



拔罐方法

拔罐是一种通过创造局部负压,使皮肤组织被吸附到罐体内,从而促进血液循环和淋巴流动的疗法。这种负压刺激可以帮助扩张毛细血管,促进新陈代谢,缓解肌肉紧张和疼痛,同时也有助于排出体内的毒素。

拔罐通常使用玻璃、陶瓷、塑料或竹筒制成的罐子,有多种不同的方式和技巧。以下是一般的拔罐使用方法:

1. **准备** 事先准备好罐子、95%酒精、打火机、棉球、长镊子等材料。

2. **加热罐子** 用镊子夹棉球蘸酒精点火后,在罐子内均匀绕一圈,使罐子内部产生负压。然后迅速将罐子贴在选定的皮肤上,使皮肤被吸附进去。

3. **留罐** 罐子粘在皮肤上后,会形成一个真空效果,吸引皮肤组织。一般情况下,罐子会保持在皮肤上10~15分钟。

4. **起罐** 左手轻按罐具向左倾斜,右手食指或拇指按罐口右侧皮肤,使罐口与皮肤之间形成空隙,让空气进入罐内,顺势将罐取下,不可硬行上提或旋转提拔。

拔罐的注意事项

虽然拔罐有有益的一面,但也

拔罐,作为一种古老的中医疗法,近年来在现代医学中再次受到关注。这种方法通过在皮肤上产生负压,促进血液循环,缓解肌肉疼痛,被认为有助于提升健康。本文将详细介绍拔罐的原理、使用方法和注意事项,帮助读者朋友了解这一古老疗法的现代应用。

需要注意一些事项,以确保安全和有效。

1. **专业指导** 最好在专业中医师的指导下进行拔罐疗法,以确保正确的操作方法和应用。

2. **皮肤状况** 拔罐时要选择适当的体位和肌肉丰满的部位,避免在有皮肤损伤、湿疹或其他皮肤疾病的区域进行拔罐,以免加重症状。

3. **个体差异** 拔罐和留罐中注意观察患者反应,如感不适立即起罐,起罐时禁忌生拉硬扯,以免造成皮肤损伤。不同的人可能对拔罐的负压刺激有不同的反应,一些人可能会有红斑、淤血等症状。

4. **避免过度** 避免频繁拔罐,以免对皮肤造成过多的刺激,留罐时间不宜过长。

5. **预防烫伤** 在拔罐时务必注意用火安全,防皮肤烫伤或火灾。

拔罐适用的疾病

1. **肌肉疼痛和紧张** 拔罐可以通过促进血液循环和放松肌肉组织,帮助缓解肌肉疼痛、僵硬和紧张。

2. **颈肩痛和腰痛** 对于经常出现颈肩疼痛或腰痛的人来说,拔罐可能有助于减轻疼痛,改善局部血

液循环。

3. **呼吸道问题** 一些人可能在感冒、咳嗽或支气管炎时选择拔罐,以改善呼吸道通畅,促进痰液排出。

4. **消化不良** 拔罐可能有助于刺激胃肠道蠕动,促进消化,缓解消化不良症状。

5. **神经系统问题** 拔罐可以通过刺激神经系统,帮助放松神经,缓解焦虑、紧张和失眠等问题。

6. **淋巴循环问题** 对于一些淋巴循环问题,拔罐可以刺激淋巴流动,促进体内废物和毒素的排出。

7. **关节疼痛** 一些人可能选择拔罐来缓解关节疼痛,改善关节的灵活性。

使用拔罐治疗的优点

1. **促进血液循环** 拔罐产生的负压可以扩张毛细血管,促进血液循环,增加氧气和营养物质的供应,有助于维持组织的正常功能。

2. **缓解肌肉紧张** 负压刺激可以帮助减轻肌肉紧张和疼痛。

3. **改善淋巴流动** 拔罐可以刺激淋巴流动,帮助排除体内的废物和毒素,维持身体的清洁和健康。

4. **放松身心** 拔罐过程中的负

压刺激可以促进神经系统的放松,有助于减轻压力、焦虑和紧张情绪。

5. **提升免疫力** 通过促进血液循环和淋巴流动,拔罐可以增强免疫系统的功能,增加身体对抗疾病的能力。

6. **辅助疾病治疗** 在某些情况下,拔罐可能作为辅助疗法,帮助减轻疾病症状,如呼吸道问题、消化不良等。

7. **传统文化价值** 拔罐是中国传统医学的一部分,对于尊重和传承文化,以及保护传统医学有一定的价值。

8. **成本较低** 和其他治疗方式相比,拔罐所需的成本较低。

9. **副作用较小** 和药物或者手术治疗方式相比,拔罐不会造成身体上的伤口,也不需要内服,所以对身体的影响最小。

总之,拔罐通过负压刺激来促进血液循环和淋巴流动,具有一定的健康益处。然而,在使用拔罐疗法时,仍然需要慎重考虑个体差异和在专业指导下开展。尤其是在现代医学技术与传统疗法融合的情况下,拔罐作为一种辅助疗法可能会给特定人群带来一些积极效果。同时,与任何治疗方法一样,拔罐也并非适用于所有人,患者在尝试拔罐之前应当咨询医生,特别是在患有严重疾病或正在接受其他治疗的情况下,为自己的健康做出明智的决策。

广西壮族自治区人民医院 龙严

保障舌尖上的安全,防止病从口入

舌尖上的安全至关重要,我们每天的饮食选择与个人卫生习惯直接关系到我们的健康。为了防止病从口入,我们需要采取一系列措施,保障我们舌尖上的安全。

保持良好的个人卫生

1. **养成勤洗手的习惯** 在日常生活中,我们接触了许多物品,这些物品往往潜藏着无形的细菌和病毒。在进食前、处理食物之前,以及使用厕所后,我们应该用肥皂和流动水彻底清洁双手,并且要搓揉至少20秒。通过洗手,我们可以将手上大部分的细菌和病毒洗掉,减少其进入口腔的机会。

2. **合理使用牙刷和牙膏** 牙刷和牙膏是我们日常口腔卫生的重要工具,但如果使用不当,可能反而增加口腔感染的风险。因此,在使用牙刷和牙膏之前,我们应该用清水冲洗干净,确保没有残留的细菌和病毒。另外,我们应该遵循正确的刷牙方法,每次刷牙应至少持续两分钟,每天刷牙至少两次。这样可以有效地去除口腔中的食物残渣和细菌,保持口腔的清洁和健康。

选择安全的食材和食品处理方式

新鲜的食材通常富含营养,且含有更少的细菌和病毒。在选择蔬

果时,我们可以观察外表是否完整、颜色是否鲜艳,并闻一闻是否有异味。如果发现腐烂、变质或异味的迹象,最好不要购买或食用。此外,肉类和海鲜也需要选择新鲜的产品,避免购买过期或存放时间过长的食物。

除了选择新鲜的食材,我们还要注意食材的存储和处理方式。食材的存储环境和条件对于保持其新鲜和安全起着至关重要的作用。例如,肉类和海鲜应该放置在低温、湿度适宜的冰箱中保存,以防止细菌滋生。对于一些易腐食材,如乳制品和熟食,我们要注意保持其在低温下保存,并在有效期限内及时食用。此外,我们还要遵循正确的食品处理方式,如将生肉与其他食材分开储存,使用干净的切菜板和刀具等。

避免生食和不卫生的饮食习惯

在日常生活中,我们可能会遇到一些不符合卫生要求的饮食场所或饮食习惯。例如,在路边摊等小贩摊位购买食物时,由于卫生条件无法保证,食品的质量和安全性往往会受到影响。此外,一些不良的饮食习惯,如不洗手、交叉使用餐具或用手直接取食等,也会增加细

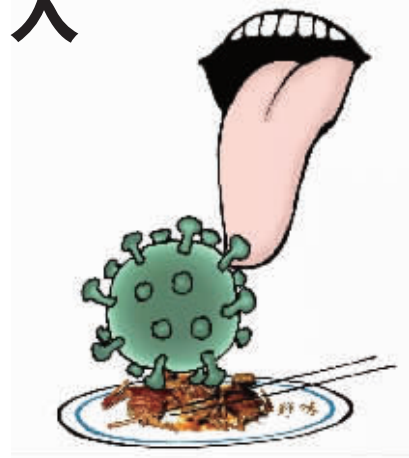
菌和病毒的传播风险。因此,我们应该尽量选择卫生、有资质的餐厅经营者或家庭自己进行食物的准备和烹饪,避免食品被污染和交叉感染。

另外,我们还应加强饮食中原材料的清洁和处理。蔬菜水果是我们日常饮食的重要组成部分,但如果没有正确地清洗,其中残留的农药和细菌可能会对健康造成威胁。在食用蔬菜、水果之前,我们应该用清水充分清洗。

定期接种疫苗和进行健康检查

疫苗通过引入微弱或死亡的病原体成分,激活人体的免疫系统,从而促使身体产生针对特定疾病的抗体。这样,在接触到活跃的病原体时,人体就能快速作出反应,阻止病菌进一步侵入并引起疾病。例如,接种水痘、麻疹、流感等疫苗可以有效预防这些传染病的发生。为了维护舌尖上的安全,我们应该遵循国家卫生部门的推荐,根据年龄和个人情况接种相应的疫苗。

健康检查可以帮助我们及早发现和潜在的健康问题,提前预防和治疗疾病。常规体检包括测量血压、检查血液、尿液、心电图等。这些检查项目可以帮助医生全



面了解我们的身体状况,及时发现高血压、糖尿病、贫血等常见疾病。另外,特殊人群如中老年人、孕妇和儿童等,还可以根据需要进行更详细的体检项目,以确保身体健康。

舌尖上的安全关乎着我们的健康与幸福。通过保持良好的个人卫生习惯,选择安全的食材和食品处理方式,避免生食和不卫生的饮食习惯,定期接种疫苗和进行健康检查,我们能够有效地防止病从口入。日常生活中,我们应该始终关注食品安全问题,注重饮食卫生,倡导健康的生活方式。让我们一起珍爱我们的舌尖,保护我们的健康!

来宾市兴宾区人民医院 卢兰花