

拔罐祛痛

并非人人都适宜

本报记者 丁宏伟 通讯员 肖婷婷

“我近段时间腰疼得厉害,估计是身体里寒气过重的原因,所以过来拔拔火罐。”前段时间,记者在驻马店市某美容店遇到了正在拔火罐的张女士,张女士告诉记者,她从事文职工作,长期伏案工作导致其颈椎和腰椎都出现了问题。她说:“现在无论是美容店还是足疗店,

都提供拔火罐服务,腰酸背痛时我就会来拔火罐。”

日前,记者来到驻马店市第二中医院针灸科,看到这里提供针灸、推拿、拔火罐等中医诊疗服务。除了一些住院患者在做康复治疗外,还有很多人因身体不适在接受中医理疗。



资料图片

想拔就拔,并非人人适宜

“拔火罐是一种传统的中医疗法,利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气造成负压,使罐吸附在体表特定部位,形成局部充血,从而改善血液循环、舒筋活络。”驻马店市第二中医院针灸科主任陈君霞说,“拔罐主要通过良性刺激改善体内平衡,从而起到活血化瘀的作用。它比

较适合体质虚寒、身体劳累的人。”据陈君霞介绍,对以疼痛为主的颈椎、腰椎疾病患者来说,拔火罐的刺激可以促进局部气血循环,起到通经活络的作用。

青壮年更适合拔火罐,但体质弱、皮肤破损、静脉曲张、体表有动脉瘤的人则不适合,年龄过大或者过小的人更应慎用。

陈君霞说,在调整机体状态进行保健的过程中,方法选择不当、操作不当会造成正气的损害甚至病情的加重,临床上有很多患者由于过度拔罐造成皮下硬结、皮肤严重淤青甚至坏死、留疤。据陈君霞介绍,拔罐不易过于频繁,

哪疼拔哪,也能起到保健作用

拔罐用的罐有玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐、抽气罐等,其中玻璃罐最常见,因为它光滑透明,可以观察到罐内皮肤充血、瘀血、起泡及出血情况。与玻璃罐相比,抽气罐由于不用火,更易操作,因此在家庭中使用较多。

“如果只是缓解肌肉疲劳,没

有疾病,在家里用真空拔罐器自行操作是可以的。不管是不是穴位,找到痛点去拔,还是能起到保健作用的,因为痛则不通。”陈君霞说,这也要视情况而定,体表破裂或者体表有毛发、动脉瘤、静脉曲张等症状的地方则不宜拔罐,因为这样很容易造成皮肤感染、破裂或局部坏死。

怎么拔罐?操作不当易造成伤害

对于起保健作用的拔罐一周可以进行一两次,对于起治疗效果的拔罐则一周最多1次。同时,拔罐的留罐时间不易过长,夏季留罐时间在10分钟左右,冬季在20分钟以内。家用真空拔罐器的吸附力度不宜过大,以免造成皮肤损伤。

据陈君霞介绍,医院提供的拔罐服务不只起保健作用,还有治疗的作用,通过平衡火罐疗法可有效激发经气,反射性地引起中枢神经向应激态转变,起到调节和改善机体疲劳、平稳肾气、调和肝脾的目的。

生活指南

住



资料图片

过暖不是福

□ 谭华

家里有了暖气可谓暖意融融,温暖使人心身放松,对心脑血管疾病和呼吸道疾病患者来说,升高室内温度可大大降低发病率。温暖还可促使血管和气管不过度收缩。据青岛市海慈医疗集团保健科副主任魏陵博介绍,人在暖气房中应注意以下几点。

第一,房间温度要适宜。有人喜欢将室内温度调得很高,在家里只穿单衣裤,这样既浪费能源,对健康也没有好处。冬天室内温度18摄氏度~20摄氏度较为适宜,如果温度过高,室内室外冰火两重天,人出门后皮肤不能适应室外温度,反而容易感冒。人的器官有用进废退的特点,人经常处于温室状态就会经不起风霜雨雪的考验,这一点对儿童、上班族尤为重要。儿科调护歌说“衾浓非有益,衣单正所宜”,意思是冬天孩子不要捂得太厚,不觉寒冷即可。

第二,室内湿度要适宜。冬天室内温度较高,但是室内往往较干燥,人体通过皮肤表面蒸发、呼吸呼出水分(隐性失水)每天最少失水800毫升,再加上排尿、排便(显性失水)每天最少失水700毫升,因此,暖气房里一定要保持一定的湿度。人在相对湿度为30%~40%的环境中感觉较为舒适,可以通过加湿器进行加湿。

人可以通过多喝水、喝粥来补充水分。魏陵博总结了几句话:人滋润,腹不胀,口不渴,尿清长。这说明水补到位了,人的皮肤会比较滋润,腹不胀说明没有喝多,尿清长指小便不黄,而且尿有一定的量,肾结石患者更应适当多喝水。

第三,室内应定时通风。为了保暖,人们在冬天往往紧闭门窗,这样虽然室内温度高了,但是室内的污浊空气、细菌、病毒就会堆积。因此,人们应在天气晴好的时候开窗换气,并清扫室内垃圾,以减少呼吸道疾病的发生。学校、办公室等人较多的场所,一定要开窗换气,这样既能使人头脑清醒,还能减少流感的传播。

第四,要多见阳光。许多人进了暖气房就不愿意出门了,尤其是住在高楼里的老年人。其实暖气再暖也代替不了阳光,晒太阳可以增加钙的吸收,避免骨质疏松,阳光可以减轻人的抑郁情绪。因此,小儿调护歌里有“无风频见日,寒暑顺天时”的说法。

投稿邮箱:525480296@qq.com

以书为友能长寿



书能使人忘掉荣辱得失,读书可以排解人的失落等消极情绪,充实的读书生活可以延长人的寿命。李明新 文/图

Y 养生漫画



12点~13点最适合午睡,午睡能提高记忆力和创造力,午睡45分钟还能降血压。李明新 文/图

坚持午睡好处多

关于召开第二届医院药事管理高峰论坛暨河南省医学科学普及学会药学专业委员会年会的通知

全省各医疗卫生单位:

在深化医改的新形势下,2013年,国家出台了多项涉及医药领域的相关政策,促进了各级医院药学工作的有效开展和医药产业的蓬勃发展。

为了积极落实医改的相关精神,探寻各级医院巩固实施基本药物制度的途径,分享医院药事发展的经验,探讨实施基本药物制度与医药产业发展过程中遇到的新问题,由医药卫生报社、河南省医学科学普及学会联合主办,河南省人民医院承办的第二届医院药事管理高峰论坛暨河南省医学科学普及学会药学专业委员会年会将于近日在郑州举办。现将有关事项通知如下。

一、时间地点

会议时间:12月26日(星期四)报到,12月27日(星期五)全天会议。

会议地点:香堤湾温泉酒店(郑州市中原区中原西路与商隐路交汇处向北200米)。酒店联系电话:(0371)85219006。

二、参会对象

全省各级卫生局局长、主管药政工作的副局长、医政科(股)长、药政科(股)长,全省各级医院院长、主管药事工作的副院长、药剂科科长及河南省医学科学普及学会药学专业委员会委员。

三、主要内容

(一)新版基本药物目录实施及相关政策解读。
(主讲人:河南省卫生厅药政处处长孙威)

(二)新农合最新政策解读。
(主讲人:河南省卫生厅农卫处处长王耀平)

(三)“医药分开”趋势下,医院药剂科何去何从?
(主讲人:河南省人民医院党委书记蔡聚雨)

(四)新医改形势下,如何提高药师的社会认知度和影响力?
(主讲人:北京协和医院教授朱珠)

(五)在医院等级评审新形势下,医院药事工作如何规范化管理?
(主讲人:河南省人民医院药事部主任秦玉花)

(六)如何规范医院合理用药行为?
(主讲人:河南省人民医院药事部副主任赵红卫)

(七)医院药房自动化管理经验谈。
(主讲人:深圳市第二人民医院药剂科主任李澎瀛)

(八)医院药学科研究与学科发展。
(主讲人:上海交通大学附属第一人民医院教授刘泉林)

四、特邀嘉宾

国家卫生和计划生育委员会药政司有关领导、省卫生厅有关领导、国内著名医政专家、国内著名医院药事管理专家。

五、有关事项

(一)论文征集内容
1.贯彻落实基本药物制度过程中的问题及对策。
2.基本药物制度对医院卫生经济学的影响。
3.基本药物生产企业品牌宣传的有效途径。
4.基本药物招标过程中的问题及对策。
5.医院药事管理的新经验。
6.临床药师团队的人才培养。

(二)论文截稿时间及提交方式

请于2013年12月20日前将论文上报给第二届医院药事管理高峰论坛暨河南省医学科学普及学会药学专业委员会年会组委会(组委会设在医药卫生报社505室)。

(三)优秀论文评选

组委会将根据相关要求,组织专家评选优秀论文。优秀论文可优先在《实用诊疗》杂志(河南省卫生厅主管,万方、龙源数据库收录)发表,也可推荐到国家和核心期刊发表,并提供相关学术服务。

(四)报名方式

无论是否提交论文,均可报名参加会议,并于12月18日前将参会回执单通过传真或者电子邮件方式发送至组委会。无回执单者,恕不接待。参会代表均可授予国家级1类医学继续教育学分10分。

(五)会务费与食宿安排

参会代表会务费500元/人,所有参会代表报到后,由会务组统一安排食宿(住宿费用自理)。

(六)宣传报道

人民网河南频道、大河网、医药卫生网、中国婚育健康网、《实用诊疗》杂志等媒体将对本次论坛进行全面深入的宣传报道。

(七)组委会联系方式

联系人:邵倩
电子邮箱:YSLT2013@163.com
电话传真:(0371)65589053
15036086611
文件电子版下载地址,参见医药卫生网(www.yywsb.com)。

主办:医药卫生报社 河南省医学科学普及学会
承办单位:河南省人民医院