

中医讲堂

拔火罐、艾灸、中药熏蒸在民间被广泛使用
听听专家的权威讲解——

避开“雷区” 活学活用这些中医养生法

主讲人:

靳丽珍 市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任、主任中医师

邢国红 市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任、副主任中医师

陈帅奎 市第三人民医院(原铁路医院)中医科医师

10月27日下午,中医讲堂在市第三人民医院(原铁路医院)开讲。本次讲堂的内容主要包括拔火罐、艾灸、中药熏蒸这三个方面,都是民间较为流行的养生方法,非常受老百姓关注,百余名读者听了三位专家的精彩讲解后,纷纷表示本次讲堂的内容非常实用,接地气儿。



活动现场

□记者 王振华 通讯员 王小燕 文/图

拔火罐

在2016年里约热内卢奥运会上,美国游泳名将菲尔普斯身上的拔火罐印记曾引起全世界网友的关注。拔罐,在中国民间一直被广泛使用。那么拔火罐有什么作用呢?

陈帅奎说,拔火罐可以将身体里的湿气、寒气,通过皮肤组织渗透出来,从而排出邪气;能调理内部器官,让人气血畅通,强身健体;对于人体局部的组织损伤、腰椎间盘突出等症状,拔火罐也有一定的功效,长期定期拔火罐,可以减轻疼痛,缓解症状;也有一些美容机构通过拔火罐来减肥。

拔罐的材质比较多,有竹罐、玻璃罐、陶罐等,最常用的还是玻璃罐,罐口光滑,质地透明,便于观察拔罐部位皮肤充血、瘀血程度,但是它导热快、易烫伤,容易皮肤破损。

拔罐的方法也有多种。

留罐法。最常用,将罐吸附在体表后,使罐子留置于施术部位,一般留置5分钟至10分钟;多用于风寒湿痹、颈肩腰腿疼痛。

走罐法。用于面积较大、肌肉丰厚的部位,如腰背,罐口涂润滑剂,将罐吸住后,手握罐底,上下来回移动数次,至皮肤潮红;多用于感冒、咳嗽等病症。

闪罐法。罐子吸住后,立即起下,反复吸拔多次,至皮肤潮红;多用于面瘫。

刺络拔罐法。先用梅花针或三棱针在局部叩刺或点刺出血;再拔罐使罐内出血3毫升至5毫升;多用于痤疮、丹毒、哮喘、坐骨神经痛等。

有人因为享受拔火罐的过程,经常拔火罐,结果皮肤被烫伤,引起感染。拔火罐并不是百益无害,在使用过程中也有不少注意事项。

骨骼凹凸、多毛发部位不宜拔罐;拔火罐时切忌火烧罐口,否则会烫伤皮肤;留罐时间不宜超过20分钟,否则会损伤皮肤;皮肤过敏、溃疡、水肿及大血管部位均不宜拔罐;高热抽搐患者及孕妇腹部、腰骶部不宜拔罐。

艾灸

《医学入门》中记载:“凡病药之不及,针之不到,必须灸之”,点出了“灸”的重要性。灸法中的艾灸是我们常用到的,是以艾绒为主要燃烧材料,烧灼、熏熨或刺激体表的一定部位的一种医疗保健方法,可以防病保健,温经散寒。

艾灸也有顺序,一般遵从从上到下,从背到腹,从头到四肢等方法,左右对称,依次施灸。体格强壮的男士、初病的人、腰背等肌肉丰厚处,可以灸量大一些,灸的时间长一些。

施灸禁忌:

- 1.眼区、大血管处,禁灸或慎灸;
- 2.颜面五官部、头部、乳头、心前区、大血管处、肌腱处、关节活动皮肤皱折处、阴部、骨骼突起处,均不可用化脓灸;
- 3.妇女妊娠期、月经期,小腹部和腰骶部不宜用化脓灸及刺激较强的天灸;
- 4.谨防烧灼皮肤和衣物。

中药熏蒸

中药熏蒸疗法又称中药蒸煮疗法、中药汽浴疗法、药透疗法热雾疗法等,是中药外治疗法的分支,具有疏通经络、放松筋骨、促进气血循环的功效。常用于治疗风湿类、骨伤类、皮肤类疾病,还可治疗感冒、咳嗽、糖尿病、高脂血症等内科疾病,妇女的痛经、闭经也可选用熏蒸疗法。

靳丽珍为大家推荐了几个实用的熏蒸方子:

1号方:

苍术、秦艽、海风藤、益母草、伸筋草、威灵仙、雷公藤、木瓜各20克;甘草、川芎各30克;症状重者,加马钱子10克或生川乌、生草乌各10克。

功效:治疗颈椎病、腰椎病、落枕、风湿性关节炎等。

2号方:

鱼腥草、五味子、麻黄、白术、淫羊藿、制半夏、车前草、当归、连翘各20克。

功效:化痰利肺,增强肺功能,治疗哮喘、咳嗽等。

3号方:

柴胡、桔梗、金银花、连翘、菊

花、荆芥、防风、枳壳各30克。

功效:疏风清热,和解少阳,可预防感冒、增强体质。

4号方:

金银花、苦参、菊花、蛇床子、苦楝皮、白皮各20克,黄芩、黄柏、鱼腥草各30克。

功效:清热解毒,可治疗过敏性皮炎、湿疹。

5号方:

柴胡、白芍、甘草、当归、益母草、木香各30克,淡竹叶15克。

功效:活血化瘀,温经通络,治疗痛经、闭经。

6号方:

红花、大黄、车前子、芙蓉、芦荟各30克,山栀、白术、当归各20克。

功效:用于减肥、健美。



扫码关注
养生圈官方微信
“养个小生”

● 养生圈

● 圈主:

资深记者 王振华



圈主二维码

15838884188



大话中药

龙眼肉: 补益心脾 养血安神

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏 文/图



龙眼肉

■ 受访专家:杨连玉 市第一中医院北院中药房主任、主管中医师

中药档案:龙眼肉

来源:龙眼肉为无患子科植物龙眼的假种皮,又名益智、蜜脾、桂圆。7月至10月果熟时采摘,烘干或晒干,取肉去核晒至干爽。

主要产地:广东、福建、台湾、广西、四川等地。

性味:味甘,性温。

归经:归心、脾经。

功能:补益心脾,养血安神。

主治:用于气血不足,心悸怔忡,健忘失眠,血虚萎黄。

用法与用量:9克至15克。嚼服、水煎服。

小药方:

脾虚泄泻:龙眼肉14粒,生姜3片,煎汤服。

贫血、神经衰弱、自汗盗汗:龙眼肉4粒至6粒和莲子、芡实等,加水炖汤,睡前服。

中药故事:很久以前,江南有个钱员外,53岁时得了个儿子,取名钱福祿,视为宝贝。小福祿娇生惯养,却长得又瘦又矮,10岁时看上去像四五岁。钱员外有位通晓医药的远房亲戚王夫人,她对钱员外说:“少爷乃先天禀气不足,后天过于娇惯,饮食不节,损伤脾胃。若要强身健体,非龙眼不可。”

王夫人给钱员外讲了龙眼的来历。相传在哪吒闹海那年,哪吒打死了东海龙王的三太子,还挖了他的龙眼。这时,正好有个叫海子的穷孩子生病,哪吒便把龙眼给他吃了。海子吃了龙眼之后病好了,长成彪形大汉,活到100多岁。海子死后,在他的坟上长出一棵树,树上结满了像龙眼一样的果子。人们从来没有见过这种果子,谁也不敢吃。有个勇敢的穷孩子先摘了这种果子吃,穷孩子吃了这种果子后,身体变得越来越强壮。从此人们就把这种果子称为龙眼。钱员外听后立即派人去东海边采摘龙眼,每天蒸给小福祿吃。久而久之,小福祿的身体果然变得越来越强壮。