“老土”的中医疗法走红奥运会

中医师提醒：拔罐好处虽多，但并非人人适合

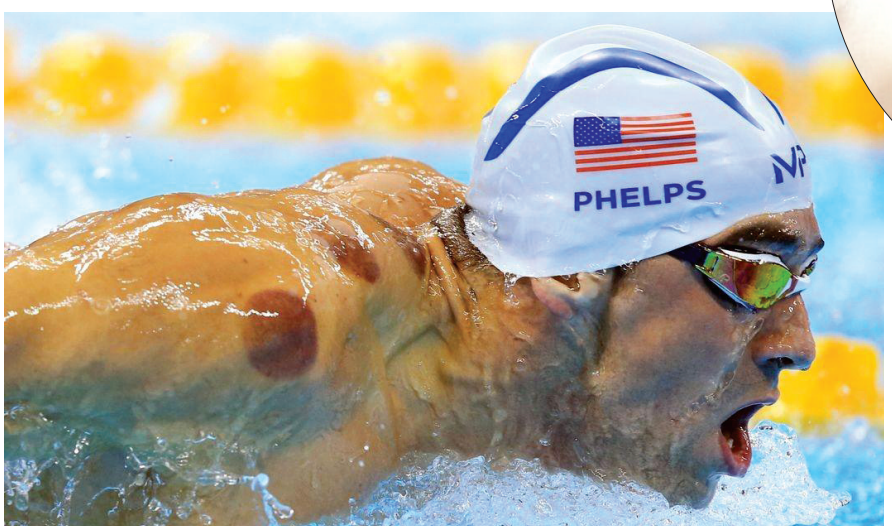
□本报记者 毛锦怡

里约奥运会的泳池里，美国游泳选手菲尔普斯无疑是最耀眼的明星，而跟着“菲鱼”火了一把的则是他身上清晰可见的“红圈圈”，中国看客马上认出这些印记是大家熟悉的传统中医——拔罐印。拔罐，这一在中国历史悠久、操作简单的中医养生疗法再次引起大家的关注，并纷纷表示要去体验拔罐的神奇功效。

连日来，省中医院针灸科就迎来了一阵拔罐热潮，因为奥运会运动员拔罐的报道，有不少来看门诊的人都会提这件事。更有不少病患不管身体什么不适，都要求拔罐。“拔罐走红我们挺高兴的，能让更多人了解它，这是好事。”省中医院针灸科副主任医师莫晓枫博士坦言，拔罐这种物理疗法可以缓解肌肉紧张、消除疲劳，适合外湿型的体虚，劳损性引起的血淤，但并非人人适宜，且频率也要控制好。

莫晓枫表示，拔罐疗法俗称为“拔火罐”，是中医重要的外治法之一。早在马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中就有记载，历代中医文献中亦多论述。中医理论认为，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，造成局部淤血，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。其适用范围较为广泛，从外科痈肿到风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤淤血、一般风湿感冒及一切酸痛诸症等。

其实在中西医的发展过程中，都有使用“拔罐”的历史，只不过在西医中叫“杯吸”，也就是所谓的抽气罐，像菲尔普斯拔的就是抽气罐。还有一种就是药罐，是在拔罐的操作时加入适量相应的药物。



拔罐是不是真如网传那么神乎，包治百病？

莫晓枫解释说：“菲尔普斯之所以选择拔罐，因为这有助于祛湿。游泳运动员频繁接触水，人体湿气相对较重，这种在中医上被称为外湿，久而久之会形成湿邪而致病，拔罐则有助于祛除体内湿气。另外，拔罐还能帮助运动员在赛前放松肌肉，调整到最好的状态。同时，拔罐非药疗，不会出现误服兴奋剂的情况。“ 其实现在很多外国运动员都会选择这种‘抽气罐’做治疗。相较于生活中常见的火罐，这种方式不用见明火，对于西方人来说也更易于接受。”

不过在省中医院针灸科，火罐的出现频率远高于真空罐。莫晓枫说，火罐能达到温通的效果，帮助舒筋散寒，辅以烤灯效果更佳。另外，中医认为，拔罐疗法并非人人适宜。因为拔罐的过程中，会让阳气有所流失，因此有气虚、血虚等情况的人士不适宜；年纪太小或太大、心脏病、糖尿病患者都不宜拔罐；孕妇、经期妇女等对拔罐部位也有特殊要求。此外，局部有皮肤破溃或有皮肤病的患者也不能拔罐。酒醉、过饱、过饥、过劳、大渴、大汗、大出血同样禁用。

拔罐还应在专业人士指导下进行，最好到中医院，由中医师把脉判断是否适合再进行。因为如果人们自己拔罐，穴位找不准，拔罐的时间也不能准确判定。还有就是拔罐后的处理也很重要。一般情况下，每次留罐控制在5-15分钟内，而部分敏感的人群很快就会起泡，这就需要及时判断并缩短时间。

莫晓枫还提醒道：拔罐时和拔罐后都要注意保暖，拔罐后3小时内不宜洗澡。用火罐时要当心灼伤或烫伤皮肤，若烫伤或留罐时间太长而皮肤起水泡时，小的不必处理，可敷以消毒纱布防止擦破即可；水泡较大时，应及时到医院处理，以防发生感染。

天气炎热，不少人被泌尿疾病缠上

专家：不论男女都要当心

□本报综合报道

“这些天，有不少网友吐槽，天气这么热，常常感到小便不适，其中有女网友也有男网友。

为此，小编请到金华文荣医院泌尿外科副主任医师郑锦华来和大家聊一聊泌尿疾病。”

A 女性夏季易患尿路感染

“我今年44岁，最近几天感觉小便很短，不畅快，到傍晚肚子会觉得胀胀的，不舒服。是什么原因？怎么治疗？”网友“淡然”通过名医馆后台问道。

网友“健康是福”也因为尿路的问题感到困扰：“我今年52周岁，2014年初得过急性尿路感染，当时治好了。可是最近发现，早上起来小便老是尿不尽，中间间隔1分钟左右再次方便才能尿完，其他没有不适感，这是什么原因？”

郑锦华表示，以上两位女性初步诊断为尿路感染。尿路感染之所以在夏季找女性的麻烦，与女性的生理结构有一定关系。女性的尿道天生较短，尿道口在会阴部和肛门附近，细菌本来就容易侵入尿道。加上夏天气温高，人体出汗多，女性外阴部的汗腺又特别丰富，如果穿着过紧及非棉质的内裤，就易使外阴局部长时间潮湿，更利于细菌迅速繁殖，从而引起尿道发炎。另外经常憋尿也容易造成尿路感染。

郑锦华建议出现尿路不适的市民，及时到医院查尿常规、泌尿系B超或是膀胱镜检查，如有排尿迟缓等情况需加查尿流动力学检查以明确诊断，再进行用药治疗。

B 男性前列腺疾病多发

类似的烦恼也盯上了部分男性。网友“徐志明”联系小编，称他碰到了前列腺增生的问题，想问问专家，这会影响性功能吗？

郑锦华答复，单纯前列腺增生一般对性功能影响不大，反而是前列腺药物治疗或是手术治疗可能会对性功能有影响。

郑锦华表示，夏天天热，人体交感神经兴奋性增强，使前列腺腺体收缩、腺管和血管扩张，造成慢性充血，从而使尿道内压增加，严重时可引起逆流。而尿道情况的变化会加重前列腺液的淤积，导致前列腺疾病发作，出现尿频、尿急、尿痛，会阴、睾丸疼痛等症状，男性朋友需要引起高度重视。

“前列腺疾病趋年轻化，男性要预防前列腺疾病，须从少年开始。”郑锦华说，男性性生活一定要规律，切忌过度频繁；要避免酗酒和进食大量辛辣食物；还要尽量避免久坐或长时间骑自行车。

科学守护你的眼睛

□本报记者 周志斌

眼睛是心灵的窗口。如今人们每天要长时间面对电脑、手机等屏幕的冲击，缓解眼睛疲劳成了大家关心的话题。做眼保健操成了大家从小到大最习惯的方式之一。

纵观各地，中小学目前仍然使用传统的按压穴位眼保健操。不过杭州某小学突破传统模式，做起了犀利的眼保健操——学生做眼保健操不再是传统的按压穴位，而是盯着手指来回转动眼珠。这个方法，还要做到持之以恒，有网友们调侃称“翻白眼要从娃娃抓起”。目前社会对这个爱眼方法褒贬不一，不管怎样，还是听听专家给出的爱眼“秘诀”。杭州市中医院眼科副主任医师李小燕介绍，要注意用眼卫生，多补充含叶黄素的多种维生素及微量元素，学龄儿童一定要尽早筛查视力。养成合理用眼的良好习惯，保持正确的姿势，看书的光线要舒适，长时间用眼后，远眺和闭目养神都是不错的方法。

那么，有什么好的方法来保护眼睛呢？日常生活中保护眼睛的方法比较多，笔者梳理了爱眼护眼的几个方法。首先要保证睡眠充足，连续看书或学习40分钟后，必须休息10-20分钟，使眼睛得到规律休息。避免长时间面对电脑，手机，使用电脑尽量用环保的液晶显示器，注意光源位置，不要长时间在光线不强的情况下用眼，避免不良的坐姿，睡姿，改变工作步调等，桌椅要和身高匹配，眼睛距离书一尺，前胸约一拳的距离。选用稳定性好的光源，白炽灯一般要求光线从左边射入。此外，我们可以通过大自然辅助的科学方法守护好眼睛，比如找个空旷绿野，双目平视前方，眼睛睁大，稍停片刻，然后将气缓缓呼出，眼睛也随之微闭。另外，在夏天，由于阳光炙热，阳光中的紫外线也会对我们的眼球角膜造成伤害，在出门的时候，最好戴上太阳镜，防止阳光中的紫外线对我们眼角膜的损伤。在游泳的时候，最好戴上游泳眼镜，防止水中的细菌对眼睛造成伤害。此外，菊花对治疗眼睛干涩、疲劳、视力模糊有很好的疗效。