

天冷拔罐能提高免疫力吗

天气一天比一天寒冷,来看中医做拔罐治疗的人也多了起来。人们冬天选择拔罐,大多是为驱除体内寒气,而夏天拔罐可以驱除湿气。在中医养生的经典疗法中,拔罐的作用不一般,它究竟能不能提高免疫力防治疾病,在施用时有何注意事项,“颜色对应疾病”的说法有道理吗?



拔
火
罐

1 拔罐治疗有什么科学原理

“拔火罐”是民间对拔罐疗法的俗称,又称“拔罐子”或“吸筒”。拔罐疗法在古代典籍中亦称之为角法。现代拔罐疗法的定义是以罐为工具,利用燃烧、抽吸、蒸汽等方式造成罐内负压,使罐吸附于腧穴或体表的一定部位,并产生良性刺激,以调整机体功能、防治疾病的外治方法。那么,拔罐到底有什么科学原理?

拔罐的治疗原理很好理解,就是通过引起局部组织充血或皮下轻度瘀血,使机体气血活动旺盛,经络通畅。因而,中医学称此法具有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用。

在中医理论中,邪气与瘀滞是致病两个常见原因。邪气,泛指各种致病因素,包括外界和人体内产生的有致病作用的因素,例如我们冬天容易感受的寒邪及盛夏容易感受的湿邪,均属于邪气范畴;瘀滞多指气血阻滞、经络不通,脏腑行使其功能需要气血的运行,气调血畅是人体健康的表现,而如果人体内出现瘀滞会导致气血运行紊乱、脏腑及其所属经络功能失调,进而产生疾病。

拔罐疗法有温通经脉和去除邪气的双重作用,以此达到治愈疾病的目的。“经络理论”是中医学的重要理论基础之一,其沟通表里的特性是拔罐疗法可以起到调节脏腑阴阳功能的原因。

其中,“十二皮部”是沟通表里的重要组成部分。“十二皮部”指的是人体的体表部位,经络理论认为,人体十二经脉及其络脉按其循行路线在体表各有其相应区域,并据此划分为十二部分。“十二皮部”是拔罐疗法直接刺激的部位,也是拔罐产生疗效的关键。皮部的刺激可以通过经络影响各脏腑,从而达到疏通经络、扶正祛邪、调整阴阳的目的。

现代医学也认为,拔罐有机械刺激、温热刺激,调节微循环作用和负压溶血效应。拔罐的机械刺激和温热刺激能加快局部血液循环,促进新陈代谢,改善局部微环境;负压吸附使局部毛细血管破裂,在外流血液的刺激下会引起局部微环境变化,从而激活人体神经-体液-免疫的调节功能,起到治疗疾病的作用。

2 哪些人适合拔罐

如前文所说,拔罐的适应范围其实很广泛,不仅常用于风寒、湿痹,还可用于软组织挫伤、头痛、胃痛、腹痛、咳嗽、哮喘、泄泻等病症。下面举例具体说说拔罐的这些疗效。

哮喘病,可以选取肺俞、膈俞、膻中、天突等穴位,采取闪罐法与留罐法。每周1-2次,4周为一个疗程,一个疗程后症状可明显改善,少见复发。

头痛病,临床多见外感头痛与瘀阻头痛,其中外感头痛可选取风池、太阳等穴位;瘀阻头痛可选取阿是穴,均可进行闪罐法或刺血拔罐法。每日1次或隔日1次,3次为一个疗程,一个疗程后疼痛症状可改善甚至消失。

腰痛病,可选取肾俞、大肠俞、阿是穴等进行闪罐法、走罐法及留罐法,瘀血阻滞明显者可行刺血拔罐法,寒湿较重者可增加走罐法和留罐法的操作力度和时间,寒邪重者可加用水罐法或药罐法。隔日1次,2周为一个疗程,可明显缓解疼痛。

拔罐这种疗法没有明显的疼痛及创伤,使用安全。老人和小孩也适用,但留罐时间相对其他年龄段人群应较短,操作力度也应较轻。一般情况下,不建议孕妇接受拔罐治疗,但对于某些特定疾病,如孕期的面瘫病,会酌情进行面部及耳后的拔罐操作,同时要注意手法不能过重。

需要注意的是,皮肤高度过敏、有传染性皮肤病,以及皮肤肿瘤(肿块)、皮肤溃烂部位不适合拔罐。患有急性严重疾病(如急性脑出血、消化道穿孔、急性心肌梗死、气胸等)、接触性传染病(如水痘、手足口病、梅毒、艾滋病、疟疾、新冠肺炎等)、活动性肺结核、心力衰竭、抽搐、情绪冲动、焦虑及不合作者,以及急性外伤性骨折、中度和重度水肿、瘰癧及疔气等患处也不应拔罐。

4 在家拔罐存在安全隐患

目前,尚无明确的临床及循证证据表明拔罐适合健康人保健。

中医认为,健康是指经脉气血通畅、脏腑功能调和,人体处于动态平衡中。作为中医疗法的拔罐法也是干预人体平衡的一种方法,让病态的不平衡转为健康态的平衡。因此,没有明确病症的人群不建议进行定期的拔罐治疗。当身体有不适时,才可以前往专业机构进行辨证论治,在中医师的指导下进行拔罐治疗。拔罐前需要注意不要过劳、受风、过饥或过饱。拔罐后,要注意避风寒,适当多饮水,促进体液循环,增加新陈代谢。

虽然拔罐安全系数较高,但操作上具有专业性。在新闻报道中,我们曾看到过这样的病例:一位女士花费近万元在一家养生馆进行拔罐治疗,其后发烧,背部拔罐区出现脓肿。养生馆工作人员称这些是“排毒”的表现。随后,该女士因昏迷被送进医院,被诊断为因拔罐导致背部二度烫伤,需住院治疗。

非医师监督下进行的拔罐操作均有潜在风险,建议大家不要居家自行操作或在不规范的养生保健场所拔罐。在无资质的机构拔罐,还存在罐体消毒不到位、感染传染病的风险,以及出现因操作不规范导致起疱、出血、烫伤、划伤等意外情况。

(据《北京日报》)



—— 吃出健康 ——

不吃蔬果会“变笨”



不吃果蔬不仅会使人体缺乏维生素、营养不均衡,甚至还会让我们“变笨”。

最近,江苏徐州医科大学的一项最新研究证实:长期不吃蔬果,导致身体缺乏膳食纤维,肠道迷走神经连接海马轴的过程会产生阻碍,继而对人的认知过程产生影响。

不过,食用蔬果也要注意方式方法,这些错误的饮食习惯,会大大降低膳食纤维的吸收效率。

误区一 把蔬果直接榨汁 不少人觉得,将蔬菜水果榨成汁更易消化吸收,营养价值也更高。其实恰恰相反,蔬果之所以“护脑”,主要作用成分为膳食纤维,膳食纤维在榨汁的过程中被破坏,留下来的反而是糖分和水,健康价值也会降低。

误区二 盲目摄入蔬果 盲目增加蔬果的摄入同样是非常不理智的行为。膳食纤维摄入过多,容易加重肠胃负担。此外,水果吃得太多,果糖摄入量水平过高,还会给肝脏带来代谢负担,导致肝功能下降。

根据中国营养学会推荐的中国居民平衡膳食宝塔的建议,每天吃100至200克水果,300至500克蔬菜最佳。

另外,食用蔬果的种类要根据自己的身体状况来定。经常便秘可以适当多吃一些绿叶蔬菜、粗粮等膳食纤维丰富的蔬菜。如果缺乏维生素C,蔬果的选择可以更偏向于橘子、橙子、冬枣等。 (据《健康时报》)

别让孩子背上“甜蜜负担”

儿童糖尿病不容忽视

本报记者 郝 婧

不可不知的小儿1型糖尿病

常年研究小儿矮小症、性早熟、糖尿病等病症的自治区人民医院儿科主任医师叶沿红告诉记者,1型糖尿病儿童容易疲劳,视觉模糊,反复尿路感染,不明原因的体重减轻。2型糖尿病症状相对较1型糖尿病轻,多数病前有肥胖史。临床诊断主要参考血糖和糖化血红蛋白的数据,具体糖尿病分型则需要测定胰岛细胞自身抗体和胰岛功能。

叶沿红说,1型糖尿病的发病是遗传,但如果表现出明显的后天基因致病因素,那么就很可能不是遗传。1型糖尿病患儿感染腹腔疾病的概率是其他儿童10倍,这类患儿也更易患甲状腺疾病和白癜风这类自身免疫性疾病,即免疫系统在过度运作的情况下攻击人体自身组织。

“一般来说,如果1名儿童有2名以上的直系亲属(兄弟姐妹)有过1型糖尿病史,那么儿童患病几率是正常人20倍,如果其母亲得过孕期糖尿病或孩子有谷蛋白过敏、甲状腺疾病或白癜风,那么他就有可能患1型糖尿病。”叶沿红介绍,1型糖尿病和免疫系统有关,所以是没有办法预防的,即使节制饮食也不能延缓发病。因此,经常食用低糖的蔬果自然也起不到预防的效果。

叶沿红说,虽然1型糖尿病不能治愈,但可以得到有效控制,如果治疗得当可以避免一些短期或长期的并发症,目前已研发出针对各类病况的胰

岛素和完善的血糖控制系统,其检测的血糖精度高达百分之一克。

合理安排儿童生活起居

梁丽俊提醒家长朋友们,糖尿病患儿不能摄入过量或不足食物,尤其是对糖分的摄入量要严格把控,一定要避免摄入过多的脂肪含量高的食品、高糖食品、淀粉含量较高的食品、超量的水果和零食。

梁丽俊说,脂肪含量高的食品主要有红烧肉、汉堡包、炸鸡、年糕、油条等,高糖食品主要有小蛋糕、巧克力、饼干、糖果、碳酸饮料、果汁等,淀粉含量较高的食品有土豆、山药、芋头、粉条等,在食物搭配中,家长尽量减少儿童食用量,日常可以给孩子多做些五谷类的粗粮,比如玉米、燕麦、紫米、黑米等,肉类可以多选择鸡肉、牛肉、羊肉、鸭肉等、新鲜的绿色蔬菜和水果。平时给孩子做饭时少使用炭烤、油炸、干煸的烹饪方式,多用焯、煮、炖、蒸的方式制作的食物更健康。

“虽然2型糖尿病较1型症状较轻,但2型糖尿病同样是不能被忽视的,家长除合理安排儿童饮食外,还要注意劳逸结合,保证孩子的睡眠,避免长期精神高度紧张。”叶沿红为家长分享了如何有效防控小儿糖尿病的方法,对肥胖儿童及有糖尿病家族史的儿童,糖尿病遗传概率较大,应每半年查一次血糖,以便于早期发现糖尿病,要鼓励儿童多做锻炼,如散步、慢跑、步行上楼梯、以步代车等活动。

宁夏医科大学总院完成我区首例PTCD联合ERCP+EMBD放置胆道支架术

本报讯(记者 郝 婧) 近日,宁夏医科大学总医院肝胆外科在区内创新性完成两例PTCD联合ERCP+EMBD放置胆道支架术,此技术攻坚了ERCP手术过程中由于病灶压迫,导致插管失败无法进行后续治疗的尴尬处境。据悉,该手术是我区首例PTCD联合ERCP+EMBD放置胆道支架术。

据介绍,接受手术的两位老年男性患者均是晚期胰头癌伴梗阻性黄疸,因胆管梗阻导致黄疸指数持续进行性升高来院就诊。在ERCP手术治疗过程中,患者因肿瘤压迫十二指肠乳头导致反复插管失败。在ERCP术者王锋、PTCD术者王根旺、卜稳平、麻醉医生王军及护理人员通力合作下,决定使用PTCD联合ERCP进行下一步手术治疗。手术过程中,将导丝通过肿瘤堵塞的胆管送入十二指肠,是最困难、最关键的一步,反复尝试后,导丝终于通过被肿瘤堵塞狭窄胆管进入十二指肠。手术顺利,患者愈后良好。

在临床中,有很多外科手术无法切除的胰头癌、十二指肠乳头癌、胆管末端癌等,在进行ERCP手术过程中,因肿瘤压迫或堵塞十二指肠乳头,导致插管困难,从而终止手术。此次使用PTCD穿刺技术顺行放置导丝通过十二指肠乳头成功率较高,极大提高了此类患者ERCP+EMBD手术的成功率,减轻外引流带来的痛苦,明显提高此类晚期肿瘤患者的生活质量。



12月20日,自治区中医医院暨中医研究院组织骨干医务人员深入银川市西夏区长城机床厂社区,为辖区群众免费开展冬病冬治“三九贴”贴敷活动。

据悉,该院累计为现场100余名群众进行了“三九贴”贴敷、健康指导、中医药健康科普知识宣传等。

本报记者 郝 婧 摄

童安荣劳模创新工作室获评“2021年自治区劳模创新工作室”

本报讯(记者 郝 婧) 近日,自治区总工会印发《自治区总工会关于命名2021年自治区劳模创新工作室的决定》,命名自治区中医医院暨中医研究院童安荣劳模创新工作室等12个创新工作室为2021年自治区劳模创新工作室。

据了解,自治区中医医院暨中医研究院童安荣劳模创新工作室创建于2017年,工作室领衔专家童安荣是第五批、第六批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,享受国务院和自治区政府特殊津贴。

针对慢性肾脏病这一医学难题,童安荣带领团队历经八年潜心研究,顺利完成了国家中医药管理局慢性肾衰中医升降理论及应用重点研究室项目的建设规划、申报、论证、建设工作,创建了国家中医药管理局慢性肾衰中医升降理论及应用重点研究室。团队先后完成国家中医药管理局、自治区、市、厅级科研课题10余项,获得宁夏科学技术进步二等奖1项、三等奖2项,在省部级以上学术期刊公开发表专业学术论文70余篇,其中,核心期刊58篇,培养已毕业硕士研究生24名,在读13名,中医师承7人,其中多数已成长成为宁夏中医肾病学领域的骨干人员。

2020年,新冠肺炎疫情发生后,作为自治区新冠肺炎诊治专家组副组长、中医组组长,童安荣副院长牵头制定了《宁夏中医药新冠肺炎中医防治方案》,带领团队一人一方、精准施治,将中医药全程应用到宁夏确诊病例治疗中,取得了“1+1>2”的显著治疗效果。2020年4月,童安荣又作为中国政府赴沙特抗疫医疗专家组成员,飞赴沙特、科威特指导新冠肺炎疫情防控工作,受到两国政府、人民群众和驻地机构的高度赞誉。

明明很瘦 血脂这么高?

有位患者,体型很瘦,血脂却非常高,其中低密度脂蛋白胆固醇高达7.8mmol/L,这让她非常苦恼。什么原因呢?

跟遗传有关 如果家族当中直系亲属有高血脂的话,那么亲人患高血脂的几率就会高一些。这位患者就属于“家族性高胆固醇血症”,需要长期联合应用降脂药物才能达标。这类人,年轻时因为生长代谢比较好,血脂就会相对较低。而随着年龄增长,血脂清除的速度降低就更容易患上高血脂。

摄入过多的热量 吃得多,动得少,平时油炸、肥腻的食物从不忌口,照吃不误。虽然有些人吃不胖,但不代表血脂不会升高。导致了胆固醇和甘油三酯长时间堆积在身体当中,慢慢地容易患上高血脂。

身体其他问题 体内的血脂不正常,还可能与我们身体的其他问题有关,譬如糖尿病、高血压等导致继发性的血脂异常,从而导致高血脂的发生。那么如何识别高血脂呢?眼角或身体皱褶部位黄素瘤的存在是常见体征。

(据《北京青年报》)