;②营养失调与患儿厌食、挑食,摄入的营养物质不均衡,无法满足生长发育的需求,致使体重增长缓慢,身高发育滞后;③睡眠形态紊乱与气虚不固,卫外失司,阳气不足,导致患儿心神不宁,睡眠质量下降,出现磨牙、易醒等睡眠形态紊乱有关。

2.3 护理计划

①通过中医适宜技术小儿推拿以健脾补肾,调理阴阳,达到改善患儿脾胃功能,增强食欲,强健体格,促进生长发育。②通过健康宣教家长纠正饮食及睡眠习惯,既保证营养均衡摄入,又提高患儿睡眠质量。

2.4 护理措施

2.4.1 小儿推拿

予患儿小儿推拿治疗,推拿手法具体如下:①顺运内八卦:将患儿手掌固定,以患儿掌心为圆心,以掌心至中指根横纹约 2/3 处为半径,顺时针方向推运 200 次。②按揉板门:按揉大鱼际最高点约 100 次。③推脾经:拇指挠侧面,由指尖向指根推约 200 次。④助长穴:手指微握拳,小拇指的指尖位置,按揉 100 次。⑤推三关:前臂桡侧,腕横纹至肘横纹成一直线,从腕横纹推向肘横纹,推约 100 次。⑥摩腹:全掌摩腹,顺时针摩 200 次。⑦揉中脘:脐上 4 寸,按揉 100 次。⑧按揉足三里:

外膝眼下 3 寸,胫骨嵴旁开 1 横指处,按揉约 100 次。⑨捏脊:两手拇指置于脊柱两侧,从下向上推进,操作 6 遍。⑩按揉脾俞、肾俞各 100 次。治疗频次:1 次/d,15 min/次,7 d 为一个疗程,一疗程结束后休息 2 d,再进行下一疗程治疗,本例患者共治疗四个疗程。推拿过程中注意手法轻柔、力度适中,根据患儿的反应和病情变化,适当调整推拿手法和频率。

2.4.2 饮食护理

饮食提供营养基石,对于小儿的健康成长至关重要。在推拿治疗的同时,合理搭配饮食,能够增强治疗效果,促进小儿脾胃功能的恢复。①指导患儿以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,如山药粥、小米南瓜粥、红枣薏米粥等,具有健脾益胃的功效。②增加富含蛋白质、维生素和矿物质的食物摄入,如鸡蛋、鱼肉、鸡肉、牛肉、豆类、新鲜蔬菜和水果。③钙质是骨骼发育的重要元素,如虾皮、芝麻、海带和坚果^[9]。维生素 C 则能提升骨密度,新鲜的蔬菜和水果,例如橙子、草莓、猕猴桃及西兰花等。④均衡饮食,拒绝垃圾食品,饮食要多样化,避免食用生冷、油腻、辛辣及刺激性食物,以防加重脾胃负担。

2.4.3 运动护理

合理运动可激发患儿的成长潜力,鼓励患儿适当进行户外活动,如散步、晒太阳等,以增强体质,促进钙的吸收。指导患儿每天就行摸高跳运动,通过向上跳跃触碰高处物体,拉伸身体,每天进行 50~100 次^[10]。

2.4.4 起居护理

①为患儿创造安静、舒适的睡眠环境,睡前避免剧烈活动和兴奋刺激。②在睡前为患儿进行温水泡脚,按摩涌泉穴,以促进血液循环,舒缓身心。③孩子应尽量在晚上 9 点半前上床睡觉,保证在生长激素分泌高峰时段处于深度睡眠状态。同时,保证 10~12 h 的充足睡眠时间^[11]。

2.5 护理评价

经 4 个疗程治疗后,患儿身高由 91 cm 长到 96 cm,体重由 12 kg 长到 13 kg,生长曲线身高百分位由第 3~10 百分位数之间上升到第 10~25 百分位数之间;患儿食欲明显提高,面色少华,无倦怠乏力,眠佳,中医证候评分为 10 分;家长诉睡眠明显改善,儿童睡眠质量评分为 35 分,详见表 2。

表 2 疗效评估

评估时间	身高及百分位	中医证候	CSHQ
治疗前	91 cm, 3~10 百分位数之间	32 分	65 分
治疗 2 个疗程后	94 cm, 第 10 百分位数	25 分	53 分
治疗 4 个疗程后	96 cm, 10~25 百分位数之间	10 分	35 分

3 结果与随访

经过 4 个疗程的小儿推拿及常规护理,患儿身高明显增高,食欲提高,平素汗多、怕冷的症状明显改善,夜间睡眠良好,磨牙、哭闹的症状消失。治疗结束后 1 周后进行电话随访,家属诉患儿未发现明显不适患儿家属对治疗效果表示满意。

4 讨论

中医将身高发育迟缓归于“五软”“五迟”与“疳积”等范畴,身高发育迟缓与脾肾有着直接关系。肾为先天之本,藏精,主骨生髓,若先天禀赋不足,肾精亏虚,肾气不足,骨髓无生化之源,则导致生长缓慢^[11]。脾为后天之本,气血生化之源,主运化水谷精微,人体的生长发育有赖于脾气运化的水谷精微的濡养。若脾胃功能失调,则无法为生长发育提供充足的营养,导致生长发育落后^[12-13]。基于五行学说,脾属土,肾属水,故临床治疗主要采用培土制水法,以健脾补肾为基本原则。

小儿推拿是以中医理论为指导,辨证论治为原则,运用手法技巧在小儿体表特定部位或穴位,起到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、扶助人体正气及改善五脏六腑功能的作用。小儿推拿助长通过补法和按揉脾土、肾水,可补益肾精、补脾气^[14];顺时针摩腹可分理阴阳,充实五脏;按揉中脘具有理气消食、健脾和胃之效^[15];按揉足三里可调理脾胃、补中益气。多个穴位协同作用能健脾和胃、增强脾胃运化之力,促进营养吸收,还能补肾益精、滋养先天之本,激发骨骼生长与骨髓的生成^[16]。

综上所述,小儿推拿在干预小儿身高发育迟缓中展现出独特的优势与显著的疗效。因推拿较其他治疗方法更易被患儿接受,具有无副作用、疗效显著、简便易行等优点,常作为临床首选。在临床中医者根据临床辨证论治、随症加减推拿穴位或是多种中医外治法相结合。

未来,将继续深入研究中医外治法在小儿生长发育中的应用。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 王媛媛,周利华,黄坚,等.健脾补肾法治疗儿童身材偏矮[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(20):133-134.
WANG Y Y, ZHOU L H, HUANG J, et al. Invigorating the spleen and nourishing the kidney method in the treatment of short stature in children [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2022, 20 (20): 133-134. (in Chinese)
- [2] 朱俏凝,梁粤萍.脾肾双补方治疗脾肾两虚型特发性矮小症临床观察[J].光明中医,2023,38(14):2734-2737.
ZHU Q N, LIANG Y P. Clinical observation on tonifying spleen and kidney recipe in the treatment of idiopathic short stature of deficiency of spleen and kidney type [J]. Guangming J Chin Med, 2023, 38 (14): 2734-2737. (in Chinese)
- [3] CASAMITJANA L, BLANCO-HINOJO L, GIMÉNEZ-PALOP O, et al. One year of recombinant human growth hormone treatment in adults with prader-willi syndrome improves body composition, motor skills and brain functional activity in the cerebellum [J]. J Clin Med, 2022, 11(7): 1831.
- [4] 张宁,李雪莉,种月仙,等.儿童全面发育迟缓的中医认识[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023(4):23-26.
ZHANG N, LI X L, CHONG Y X, et al. Traditional Chinese medicine understanding of children's overall developmental retardation [J]. Chinese Science and Technology Journal Database (Full Text) - Medicine and Health, 2023 (4): 23-26. (in Chinese)
- [5] 李辉,季成叶,宗心南,等.中国0~18岁儿童、青少年身高、体重的标准化生长曲线[J].中华儿科杂志,2009,47(7):487-492.
LI H, JI C Y, ZONG X N, et al. Height and weight standardized growth charts for Chinese children and adolescents aged 0 to 18 years [J]. Chin J Pediatr, 2009, 47(7): 487-492. (in Chinese)
- [6] 赵霞,李新民.中医儿科学[M].5版.北京:中国中医药出版社,2021:230-233.
- [7] 胡亚美,江载芳编著.诸福棠实用儿科学[M].7版.北京:人民卫生出版社,2002:1979-1991.
- [8] 陈晓玲,陈玉燕.自拟清心如眠方治疗儿童睡眠障碍心肝热炽证30例临床观察[J].中医儿科杂志,2023,19(3):69-72.
CHEN X L, CHEN Y Y. Clinical observation on 30 cases of sleep disorder in children with heart and liver heat syndrome treated by self-made Qingxin Rumian Fang (清心如眠方) [J]. J Pediatr Tradit Chin Med, 2023, 19(3): 69-72. (in Chinese)
- [9] 黄伟.维生素D联合饮食营养干预在儿童保健身高促进治疗中的临床效果分析[J].中国现代药物应用,2024,18(21):125-127.
HUANG W. Analysis of clinical effect of vitamin D combined dietary nutrition intervention in children's health care height promotion treatment [J]. Chin J Mod Drug Appl, 2024, 18(21): 125-127. (in Chinese)
- [10] 沈晓敏,姚芳园,沈贤新,等.儿童生长贴联合艾灸、运动操及饮食习惯调整对儿童身高改善的影响[J].新中医,2021,53(5):175-178.
SHEN X M, YAO F Y, SHEN X X, et al. Effect of Ertong Shengzhang paste combined with moxibustion, exercise and adjustment of diet habit on improving height of children [J]. J New Chin Med, 2021, 53(5): 175-178. (in Chinese)
- [11] 李晶,杨涛,张春梅,等.身高发育落后儿童睡眠特征及影响因素分析[J].中国妇幼保健,2023,38(18):3511-3517.
LI J, YANG T, ZHANG C M, et al. Analysis of sleep characteristics and influencing factors of children with height retardation [J]. Matern Child Health Care China, 2023, 38 (18): 3511-3517. (in Chinese)
- [12] 廖婷婷,尚莉丽.尚莉丽教授从脾为后天之本治疗儿童矮身材临床经验[J].光明中医,2023,38(17):3334-3337.
LIAO T T, SHANG L L. Clinical experience of professor Shang lili in treating children with short stature from the viewpoint of spleen being the foundation of acquired life [J]. Guangming J Chin Med, 2023, 38 (17): 3334-3337. (in Chinese)
- [13] 匡怡,张晨,李雯.益胃健脾方治疗脾肾亏虚型身高发育迟缓的疗效分析[J].深圳中西医结合杂志,2024,34(7):49-51.
KUANG Y, ZHANG C, LI W. Curative effect analysis of Yiwei Jianpi recipe on height retardation due to deficiency of spleen and kidney [J]. Shenzhen J Integr Tradit Chin West Med, 2024, 34(7): 49-51. (in Chinese)
- [14] 李凌云,吴钱红,李俊达,等.从五经辨证采用小

- 儿推拿防治儿童矮身材[J]. 中医学报, 2023, 38(10): 2240–2246.
- LI L Y, WU Q H, LI J D, et al. Prevention and treatment of children short stature by infantile massage from perspective of five meridian differentiation [J]. *Acta Chin Med*, 2023, 38(10): 2240–2246. (in Chinese)
- [15] 黄国定, 黄玲, 林宁. 三字经流派推拿法配合针四缝治疗小儿厌食症 50 例[J]. 中医外治杂志, 2021, 30(2): 72–73.
- HUANG G D, HUANG L, LIN N. Treatment of 50 cases of anorexia in children by massage of three-character meridian schools combined with four stitches [J]. *J Extern Ther Tradit Chin Med*, 2021, 30(2): 72–73. (in Chinese)
- [16] 陈致雯, 李丽, 范文萃. 加味七味白术散联合小儿推拿对脾肾两虚型生长迟缓儿童的影响[J]. 实用中西医结合临床, 2023, 23(22): 31–34.
- CHEN Z W, LI L, FAN W C. Effect of Jiawei Qiwei Baizhu Powder combined with infantile massage on children with growth retardation due to deficiency of spleen and kidney [J]. *Pract Clin J Integr Tradit Chin West Med*, 2023, 23(22): 31–34. (in Chinese)

声明: 此案例经过本平台同行评议, 全文开放获取, 采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。