

近日,记者采访到北京电力医院针灸理疗科主治医师李春华,请她为大家介绍有关中医与运动后身体恢复的妙招。

拔罐有讲究 体质虚弱不适合

拔罐是以罐为工具,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于体表,造成局部瘀血,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。李春华介绍,拔罐适用于多个症状,其中包括风寒湿痹症、急性慢性疼痛和疮疡症。“其中,拔罐这种治疗方法很易于祛风散寒、疏通经络、行气活血,所以对于治疗风寒湿痹症很有效。”

那么为什么不少运动员会选择通过拔罐来缓解肌肉的不适?对此,李春华也给出答案。“运动员在比赛或者是平时训练的时候,经常会遭遇损伤的现象。如果通过口服药物来治疗,会有所禁忌,所以通过拔罐这样的物理疗法,会更安全、更有效。”

一个小小的罐子,是怎样缓解肌肉酸疼的?其实,这其中的原理并不复杂。“拔罐的时候,都是罐子用在身体肌肉丰厚的部位。”

李春华介绍,“按照中医的说法,罐印其实是皮肤表皮毛细血管破损的证明,使炎性物质代谢加快,从而缓解疼痛。”

尽管拔罐有着这样“神奇”的疗效,但是并不是所有人都适用于这种疗法。对此,李春华也提示道:“如果体质过于虚弱,则不适合拔罐。还有年龄过大,超过85岁以上的老人也不适合。对于小孩,则要专业人员通过精减部位来确定穴位。特别要提示的是,皮肤破损的部位也不能拔罐。”

通过拔罐后,紧张、疼痛的

奥运会正在里约热内卢举行,菲尔普斯引爆里约泳池的同时,他身上拔火罐留下的印记也成了各国观众的焦点话题,我们习以为常的拔火罐,就这样在里约火了。据报道,拔火罐成为很多国外运动员在奥运比赛期间减缓疲劳的“神器”。不仅仅是专业运动员,其实对于普通人,拔罐、推拿这些中医方法,对于缓解肌肉疲劳,治疗急性损伤也有着一定的疗效。

“飞鱼”带红拔火罐 中医手法成减缓运动疲劳

神器

■本报记者 盛丽



肌肉得到缓解,但是接下来还有不少需要注意的地方。“拔罐应该在剧烈运动后4小时后再进行操作。而且在拔完后,4到6小时内不要洗澡,还要注意保暖。”

遭遇急性扭伤 针刺可以帮忙

现在不少人都在业余时间参加各种健身活动。运动虽然活动了身体,但是也会遭遇小损伤带

来的困扰。那么在遇到急性扭伤的情况时,又有哪些中医手法可以缓解?对此,李春华给出的答案是:针刺。

“如果在运动时,出现腰部或者是其他部位的急性扭伤,落枕的现象,可以在专业医生的帮助下,做针刺。”李春华说,“同样,在治疗完后,4到6小时内不要洗澡,还要注意保暖。”

此外,孕妇3个月以内者,小腹及腰骶部穴位禁针;3个月

以上者,上腹部及某些针感强烈的穴位如合谷、三阴交等也应禁针。有习惯性流产史者慎用针刺。月经期间如不是为了调经,也不宜用针。皮肤感染、溃疡、瘢痕部位,不宜针刺。

不少人很想通过推拿的手法来放松肌肉,李春华也推荐了几种相关的手法。“推拿手法包括揉法、滚法还有提捏法。比如,颈肩不适可以通过提捏的手法来缓解。”

缓解肌肉疼痛 也可在家操作

关于拔罐等治疗方法,不少人会在家自己操作。但是其中也有不少需要注意的地方,“比如,在使用火罐的时候,要注意酒精的种类,拔火罐对酒精是有要求的。稍有操作不慎,会导致着火。还有火罐一般保持5到10分钟就可以,不宜过长,以免灼伤皮肤。”

近些年,不少人在家中添置气罐这种工具。在肌肉出现不舒服的时候,自己操作治疗。对此,李春华提示,在操作气罐的时候,时间也不宜过长,一般保持5到10分钟足以。

在家操作拔罐很简单,但是也有不少人会提到找不到准确的穴位。对此,李春华也提供给大家一个小方法。“找不到穴位的时候,可以通过阿是穴来寻找疼痛点。”

此外,不少上班族会出现颈部不适。其实,可以通过一些适当的运动方法来缓解。“平时可以通过练习瑜伽、八段锦来锻炼。还可以按揉天柱穴、颈百劳缓解疼痛。”

丰台工商分局 查获大量假冒“标榜”牌汽车用品

近日,丰台工商分局接到“标榜”商标权利人的举报,反映在丰台区西国贸汽配城有商户正销售假冒“标榜”牌商品。接到举报后,丰台工商分局稽查大队组织执法人员对该商户进行了检查。经现场检查,当事人是一家主要销售汽车用品的商铺,在店内销售有发动机外部清洗剂、轮胎外部光亮剂、超级机油精等共13个品种的“标榜”牌汽车用品。经商标权利人现场鉴定,以上13个品种的“标榜”牌汽车用品均为假冒。执法人员依据《商标法》的相关规定,对涉嫌商标侵权的共652瓶汽车用品进行暂时扣押,并约见当事人于指定日期到丰台工商局稽查大队接受进一步处罚。

通过厂家,执法人员了解到,大部分的汽车用品都是化学制剂,其配料、工艺等都有严格的要求,假冒伪劣产品,因其控制成本,往往会偷工减料,消费者一旦使用了假冒伪劣产品,不但自己的爱车会受到损毁,而且车内人员的健康也会受到威胁。

丰台工商分局提醒各位消费者,购买汽车用品要注意以下几点:

1、消费者在购买汽车用品时,不要图便宜,选择廉价

的产品,要货比三家,对于明显低于市场价格的商品要提高警惕,一旦选购,会有很大风险。

2、消费者购买汽车用品时,要注意观察商品外包装情况,印刷模糊、字体杂乱、无生产日期、无批号等的商品,一般都是假冒伪劣产品,有些产品,消费者可以登陆商品官网或拨打客服电话,通过查询批号、条形码等方式验证真伪。

3、消费者在购买汽车用品后,要注意保留消费凭证,在使用过程中,一旦发现问题,可以凭小票向商家索赔或者退换货。遇到商家无理拒绝的情况,消费者也不要惊慌,可以向工商部门投诉,申请调解。

渠忠涛



末伏夏尽 凉风渐至 初秋多食清热健脾食物

2016年未伏从昨天开始至8月25日结束。未伏之后,天气虽然渐渐凉爽,但早晚凉,中午热,温差变化大。还可能会出现短暂闷热的“秋老虎”的天气,人们往往不适应气候忽冷忽热的温度差异,容易出现感冒、上火、燥热等症状。同时,由于苦夏的煎熬,人们脾胃普遍较弱,所以不可大补,可多食用清热、利湿、健脾的食品,以有利于脾胃功能的恢复。

清补以健脾利湿为主

未伏需健脾益气,可以适当多吃祛湿热、健脾和胃的食物。如茯苓,以促进脾胃功能恢复;芡实、山药、小米等都具有健脾益胃的功效;扁豆、豇豆、

红小豆等豆类,也有健脾益气的功效。

多吃滋阴润燥的食物

处于夏秋更替时间段,还要注意提前预防咽炎、支气管炎等呼吸道疾病的复发。同时,在饮食方面要注意多吃滋阴润燥的食物,如银耳、梨、芝麻、藕、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、龟肉、芝麻、核桃、甘蔗等,以起到滋阴润肺和养血的效果。

艾灸穴位养护脾胃

立秋后天气仍热,且雨水较多。湿热交蒸,合而为湿热邪气。在这个时节,如果脾伤于湿,不仅会出现饮食不化、脘闷

嘈杂、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠等症,还可能为咳嗽病症种下病根。中医讲“湿气通于脾”,所以健脾也是未伏养生的重要环节。

未伏时节养护脾胃,可艾灸丰隆、足三里、脾俞三个穴位,能够化湿、健脾和胃、补中益气、通经活络。

吹空调要把握好“度”

老人、儿童等免疫力较差人群和长期伏案工作的白领人士请注意:

吹空调要把握好“度”,立秋过后,天气依旧闷热难耐,这种前提下,大家可以选择空调、电扇、铺凉席等方式适当解暑降温,但一定要把握好度!切忌盲目贪凉,空调可设定在25℃至26℃为宜,更不可对着直吹,也不要频繁一进一出空调房,减少在电脑前的工作时间。

适量户外运动 切不可大汗淋漓

适量户外运动可振奋阳气,促脾气运化,改善胃口。需要注意的是,进入户外运动以微汗为宜,切不可大汗淋漓。如此,才符合中医“春夏养阳,秋冬养阴”的规律,达到人与自然的和谐。

(王宗)