

推拿五大手法 对症颈肩腰腿



专家介绍

张勇,济南市中医医院治疗保健康复中心主任,主治医师。历任中国针灸协会会员、济南疼痛协会会员兼秘书。主要擅长传统医学的推拿、针灸及中西医结合的“小针刀”疗法,特别对颈、肩、腰、腿痛,中风、面瘫、鼻炎、哮喘、高血压、脊柱及相关疾病、亚健康调理等常见病、多发病及疑难病的诊治有其独特的方法。

主治治疗肠胃疾病,先进行上下揉搓按摩,然后进行左右两个方向按摩。

别名虎口,主治发热、头痛、目赤肿痛等。

在小腿外侧,当腓骨头前下方凹陷处,主治半身不遂、脚气、肋肋痛等。

□记者 刘一梦

10月22日是世界传统医药日,每年的传统日各地都会根据本地特色确定一个主题开展活动。谈及传统医药,人们最先联想到的就是我国的中医药学。中医药学以阴阳五行作为理论基础,将人体看成是气、形、神的统一体,通过中药、针灸、推拿、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段,使人体达到阴阳调和而康复。而这其中,推拿是当代人们治病或保健都不可缺少的中医疗法。

1 穴位不准不会有副作用

“推拿主要对症于颈、肩、腰、腿四大部位的疼痛以及与之相关的潜在病症。”张勇介绍,目前推拿分治疗和保健两大类,一个是对穴位精准的按摩,在一定周期内对病症产生明显治疗效果;另一种则是穴位精准度较差的按摩养护,其目的是放松舒缓。”张勇说,保健型推拿可以每天一次,每次10-20分钟,而治疗性推拿最多2天一次。

“推拿中心和大多数人在家中的推拿更倾向于保健效果,虽然穴位不精准,但也有释放压力、疏通经络的作用。”张勇说,即便任何穴位不了解,力度得当的推拿按摩一样可以起到放松肌肉、缓解压力的作用,所以不必担心“穴位不精准而产生副作用”。

2 推拿并非越疼越好,最佳状态是酸胀

在很多人的观念里,按摩跟疼痛就是孪生兄弟,认为“疼才有效果”“响了才管用”。强忍着疼痛真的是科学的么?

“按摩最佳的感觉是酸胀感并非疼痛,专门找手劲大、手法重的推拿按摩师进行推拿是误区。”张勇说,疼痛部

位往往伴随着软组织无菌性炎症,痛觉是人体的一种自我保护机制,起到一种警告作用。如果出现痛觉,那说明该动作会对人体造成伤害。推拿用力过大非但没有治疗意义,反而易形成皮下瘀血和肌肉损伤,甚至会引起骨折和内

脏损伤等。

如何判断按摩是否有效呢?张勇解释,最佳的按摩刺激强度应该是出现局部酸胀、发热、柔软,全身微微出汗、颜面发红等表现,在这种强度下按摩能够极大程度上避免造成机体损伤。而正规的推拿医师为患者推拿后,患者会有舒适感和轻松感。

3 学会五大手法,在家没事常按按

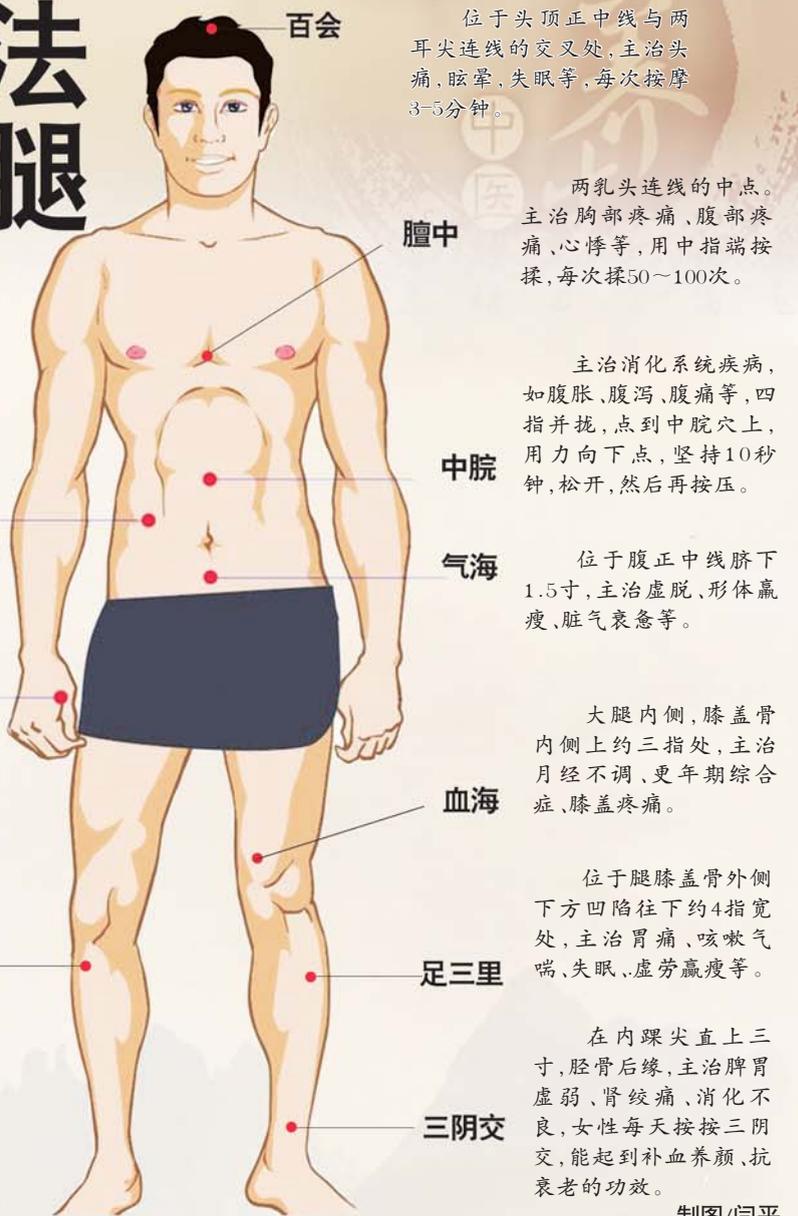
推拿常用五大类手法,目的都是为了使经脉达到松动,也就是经络理论上的“通则不痛”。五大类推拿的手法哪些是可以在家进行的?

张勇介绍,五大类手法包括摆动类、叩击类、挤压类、震动类以及运动关节类,挤压类

和运动关节类是推拿中的重点手法,这些手法学会后,都可居家按摩放松。

摆动类指活动肢体关节如臂、腿等。叩击类主要用于肌肉较丰厚的地方,应先轻后重,再由重而轻,一般进行1-2分钟。挤压类指利用指尖或指掌

有节奏地一起一落按下。震动类是一种震颤而抖动的按摩手法,动作要迅速、短促、均匀,每秒钟震动10次左右,将大拇指垂直地点在痛点,全腕用力震动,拇指产生震颤性的抖动,叫单指震动法。运动关节类指对关节做伸展、屈伸或旋转等动作,解决落枕等小关节紊乱等问题,幅度和力度不易过大。



位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处,主治头痛、眩晕、失眠等,每次按摩3-5分钟。

两乳头连线的中点。主治胸部疼痛、腹部疼痛、心悸等,用中指端按揉,每次揉50-100次。

主治消化系统疾病,如腹胀、腹泻、腹痛等,四指并拢,点到中脘穴上,用力向下点,坚持10秒钟,松开,然后再按压。

位于腹正中线下1.5寸,主治虚脱、形体羸瘦、脏气衰惫等。

大腿内侧,膝盖骨内侧上约三指处,主治月经不调、更年期综合症、膝盖疼痛。

位于腿膝盖骨外侧下方凹陷往下约4指宽处,主治胃痛、咳嗽气喘、失眠、虚劳羸瘦等。

在内踝尖直上三寸,胫骨后缘,主治脾胃虚弱、肾绞痛、消化不良,女性每天按按三阴交,能起到补血养颜、抗衰老的功效。

制图/闫平

健康一周讯

可恩口腔使用过期医疗器械被处罚

近日,淄博市食药监督管理局发布行政处罚信息公示:淄博可恩口腔医院有限公司、淄博众生医药有限公司等企业分别因使用过期医疗器械、销售假药等原因被处罚。

淄博可恩口腔医院有限公司使用过期医疗器械,依据《医疗器械监督管理条例》第六十六条规定,给予没收违法使用的医疗器械,并处罚款人民币2万元整。淄博众生医药有限公司销售劣药,依据规定,给予没收违法销售的劣药,没收违法所得2万余元,并处罚款5万5千元。

据大众网

青岛通报“洋童装”三成不合格

今年3月份以来,青岛出入境检验检疫局共在20批进口婴幼儿及儿童服装中检出6批次质量不合格服装,不合格率达30%。据了解,进口童装中大多存在纤维成分游离和水解的甲醛(水萃取法)检出值、pH值、色牢度、禁用染料、安全质量等多个项目的不合格。根据国家有关规定,儿童服装标签中必须涵盖商标、中文厂名、商品名称、质量等级、安全技术类别、甲醛含量、染色牢度等信息。

据《中国妇女报》

全球肥胖少儿人数40年增加10倍

近日,世界卫生组织发布的一项研究结果显示,全球5岁-19岁年龄组的肥胖者从1975年的1100万人增加到2016年的1.24亿人,增加了10倍以上。该研究是有史以来参与人数最多的一次流行病学调查。此外,世卫组织还公布了《终止儿童肥胖实施计划》,除了呼吁各国减少对廉价、深加工、高热量和营养欠佳食品的消费外,还提倡过积极的娱乐和体育运动来促进青少年参与体育锻炼,减少儿童用于视频和久坐的时间。

据新华网

5成心衰患者诊断5年内死亡

日前,由中山大学医药经济研究所等机构联合发布的研究数据表明,我国心衰引发的年住院次数为1.7次,1年内再住院率高达69%,2009年较大规模的地区性慢性心衰患病率调查显示,我国慢性心衰患病率已达到1.61%。住院病死率占心血管疾病住院死亡的40%,高于总体的心血管病死亡率,约50%的心衰患者在诊断之后的5年内死亡。

心衰发病率增加主要有三个原因:首先是引起心衰的基础疾病,比如高血压、糖尿病等都呈现增加趋势;其次,引发心梗、脑卒中、肾衰竭等致死的情况减少,最终可能都会发展到心衰;第三,心脏功能和年龄的相关性很强,我国人均寿命增加心衰的发病率就会增加。

据《广州日报》

按摩双耳、面部及腹脐,拯救身体亚健康



□记者 刘一梦

“双耳、头面部、腹脐等都是重要穴位的分布处,即便不能准

确掌握穴位的位置,经常进行推拿按摩,对疏通经络、减压保健也有明显效果。

“双耳的穴位较多,揉搓双耳,全身都会受益。”张勇说,向上揪揪耳朵,可以调节人体各系统生理功能;轻揉双耳并摩擦,对全身脏器均有保健作用;摩耳廓,以食指贴耳廓内层,拇指贴耳廓外层,相对揉搓,直至发热,对腰部保健有一定好处;用食指、拇指提拉住耳廓,自内向外提拉,牵拉的力量以不痛为限,可治疗头痛、头昏、神经衰弱等疾病。按摩耳朵应用力轻柔,通

常以揪、揉、拉为主,时间不要超过10分钟。

“搓脸时局部血液循环改善,抵抗力增强,因而能有效地预防感冒。另外,搓脸还能预防痤疮、疖子和痒子的发生。”张勇说,要先将两手搓热,然后用两手掌在面部上下揉搓,由轻到重,直到脸上发热为止。每日早晚各一次,每次3-5分钟。

腹脐部是保健“要塞”,对腹脐部按揉刺激、调理,可益肺固肾,安神宁心,舒肝利胆,通利三焦,防病健体。揉腹还对动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病有良

好的辅助治疗作用。按揉时,两手重叠,按于肚脐,适度用力,顺时针方向绕脐揉腹,建议在闲暇时双手交替拍打(每秒钟一次)中下腹部20分钟,有促进腹部新陈代谢的作用。

此外,不同年龄段的人在推拿时也有不同的侧重点。老年人应注意关节的梳理,按摩腰腿部,提高免疫力、防止关节老化;中青年应注意颈椎、肩部的按摩;女性则应注意踝关节和腰部的保暖按摩,而对于3岁以下幼儿的外感、肠胃、斜颈等问题,正规的小儿推拿是十分有效的。