



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拔出。

拔罐的注意事项

虽然拔罐有有益的一面，但也

中医疗法之拔罐

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，以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。如果发现有腐烂、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处理潜在的健康问题，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