

“拔罐”虽好 但有讲究

■ 刘云璇

5年前的里约奥运会上,游泳名将菲尔普斯的一身“拔罐印”吸睛无数。2020东京奥运会上,澳大利亚游泳名将凯尔·查默斯和日本游泳运动员南场昭身上都出现了拔罐的痕迹。拔罐疗法在我国有着悠久的历史,西汉时期便得到应用,由于操作简便、效果显著,很快就在民间流行开来。如今在临床上,拔罐的治疗范围非常广泛,涉及内外、妇儿、骨伤、皮肤、五官等各科疾病。

拔罐到底好在哪里

德国针灸中医医师学会专家温托尔曾说,在欧洲几乎所有中医诊所都可以进行“拔罐”治疗。这种风靡全球的中医养生方法,到底好在哪里?德国洪堡大学医学院的实验研究显示,“拔罐”有助于缓解关节疼痛,还能治疗疾病。中国针灸学会刺络与拔罐专业委员会副主任委员、南方医科大学中西医结合医院针灸康复科主任、教授周国平表示,在运动医学领域,这门古老的中医技术确有对症功效:

缓解肌肉酸痛

中医认为“通则不痛,不通则痛”,运动劳损产生的疼痛也与废物淤积有关,拔罐同样可以缓解。急性肌肉拉伤等运动损伤,主要机理是毛细血管受损,有渗血现象,拔罐的促进气血循环作用可以缓解这些症状。

清除体内代谢废物

运动员运动过量后,身体会产生乳酸等诸多代谢废物。如果不能及时排出,就会引起肌肉酸痛。而罐内的负压可以让血管扩张,促进血液循环,让代谢废物及时排出,这与运动后按摩的功效类似。比如游泳运动员的罐印多在肩背部,就是为了缓解游泳带来的肩背肌肉疲劳。

刺激穴位,减轻不适

中医理论认为,背腧穴跟每个脏腑连在一起,拔罐可以对内脏不适加以调整。比如胃痛、胃痉挛就可以在背部中上部拔罐缓解。拔胸口的膻中穴能够疏肝理气,放松心情,减轻呼吸肌紧张,提高呼吸效率,在比赛时调整到最好的状态。

拔罐必须了解5个细节

拔罐是中医文化的瑰宝,多数国人不陌生,但生活中却不乏滥用拔罐的现象。如果你想拔罐,必须先了解清楚这些细节:

不是所有人都能拔罐

有心脏病、血液病、皮肤病、皮肤损伤、精神病、肺结核、传染病、骨折、极度衰弱、过饱、过于瘦弱、醉酒的人以及孕妇,均应禁用或慎用拔罐疗法,否则适得其反。饱腹、空腹都不宜拔罐,拔罐当天要早起先排便,同一部位不能天天拔,拔罐斑痕未消退前不可再拔罐。

不是身体每个部位都能拔

拔罐时要注意,肚脐、心前区,皮肤细嫩处、破损处、瘢痕处,乳头、骨突出处均不宜拔罐。此外,拔罐旧痕消退前,最好也别拔。

拔罐并非哪疼拔哪儿

很多人往往哪痛拔哪儿,其实这是有误区的。在疼痛部位拔罐适用于大多数疼痛类疾病,但它们都有一个共同特点,即“在肌肉肥厚的部位操作”。对于局部肌肉浅薄的部位,如头面部等,一般用闪罐手法。另外,人体的一些特殊部位是不宜拔罐的,如体表大血管处、静脉曲张处、肌肤松弛的部位、五官以及前后阴部,妊娠期妇女的腹部和腰骶部均禁止拔罐。

拔罐时间不是越长效果越好

拔罐治病一定要控制好时间,有些人一拔就是1个小时,其实这样是很危险的,容易出现皮肤破损、水泡、烫伤等不良反应。留罐时间一般5~10分钟为宜,每周宜做2~3次,时间过长或频率太高容易损伤皮肤。

拔罐后不能马上洗澡

由于夏天出汗较多,拔罐前最好洗个澡,把身体擦干,以免汗液影响罐在皮肤表面的吸附。拔罐后,皮肤处于一种被“伤害”的状态,敏感脆弱,此时洗澡非常容易导致皮肤破损、发炎,可以用干毛巾将汗擦去。拔罐结束后适当喝些温开水,并且注意保暖。

需要注意的是,拔罐是一项专业的中医理疗方法,既要熟知穴位,又要掌握手法,最好由具备中医行医执照的医生进行。如果没有经过系统学习和训练,随意进行拔罐治疗,可能会对身体造成一些伤害,如烫伤、损伤皮肤、引起疼痛甚至加重病情。

空调吹久了容易出现“空调皮肤病”

■ 尹志强

很多人都知道,长时间待在空调房间里面,容易患“空调病”:出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。可是你知道吗,长时间待在空调房间,还容易出现“空调皮肤病”。

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。这主要是因为室内外温差大,在室外,皮肤出汗让身体降温,而到了凉爽的室内,没有散热的需求,皮肤血管、汗孔需要迅速收缩,相应地,皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要,而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内,这两样东西会减少分泌,皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含水量越来越少。因为空气干燥,更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分丢失,进一步破坏皮肤屏障的稳定。不通风的室内环境使各种微生物尤其是空调滤网上的尘螨容易滋生。皮肤屏障受损加上微生物滋生,皮肤出问题的概率自然会增加。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原,它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤,导致各种皮肤过敏问题的发生。

巨幼细胞性贫血怎么补营养

■ 张勇胜

巨幼细胞性贫血发生频率没有缺铁性贫血高,但也比较常见,尤其在老人、儿童、哺乳期女性、进行胃肠道手术的病人中更常见。发病原因与缺乏叶酸和维生素B₁₂、胃肠道疾病、药物干扰、代谢异常等有关。

治疗要针对病因,同时注重日常饮食的管理,即根据食物含维生素B₁₂、叶酸的含量进行选择。含叶酸多的食物有草莓、菠菜、胡萝卜、樱桃、猪肝、羊肉、豆浆、豆腐等;含维生素B₁₂多的食物有动物内脏、肉类、蛋类,豆制品经发酵也会产生一部分维生素B₁₂。对大部分人来说,只要饮食正常,不太可能缺乏维生素B₁₂,但如果长期纯素食,就会导致缺乏。此外,还可以补充叶酸和维生素B₁₂制剂,它们都是水溶性的,非常安全,但需注意不要长期大量服用,以免出现恶心、腹胀等不良反应。

牙颈部“豁口”是一种口腔疾病

■ 李红

不少人被冷热酸甜刺激到时,发现牙齿的颈部竟然有深浅不等的小豁口,就像被斧头劈了一刀,但也有一部分人始终没发现这个“豁口”的存在,直到某一天牙齿突然折断。

这种牙颈部的“豁口”是一种口腔疾病,最常见的是“楔状缺损”,多见于中年以上患者,发病率可达60%~90%,且年龄越大,发病率越高。有了楔状缺损,牙齿可能没有任何症状,或被刺激后有酸痛感,但敏感程度和缺损深度不一定成正比,常存在个体差异。

牙颈部连接牙冠和牙根,却比牙冠、牙根更容易发生缺损,是牙体结构

的薄弱环节。这是因为牙冠表面覆盖的牙釉质,是人体最坚硬的结构,但牙颈部得到的牙釉质却最少,甚至没有;牙颈部附近的牙龈组织易发生炎症和萎缩,导致牙根暴露,且牙齿咬合时,力量集中在牙颈部,长期应力可造成硬组织内部碎裂,降低了牙颈部的抗机械磨损和抗化学腐蚀能力。因此,牙颈部的耐磨损能力最低,更容易发生缺损。

刷牙方法不恰当、过度进食酸性食物、牙颈部结构薄弱等诸多因素,都是导致楔状缺损的主要因素。比如长时间使用硬毛牙刷,采用大力度的拉锯式横刷牙;喜吃酸

食、胃食管反酸等造成口腔处于酸性环境,导致牙颈部脱矿;如果存在偏侧咀嚼、牙齿错位、磨牙症、咬合干扰,也会加重牙颈部的应力集中,更易发生颈部缺损。

预防楔状缺损,最主要的是改正刷牙方法,避免拉锯式横向刷牙,同时换用软毛牙刷、颗粒较细的牙膏,减少牙体组织的磨损;建议改善饮食习惯,少吃酸性食物,纠正喜食硬食等习惯;积极治疗胃病;如果存在偏侧咀嚼、磨牙症等问题,或牙颈部已出现深浅不一的“豁口”,建议及时去专科医院或口腔科就诊,口腔医生会根据病情采取相应治疗方案。

