

拔罐到底在“拔”什么?

在刚刚结束的奥运会上,各种中医疗法纷纷向世界展示“神秘的东方力量”,十分抢眼。其实在杨家玉带火“脐贴”之前,游泳运动员们背上的火罐印也已经第N次出圈走上赛场。为什么这么多游泳运动员对拔罐“情有独钟”呢?拔罐是“拔出”寒湿的好方法吗?近日,强对流天气频频出现,“湿热交蒸”达到顶点,前往中医院接受拔罐治疗的市民也不少。广东省中医院传统疗法科主任陈秀华教授来为大家解答关于拔罐的疑问。

什么是拔罐疗法?

拔罐疗法古称“角法”,经历代医家的改进和发展,演变成现在治病、防病与养生的一种中医外治法。目前,拔罐疗法又名火罐气、吸筒疗法,是一种以玻璃罐、竹筒等为工具,借助热力排去其中的空气产生负压,使其吸着于皮肤,造成瘀血现象的一种外治法,中医认为其具有散寒除湿、行气活血、疏通经络、调节脏腑等作用。陈秀华介绍,“平衡火罐疗法”则是在拔罐疗法的基础上,运用闪罐、走罐、飞罐、旋罐、抖罐、振罐、针罐、药罐等手法,选择特定部位,实施熨刮、牵拉、挤压、弹拨等良性刺激,通过温热效应,连续不间断地向大脑中枢神经系统反馈信息,使机体相应修复到平衡状态,用于治疗颈肩背腰痛、慢性疲劳综合征等。



资料图片

拔罐为什么有罐印?

拔罐的罐印在泳池里成了“显眼包”,为什么会有这些印呢?陈秀华解释,拔罐是通过在罐内燃烧、加热或使用机械抽吸等方法(燃烧的方法则为火罐),罐内形成负压吸附在皮肤表面,导致局部毛细血管破裂,进而出现瘀青或肿胀,即瘀血。

负压还可能导致局部毛细血管扩张,引起水肿或皮肤出现红印。这些变化在皮肤上留下的痕迹,就是通常所说的罐印,属于正常现象,一般5天至7天会自行消退。

如果局部瘀青严重,则需待皮肤瘀青消散后再继续治疗,不宜在原处再次拔罐。如留罐时间过长,皮肤起小水泡,不用特殊处理,小心防止擦破等其自行修复即可;如果有大水泡,就需要刺破并外敷纱块保护皮肤,出现这些皮损,最好及时就医,在医生指导下外涂消炎药膏或外敷消炎油纱,预防皮肤感染,帮助皮损修复。

拔罐为什么受到运动员青睐?

陈秀华说,拔罐在临床上多用于颈肌劳损、腰肌劳损等颈背腰痛、慢性疲劳综合征等亚健康状态,感冒咳嗽等呼吸道疾病;对于睡眠障碍等情志病也有调理作用。运动员们平日高强度训练难免留下肌肉、关节等的酸痛不适,这项古老的中医传统疗法对于这种慢性疼痛有良好的疗效,可以帮助促进受损组织的愈合,减轻疼痛,加速康复,预防伤病。

强度大的训练和比赛会导致肌肉酸痛,“平衡火罐疗法”还可以改善血液循环,减轻酸痛感,帮助运动员更快地恢复训练状态,同时帮助放松紧张的肌肉,减轻焦虑和紧张感,调节心理状态。“平衡火罐疗法”可以改善关节的活动范围和肌肉的弹性,对于某些运动项目中需要较大灵活性的运动员尤为重要。另外,运动员的训练强度高,容易受到身体疲劳和免疫系统的影响。看似简单的“平衡火罐疗法”有助于促进淋巴循环,提高免疫力,减少感染的风险。这么多好处,也就难怪拔罐会受到运动员们的青睐了。

据《广州日报》



相关链接

拔罐是个“技术活”也非人人都适用

拔罐的适用范围相对比较广,除有出血倾向和过于虚弱的人群外,湿热、痰湿、气郁、血瘀、特禀体质人群都适合运用此疗法,但以下三点要注意:

- 1.需根据病情轻重、虚实程度和体质年龄,若病情较轻、病位尚浅,免疫力低下、年龄大者,需控制拔罐力度和留罐时间,时间不能太长,力度不能太大,以免攻伐过度;
- 2.拔罐之后,要注意保暖,避风寒,不能受凉;
- 3.拔罐后3小时内不宜洗澡沾水,以免毛孔舒张状态下感染风寒。

拔罐的操作也需要专业技能,医院里常用沾了95%酒精的棉团点燃后迅速伸入玻璃罐内再抽出,使罐内形成负压吸附在皮肤表面,若自己在家操作,会因手法不熟练或操作不规范而发生危险,建议最好还是到医院接受拔罐治法。如果确需在家自行拔罐,最好使用更为安全的抽气罐。

普通人群每次拔罐的时间在10分钟左右,不宜过长,拔罐的频率通常一周一次左右,根据体质和病情调整治疗频次;过饱、过累、过饥、过渴时都不宜拔罐,颈部、腋下、腹股沟等有血管、骨骼凹凸不平,皮肤破损的部位也不宜拔罐,孕期女性不宜拔罐。

据《广州日报》

健康讲堂

立秋后多吃这些蔬果

立秋后,气候常伴“干”“燥”“热”等特征。秋季燥邪当令,肺容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此,秋令饮食养生应忌过燥的食物。降火气、除秋燥,可以多吃这些蔬果:

茄子:茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

南瓜:南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。

山药:山药能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

豆浆:豆浆中含有多种维生素,其中维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

百合:百合有养阴清热、润肺止咳等功效,可煮粥、煮汤、炒食。

梨:梨对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

葡萄:葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,有补气血、益肝肾、生津液的功效。

苹果:苹果具有生津、润肺、除烦、开胃等功用,对消化不良、气塞不通者均有效。

据人民网

专家提醒:雷雨天气勿垂钓

新华社北京8月26日电 近日,连续有多起雷雨天气垂钓人员遭雷击事件发生。应急管理部和急诊科医学专家提示,雷雨天气,鱼竿和水都会增强导电概率,易引雷,雷雨天气勿垂钓。

根据国家应急广播日前发布的雷雨天气垂钓安全提示,未来10天我国北方地区仍多降雨,部分地区有暴雨和大暴雨。“钓友”们出发前务必关注天气预报,避免在暴雨、雷雨天气垂钓,遵守安全注意事项。

“许多钓鱼竿是金属质地,其长条形状结合甩动的鱼线近似‘接雷天线’,含杂质高的水域导电率也较高,易引雷。”南京市消防救援支队消防宣传员马凌晨说。

雷雨天气该如何防雷击?北京市气象局工作人员介绍,如果在户外看到闪电,30秒内又听到雷声,就说明此时人已在雷区,必须先将身上的铁杆、钓鱼竿等金属物放置别处,离开水边、山顶、小亭子等比较孤立的位置,及时躲进有防雷装置的建筑物里。如果雷已处在头顶,可以找个低洼地带,双脚并拢蹲下,双手抱头。

部分网友关心遭遇雷击后如何急救。对此,四川大学华西天府医院急诊



雷雨天气勿垂钓 新华社发

科主任何斌介绍,如果遭受雷击者衣服着火,应及时用水扑灭,或用厚外衣、毯子把伤者裹住以扑灭火焰。对呼吸、心跳停止者,立即做心肺复苏,再处理烧伤创面。雷击时的电流热效应会引起电烧伤,可用冷水冷却伤处,然后盖上敷料,若无敷料可用清洁的布、衣服等包裹,并及时转送当地医院,转运途中要输液,并采取抗休克措施。

马凌晨表示,垂钓安全风险不止

2024年8月27日

星期二

农历甲辰年七月廿四

今日8版

总第5509期



暑运以来
全国铁路发送
旅客超8亿人次

▶A06版

新乡日报社主管/主办/出版

2024年居民医保最新缴费标准公布

▶A02版

《2024年第二批全国名特优新产品名录》公布

我市6个农产品榜上有名

分别为

| | | |
|------|---|------|
| 获嘉小麦 | / | 延津黑豆 |
| 延津鲤鱼 | / | 封丘小麦 |
| 辉县平菇 | / | 长垣小麦 |

据《广州日报》

▶A03版

我市举行新乡好人馆暑假优秀宣讲员颁奖活动

▶A04版

168种植物标本亮相植物园

其中不乏国家一级、二级保护野生植物标本

▶A04版

辉县市表彰37名优秀大学生志愿者

▶A05版