

新民健康

为了让市民更好地关注口腔健康,新民健康送出爱牙大礼包!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取爱牙大礼包一份!每周抽取5位幸运读者,共100个名额。你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第130期 | 2016年9月8日 星期四 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

自我按摩能保健 治病还得上医院

第38届新民健康大讲堂聚焦“走红奥运的中医疗法”

里约奥运的东风,吹热了拔罐这个中医特色疗法,也让祖国传统医学在世界舞台上风光了一把。虽说中医疗法在普通老百姓心中早已不陌生,但其中的原理、适应证、操作禁忌却并非人人知晓。上周,第38届新民健康大讲堂在上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院举办,和市民读者聊一聊“走红奥运的中医疗法”。

得知岳阳医院推拿科主任孙武权是本期“新民健康大讲堂”的主讲嘉宾,周边曲阳街道、五角场街道的居民们早早地就报了名,“平时看病时间有限,能有这么好的机会和专家面对面实在难得!”当天,会场被挤得满满当当,前来听讲座的市民络绎不绝,连走廊都见缝插针地摆上了凳子,让人不得不佩服享有“推拿国家队”美誉的岳阳医院推拿科之魅力。

尽管推拿科粉丝众多,但很多病人并未系统地了解过推拿学科,还时常被市面上的按摩店“忽悠”。孙武权告诉大家,推拿是中医学的一门外治法,是中医学伟大宝库的重要组成部分,可以治病、保健和康复。中医强调“治未病”,讲究提前干预、主动预防,因此最常用的就是自我保健按摩,它有强身健体、预防疾病和辅助治疗的目的。

不过,保健按摩是有一定之规的,且按摩必须在诊断明确的前提下进行,切忌有了不舒服盲目按摩。孙武权提醒,“专业的推拿有治疗作用,必须在医院进行;外面的按摩店、足疗店都没有行医资质,不能治病。如果操作不当,还可能对身体造成伤害。”

另一位主讲嘉宾,徐汇区田林街道社区卫生服务中心主任王剑波也补充说,拔罐、针灸、刮痧等治疗方法都有一些禁忌。如针灸要破皮,所以不能在家自行操作;拔罐相对温和,但也可能会导致皮肤灼伤,在家可以使用抽气式拔罐的方式来代替。

本次“新民健康大讲堂”由中老年专业智能手机品牌“卡布奇诺”提供活动奖品。 本报记者 左妍



▲ 授课专家现场指导,观众积极参与,热情高涨

本版摄影 陈梦泽



打造健康上海
惠及普通百姓

主办单位 市卫生计生委、市体育局、新民晚报社主办

承办单位 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院、市健康教育所

上海科普教育发展基金会资助项目



很多人都知道,中医推拿有奇效,特别是针对一些急性腰扭伤、颈椎病等骨伤科疾病,能让病人“躺着进来,走着回去”。但是,也有很多人不知道,用于治疗“推拿”和用于保健的“按摩”其实并不是一回事。在新民健康大讲堂现场,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任孙武权给大家讲解了推拿和按摩的区别,并教授了一系列可以在家做的按摩动作:

梳头 以双手指腹自前发际紧贴头皮梳向后枕部,先中间后两边,先轻后重,以舒适为度。常梳头可防治头痛、感冒、头发早白、脱发、失眠等。但在按摩前应修剪指甲,也可用齿疏而圆钝的木梳、玉梳代替,用力不可过重。

摩面 两掌相搓至热,先以双

按摩到底按哪里? 专家详解教你防病养生



手指紧贴鼻梁两旁,沿鼻梁两侧引导双掌向上直擦,至额部后两掌左右分开,接着沿耳前缓缓向下擦回,往复循环,以面部发热舒适为度。磨面可预防感冒、失眠,防治颜面部雀斑、痤疮,达到

养颜美容之效。操作前应搓热双掌,指掌应随面部的凹凸形状作适当调整,顺势而为,特别是鼻梁两旁凹陷处,是面部皮肤最毛糙和最易生雀斑的部位,不要遗漏。

擦鼻 擦热双手,微握拳以两手拇指指间关节背侧骨突部于鼻梁两侧同时上下摩擦,或以中指指腹摩擦。擦鼻可防治感冒、鼻塞、头痛。

叩齿 微闭双目,上下牙齿轻轻叩击,一般以自己刚刚能听到叩齿声为度。时常叩齿可坚固牙齿,预防牙齿脱落及龋齿。但是,叩齿不宜太重,以防造成损伤,且叩齿时应集中精神,双目微闭。

鸣天鼓 以两掌掩双耳,双手

十指自然伸直置于后枕部,食指叠按中指之上,食指沿中指外侧下滑弹击枕部,以闻及隆隆的击鼓声为宜。鸣天鼓可防治头痛、头晕、健忘、失眠。

摩腹 这是最常用的动作之一,站位或坐位或卧位均可,双手掌重叠置于腹部,双手同时在腹部作顺时针或逆时针方向的缓缓摩腹动作。摩腹可防治腹胀、腹痛、便秘、呕吐、消化不良,还可用于减肥。用于饭后助消化可边散步边摩腹;如用以治疗便秘,在摩至左下腹时可稍加用力向下推动;如果是体质虚弱、慢性腹泻者,以逆时针摩腹为主。

本报记者 左妍

这些中医疗法的禁忌你知道吗?



再做拔罐。

【刮痧】出痧3小时内不可洗澡

“刮痧是内病外治,操作容易,工具简单。”王剑波介绍,患心脏病、身体瘦弱、有出血倾向的人不宜刮痧,老人及小孩刮痧也要非常小心。刮痧的角度一般是45度到60度。再次刮痧时间以皮肤

痧退为标准,一般5—7天。前一次刮痧部位痧斑未退之前,不宜在原处进行再次刮拭出痧。

刮痧的时候要注意防寒保暖,避免大面积刮痧。刮痧以后最好喝一杯温开水,以补充水分,促进新陈代谢,同时刮痧3小时内避免洗澡。

【艾灸】避免被烫伤

艾灸具有温阳补气、祛寒止痛等作用,其禁忌部位主要就是大血管、眼区。最关键的一点是治疗中防止灼伤。“糖尿病患者的周围神经病变,这种病人出现肢体麻木,往往伴有感觉减退,对高温痛觉敏感度不高,因此很容易烫伤。”王剑波说,如果有这种情况,施灸者一定要把两个手指放在灸穴位的旁边,灸的过程中通过自

己的手指感觉温度是不是过高,以便适时调整。

【耳穴疗法】不是埋得越多越好

常用的耳穴刺激方法有耳穴贴压,一般是压籽,另外可以对耳穴进行针灸治疗,同时可以埋针、放血、推拿按摩等。耳穴治疗对治疗失眠、感冒等病症有效,也有人以此来戒烟、减肥。耳廓按摩法则可以调整人体的脏腑功能。

针对耳穴的按压,以病人能够耐受为准,不能强求,一碰就痛的穴位不需要按压。那么,耳穴治疗后是否可以洗澡吗?王剑波说,微湿状态下不影响疗效,但洗澡时不能揉搓穴位贴;穴位沾水后不能马上揉按,要等胶布干透了再进行揉按。此外,耳穴不是埋得越多越好,适当即可。 本报记者 左妍