港城名医谈

经络刮痧 手法为主讲究多

专刊记者 岳惠惠

刮痧、拔罐等中医治疗手法，对于很多人并不陌生，有些人甚至还会自己在家刮痧、拔罐。然而，近日，却有市民由于刮痧手法不当原因造成头晕、出冷汗、恶心、呕吐等状况。难道刮痧、拔罐不是人人都适合吗？又有哪些需要注意的呢？8月14日，记者采访了烟台毓璜顶医院康复医学科副主任医师宋世庆，听听专家的说法。

◎名医推荐◎

宋世庆 烟台毓璜顶医院康复医学科副主任，副主任医师，中华医学会物理医学与康复医学会山东省分会颈椎病专业委员会委员，烟台市针灸学会理事。从事康复医学工作近二十年，有丰富的临床经验擅长以运动疗法、作业疗法、物理因子疗法诊治骨科疾病术后的功能障碍；尤其擅长运用推拿配合美式整脊、针灸、小针刀疗法治疗颈腰椎间盘突出症、颈腰椎管狭窄症、肩周炎、脑血管病后遗症、先天性小儿肌性斜颈、顽固性小儿腹泻，带状疱疹后遗神经痛等疾病。

经络刮痧需知晓经络

宋世庆在采访中说，经络刮痧、拔罐等都属于传统的中医治疗手法。而刮痧主要是利用刮痧器具，刮拭经络穴位，对经络穴位形成一种良性的刺激，改善局部微循环，使之起到舒筋理气、祛风散寒、清热除湿、活血化瘀、消肿止痛，来增强体内抗病能力和免疫机能的作用。经络刮痧的好处有很多，比如具有镇痛的作用，可用于治疗头痛、风湿痛、胃痛等疼痛性疾病；还有增强局部和全身血液循环、促进全身新陈代谢；不过多数时候还是用来治疗退烧和软组织损伤等。而且刮的部位也是有讲究的，治疗发烧，可以刮一刮大椎穴、肘窝、腘窝等，治疗软组织损伤像受凉、劳损等可以刮一刮患部或者循经络取穴。

而对于刮痧的手法，很多人却不是那么的清楚。有些人刮痧的时候只为了刮痧而刮，并不知道其中的经络穴位位置，完全乱刮。对此，宋世庆说，刮痧如果不懂得循经络取穴，起不到一定的疗效不说，还容易造成皮肤损伤、身体疼痛等后果。如果为了方面想要在家自行进行刮痧，那么一定要先知晓经络在体表的分布，先依照经络分布规律进行试刮，还要根据病情知道应该刮拭的部位，这些都是需要提前做好功课的。

并非都适合要分体质

现在很多人只要感觉自己身体哪里不舒服了就自己在家或者去一些小诊所进行刮痧，也不管是否适合，是否能起到治疗的效果。对此，宋世庆说，刮痧也是有其适应症和禁忌症的，也并不是所有人都适合这种疗法。一般正规医院在为患者进行刮痧前会先根据患者体质进行分析，看看患者是否适宜刮痧。有些人本身就不能进行刮痧，比如有严重心脑血管疾病、肝肾功能不全、全身浮肿、患有接触性皮肤病传染者等是不能进行刮痧治疗的。

还有有出血倾向的人也是不能进行刮痧的。比如糖尿病晚期、严重贫血、白血病、血小板减少等疾病患者，或者是过度疲劳等都不适宜进行刮痧。另外，在刮痧的过程中，有些人可能会出现头晕、脸色发白、心慌、出冷汗、四肢发冷、恶心等情况，如果出血了这些情况，应该立刻停止刮痧，让患者平卧，随后给患者饮用一杯加糖温开水。随后可以给患者刮一刮百会穴、涌泉穴、足三里等穴位。

刮痧前后讲究多

当然，进行刮痧前后还是有很多方面需要注意的。比如刮痧前要对器具、操作者的双手和被刮拭的部位进行消毒，再在刮拭部位涂上一层介质，比如水、刮痧油、婴儿油、橄榄油等。刮拭的过程中，要灵活运用腕力、臂力，用力均匀，不能乱用劲。刮拭第七颈椎也就是大椎穴的时候手法要适当轻一些。刮痧过程中还要保持室内空气流通、新鲜，不要使用空调或者风扇直吹刮拭部位。刮痧后最好饮用一杯温的淡盐水，30分钟内不要洗澡，不吃生冷油腻的食物。年老体弱者刮痧的时候手法要轻。给小孩进行刮痧手法要轻，可以隔着衣服刮拭。

如果刮痧后的一两天之内刮拭部位出现疼痛、痒、冒冷汗或热汗等，一般属于正常现象，过后就会消退。想要再次刮拭的话，时间上应该是要等上次刮痧的痧疹消退后才能进行，如果前次的痧疹未退干净，不适合在原处再次进行刮痧。如果经过正确的刮痧手法多次之后，病情还没有减轻，要到医院进行进一步检查，并且改用其他方法进行治疗。毕竟刮痧只是针对病情比较轻的病症，如果病症比较重，建议还是去正规医院做其他治疗。

拔罐应“对症下药”

天气炎热，许多人喜欢用拔罐来拔体内的“湿气”。专家提醒，在家拔罐，要弄清楚疼痛的原因，拔罐也要“对症下药”。

分清病因

拔罐首先要弄清楚疼痛的病因。造成疼痛的原因很复杂，有一些疼痛是由于慢性病或疲劳、紧张引起的，如腰肌劳损引起的，如果遇到胸口、腹部疼痛就应该去医院检查一下。

弄清楚病因后，在医生的指导下，很容易掌握操作方法，自己在家就能拔罐治疗。但有些疼痛，在穴位的选择、操作手法和时间上还是有相对严格的要求，一般不好把握，这时最好找专业医生，以免起不到治疗效果。

选对部位

拔罐的时候部位要适当。对于皱纹、松弛、疤痕凹凸不平的部位，罐易脱落。拔罐时还要避开胸部。在如对待颈椎病这类骨病，首先要分清楚颈椎病的类型，以免由于拔罐，使得颈椎处有更多的液体渗出，加重病情。

其次，根据不同部位，选用大小合适的罐。一般来说，对于肌肉丰厚的背部，可以使用口径大的罐。对于肘关节部位可以选择小口径火罐。如果拔火罐时，动作要快，使罐口向上倾斜，避免火源掉下烫伤皮肤。棉花棒蘸酒精不要太多，以防酒精滴下烧伤皮肤。

控制时间

如留罐时间过长，皮肤会起水泡，小的不需处理，防止擦破引起感染；大的可以用针刺破，流出泡内液体，涂以龙胆紫药水，覆盖消毒敷料，防止感染。

拔罐并非人人适宜，体质特别虚弱，皮肤有斑疤、炎症、溃疡或者破损，以及患有出血性疾病的人不适合使用拔罐疗法。而心脏部位、毛发部位、患有皮肤病的地方一般不适合拔罐。 （王翠）

◓健康速览

脸色发黄 敲敲小腿

过度劳累、胃口不好，会导致女性朋友脸色发黄。化妆品治标不治本，要想治本，还得从身体内部调节，多敲敲小腿就能有好脸色。

脸色发黄多与脾胃功能减退有关。脾胃虚了，吸收营养的功能就差，脸色自然就不好。而小腿上有些穴位与脾胃经有关，按摩有利于调节脾胃功能，进而改善脸色。比如，按摩足三里，可以调理脾胃，补益气血。

足三里：位于小腿前外侧，膝盖下方一点。足三里比较重要，可找对位置重点按摩。但小腿上还分布有其他穴位，没事的时候，整个小腿都敲敲，也会有好处。

跑跳运动 利于长高

适当的体育锻炼可以帮助青少年长高，但是在通过体育锻炼帮助青少年儿童长高的同时，也要注意青少年儿童过早过多地参加激烈的运动会使生长激素的分泌受到抑制，从而使身体长高发生障碍。同时，如果长期单一地进行大运动量的锻炼还会造成骨骺软骨的局部损伤，反而会影响孩子长高。因此，家长朋友在选择让孩子进行锻炼时要慎重，不要让孩子太早锻炼哑铃、杠铃或举重等运动项目。

运动可以增强身体的新陈代谢，加快血液循环，促进生长激素的分泌，加快骨组织的生长，有利于人体长高。那么，什么运动最有助于孩子长高呢？

跑跑跳跳、打球等是需要全身大部分肌肉参与的运动项目，这类运动主要是加快全身血液循环，增强内脏功能，改善骨骺系统利于营养吸收。像游泳、弹跳、短时悬吊、跳绳、篮球、足球等都是青少年可以经常采用的锻炼项目，这些运动可以直接刺激骨骺或拉伸关节，加速骨细胞的增殖，从而促进骨骺的生长，想长高的青少年不妨试试。

碳酸饮料 吃肉莫喝

人体30岁以前钙的吸收会大于钙的流失，但30岁以后钙的流失就会逐渐增多而大于钙的吸收。如果不能有效减少钙流失，单纯的补钙也只能事倍功半。

现在很多人用餐时喜欢一边吃肉一边喝碳酸饮料，殊不知这样有可能导致体内钙质流失，出现骨质疏松等疾病。研究指出，肉类本身含钙量极低，同时还含有大量的“成酸性元素”，其主要构成元素是磷、硫和氯，它们会让血液趋向酸性，因此身体不得不用食物和骨骼中的钙离子来中和成酸性元素，从而导致体内钙元素的流失，减少钙的吸收。

检测血糖 不要挤血

有些糖尿病患者在测血糖时，为了使血液更快地滴到试纸上，在手指扎针后会用力挤压针扎部位，将血挤出检测。殊不知，这样做不仅挤出了血，也挤出了组织液，可能造成血糖测试结果不准确。

测血糖的正确方法是：选择在左手无名指指尖两侧皮肤较薄处采血。此处血管丰富，而神经末梢则分布较少，采血时不仅不痛，且出血充分，不会因出血量的不足影响测定结果。采血前可先将上臂下垂10-15秒，使指尖充血。扎针后，轻轻推压手指两侧至指前端三分之一处，让血慢慢溢出即可。

编辑：岳惠惠 美编/组版：夏坤