

拔罐祛病 咋拔才好

山东牵头编写的全球第一部 实践技术规范将出炉

中国传统的拔罐疗法,已经有3000多年的历史,因为其操作简单、无药物带来的毒副作用,在民众中较为普及。近日,由山东中医药大学副校长高树中牵头编写的全球第一部拔罐使用规范即将出炉。拔罐法属于中医传统疗法中的外治法,其治疗手法易学难精,经筋病哪里痛拔哪里,而对于其他病症,则最好是通过中医学的脏腑经络等理论选取相关穴位。



拔罐可以起到疏通经络、调和阴阳的作用,但是也要切忌盲目拔罐。(受访者供图)

zhì liào
知了

本报记者 郭立伟

山东牵头制定 首个拔罐国际标准

拔罐疗法和针灸、推拿等疗法都属于中国传统医学中的外治法,但拔罐疗法凭借使用简便、经济安全、疗效显著的优势,在世界各地广泛应用。据不完全统计,已经在183个国家进行推广和使用。

《世卫组织2014-2023传统医学战略》中提出,要提高传统医学的安全性、有效性和质量,为此,世卫组织传统医学处不断推动有关技术标准编制项目。国家中医药管理局与世卫组织签署了关于

中药、针灸、拔罐、推拿等应用技术规范制定的《项目合作协议》。

在协议框架下,目前国内承担的标准编制项目有三个,分别是针灸临床实践技术规范、推拿实践技术规范以及拔罐实践技术规范。其中,拔罐实践技术规范,由山东中医药大学副校长高树中牵头承担。据了解,此前,高树中承担了拔罐技术规范的国家标准编制工作。国际标准的制定,亦是以国家标准为蓝本。

7月3日-5日,在济南召开的世卫组织拔罐实践技术工作组会议,对高树中牵头编写的《世界卫生组织拔罐实践技术规范》(草案)进行审议和讨论,最终将确定一个关于拔罐的实践技术规范,在全球推广。会议由来,亚洲、欧洲、非洲、北美洲和南美洲20个国家和地区的卫生部门官员、高等院校领导与专家以及国际学术组织负

责人参加。

针对不同病症 拔罐要求也不一样

中医的治疗方法,概括来说包括内服和外治两种。前者包括口服汤药等,后者包括针灸、拔罐、推拿等。而拔罐属于大针灸学科的方法之一,都是通过经络穴位起作用。

“目前拔罐的现状是易学难精,老百姓都是哪里痛拔哪里,好像谁都会,‘易学’但水平和手法差别很大。”高树中分析。罐子的大小、材质,以及拔罐部位、时长、频率等都会影响治疗效果,而拔罐后的局部反应,也是判断寒热虚实的重要诊断依据。

“肌肉筋骨病等经筋病,就是哪里痛拔哪里。‘以痛为腧,以知为数’,以按到的痛点为腧穴,以病人的感知为度。”但拔罐之后,出痧与不出痧也对应

着虚实不同。“比如,马上出痧,痧较黑,中医认为是实证,而总不出痧,则为虚证。”起泡、出水,可能有湿邪,邪气盛为实证;精气不足,则为虚证。随着拔罐次数增多,痧颜色较轻,则是实邪减轻。

对于不同的病症,对拔罐要求也不一,即“难精”。以胃痛为例,虽然可直接拔腹部,但效果并不是最好的。“这时可拔在至阳灵台穴上。病人趴下,两侧肩胛骨下缘画一条线,和脊柱相交的地方,即为第七胸椎,第七胸椎棘突下为至阳,第六胸椎棘突下则为灵台。”高树中介绍说。

拔罐机构有很多 但水平参差不齐

由于拔罐技术不需要任何药物,完全调动机体的自我调节能力,疏通经络,调和阴阳,可以让机体进行自我调节,但并非任何人都可以拔在任何地方。

“在一些农村地区,很多人拔罐一拔就拔几个小时,形成大泡,甚至形成感染。但在临床上拔罐一般是10-15分钟,很少超过20分钟。拔罐也不能天天拔,根据个人情况,一般2-3天拔一次。”高树中说。并且,拔罐也有一些禁忌证,比如,孕妇腰骶部、下腹部不能拔罐,急性危重的心脑血管疾病,如急性脑出血、急性心肌梗死等,也不是拔罐疗法的适应症。

“目前有一个矛盾,不仅仅是拔罐,包括针灸、推拿等,因为其易学难精,社会上从事的机构很多,但从业者的资质不好评定,真正能够满足老百姓需要的正规机构非常少。”高树中说。

据介绍,现在市面上流通的针灸、推拿、拔罐等机构众多,水平参差不齐,影响民众对中医传统外治法的理解,迫切需要正规的中医大专院校、科研院所向民众普及相关知识。

你身边若有困难失能老人,请联系我们

本报将联合福利彩票进行帮扶,并免费提供护理技能培训



本报济南7月15日讯(记者 陈玮) 您身边有没有生活困难的失能半失能老人?有没有因老人失能而没有经济能力照顾的家庭?自即日起,您可以

联系本报对他们进行帮扶。在齐鲁晚报联合山东省福利彩票发行中心启动“孝行齐鲁 爱暖银龄”的系列敬老助老活动中,我们将征集困难失能、半失能老人和家庭进行救助帮扶,并免费为其家属培训护理技能。

“孝行齐鲁 爱暖银龄”系列敬老助老活动启动以来,受

到社会的广泛关注,我们挖掘出了不少感人至深的“孝心人物”,有辞职照顾卧床父母的儿女,有带着八旬母亲旅游的儿子,有挺着大肚子一站任小时为老人义务服务的理发师,有坚持照顾九旬老师的八旬老人……每一位“孝心人物”都给社会带来了满满的正能量。

在我们报道的过程中,有不少爱心企业联系我们,想帮助困难的老年人家。在此,齐鲁晚报联合山东省福利彩票发行中心,向社会征集困难失能、半失能老人,根据他们的特殊情况,进行针对性帮扶救助,并请老年护理专家为其亲属开设专业失能、半失能护理培训课程。

如果您身边有需要帮助的失能、半失能老人,如果您需要我们的帮助,可拨打电话85196158,或通过齐鲁晚报·齐鲁壹点情报站留言,我们会进行实地探访,并为老人提供相应救助。此外,有爱心企业想要帮助这些困难失能、半失能老人,也可通过上述方式联系我们。

关于新建济南至青岛高速铁路 接触网送电的公告

新建济南至青岛高速铁路接触网将于2018年7月25日开始带电。为确保列车运行安全,保障国家和人民群众生命财产安全,现对有关事宜公告如下:

一、送电范围

济青高铁济南东站(不含)至胶州北站间的接触网设备,包括章丘北站、邹平站、淄博北站、临淄北站、青州北站、潍坊北站、高密北站,8月初将开行高速试验列车。

二、注意事项

1. 铁路接触网电压为27500伏,在铁路线附近作业必须提前与铁路供电单位联系并经相关部门批准后方可实施,在附近作业时须与带电体保持2米以上的安全距离。

2. 铁路接触网为高压带电体,严禁向铁路接触网抛掷物品,严禁任何物体与

接触网的各导线及相连部件接触,发现接触网断落现象,不要擅自靠近,更不能用手去拿,要远离断线10米以外,及时与铁路部门联系。

3. 严禁翻越铁路防护栅栏进入铁路地界内,人员、车辆应按规定通行,不得翻越铁路,进入地界内放牧和停留,严禁在铁路两侧各300米内开放风筝、气球等。

4. 严禁任何人随意挪动、损坏、碾压、接近沿线电力电缆和供电电缆,严禁在电缆旁取土,以免造成电缆损坏漏电发生事故。

5. 严禁偷盗、破坏铁路电缆电线等设备设施,一经发现除追索经济损失外,公安部门将依法追究法律责任。

特此公告。

济青高速铁路有限公司

2018年7月11日

齐鲁晚报

分类广告电话:0531-85196204

地址:济南市历源大街2号大众传媒大厦东门

治疗近视、弱视 0531-82055592

电子厂寻合作 电子线圈外发加工,适合家庭妇女,需办小型加工厂! 电话:0537-4256555

高考毕业上名校本科 吉林大学自主招生 成人专科 本科学历提升 教师资格证 15552518888柴老师(手机/微信)

学电力专业 干电业工作 临沂电力学校招生

国家二级重点学校,2018年开发、供电专业、学前教育全日制统招“三二连读”大专、中专和高考升学班,初、高中毕业生均可报名,毕业后按专业全部对口安置到发电、供电等单位工作。 地址:临沂市兰山区西外环北首(汪沟驻地),京沪高速临沂北出口向东500米 电话:0539-8532618 8530909 网址:www.lydxx.org



济南

白癜风医院

医保新农合定点医院(白癜风患者全免治疗申请中)

济报上·青报[2018]第0621-0833号

电话:0531-88753333

地址:济南市天桥区堤口路143号

网址:www.88753333.com