



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年10月20日 星期四

农历壬寅年九月廿五

第6193号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 不断实现人民对美好生活的向往

3版

■2版

内蒙古代表团继续讨论  
党的二十大报告

■6版

砥砺奋进十年  
内蒙古这14个全国第一  
实至名归

■7版

内蒙古全力保障疫情期间  
困难群众基本生活



### 认真讨论

10月17日,在内蒙古代表团全体会议上,代表们认真讨论党的二十大报告。

摄影/《内蒙古日报》记者 袁永红

# 中医 养生 保健素 养 42条

11

**拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。**

解读:

拔罐是中医传统养生保健方法。拔罐时,以罐为工具,利用燃烧、温热或直接抽取罐中空气等方法排除罐内空气,罩扣在患处或穴位上,形成罐中负压,通过紧吸人体经络、穴位和特定部位,产生温热刺激而造成局部体表瘀血,以起到平阴阳、通经络、行气血、散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热、强体质等作用。

许多疾病可以采用拔罐疗法进行治疗,如软组织损伤、风湿痹痛、神经麻痹、感冒、咳嗽、眩晕等脏腑功能紊乱病症。

拔罐看似操作简单,但要注意时间长短,防止烫伤、不良反应和禁忌等事项。饱腹或空腹时均不宜拔罐;拔罐时要选择适当的体位和肌肉丰满的部位。拔罐时间以10~15分钟为宜,不要因追求效果而拔罐时间过长。如果是拔火罐,应防止灼伤或烫伤皮肤。

拔罐后不要马上冲凉洗澡,尤其是不要冲洗冷水。如果拔罐后瘀痕未消退不可再次拔罐。女性月经期、孕期及患其他出血症时,慎用拔罐。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia



总编辑:刘春 本版主编:孙净易 版式策划:赵玲 兰 责任校对:绍文