

# 拔罐好处多 但并非人人都适合

## 中医提醒:拔罐要避三大误区

最近,在里约奥运会赛场,美国游泳名将“飞鱼”菲尔普斯创造的泳坛神话令人瞩目。而同样成为焦点的,还有他背上的“中国印”。如今,菲尔普斯的“代言”让拔罐在西方意外走红。然而,记者采访中医专家却表示,拔罐虽好,却非人人适用。

本报记者 崔岩

### 关于拔罐,你知道多少

拔罐,这种源自中医传统外治领域的非药物疗法,已征服了众多奥运明星。然而,关于拔罐疗法你知道多少?

传统拔罐主要是火罐,在我国有着非常悠久的历史。关于拔火罐治疗疾病最早的文字记载,是在公元281-361年间的晋代葛洪著的《肘后备急方》。拔罐是以罐为工具,利用燃烧、抽吸、蒸汽等方法造成罐内负压,使罐吸附于腧穴或体表的一定部位,以产生良性刺激,达到调整机体功能、防治疾病目的的外治方法。

老中医说,“风寒湿,用火祛”,传统理论认为该疗法具有通经活络,行气活血,消肿止痛,祛风散寒等作用,治病范围从早期的外科肿物扩大到风湿痛、腰背肌肉劳损、腹痛、骨伤科和感冒等。

如同中医在诊断时很看重“舌诊”,拔罐后的机体反

应,比如罐斑也是重要的诊断线索。罐斑,为起罐后吸拔部出现点片状紫红色、瘀点、瘀斑,或伴有微热痛感,又称之为罐印。拔罐后出现的皮肤反应,是体内病理的外在反映。罐斑在一定程度上反映机体的不同状态和疾病的治疗效应。

### 拔罐好处多 却非人人适合

拔罐好处这么多,有无禁忌?日常腰酸腿痛肩颈不爽,是否就可以拔罐?是否也需要讲究穴位?

“拔罐主要是在腰、背、肩、颈等部位,确实绝大多数人都可以做。从治疗的角度,中医师会讲究穴位、经络,但作为普通的日常保健,哪里痛拔哪里也未尝不可。”中医专家郑德礼提醒说,并不是所有人、所有情况都能拔罐。

“像运动员,如果受伤部位皮肤有破损,不可直接对伤处拔罐。”据介绍,除此之外,凡局部有皮肤病者,全身枯瘦



或肌肉失去弹性者,有高热、昏迷、抽搐者,有水肿、腹水、肿瘤等,都不可拔罐;妇女妊娠期间不宜拔罐;凡血管多、骨凸起、毛发部、心跳处、眼、耳、鼻、口与乳头等部位,均不可拔罐。

然而,对于网上流传的儿童、年轻人不宜拔罐,专家并不认同。他指出,拔罐疗法应用,是以身体需求为原则,而非以年龄大小作限制,人体自感疲劳或疼痛,拔罐可

扶助阳气来强身健体,“在专业医生的指导下操作下,儿童也可以接受拔罐疗法。”

### 在家拔罐, 建议用抽气罐

“老百姓如果在自家拔罐,建议用抽气罐,可以避免烧伤等情况。如果拔火罐,应选择正规的医院或诊所。”据介绍,新型的抽气罐虽操作简单,但居家操作也要注意

以下三大误区。

不同人拔罐后身上留下的印记深浅不一。有些人以为印记越深,效果越好。拔罐的印记深浅是跟个人本身的体质、皮肤状况有关系,在正常的健康状态下,人体皮肤自身有一定的渗透压,拔罐的力量对皮肤下血管的损伤较小,因此可能拔过后“没什么颜色”。如果拔罐的部位风寒湿邪或淤血比较重,会出现紫红甚至紫黑色的印记。

拔罐并不是时间越久越好,拔罐时间过长,就可能会出现水泡,这样伤害皮肤,甚至会引起皮肤感染。拔罐时间一般控制在10分钟左右。如果是身体不太好的老人或小孩,时间要减半。

一些人拔罐后会马上洗澡,这样做不仅伤害皮肤,甚至还会导致二次受凉。因为拔罐后,皮肤比较敏感脆弱,此时去洗澡容易导致皮肤破损、发炎等。若此时洗的是冷水澡,对于正处在毛孔张开的皮肤,更容易受凉。所以拔罐后一定不能马上洗澡。

## 立秋过后养生保健注意些啥

# 秋风起,谨防“秋季高发病”

8月7日迎来“立秋”。不知不觉间,炎热的夏季即将过去,立秋节气过后,在日常生活中应该注意哪些方面呢?本期,我们将给大家介绍一些秋季到来后的注意事项,希望能给居民朋友带来一定的帮助。

本报记者 崔岩

### 滋阴润肺 但别“大补特补”

立秋不仅是一个重要节气,也是我国重要的“岁时节日”,时至今日,不少地方都有“贴秋膘”、“咬秋”等习俗。

中医上讲“春夏养阳,秋冬养阴”,刚刚立秋就应该做好进补的准备了,专家介绍说夏季养气,冬季养阴,夏季比较适宜进补。立秋不宜特补,立秋前后适合吃一些祛湿的食物。

虽然即将进入秋季,但近期济南的天气依然会比较炎热,空气的湿度也还很大,人们会有闷热潮湿的感觉。再加上人们在夏季常常因为苦夏或过食冷饮,多有脾胃功能减弱的现象,此时如果大量进补,特别是过于滋腻的养阴之品,会进一步加重脾胃负担,使长期处于“虚弱”的胃肠不能一下子承受,导致消化功能紊乱。因此,初秋进补宜清补而不宜过于滋腻。

市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热,还可及时补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清热解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的,如:黄瓜、冬瓜、



西红柿、芹菜等。水果应选用养阴生津之品,如:葡萄、西瓜、梨、香蕉。需要注意的是,

立秋之后胃肠道疾病容易复发,因此肠胃不好的人要少食用瓜果。

### “秋老虎”出没 仍需防暑

立秋是一年气温由升温向降温的转折期,此后湿气逐渐减弱,之前让人难以忍受的“桑拿天”逐渐减少。但立秋不是真正秋天的到来,炎夏的余热未消,而且今年比较独特,由于双中伏的缘故,今年立秋时,我们不仅在伏里,而且是中伏。“秋老虎”虎视眈眈,天气逐渐转向干热。特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中。这种炎热的气候,往往要延续到9月的中下旬,天气才真正能凉爽起来。

因此,针对这一时期的气候特点,市民饮食起居既要防暑,又要御寒。为了预防中暑,建议人们保证睡眠,注意补充水分,多吃新鲜水果蔬菜,不要长时间待在空调房间,以免室内外温差过大引起“热伤风”。出门时随身备好藿香正气水、仁丹等防暑药品。老年人在立秋时节容易发生心脑血管意外,所以要特别注意防暑降温。同时,随着天气的转凉,入秋后人体抗病能力减弱,如果不注意会容易发生腹泻,婴幼儿和老年人等腹泻的易感人群要特别注意防范。

### 秋季高发病 现在开始防

秋季由于空气干燥,过敏源也较多,很容易让一些过敏体质的人引发支气管哮喘,特别是体质较弱的孩子。哮喘患儿在秋季需要特别注意,因为适应能力弱,很容易因上呼吸道感染而诱发支气管哮喘,继而出现咳嗽、胸闷、喘息困难等症状。

如果家中孩子是过敏性体质,家长必须注意房间内保持通风、干燥,经常换洗床上用品,将可能诱发哮喘的灰尘、螨虫等去除。而且要密切关注天气变化,及时增添衣服,避免着凉感冒。日常生活中要加强营养,养成锻炼身体的好习惯,增强体质才能避免疾病侵袭。

另外,呼吸道疾病也是秋季高发病之一,入秋后,早晚温差大,很多人都因着凉患上了呼吸道疾病,而婴幼儿就是“重灾区”。儿童易患上的呼吸道疾病包括呼吸道感染引发的感冒、支气管炎、支气管哮喘等。这部分患儿主要表现为发热、咳嗽、流涕、咽喉肿痛等。建议家长除了注意保暖外,最好要让孩子多喝水,保持呼吸道湿润。一旦发现孩子有上述不适症状,应立即到医院就诊。