

新闻背景

9月1日凌晨,歌手齐秦在家中接受某健身服务中心的保健师拔罐理疗时,由于保健师操作不慎,意外将酒精洒在齐秦身上,结果引起大火,导致齐秦的背部、面部以及躯干等部位严重烧伤。此事件的发生为热衷于中医传统理疗的人士敲响了安全的警钟。

走出中医理疗误区

拔罐、刮痧以及按摩等这些古老的中医理疗术如今已经成为现代人常用的保健方法,并且很多人都从中获益良多。不过,值得注意的是,在实施操作过程中倘若缺乏相关的专业知识或者忽视了各自的注意事项而盲目地进行,那么非但不能祛病健身,反而还有害健康。那么,我们在选择上述中医疗法保健养生时究竟该注意哪些误区呢?

拔罐误区:“火罐”最好

在日常生活中,不少人误认为拔“火罐”最好,其实这是片面的。火罐需要专业的技术,倘若没有熟练的操作技术,轻者容易烫伤,重者容易烧伤。拔罐之所以能产生治疗作用,是因为其产生的负压具有一种较强的吸拔力,能将体内的病理产物从毛孔中吸出体外,从而使经络气血得以疏通,脏腑功能得以调整。因此,拔罐时不一定要用“火罐”,在家庭日常保健时最好选用抽吸式的真空罐。

【注意事项】

1、拔罐时应当选择适当体位,并在肌肉丰满的部位实施。体位不当、骨节凹凸不平以及毛发较多的部位均不适用。

2、拔罐时要根据所拔部位的面积大小来选择大小适宜的罐。操作时必须迅速,只有这样才能使罐拔得紧,吸附有力量。

3、皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布的部位,不宜拔罐。6岁以下儿童、70岁以上老人、精神病、水肿病、心力衰竭、高热抽搐、慢性肺病患者以及眼、耳、乳头、前后阴、孕妇的腹部、腰骶部位,亦不宜拔罐。

4、用火罐时须注意切勿灼伤或烫伤皮肤。倘若烫伤或因留罐时间太长而皮肤起水泡时,小的可敷以消毒纱布,防止擦破即可,若水泡较大时,则应用消毒针将水泡挑破,涂以碘伏,用消毒纱布包扎,以防感染。

刮痧误区:出痧越多越好

刮痧是用刮痧板或匙勺等钝缘面物通过在体表反复刮动、摩擦,使局部皮肤充血,进而加速局部血液循环并消除组织炎症反应而达到治疗疾病的一种方法。不少人认为,刮痧时出痧越多越好,其实这是不对的。因为出痧的多少要受到诸多因素的影响,一般情况下,血瘀之证出痧多,实证、热证出痧多,而虚证、寒证则出痧少;服药过多者,特别是服用激素类药物的人不易出痧;肥胖与肌肉丰满者也不易出痧;室温较低时出痧往往也不明显。因此,如果一味追求出痧而使用重手法或延长刮痧时间,最终只会伤害身体。

【注意事项】

1、一定要先在施术部位涂抹一定量的介质后(如油、酒、药液)方可进行。

2、刮痧板应与人体皮肤呈60°或者90°角,再以施术部位为中心并尽量向外周扩大其刮拭范围,操作时还要密切观察患者局部情况,随时询问患者的主观感受。

3、施术者应根据患者自身和疾病的特点掌握力度和控制时间。一般情况下,“实则重之,

虚则轻之”。

4、患有某些血液疾病、传染性疾、脏器严重受损等特殊情况的病人不应使用刮痧疗法,必要时应在医生的严格指导下进行。

按摩误区:越痛越好

很多人在按摩时,往往以自我感觉作为衡量效果的标准,认为越疼效果越好,这其实是错误的。按摩作为一种外力调理身体和治疗疾病,最基本的要求有四个,即均匀、柔和、有力、持续,其中柔和是非常重要的,这也是按摩与不柔和、不为人体所适应及接受的“外来暴力”的区别所在。一味强调手法的力度,非但起不到治疗作用,反会加重病情。

【注意事项】

1、严禁在空腹、饱食、醉酒时进行按摩。

2、忌在长有痈疖、肿瘤的部位按摩。

3、骨折、关节脱位早期严禁按摩。

4、患有皮肤病、传染病者在疾病的传染期内不能按摩,以免造成疾病传播。淋巴管炎、血友病人若接受按摩,易加剧病情或者引发皮下出血。

贺军成

相关链接

拔“火罐”防烫伤

由于拔火罐简便易行、副作用小,成为很多市民秋冬季选择祛除体内寒气的最佳疗法。火罐虽然简单易行,但如果操作不当,不仅不能减痛,反而可能遭受起水泡、烧伤之苦。

“拔火罐”是民间对拔罐疗法的俗称,又称“拔管子”或“吸筒”。人们常说:“只要经常拔罐,就难免不烫伤”。造成火罐烫伤的主要原因一是酒精用的过多,滴在罐内皮肤,烫起一片血泡;二是火焰烧热罐口,而烧热的罐口容易烙

伤皮肤;三是留罐时间过长,拔起时容易起水泡。要避免火罐烫伤,可以采取以下措施:

施罐部位涂水 在拔罐地方,事前先涂些水(冬季涂温水)。涂水可使局部降温,保护皮肤,不致烫伤。

火焰朝罐底 酒精棉球火焰,一定要朝向罐底,万不可烧着罐口,罐口也不要沾上酒精。

留罐时间不要过长 缩短留罐时间,一般3-5分钟即可,最多不要超过10分钟。

高花兰

胡椒药用四方

1、治胃寒、胃痛 取胡椒20粒,大枣5枚,木香1克,混合研末,用温开水调服。每日1次,连服10天即愈。

2、治冻伤 取胡椒15克,加白酒60克,浸泡10天。每日涂于冻伤处3次,连涂7天。(注:表面溃烂者不宜用。)

3、治蜈蚣咬伤 取胡椒50克研粉备用。用时取其粉末与雄黄(3:1)加麻油调敷患处,每日1次,连用5天即可。

4、治妇女痛经 取胡椒3克研成细末,以白酒20毫升冲服。每日1次,连服2次即可。

怀化市第四人民医院
教授 蒋改苏献方

土豆外敷疗疾

1、治疗烧烫伤 先将土豆洗净,置沸水中煮20分钟,然后剥取与伤口同样大小的土豆皮敷于伤口表面,然后用消毒纱布及绷带固定。或用土豆磨汁涂患处,每日换药3-5次。

2、治疗湿疹 将土豆适量去皮榨汁涂患处,每天擦2-3次,直至痊愈。

3、治手足皲裂 土豆1个,煮熟后去皮捣烂,加少许凡士林调匀,每日1-3次涂患处,数日可愈。

4、治疗注射后的硬结 将土豆洗净,切成片,把土豆片覆盖在硬结上,用胶布固定好,24小时后取下,数天即可见效。

河北省河间市人民医院
程怀孟献方

茯苓茅根汤 治下尿道感染

下尿道感染通常指膀胱炎和尿道炎,通常由细菌感染引起,女性发病率高于男性。临床表现为尿频、尿急、尿痛及排尿困难等,常伴有血尿。尿常规检查多有白细胞增多。

经临床验证,茯苓茅根汤治疗下尿路感染具有效果好、花钱少、无副作用等优点。取土茯苓、白茅根各30克,金银花、淡竹叶各15克。水煎,分2次服,每日1剂,服药时多饮水,一般服用1-2天,尿急、尿频、尿痛症状可明显减轻。

成都中医药大学 蒲文献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

岐黄传奇

王维因药结良缘

上海 裘影萍

唐代山水田园诗派大诗人王维在居士山隐居读书时,一次偶染小疾,便上街去买药。当他来到一家药店门口时,见柜台后坐着一位容貌秀丽、文静素雅的少女,心中不禁暗暗称奇:“穷乡僻壤,竟有如此不俗之女,不知她才学如何,何不试她一试?”于是,王维上前问道:“姑娘,今日小生出门忘带药方,望姑娘方便一二,不知可否?”姑娘彬彬有礼地答道:“方便顾客,治病救人,是医家的本分。”

王维问道:“一买宴罢客何

方?”姑娘略加思索,莞尔一笑答道:“酒毕宴罢客‘当归’。”

王维接着又说:“二买黑夜不迷途。”姑娘对答道:“夜不迷途因‘熟地’。”

王维继续说:“三买艳阳牡丹妹。”姑娘回答道:“牡丹花妹‘芍药’红。”接着,他俩又一问一答如下:

“四买出征在万里。”

“万里戍疆有‘远志’。”

“五买百年美貂裘。”

“百年貂裘好‘陈皮’。”

“六买八月花吐蕊。”

“秋花朵朵点‘桂枝’。”

“七买难见熟人面。”

“难见熟人是‘生地’。”

“八买酸苦苦辣咸。”

“世人都称‘五味子’。”

“九买蝴蝶穿花衣。”

“‘香附’粉蝶双双归。”

“十买青藤缠古树。”

“青藤缠树是‘寄生’。”

姑娘用10种药名巧妙地回答了王维提出的10个问题。王维对此十分佩服,连连赞赏,道谢而去。从此王维更加奋发攻读,后中进士,始终忘不了那姑娘,便去求婚,喜结良缘,留下了盛唐时期因中药而结亲的爱情佳话。

