

用对了是宝 用错了伤身

艾灸拔罐刮痧不能包治百病 禁忌人群慎用

今日是末伏,在“三伏天”期间,不少市民选择艾灸、拔罐、刮痧,期待通过这传统“养生三件套”驱散暑湿带来的不适。

不过医生提醒,艾灸、拔罐、刮痧是流传千年的宝贵外治智慧,本质是疏通经络、调气血的工具,但并非包治百病的万能灵药。尤其在夏季,人体毛孔舒张,外邪更易入侵,操作不当反而会耗伤正气。

【案例】

自行艾灸后 心跳加速体温上升

张先生今年42岁,因出现心悸、怕热、多汗、手抖等症状,半年前到医院检查,被确诊为甲亢。自从入夏后,他常感觉浑身疲惫不堪,听同事说艾灸“补阳气”、刮痧“去火毒”,便自行网购了艾条和牛角刮痧板,打算自己操作。

收到商品后,他按照网络视频这样操作:先在两侧脖颈处大力来回刮痧,直至出现大片紫红色瘀斑才停下,他以为“痧出透火就散了”;随后,在颈后大椎穴艾灸半小时,皮肤热得通红才停手。此时,他感觉浑身有些疲软,以为是艾灸在发挥作用,便去休息了。

次日清晨,张先生睡醒时感到心跳加速,体温也升至38.5℃,颈部刮痧区出现密集水泡。他被家人紧急送到医院,化验结果显示,其甲状腺激素水平急剧升高。经一周住院治疗,张先生才脱离危险。



(刘哲妹/绘)

【提醒】

非人人合适 禁忌人群慎重选择

梁丁龙说:“艾灸、拔罐、刮痧这三类外治法并非所有人都适合。操作过程中或之后,若出现任何不适,如艾灸后心慌心悸、拔罐区域剧烈疼痛不止、刮痧后头晕目眩甚至心慌,必须立即停止操作,并寻求专业医生帮助,切勿拖延。初次体验者或对自身体质把握不准的市民,务必在专业中医师的辨证指导下进行。”

梁丁龙特别提醒,以下人群及情况需慎重选择中医外治治疗方式。

不宜艾灸:正在发烧、口舌生疮、便秘尿黄等实热状态者或阴虚火旺体质者;肺结核活动期患者;糖尿病患者(因皮肤感觉迟钝易被烫伤);严重心脏病患者。

不宜拔罐:皮肤存在湿疹、破损、溃疡或静脉曲张的部位,拔罐的负压会加重损伤;体质极度虚弱者,如高龄老人(尤其70岁以上)、极度消瘦者、重度贫血或白血病患者(易诱发出血),难以承受拔罐的消耗;女性经期腰腹部、整个妊娠期的腰腹部、处于醉酒或空腹状态时,均不宜拔罐。

不宜刮痧:血小板减少症患者、长期服用阿司匹林等抗凝药物者、严重肝硬化患者,刮痧可能导致难以控制的出血,后果严重;皮肤存在破损、痣、疱疹的部位,刮痧极易造成感染扩散。肾衰竭、心力衰竭、晚期肿瘤患者机体耐受能力差,婴幼儿(3岁以下)皮肤过于娇嫩,精神障碍患者无法配合操作,均属刮痧禁忌人群。

(福晚 健时)

食之有道



(CFP)

这碗汤帮你补脾养血

你是否经常被睡眠问题困扰?比如晚上总是翻来覆去睡不着,稍有动静就会醒,平时还容易健忘、心悸,这可能是你心脾两虚了,建议喝一碗这碗汤:取红枣6枚、龙眼肉10枚,加水煮15分钟,然后往汤里打入1个鸡蛋,待鸡蛋煮熟后食用,帮你补脾养血、养心安神。

喝桂花绿茶帮你降火

夏天天气炎热,容易“上火”。绿茶性寒,适合上火人群饮用,经常喝绿茶,还能降低心脑血管事件发生率及全因死亡率。此外,绿茶还有助于抗癌、降血脂、降血压、减肥。

绿茶性偏寒偏凉,桂花性偏温,搭配在一起饮用,能够减少绿茶凉性对胃的刺激,还能够温阳、舒缓情绪、让人心情愉悦。取绿茶1~3克,桂花0.5克,一起冲泡饮用即可。

绿茶虽好,也别完全用绿茶替代白开水,过量摄入绿茶,特别是茶叶含量高的浓绿茶,可能造成人体钙流失或者胃部不适。

紫苏桃子姜消暑生津

夏天人体出汗多,容易耗气伤津。此时养生,推荐食用既可以补充水分,又富含维生素且能够清解暑热的水果,比如桃子。紫苏桃子姜,可解表和胃、消暑生津,能帮助缓解苦夏引起的乏力疲倦、食欲减退等不适症状。

制作方法:1.取150克紫苏叶切丝,煮水后捞出紫苏丝,加入少许柠檬汁、冰糖备用;2.脆桃两个切块、姜100克切丝,加入少许食盐抓拌均匀;3.将桃子块、姜丝和煮好的紫苏丝装入容器,倒入煮好的紫苏叶水即可。热性体质人群、糖尿病患者不宜饮用。

(央视)

【解析】

养生三件套 各有各的适宜人群

主任医师梁丁龙介绍,艾草燃烧产生的温热之力,透过穴位深入经络,是温阳散寒的经典手段。艾灸最适合三类人群:常年手脚冰凉,稍食生冷即腹痛腹泻或受痛经困扰的女性(经中医诊断为虚寒体质);每逢阴雨天关节酸痛加重的风湿性关节炎、老寒腿患者;常感疲惫不堪,甚至伴有胃下垂、脱肛等脏器下垂表现的阳气不足者。艾灸能有效驱散体内寒气,提振阳气。

拔罐通过负压吸附体表,能有效疏通经络,拔出湿邪。“拔罐尤其适合夏日过度贪凉后,感觉肩颈像被‘冻住’般僵硬疼痛、腰背沉重如裹湿布的人群,以及反复感冒者。”梁丁龙说,对落枕、小腿抽筋或轻度扭伤,拔罐也能起到缓解痉挛、促进恢复的作用。

刮痧通过特制工具刮拭皮肤,使局部出“痧”,从而达到活血舒筋的目的。“刮痧是应对暑热症的利器,对中暑引起的头晕恶心,夏季感冒发热却无汗、风热袭肺导致的咽喉肿痛,肩周炎急性发作期疼痛,颈肩部肌肉僵硬如‘铁板’有明显舒缓作用。面部痤疮红肿、伴有便秘腹胀(中医辨证属胃肠积热)者也可尝试。”梁丁龙说。

LE HUO

LE HUO

