



按摩太随意可致命

解密身体不可触碰的“死穴”

足浴、按摩对于不少市民来说,无疑是比较舒服的休闲方式。然而,按摩如果太随意,可能会伤害身体甚至带来生命危险。不久前,一名27岁的上海青年被按摩院技师轻轻扳了一下脖子后陷入了昏迷,被紧急送医仍不治。司法鉴定报告认定为“按摩导致颈部错位,引发脑梗塞,致中枢神经功能障碍而死”。按摩怎么会导致死亡?我们身体到底还有哪些不可随意触碰的“死穴”呢?

颈静脉窦

脖子是人体的一条生命线,除了有颈椎、气管、食管以及各种重要的神经、血管,还有一个不能轻易触碰的部位,叫颈静脉窦。伏案时间过长的人都会患有不同程度的颈椎病,平时血液流通不畅,如果按摩时不停按压颈静脉窦,轻则引起心动过缓、血压下降、头晕乏力等问题,严重者可能引起血管内的血块脱落,如果血块流入大脑,就会造成脑梗塞,而掉入肺部,就会造成肺栓塞等。

腹主动脉

很多女性认为按摩腹部对调

节月经有好处,实则按摩不当很危险。腹主动脉是人体的大动脉,直接延续于发自左心室的主动脉、胸主动脉,沿脊柱左侧下行,主要负责腹腔脏器和腹壁的血流供应。在按压腹主动脉时,一旦力度把握不当,很可能导致血流加速,导致不良后果。

股动脉

股动脉是下肢动脉的主干,由髂外动脉延续而来。在日常按摩过程中,技师重力按压双腿外侧穴位是常见的手法,患者会感觉双腿短暂麻木,松开穴位的时候,会感觉放松。然而,对经常

久坐、缺乏腿部运动的上班族而言,这样一个常见动作很可能也会导致血块脱落,造成某些身体器官突然阻塞。

腰椎

泰式按摩中有一个项目是踩背,而这项按摩是导致伤残率最高的。很多技师在重力压迫腰椎时,很可能因为动作粗暴、用力过度或者手法操作不当,伤害到神经、骨骼与软组织,严重者可能导致患者瘫痪。

针灸推拿康复科
副主任医师 叶勇

中医与养生

气虚体质如何调养?

36岁的张女士近一年来总是感觉容易疲倦,气短懒言,头晕乏力,心悸健忘,平时容易感冒,检查发现舌淡红苔薄白,脉沉细。56岁的李先生,近五年来大便不成形,稍劳累或进食过多就会出现腹泻,面色偏白,头晕乏力,平时手脚偏凉,夜晚小便次数增多,舌红苔薄白,脉沉细。湖南中医药大学第一附属医院治未病中心主任李晓屏介绍,这两位患者都属于典型的气虚体质,分别为肺气虚和脾肾气虚,可以从饮食、起居、情志等多方面进行调理。

气虚体质者一般表现为呼吸短促,不喜欢说话,说话声音低弱,常出虚汗,经常感到疲乏无力;体型一般不太健壮;性格偏内向,情绪不稳定,胆小,不喜欢冒险;平时体质虚弱易患感冒,或发病后因抗病能力弱而难以痊愈,易患内脏下垂;不耐受寒邪、风邪、暑邪。

这类患者在饮食上宜吃性平偏温的、具有补益作用的食物。果品类有大枣、葡萄干、苹果、龙眼肉、橙子等;蔬菜类有白扁豆、红薯、淮山、莲子、白果、芡实、南瓜、包心菜、胡萝卜、土豆、山药、莲藕、香菇;肉食类有鸡肉、猪肚、牛肉、羊肉、鹌鹑、鹌鹑蛋等;水产类有淡水鱼、泥鳅、黄鳝等;调味类有麦芽糖、蜂蜜等;谷物类有糯米、小米、黄豆制品等。少食具有耗气的食物,如槟榔、空心菜、生萝卜等。

起居方面应规律作息,不熬夜;居处要避风,休息睡眠时更要避免穿堂风、直吹风;避免过度运动、劳作,以免损伤正气;运动只适合做中小强度的太极拳、太极剑、气功等动静结合的传统健身项目;可以多听一些兴奋性、振奋性的歌曲,学会转移注意力,培养兴趣爱好、多交朋友。

中医方面可每次选择2~4个穴位进行点按、艾灸、神灯照射均可,最好是艾灸。经常腹胀、消化不良者可选择中脘、天枢、足三里等穴位;经常感冒,打喷嚏,鼻子发痒者可选择风门、肺俞、脾俞、足三里等穴位;经常疲劳倦怠,舌头齿痕明显者可选择神阙、气海、膈俞、脾俞等穴位。另外,在三伏天、三九天用温通散寒的中药做穴位敷贴,连续3年以上可明显改善气虚体质。

治未病中心 徐则林

你拔过“水罐”吗?

拔罐疗法已有2000多年的历史,主要是利用热胀冷缩原理,通过加热以排除罐内部分气体,罐内形成负压而使罐口紧紧地吸附在皮肤上,从而治疗疾病的一种方法。随着历代医家的不断总结和提高,拔罐法的应用范围逐渐扩大,工具亦不断改进,有陶罐、竹罐、铜罐、铁罐、玻璃罐等。但我们常用的主要是火罐,其实,还有一种水(药)罐。

通过长期的临床实践发现,将竹罐与某些中药同煮,取出后吸拔在特定的穴位上,可起到祛风除湿、活血舒筋、散寒止痛、拔毒消肿等治疗作用,常用于风湿痹痛、腰腿痛、肩背酸痛、肢体麻木、跌打损伤、头痛、肠胃炎、痛经、感冒等疾病。

药罐疗法集拔罐、热疗、药疗于一身,取材方便,操作简单,比火罐更有优势。在用中药煮制竹罐时,中药有效成份能充分浸入竹罐纤维中,加上竹罐非常好的保温性,吸附在穴位上后,能快速地将中药成分导入患处,可以发挥吸拔和药物外治的双重作用。

操作方法 将竹罐罐口朝下放入药汤内同煮沸5~10分钟,当罐内充满沸腾的水气时,用镊子迅速取出竹罐,甩净或用干毛巾吸附水滴,由于罐内负压而使药罐紧紧地附着于体表穴位上,如竹罐松动脱落,可再拔1次,然后覆盖衣物保温,留罐8分钟左右即可起之。

针灸科主任护师 卓彩虹 廖若夷



谢医生微课

感冒分清寒热 治疗效果才好

最近天气很热,6岁的丁丁今天早上起来就喊头痛,丁丁妈妈一摸,孩子额头滚烫,妈妈估计是晚上吹空调引起的。但该给孩子吃什么药,丁丁妈妈有点犯难。湖南中医药大学第一附属医院儿科副主任医师谢静表示,天气炎热,如果室内外温差太大,孩子很容易感冒,但中医认为,感冒有风寒感冒和风热感冒之分,家长在用药前一定要辨别清楚。

一般来说,我们可以从发病季节、寒热轻重、鼻涕的颜色和质地、咽喉是否红肿疼痛等几方面来进行判断。秋冬季节气候寒凉,感冒早期多属寒,而春夏季节则热证多见;以怕冷为主者属寒证,以发热为主者属热证;鼻涕清稀者为寒,鼻涕黄稠者为热;咽喉不红不痛者属寒,咽喉红肿疼痛者属热。但是,小儿体质“阳常有余,阴常不足”,故风寒感冒在发展过程中容易转化为热证。如果孩子发热明显,鼻流脓涕,咽喉红肿,口干,时欲饮水,大便干结,就说明已经由寒转热了。

市面上治疗风热感冒的中成药很多,比如小儿豉翘清热颗粒,适用于风热感冒夹有食滞证,症见发热咳嗽、鼻塞流涕、咽红肿痛、腹部胀满、便秘或大便酸臭等症;

也可用银翘解毒丸,适用于风热感冒症见发热头痛、咳嗽口干、咽喉疼痛等症。而治疗风寒感冒的中成药则相对较少,这里为大家介绍一种——午时茶颗粒,主要用于治疗风寒感冒夹有食积者,症见恶寒发热、头身疼痛、胸脘痞闷、恶心呕吐、腹痛腹泻等。

此外,还介绍两种外治法。(1)洗浴法:艾叶、路路通、柴胡、板蓝根各20克,薄荷、川芎各10克,煎水3000毫升左右,兑入洗澡水中,泡浴3~5分钟即可,每日1次,连泡3天,适用于风热感冒发热患儿。(2)穴位敷贴:细辛1克,研末,葱白2根,洗净,捣成泥,与细辛一起调成糊状,用纱布包好,敷在涌泉穴,约4小时后取下,适用于风寒感冒鼻塞、流涕者。

事业发展部 陈双