



万红棉,济南市中医医院针灸一科副主任医师,硕士生导师。兼任中国针灸学会针灸康复专业委员会委员、山东针灸学会刺灸法专业委员会副主任委员、济南市青年医协理事等。从事中医针灸临床、教学、科研工作20余年,擅长针刺、艾灸、火针、刺血、拔罐等综合治疗中风病、面瘫、头痛、眩晕、颈肩腰腿痛、胃肠功能紊乱、更年期调理、月经不调、乳腺增生、不孕症、单纯性肥胖、带状疱疹等针灸科常见病、多发病。

□见习记者 张珊

拔火罐是中医传统的保健项目,因拔罐不像针灸,在穴位定位上有十分准确的要求,作为一种较为简单有效的治疗方法,拔罐成为了现在很多家庭必备的自我治疗器具,但居家拔罐不可大意,否则,不仅影响疗效,还可能适得其反。对此,本报记者来到济南市中医医院针灸一科,采访了万红棉副主任医师,就相关问题进行了咨询。

居家拔罐 抽气罐最安全

大多数人都知道拔罐简单易行,但拔罐对病症的原理,却并不了解,具体来说,拔罐的原理主要从平衡阴阳、扶正祛邪、疏通经络、活血止痛、除湿排毒五个方面体现。

虎口拔罐可治牙疼

头面部以及五官疾病,如头痛、牙痛等,均可通过合谷穴拔罐进行治疗和预防,所以有“面口合谷收”说。在此穴位拔罐还可以及时排出体内的代谢产物和毒素。

由于合谷和太冲这两对穴位所在部位的肌肉不甚丰富,可选用直径较小(1.5—2厘米)的火罐,频率以每周2—3次为宜。

据39健康网

□见习记者 张珊

在很多人的心目中,针灸等同于针刺,事实上,针灸分为针刺和艾灸两种不同的中医治疗方法,它们的作用既是相通的又是有所区别的,可以简单概括为针

居家拔罐的养生经



万红棉正在给患者做火罐治疗。见习记者 张珊 摄

对于拔罐的分类,根据不同的操作方法,形式也多种多样。火罐、水罐、药罐、抽气罐、闪罐、留罐、走罐等都是拔罐的一类,而家庭拔罐常见的有玻璃罐、竹罐、真空抽气罐等。

竹罐的优点是不易摔碎,缺点是容易漏气,吸着力不大,拔罐后看不到罐内皮肤的瘀血、出血情况。而玻璃罐一般采用耐热质硬的透明玻璃制成,优点是质地透明,可以观察罐内皮肤的瘀血、出血情况,但缺点是容易破碎。塑料抽气罐由罐和抽气器组成,优点是可以避免烫伤,容易操作,是家庭拔罐的不二选择,但缺点是没有像火罐那样的温热刺激。

5—10分钟为宜 并非拔出水疱才有效

拔罐作为一种副作用甚少的保健医疗手段,但却不是所有人都适合拔。使用时要视病情而定,皮肤破损者、血液病患者、有肺部基础病(如慢阻肺、肺结核)等患者以及体质太虚弱的病人和儿童、孕妇等,都不宜拔罐。此外,过度

疲劳、饥渴、醉酒的人也不宜马上拔罐,因为身体不适时,器官状态不稳定,此时拔罐容易引起不良反应,应进行适当休息,恢复身体正常状态后再进行。

根据灌印可看出存在的身体状况。如罐印色紫黑而暗,提示经络不畅或有淤血;罐印鲜红而艳,提示气血两虚或阴虚火旺;罐印灰白或无颜色改变,多为虚寒或湿邪。另外,上次拔罐部位的紫红印记没有完全消失的,不应在紫印部位连续拔罐。

拔罐时间不宜过长,否则易拔出水泡。但是拔罐起水泡的原因如能排除时间过长的因素,一般是病情决定的。如寒湿瘀血较重的病人易出现水泡,出泡后病情往往能得到很好地缓解。如果拔出水泡,较小的,三五天后自会干瘪,较大的,可消毒后用无菌针头刺破水泡下缘,排出泡液,覆盖无菌纱布,防止感染,万红棉建议,每次拔罐时间应控制在5—10分钟为宜,一般不超过15分钟,耐受性强的,可每天拔一次,耐受性差的,可一周拔2—3次。

根据病症定穴位 “哪疼拔哪”不可取

自己在家拔罐,首先要讲究部位是否正确,绝不是像广告里说的“哪痛拔哪”这么简单。中医讲究辨证施治,除了部分疼痛部位的穴位要拔罐外,还要根据疼痛,对症下罐。“有些头疼患者,在面部不宜拔罐,就可取穴在背部。”万红棉说,很多人并不了解人体的穴位分布情况,出现病症后该如何选取穴位呢?

万红棉介绍,拔罐的穴位要根据病症而定,一般的感冒、咳嗽应取大椎、风门、肺俞、脾俞、中府等穴位;胃痛、腹痛、便秘等消化系统疾病应取膈俞、肝俞、中脘、上脘、天枢、关元、足三里等;泌尿系统疾病应取膀胱俞、中极、关元穴等;颈肩腰腿痛等运动系统疾病应取肩贞、肩中俞、肩外俞、天宗等;五官科及皮肤科疾患应取风池、风门、大椎、下关等。

这些常见的穴位位置,一般买气罐时附带的穴位图都能找到,切勿盲目下罐。

拔罐减肥看体质,强忍易伤元气

□见习记者 张珊

前段时间,济南市民石女士在一家养生馆花费8800元购买了拔罐排毒的理疗服务,一天三次,一次四十分钟的高频率的拔罐使其背部出现密密麻麻的疱疹,经诊断为二度烫伤,因此住院治疗。万红棉解释,拔罐虽然有一定的保健祛

病的作用,也确实能达到减肥排毒的效果,但因为每个人的体质不同,要根据身体反应进行及时调整,对不适反应的要格外注意,不能“强忍”、“强撑”。万红棉曾接诊的一位女士,就想通过拔罐来达到暴瘦的效果,结果拔罐不当,体重是轻了不少,但人却减虚了,需要再补元气。

“若在拔罐过程中,突然感觉心慌、头晕目眩、恶心欲吐,面色苍白,出冷汗,脉象微弱等症,应立即停止拔罐,将已经拔上的罐取下。”万红棉说,进行有目的的治疗性拔罐时,需要医生对人体穴位的机能非常熟悉,建议大家尽量选择正规的医院。即使出现拔罐的不良反应,也能及时得到救治。

据39健康网

刮拭颈背头 可治颈椎病

在治疗颈椎病的各种理疗方法中,中医刮痧有着独特的疗效。很多人对刮痧了解不多,认为刮痧是个技术活,其实不然。对初学者来说,刮痧时掌握手法和部位,一样可以达到效果。对于治疗颈椎病,可刮以下三个部位。

颈部:刮颈部督脉(后颈部正中央的一条线),从后发际刮至大椎穴;刮颈两侧膀胱经(平行于督脉两指宽的一条线),从后发际刮至大椎穴;刮颈两侧胆经,从风池刮至肩井。

背部:刮背部督脉(背后正中线),从大椎穴刮至肩胛骨下缘连线;刮背部膀胱经(背后正中线两侧旁开两横指宽的平行线),从平大椎穴处刮至肩胛骨下缘连线。

头部:从前发际刮至后发际即可,如伴有头痛头晕、耳鸣等症者,可加刮百会穴、太阳穴。

据千寻生活网

中老年针灸,足三里、气海穴最宜

通经络,灸调阴阳。

常艾灸治顽疾 用针刺见效快

针灸与艾灸都是通过刺激人体穴位来达到治病养生的目的。针刺疗法,其适应症广且效果明显,而艾灸是非介入疗法,患者痛苦小,治疗接受度更强。

在方法上,针灸如把握不好会有一些副作用,如针刺消毒不好可能会交叉感染,而艾灸疗法则是靠点燃的艾炷或艾条在人体相应穴位熏灼灸烤,加上其本身的药理作用,会使人产生畅快轻

松之感,减少了针刺引起的疼痛感,容易被接受。在民间流传着“多年顽疾,艾灸除之”的说法。

针刺艾灸各有优势,结合治疗效果更佳。对比而言,艾灸的最大优势是操作简易,大多数人在家也能做,而针刺则要到医院由专业医生做治疗。因针刺要求对症穴位准确来达到治疗效果,倘若下针不当,可能导致意外的发生。

温肾健脾 常灸神阙穴

对于在家易行可做的艾灸,

很多人对症选穴有所疑惑,中老年在家针灸选什么穴?专家建议,足三里、气海穴、关元穴等穴位可常灸。

足三里是足阳明胃经的主要穴位,常灸足三里,不但能使消化系统功能旺盛,促进人体对水分的吸收,还可以抗衰老和延年益寿;气海穴具有益气固精、补肾助阳之作用,是全身强壮穴之一;关元穴为强壮要穴,脏腑虚乏,下元虚弱者宜灸此穴;神阙在肚脐正中,为任脉之要穴,具有补阳益气,温肾健脾的作用;涌泉穴是足少阴肾经的穴位,具有补肾壮阳、养心安神的作用,常灸此穴,既可补肾益精、宁神开窍、疏肝理气,又可强身健体、延年益寿。