

上火刮痧,着凉拔罐?

专家:适用证广 不必拘泥

刮痧和拔罐作为传统中医最常用的两种外治疗法,已经被普遍认同和接受,但关于两者的区别,民间常有“上火刮痧,着凉拔罐”的说法,真的是这样吗?专家表示,这种说法欠妥当。在中医学领域,刮痧和拔罐的功效和主治范围远远大于此,并不能拘泥于“上火用刮痧,着凉用拔罐”的做法。

刮痧疗法是以中医皮部理论为基础,在中医经络学说和整体观念指导下进行的,运用刮痧板(牛角、玉石、砭石等)在体表皮肤相关部位刮拭,以达到疏通经络、活血化瘀之目的。而不同的手法,对人体有不同的作用。

若刮拭时按压力小,速度慢,称为“补法”,能激发人体正气,使低下的机能恢复旺盛,多适用于年老、体弱、久病、重病或形体瘦弱之虚证患者。若刮拭按压力大,速度快,称为“泻法”,能疏泄病邪、使亢进的机能恢复正常,多用于年轻、体壮,新病、急病或形体壮实的实证患者。若力度、速度介于两者之间,称为“平补平泻法”,多用于正常人保健。

具体操作时,应先在刮痧板上蘸取刮痧油,与皮肤成45~90度角,在刮痧部位由上而下,或由内向外,单方向刮。刮痧时间一般每个部位3~5分钟,最长不超过20分钟。对于一些不出痧或出痧少的人,不可强求出痧,以感到舒服为原则。

刮痧疗法的适用范围比较广,除有出血倾向和体质过于虚

弱外,其他都适合运用此疗法,适合家庭保健,但操作过程中要注意以下几点。首先,一定要在刮痧板上涂上刮痧油,如没有专业的刮痧油,也可用清水、甘油、精油等,都有润滑作用,可减轻刮痧过程中的疼痛感,倘若有活血化瘀功效的中药成分,功效更好。其次,刮痧时要背着风,出痧后3小时内不要洗澡,因为刮痧使毛孔开放,风寒湿邪容易入侵;最后,刮痧不要认为越痛越有效,痧印越黑越有效,且一定要等痧印完全褪去后才可进行第二次刮痧,并非越频繁越好。

与刮痧同样“出名”的中医外治法——拔罐,是一种以杯罐为工具,借热力排去罐内的空气产生负压,使其吸着于皮肤,造成郁血现象的一种疗法。这种疗法可以疏通经络、逐寒祛湿、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热,具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功效,从而达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。适用于外感寒邪,久寒痼冷,经络气血阻滞日久,筋脉肌肉失养等病症。



拔罐分为火罐和气罐,拔火罐最好到正规医疗机构找专人操作,因为拔火罐在操作上要求一定的技巧,一旦操作不当,很容易造成皮肤烧伤,也易引发火灾等意外事故,故并不建议患者在家自行操作。家庭保健建议使用抽吸式塑料“拔罐器”,虽然效果不及火罐好,但安全系数较高,而且简单易操作。

拔罐疗法的适用范围也相对比较广,除有出血倾向和过于虚弱的体质外,其他体质都适合运用。但要注意,体质虚弱、免疫力低下和年龄较大的人,时间不能太长,力度不能太大;拔罐之后,要注意拔罐部位的保暖,不能受凉,4~6小时之内不能洗澡,因为拔完罐后,毛孔玄府开放,风邪寒邪容易入侵。

广东省中医院大冢传统疗科
主任医师 陈秀华



千家药方

治乳腺增生方

柴胡、当归、瓜蒌、浙贝母、清半夏、白芍、茯苓、白术、艾叶各15克,石菖蒲30克。水煎取液,用纱布蘸取药液,外敷于患处,每次20分钟,早晚各1次,每剂药可用3天,4周为1个疗程。注:月经期间停止用药。

治老年性浮肿方

黑豆100克,薏苡仁、糯米、茴香根各50克,桑枝25克。将桑枝、茴香根加水煎煮2次,合并药液,再用此药液与黑豆、薏苡仁、糯米一同煮粥,至熟时,加入红糖适量调味,分3次空腹服用,每日1剂,连用7~10剂。

治肾虚腰痛方

杜仲(研末)30克,鹿衔草(研末)10克,大米100克。大米洗净后,加水煮粥,待粥快熟时,加入杜仲、鹿衔草末,再稍煮片刻即可,分3次服用,每日1剂,连用5~7剂,对肾虚引起的腰痛、四肢酸痛、麻木、乏力有效。

胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

石头亦良药(28)

活血止血无名异

无名异又名土子、秃子、铁砂等,为氧化物类矿物软锰矿的矿石,主要成分为二氧化锰,尚含铁、钴、镍等,全年可采,采得后,拣净杂石即可入药。中医认为,无名异性平味甘,无毒,入肾、肝经,具有活血止血、消肿定痛的功效,可用于跌打损伤、痈疽肿毒、创伤出血等症的治疗。《开宝本草》曾记载:“(无名异)主金疮折伤内损,止痛,生肌肉。”《本草图经》亦载其:“消肿毒痈疮。”

无名异可研粉服用,常用量为2.4~4.5克;亦可研粉外用,香油调涂或磨汁搽患处。临床治疗天泡湿疮,可取适量无名异,研为细末,每次取3克,白开水调服。治跌打损伤:取无名异、甜瓜子各30克,乳香、没药各3克,共为细末,每次取15克,热酒调服。注意:不可久服,无瘀滞者慎服。

外用可治疗赤痢丹毒,取无名异适量,研为细末,用葱汁调涂于患处。治痔漏肿痛:取无名异适量,火煨红后,用米醋淬七次,研为细末备用。用药前以温水洗疮,然后将药末填入疮口,外用消毒纱布固定。治疮疡溃烂:取无名异、黄丹各等份,细研为细末,用清油调搽患处,若有渗液,则用干药粉涂搽之。治足癣:取无名异适量,研为细末,清油调匀后涂患处。

天津副主任中药师 韩德承

弘扬中华优秀传统文化系列之

诗意图本(27)

罗浮山下四时春,芦橘杨梅次第新

惠州一绝·苏轼

罗浮山下四时春,芦橘杨梅次第新。
日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。

“罗浮山下四时春,芦橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”这首诗很多人都知道,尤其是后两句。但这里提到的芦橘并不是橘子,而是枇杷。枇杷在古时叫做芦橘,又名金丸、芦枝、琵琶果,是蔷薇科中枇杷属的一种植物。

枇杷原产中国东南部,因果子形似乐器琵琶而得名。《本草纲目》中是这样描述的:“肥枝长叶,大如驴耳,背有黄毛,阴密婆婆可爱,四时不凋。盛冬开白花,至三四月成实作,生大如弹丸,熟时色如黄杏,微有毛,皮肉甚薄,核大如茅栗,黄褐色。四月采叶,曝干用。”枇杷花是白色的,三四月便结成枇杷果。枇杷生得十分可爱,圆溜溜的,憨头憨脑的样子,表皮很薄,有细细的绒毛,肉质十分细腻柔软,甘甜多汁,营养丰富,

是初夏最好的时令水果之一。

作家艾俏的一篇随笔《排排坐,吃果果》中曾提到:“枇杷有种特别斯文的甜,不会把人甜坏,感觉是超级有教养的水果。”用“有教养”来形容枇杷的味道,很是有趣,枇杷的甜略略矜持,深得古代诗人词人之心。

唐代羊士谔有诗:“珍树寒始花,氤氲九秋月。佳期若有待,芳意常无绝。颯颯碧海风,濛濛绿枝雪。急景有余妍,春禽自流悦。”在他笔下,枇杷树如亭亭少女,无意争春,在清素之秋孕育花蕾,在隆冬之时才迎着雾雪开放,而在春日里结出丰美之果,令流莺喜悦而鸣。宋代杨万里曾写道:“大叶耸长耳,一梢堪满盘。荔枝多与核,金橘却无酸。雨叶低枝重,浆流沁齿寒。长卿今在否,莫遣作园官”。赞美枇杷的甜美润心,不含酸涩之味,沁

人心脾。宋代宋祁也有“有果实西蜀,作花凌早寒。树繁碧玉叶,柯叠黄金丸。土都不可寄,味咀独长叹”,把枇杷树的花、叶、果都做了一个细致优美的描述。

枇杷不仅味道极美,而且还有一定的药用价值。中医认为,枇杷味甘、酸,性平。《本草纲目》记载其能“润五脏,滋心肺”,可用于肺热咳嗽、久咳不愈、咽干口渴、胃气不足等症的治疗。枇杷中所含的有机酸对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。

此外,枇杷果种子可酿酒及提炼酒精;木材质坚韧,供制木梳、木棒等用材;枇杷叶有清热润肺、止咳化痰的功效,提取的“枇杷叶露”有清热、解暑热、和胃的作用;“枇杷蜜”口味醇厚甜美,是美容保健的佳品。

湖南中医药大学 张觅