

里约奥运会中式拔罐火了

注意:不是所有人都适合拔罐



在里约奥运会上,拔罐印不再是中国运动员独家“秘籍”,很多外国运动员也发现了这一古老的中国疗法的独特魅力,纷纷变成拔罐的“粉丝”。是不是所有人都适合拔罐?拔火罐的时间要求有哪些?我们一起来看看。

里约奥运会中式拔罐火了

在中国,拔罐这一历史悠久、操作简单的疗法早就步入千家万户。很多家庭都自备拔罐器具,感到身体有些酸痛时便拔上几罐。可到了里约,拔罐成为外国记者争相了解的神秘东方医疗手段。

英国广播公司专门做一期节目解释为什么运动员都“带着一身暗红色大圆印子”。路透社记者认真研究了拔罐的功效,认为它的功效包括清除毒素、促进血液流动、缓解酸痛,甚至还能治失眠。

美国奥运名将爱上拔火罐 大赞是“健康秘诀”

菲尔普斯8日亮相里约即带领美国队夺得男子4×100米自由泳接力赛冠军。外媒更注意到他颈、肩和背上“圆形瘀伤”,其实是拔罐造成的红印。原来不少美国运动员,如体操选手拿度亚(Alex Naddour),或是泳

将库格林(Natalie Coughlin)都有拔罐的习惯,以消除肌肉疲劳。

拔火罐走出国门 成美国奥运体操健儿最热衷治疗方法

在体操赛场上,很多美国奥运健儿的肩膀上都出现了一个红色圆圈印记,这就是拔火罐治疗留下的痕迹,美国男子体操选手亚历克斯-纳多尔在自己的Instagram上晒出了自己拔火罐的照片,他还向《今日美国》大谈“拔火罐”的妙处:“这是让我今年保持健康的秘密武器,它的效果比我此前花钱做的其他治疗都好。”

专家:拔罐能缓解肌肉紧张

武汉市体操跳水游泳运动管理中心特聘队医、中医世家出身的叶菁曾在接受采访时表示,中国各级运动队的队医基本都是中医或运动医学专业出身,他们一般是跟着运动队或运动员,在出现伤病时及时处理,并

在训练结束时通过物理手法按摩、针灸、拔火罐、电疗、中药热敷等方式进行放松,缓解肌肉紧张,消除疲劳。

注意:不是所有人都适合拔罐

首先,有心脏病、皮肤病、血液病、各种传染病的人以及体质特别虚弱的老年人最好慎用此法。血压低的人也不能拔火罐,以免加重原来的疾病。其次,糖尿病患者尽量不要刺血拔罐,否则皮肤不容易愈合,容易并发其他炎症。另外,拔罐时千万不能对着空调或风扇风口,以防风邪入侵。更重要的是孕妇、月经期女性也不应轻易拔罐,以免加重症状,甚至拔罐可能引发孕妇先兆性流产。

实用:拔火罐如何学会时间控制

一般来说,上午到中午的时间是属于人体的阳气上升的阶段,这个时候如果拔火罐的话,对自身的湿气调节比较有帮助,所以建议上午9点之后到12点之间去医院拔火罐比较好。

拔火罐时间根据火罐大小、材质、负压的力度各有不同。通常建议夏季留罐时间控制在10分钟左右,冬季可以留罐15~20分钟。



详解:拔火罐印记的含义

罐印紫黑:拔完罐后在体表所留下的罐印呈紫黑色,多提示患者体内有瘀血或积寒较重,罐印数天不退者多提示病程已久。

罐印紫黑伴有瘀斑:紫黑伴有瘀斑的罐印一般多是在提示这位朋友的身体有出现气血不畅、寒凝血瘀的情况。

罐印淡紫伴有斑块状:拔罐后若发现所留下的罐印颜色呈淡紫色且伴有斑块状,多提示以虚症为主。

罐印呈散在性紫点:拔罐后若发现罐印呈散在性的紫点,深浅不一,一般多提示为气滞血瘀之症。

(据人民网)

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016 年 8 月 5 日~11 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	70
其他类别外伤	66
交通事故外伤	65
心血管系统疾病	16
酒精中毒	10
妇、产科	9
脑血管系统疾病	9
其他	6
药物中毒	4
电击伤、溺水	2
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 258 人次。立秋时节,人们的胃口渐开,开始放纵一切进补品,令每个人五脏六腑的压力同时激增。随着夏秋季节交替,很多人往往会出现胃痛、胃酸的症状,其中还有不少会出现胃溃疡以及胃出血的情况,这都是由于秋凉对肠胃的不良刺激带来的后果。

医生提醒,第一,当摄入不洁饮食或变质的食物时,非常容易引起急性胃肠炎。此外,各种胃炎、胃溃疡的发生与幽门螺旋菌的感染有密切的关系,它可以通过不洁的餐具、牙具、食物传染。因此,一定要把好“病从口入”这一关。第二,秋凉后,昼夜温差变化大,患有慢性胃病的人要根据天气的变化适时增添衣服。同时,夜间睡眠时要盖好被子,以防因腹部受凉而导致胃病复发或加重。第三,要保持精神愉快、情绪稳定,避免紧张、愤怒、焦虑等不良情绪刺激。此外,平时还要加强体育锻炼,提高机体的抵抗能力。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016 年 8 月 5 日~11 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
妇、产科	1139
儿科	928
肝病科	880
皮肤科	779
脑病科	763
肺病科	685

温馨提示:虽说立秋已至,但天气仍时而闷热时而阴雨,让人感到不适。此时感冒主要是病毒性感冒,也就是市民常说的热伤风。热伤风是夏季的普通病毒性感冒,主要因为夏季闷热,湿度比较大,大家贪凉,如吹空调等,受了风寒之邪。患者一般没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多但不解热,有口渴心烦等内热现象。

医生提醒,一是别再受凉,多休息。伤风感冒是从咽喉部开始的,只有很好地休息,才能增强身体的抵抗力。二是减少活动。患热伤风时消耗的体力与参加重体力劳动差不多,这时如果活动量还跟平常一样,身体就会释放出一种影响抗体产生的激素,这对恢复身体健康是没有好处的。三是喝些热的酸性饮品,像西红柿汤等。热伤风往往会大量消耗身体里的维生素 A,因此,最好吃一点鱼肝油或者维生素 A 片。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

