

# 夏季防暑刮刮痧

记者近期走访发现,近日来中医的刮痧疗法受到了人们的推崇。主要因为夏季到来后,炎热的天气和较高的气温容易使人们出现中暑情况,而刮痧疗法可以有效缓解中暑情况,排除人体内的热毒。本期健康专刊让我们一同来认识这门神奇的中医疗法。

## 刮痧常识知多少

刮痧疗法起源于旧石器时代,也是中国传统的自然疗法之一,它以中医为理论基础,利用刮痧器具,刮试经络穴位,通过良性刺激,使经络穴位处充血,改善局部微循环,以增强机体自身潜在的抗病能力和免疫机能,从而达到扶正祛邪,防病治病的目的,其对于高血压、中暑、肌肉酸疼等所致的风寒痹症都有治疗作用。刮痧疗法能起到预防保健的作用,刮痧疗法作用部位是体表皮肤,皮肤是机体暴露于外的最表层部分,直接接触外界,且对外界气候等变化起到适应与防卫的作用。在疾病的治疗上,刮痧有着活血化瘀、调整内脏阴阳平衡、疏通人体筋络、排除体内毒素、行气

活血等功效。

## 刮痧工具都有啥

平时市民朋友应用的刮痧用具五花八门,只要是边缘圆滑的东西都可以应用,包括梳子、搪瓷杯盖、光滑的铜钱、铜勺柄、瓷汤匙等。

中医常用的刮痧工具有水牛角制品,也有玉制品。水牛角及玉制刮痧板均有助于行气活血、疏通筋络且没有副作用。水牛角质地坚韧,光滑耐用,药源性丰富,加工简便,可发散行气、活血润养、清热解暑。玉具有清音哑、止烦渴、定虚喘、安神明、滋养五脏六腑的作用,是具有清纯之气的良药,能克避秽浊之病气。古人常将玉制品佩戴在手腕、颈部及膻中部位,如将玉制品刮痧板佩戴在膻中部位,通过其对局部的按

摩和身体对其的慢性吸收,可养神宁志、健身祛病。

刮痧油也是刮痧过程中必不可少的物品。刮痧之前,为了防止刮痧板划伤皮肤,还要在皮肤表面涂一层润滑剂,即刮痧油。任何一种天然无害的油都可以做刮痧油使用。当然,如果有条件的话,在了解刮痧油的药性及作用的前提下辩证选用,则可增强刮痧的疗效。

成品油包括良性油和热性油,凉性油有薄荷油、清凉油等。热性油包括活络油、红花油、麝香风湿油等。此外茶油也可使用。

外用方可以进行油性炮制,制作出具有不同作用的刮痧油。

## “痧”可不是人人都能刮的

虽然刮痧能给人体带来大的帮助,但并非是每个人都适合,在很多情况下是不适宜刮痧:第一,饭后一个小时内不可刮痧,太饱或肚子太饿、过度疲劳的患者忌刮痧。第二,皮肤病患者不适合刮痧疗法,有水肿、糖尿病及心脏病的患者忌刮痧。第三,血友病、出血性紫癜和其他出血疾病患者不能进行刮痧治疗。第四,低血压、低血糖、过度虚弱和神经紧张特别怕痛的患者需要轻刮痧。第五,孕妇、婴儿或幼童要在合格医师指导下接受刮痧。

此外,刮痧时或者刮痧后,有许多的事情也是不适宜去实施的。刮痧治疗时应注意室内保暖,夏季刮痧时,应回避风扇直接吹刮试部位。

## 科学献血 好处多多

6月14日,是世界献血日,献血的好处都有那些呢?对的身体而言,科学献血可以减低血液的粘稠度,减少动脉硬化的隐患,而且使血液流速加快,大脑及其他器官血流量也随之加大,从而使供氧量加大。同时献血可减少冠心病等心脑血管系统疾病的发生。此外献血可以减少癌症的发病率。最后献血会使人保持较旺盛的新陈代谢,更加的健康、长寿。

对于无偿献血《山东省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》规定实施返还政策,即“无偿献血者自献血之日起五年内免费享受与无偿献血量等量的医疗用血,或者其配偶和直系亲属(父母、子女)自献血三十日起免费享受与无偿献血量等量的医疗用血。”

无偿献血者及其配偶和直系亲属用血后,凭《无偿献血证》、居民身份证、医院住院收费专用票据,及能证明用血人和献血人之间关系的证件、所住医院血库或科室出具的用血数量和种类清单,到原献血的血站报销用血费用。

(以上材料由滨州市献血办公室、滨州市中心血站提供)

## Q 医小站

本期讨论话题》  
**碳呼气试验检测**

近期,一位市民朋友反映自己患有胃炎,检查结果是由幽门螺旋杆菌造成,通过食用药物治疗后,该市民想进一步检测螺旋杆菌的数量,通过什么方式能够快速便捷的检查目前身体内幽门螺旋杆菌是否存在呢?

碳呼气试验检测是目前检查幽门螺旋杆菌的最快捷的方法,其不需要取得胃内的活检组织,也不用抽血,整个过程简便、快速、准确、同时没有痛苦,而且价格较胃镜检查少,方便了患者治病过程中检测和治理。(咨询医师:滨州市人民医院消化内科刘宝珍主任)

健康电话:18766491065 Q 医小站群:227552667

































