

拔火罐祛湿火遍里约

专家:脾虚引发“内湿”别拔罐



近日,里约奥运会上,美国“飞鱼”菲尔普斯身上的拔罐红印备受关注。此间他接受媒体采访时表示,过去两三年一直都在拔火罐,“我很喜欢,它对我效果很明显”。仿佛一夜之间,随着“飞鱼”的再次夺金,我国中医的疗法也跟着狠狠地火了一把,甚至被外媒称为“神技”。

据专家介绍,拔罐疗法在我国已有非常悠久的历史,早在长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中就有关于“角法”的记载,角法就类似于后世的火罐疗法。

而国外古希腊、古罗马时代也曾经盛行拔罐疗法。

拔罐疗法又称火罐法或吸筒法。是指将罐具内形成负压而吸附于患处或穴位上,产生局部充血和瘀血,从而达到治疗疾病的一种方法。临床上常用火罐法、水罐法和抽气法,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。目前,国外运用比较广泛的是抽气法,也称“气罐”,是一种新型拔罐疗法,可以避免烫伤,操作简便。但是,专家提醒说,

拔罐由于疗效显著、简单方便而受到广泛欢迎,但并非人人适宜。老百姓也要避免踏入误区。

提醒一:身体虚弱不宜拔罐

拔罐疗法对于肩背痛、腰痛、胃痛、咳嗽、疝痛初起等疗效十分明显,有时与针灸、点刺放血等疗法配合更佳。然而,拔罐虽好,并非人人适宜,而且拔罐的频率和时间要根据个人体质和具体症状。对于出血性疾病和水肿疾病,以及大血管病、孕妇腰腹部,均不宜拔罐。肌肉瘦削、骨骼高低不平及毛发过多处也不宜使用。此外,从中医学“补泻”的角度来看,拔罐总体上倾向于“泻法”,所以拔罐治疗不宜频繁进行,一般1~2周/1次即可。同理,身体极度虚弱的人也不适宜拔罐。

提醒二:脾虚引起的“内湿”不宜拔罐

医生说,老百姓常认为拔罐可以祛湿,但是,湿要注意区分“内湿”和“外湿”,同样是“湿气重”,由于发病部位及症状表现的不同,分为外湿和内湿两大类。外湿是由盛夏气候潮湿,或居家潮湿、涉水淋雨、穿着湿衣、洗浴后即吹空调等原因,外邪侵入人体,使体内水液不得蒸发,水湿停聚而成病。常表现为风湿关节疼痛、腰酸背痛等。一般来讲,拔罐对这类“外湿”症状疗效比较好,而内湿则往往由于脾虚导致脾运化不利导致的。病人往往出现头昏头重、四肢酸懒、身重而痛、关节屈伸

不利、胸中郁闷、脘腹胀满、恶心欲吐、食欲不振、大便溏泻、舌苔厚腻等症状。那么这类患者则不宜拔罐治疗,而更加推荐中医的另外一种疗法——艾灸。

提醒三:拔罐不一定要在背部

我们常见的拔罐部位都在肩颈及背部,是不是拔罐只适合在背部呢?对此,医生回应说,拔罐不一定要选择背部。理论上讲,除了肌肉瘦削、骨骼高低不平及毛发过多处也不宜拔罐以外,其他地方都可以拔罐。临床上之所以多选择背部拔罐,那是因为从经络理论来看,人体的背部属于督脉、膀胱经的循行部位,督脉总领人体的一身阳气,而膀胱经则被认为是人体抵御外邪的第一道防线,是一切外感疾病最易先侵袭的部位。此外,背部的生理结构也比较适合拔罐,尤其是走罐的操作。但并不是说,背部就是最佳拔罐部位,有时根据临床要辩证选择,比如妇科疾病患者,反而比较适合腹部拔罐。

提醒四:拔完罐后莫急于洗澡

现在工作繁忙,很多老百姓都喜欢下班,吃了饭再去拔罐,拔完回家洗个澡再美美地睡一觉。医生说,这其实也不妥。拔罐前,不宜吃得过饱,晚餐后少许歇息再行拔罐。拔罐之后尽量不要贪食生冷,不宜饮酒,注意防寒保暖,不宜立即洗澡,一般来说,拔罐后6至8小时再洗澡比较妥当。

你的年龄 每天该睡几个小时



很多人都知道睡眠对身体的重要性,也了解睡眠时间太长太短都不好,可是除了保证适当的睡眠时间外,其间的睡眠质量也是我们需要关心的,好的睡前习惯和入睡环境必不可少。

有研究显示每天睡八小时的人寿命更短,可谓颠覆了我们长久以来所认定的健康睡眠时间说法,那么到底该信哪一个说法、睡多久才更好呢?

其实不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,每个人都应按照自己的年龄科学睡眠,只要白天不因倦就说明睡眠时间足够。有人睡眠时间长,有人睡眠时间短,睡眠时间的长短随季节而变化,随年龄的增长睡眠时间逐渐缩短。不能拘泥于一天睡8小时的说法。

- 1.60岁以上老年人:每天睡5.5~7小时
- 2.30~60岁成年人:每天睡7小时左右
- 3.13~29岁青年人:每天睡8小时左右

不良的生活习惯降低睡眠质量,睡前一定要注意这几件事。

- 1.不要带醉入睡
靠饮酒代替睡眠药常常加重失眠。酒精代替睡眠药会减少深睡眠,增加夜间觉醒次数。
- 2.睡前避免剧烈运动
睡前应当尽量保持身体平静,可以做些类似散步等的轻微活动,剧烈运动容易让人神经兴奋难以平复。
- 3.晚饭要少吃少吃
吃太多容易引起积食,加重肠胃在晚间的消化负担。
- 4.看着电视入睡可不是个好习惯,尤其不要看着坐着睡着了
- 5.睡衣要宽松,不要穿太厚



- 6.夫妻等两个人睡时不要相对而睡
相对而睡有种呼吸尾气的感觉,因为两个人呼出的物质一般都是人体的排泄物。
- 7.睡前要摘掉随身的饰品、女性要卸妆并摘掉胸罩
- 8.枕头高度要适中
枕头太高会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背;太低又容易引起落枕,一定要护好脖子防落枕。
- 9.睡前保持好心情
适当听一些优美舒缓的音乐,有助于大脑的松弛,促使人入睡。
- 10.睡时不要蒙头、张口呼吸
- 11.冬季睡眠不要整夜开着电热毯
年久或质量差的电热毯很容易引起事故;即使电热毯性能良好,整夜开着也容易让人感冒或患上皮肤病。
- 12.扔掉电子产品,规律作息

除了保证适当的睡眠时间外,其间的睡眠质量也是我们需要关心的,好的睡前习惯和入睡环境必不可少,下面就是能让人产生更有睡意的室内环境哦。
室温:20℃;湿度:40%;灯光亮度:不超90%;房间每天通风半小时、日照2小时;还有床垫要整洁。赶快来试试吧,只有睡好了才能有更饱满的热情和更充沛的精力生活,不要苛求睡眠君,让它自然而然。

每天走多少步最健康?

现在很多人迷上了大步走这种运动,每天在公园里、小区里“暴走”的人络绎不绝,微信朋友圈里更是天天都有“晒走路”、“占领”封面的朋友。走路这个运动是不是适合所有人?长时间走路会不会让关节受不了?每天走多少步最合适?

适当步行对身体益处多

对心血管的益处:步行能增强心脏功能,使心脏跳动得慢而有力;增强血管弹性,对调节血压有一定的辅助作用;加速人体血液循环,减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的沉积以及血凝块的形成,降低心肌梗死的发病率。

对骨骼肌肉的益处:适度步行能增强

肌肉力量,强健下肢筋骨;运动引起关节压力变化,能促进关节软骨滑液的分泌,提高关节灵活性,预防和延缓退化性关节炎,保持关节健康。

对于体重控制的益处:步行能消耗身体多余的热量,提高身体的新陈代谢水平,减少人体脂肪的积聚,保持身体适宜的体重。另外,步行在提高身体免疫力、减少疾病、预防和辅助治疗慢性病方面均有一定的作用。

步数多少合适?

针对强身健体的需求,美国运动医学学会给出了一个促进健康、提高体适能(体质)的最低推荐量范围:5400步至

7900步/天。身体虚弱的人每天步行5400步就可以达到增进健康的目的,而对于身体状况较好的人,则需要更多的步数,步行7900步就可以达到增进健康的目的。当然这个推荐量是有一定速度要求的,如果能以100步/分钟的速度步行就可以达到增进健康的目的,即步行运动要达到中等强度。

如果运动者的目的是通过步行运动来管理体重,达到减肥的目的,那就需要走更多的路。基于人群的研究显示,男性运动者需要每天步行11000至12000步,女性需要8000至12000步。当然,这个步数也是以步速为100步/分钟为前提。

步速多快合适?

不同的行走速度,走路的时间要求也不同。有以下三种选择:第一,每天以中等速度(100步/分钟)至少累计行走30至60分钟,每周至少达到150分钟的运动量。第二,每天以较快速度(120步/分钟左右)累计行走20至60分钟,每周累计不少于75分钟。第三,以上两种速度交替进行中等和较大强度相结合的步行运动,可以每天步行30分钟来完成每天的步行,也可以分次累计一天的运动步数,但每次步行至少要持续10分钟,才能达到健身的效果。

走路速度要根据自身的情况来做确定,循序渐进,切忌盲目加快。

做好日常维护,延长种植牙寿命

种植牙是靠螺丝或粘接剂连接。那么种植牙有什么维护方法呢?

一般种植牙能使用多少年,是许多想做种植牙手术的人迫切要了解的情况,在发达国家,经种植牙手术的人5年存留率在95%以上,10年存留率在90%左右。

但这些数字都只反映了平均水平,每颗种植牙寿命的长短除了与治疗好坏有关外,还与患者日后的身体状况、使用及自我维护密切相关。而后者是决定种植牙寿命的决定性因素。因此,接受了植牙的患者应严格按照医师的指导去做,包括自身清洁维护和定期的专业去除牙石及菌斑的复诊维护等。

这样才能使您的种植牙更有效更长久地为您服务。可以告诉您的是:一颗最早的现代种植牙,为缺牙者完美地服务已超过40年了!种植牙需与天然牙协调,以维持正常的颌系统功能,对种植牙定期

进行调(牙合)处理,以适应不断变化的(牙合)关系。

种植牙和天然牙一样由多个部分组成,但天然牙的各个部分是有机地结合在一起,而种植牙是靠螺丝或粘接剂连接,定期检查种植牙的各个部件是否出了毛病,以便及时修理。

只要做好口腔卫生并定期检查,人工植体能维持的时间就可以和真牙一样久。种植牙有类似天然牙的牙体与牙周关系,有必要对种植牙的周围进行特殊的种植体洁治和周围天然牙进行常规洁治。从而维持种植牙的长期稳定。

如何延长种植牙的寿命

- 1.定期检查复诊
种植牙各个结构之间是靠螺丝或粘接剂连接的。机械连接受到疲劳寿命和机械性能等的限制,易使种植牙的各个连接

部分松动;黏结连接的可因黏结剂的松脱或老化而使修复体松动。零部件松脱和牙槽骨吸收经常是种植体过载的表现,需要患者及时到医院就诊,调整咬合,重新固定种植牙。

2.口腔清洁和护理工作
可以利用软毛牙刷和微磨料的牙膏仔细清洁牙齿,刷不到的邻面和死角可以利用牙线、牙缝刷或牙签来清洁。此外,还应定期到医院用专用的器械对种植牙进行清洁,必要时也可以请专业医师对机械部分进行拆卸清洁,以防止滋生的细菌引发口腔疾病,影响到种植牙的寿命。

3.饮食生活和习惯
避免咬硬物,由于种植体与骨直接接触结合,没有天然牙的牙周膜所起的缓冲



及力反馈的保护作用,过大的咬合力及不良的侧向力都会导致牙槽骨的吸收。在以后使用过程中也应避免咬硬物和韧性特别大的食物,如果在使用过程中发现有异常情况,如种植牙不慎受到外力的撞伤,种植牙松动、牙龈发红、疼痛、刷牙出血等,都应该及时就诊。

便民信息 投放热线
0513-83128807
3.9cmx1.8cm 30元/期(10期起刊) 2500元/100期
实用 实在 实惠 实效

售房
开来华府多层,五层加六层,共200㎡,另加车库15㎡,全品牌装修,售155万。
电话:13228823912

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY
中福在线“连环夺宝”游戏加奖促销,8月18日至9月16日,1元可中30万。地址:润福路58号(汽车站西润福大酒店南侧)

“身边的诚信故事” 征文启事
为深入践行社会主义核心价值观,全面推进诚信启东建设,在全社会广泛形成守信光荣、失信可耻的浓厚氛围,市社会信用体系领导小组办公室联合《启东日报》举办“身边的诚信故事”征文竞赛活动。
一、活动时间
从现在起至2016年12月底。
二、内容要求
以诚信为主题,以发生在身边的坚守信用、一诺千金的人和事为主线,讲述拾金不昧、孝老爱亲、助人为乐等典型故事,要求内容原创、事迹真实、叙事清晰、行文生动,字数在800字左右。
投稿邮箱:启东市世纪大道1288号

招聘
因业务发展需要,招收若干名邮政投递员,要求:1.高中以上学历,年龄40岁以下;2.工作负责,身体健康,无不良嗜好。
联系电话:15716284018

启东红豆婚恋会所
定制您的专属幸福
本会所是启东规模最大,最正规最专业,成功率最高的婚恋机构(网络平台+红娘一对一婚配)。常年举办上海、南京相亲专场,每月开放爱情超市。
地址:启东市环球大厦1016室
电话:83657388 QQ:2804284522
网址:www.hdjyhs.com

中国体育彩票
中国体育彩票新票“豪门盛宴”上市
“豪门盛宴”,最高奖项25万!刮“豪门盛宴”,还有5000元豪礼等你来赢!
详情咨询体彩各站点

三、有关奖励
市社会信用体系建设领导小组办公室对征文进行筛选,择优在《启东日报》刊登。竞赛活动结束后,从征文中评出一等奖2名、二等奖3名、三等奖5名,分别给予1000元、800元、500元奖励。同时,评出鼓励奖若干名,给予一定物质奖励。对活动中发现的事迹突出的诚信典型,将推荐评选“启东市十大诚信之星”。
启东市社会信用体系建设领导小组办公室
2016年8月5日

公告
启东市近海镇近王线公路OK+000---OK+150M(与临海公路交界处)。实施全封闭施工,施工期限从2016年9月1日起至2016年12月30日止。敬请过往车辆绕道行驶,注意安全。特此公告。
启东市公安局交通警察大队
江苏省启东市公路管理站
2016年8月19日

启东牵手联谊会
海选您的另一半
本会所受启东市女企业家协会委托创办,通过搭建两座平台,使有情人相识、相知、相爱!现有千名单身贵族,期待您的邂逅!
周末Party活动,免费报名火热进行中……
地址:启东市东方银座508室
电话:838116600 QQ:1540904806
网址:www.36500t.com

机关液化气
火苗大 燃烧充分 使用时间长
地址:汇龙镇南苑西路1355号 83831717

遗失启事
朱海英遗失烟草专卖零售许可证正、副本,证号:320681105992,声明作废。

心理咨询
你若在情绪、行为习惯、婚姻家庭、人际关系及学习中受困扰,可访。
联系人:吴老师
预约电话:66683325