

# 拔火罐有讲究

拔火罐是中医传统技术。拔火罐的调节作用是建立在负压和温热作用的基础上。很多人都特别喜欢拔火罐,不管什么病都想拔个火罐。其实,拔火罐很有讲究。

拔火罐比较耗气,体质过于虚弱者在拔罐后有可能反而更虚弱。年老且患有心脏病者拔罐更应慎重。拔罐时皮肤在负压下收紧,对全身是一种疼痛刺激,这类患者在这种刺

激下可能会使心脏疾病发作。

拔火罐后不宜马上洗澡。很多人喜欢在拔完火罐后洗个澡,认为这样很舒服。其实,拔罐后,皮肤局部有瘀血,皮肤毛孔正处于张开状态,特别是洗冷水澡很容易导致身体受寒。正确的洗澡时间是在拔罐后的1—2小时,并且洗澡水的温度要稍高一些。

不是哪里不舒服就拔

哪里。胸口的心尖冲动处不宜拔罐。局部有皮肤烫伤、溃疡、感染、肿瘤的部位不宜拔罐。孕妇拔罐时应避开腰骶部及腹部,否则极易造成流产。

留罐的时间不一定越长越好。火罐拔的时间过长,就可能出现水泡,这样不但伤害到了皮肤,还可能会引起皮肤感染。一般情况下,临幊上需要皮肤局部起疱时,一般会留20至30分钟,但在正常

情况下,一般以留罐10至15分钟为宜。如留罐时间过长导致皮肤起水疱,小的不需处理,任其自然吸收。对于大的水疱,医生一般会用针灸针刺破,使疱内液体流出,涂以烫伤膏,覆盖消毒敷料,防止感染。

同一个位置不能反复拔。反复拔会对皮肤造成损坏,比如红肿、破损,甚至造成感染,得不偿失。

拔火罐适合腰背颈肩



腰腿痛、风寒湿痹、软组织扭伤、哮喘、咳嗽、中风偏枯、带状疱疹、伤风感冒及四肢疼痛麻木、功能障碍等病证,此外还可用于防病保健、解除疲劳。拔火罐的治疗范围广,但要说拔火罐包治百病,肯定是夸

(据《人民日报》)

## 不想脱发一定要管住嘴

近日,“不想脱发一定要管住嘴”登上网站热搜,从营养角度来说,这个说法是对的,因为头发确实有一些“食圈好友”。

富含优质蛋白质的食物。头发的本质是角蛋白(一种蛋白质),头发黑色素的形成则需要一种叫“酪氨酸”的氨基酸作为原料。如果饮食中缺乏蛋白质,头发不仅生长缓慢,还容易脱落,发质变差,头发变细、发脆、枯干、颜色变浅。要想补够蛋白质,建议大家每天吃够:1个蛋、1包奶(250~300毫升)、掌心大的瘦肉(40~75克)、25克大豆(5个麻将块大的北豆腐

或1拳头豆腐丝/皮)、一掌心鱼肉(40~75克)、谷薯类250~400克。

富含B族维生素的食物。这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢,间接保护头发。B族维生素在杂粮杂豆和动物内脏如肝肾中含量较为丰富。建议杂粮杂豆占主食的1/3,每月吃2~3次动物内脏,每次吃25克左右,大概相当于1元硬币厚的一巴掌猪肝。

富含铁的食物。研究指出,缺铁是绝经后女性脱发的主要原因。还有部分人的贫血是因为长期素食导致的,因为植物性食物中的非血红素铁吸收率



很低。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。

富含锌的食物。缺锌会导致头发变脆、无光泽,甚至脱发。补锌首选海产品、瘦肉、动物内脏。

此外,要想保护头发,还要少吃以下几类食物,一是高糖食物。甜食、甜饮料等高糖食物会导致体内

炎症反应升高,进而引起脱发。二是油炸食品。炸鸡、油条等高脂肪食物会导致睾丸激素水平上升,从而引起脱发。三是高汞鱼。研究发现,金枪鱼、旗鱼、鲭鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。吃鱼应该首选鲅鱼、三文鱼、海鲈鱼、金枪鱼等低汞品种。

(据《生命时报》)

## 如何区分小儿鼻炎与感冒?

天气转凉,孩子容易出现鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状。如何判断孩子是感冒还是过敏性鼻炎?

**发热** 过敏性鼻炎并非是感染诱发,多不伴有发热;感冒由病毒或细菌等病原体感染引起,可伴有发热、咽痛。

**流涕** 过敏性鼻炎引起的流涕为大量的清水样鼻涕;感冒引起的流涕开始为清涕,后转为浓稠涕。

**鼻痒** 过敏性鼻炎的孩子鼻子痒明显,经常会连续不停地打喷嚏,患儿常有揉鼻、挠鼻等动作,症状多在晨起、夜间或接触过敏原后加重;普通感冒也会有打喷嚏的症状,但是不会有连续打的现象,鼻部症状不会随时间变化而加重。

**病程** 过敏性鼻炎的病程较长,大多持续2周以上;而感冒的病程较短,大多在一周左右就能痊愈。

如果孩子有过敏史,比如曾经患过湿疹,或是对某一种食物过敏,就很容易受到过敏性鼻炎侵害。

(据《武汉晚报》)



## 过半数高血压患者不知自己“中招”

10月8日是全国高血压日,今年的主题是“血压要知晓,降压要达标”。数据显示,我国的高血压患病率高达23.2%,并且逐渐趋于年轻化。

重医附一院心内科主任罗素新教授说,喜欢吃火锅、烧烤等高脂肪食物,且吃得咸,是引发高血压的主要因素。此外,运动少、睡得晚等不良生活习惯,也间接导致了高血压在年轻人群中多发。

虽然高血压发病率高,但患者知晓率却不容乐观,过半数患者并不知道自己患有高血压。

“很多前来看诊的患者家里没有血压仪,有些人甚至从未测过血压。”罗素新说,很多人是体检或因其他疾病就诊,才发现自己患有高血压。

专家建议,预防高血压要从每一天做起,做到限盐减重多运动,戒烟戒酒心态平。

(据《重庆日报》)

## 四款消滞开胃汤任你选

一家团聚吃饭喝酒,一不小心就容易吃撑了。感觉胃部饱胀难受,或口干咽燥消化不良。此时不妨有针对性地选择一些简单易做的茶水,帮你消食醒胃。

### 四款消食开胃方

#### 1、陈梅普洱茶

**【材料】** 普洱茶10克,陈皮5克,乌梅10克。

**【制法】** 将陈皮、乌

梅洗净后,陈皮剪碎、乌梅剪开,将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中,注入开水,将第一次冲泡的茶水倒掉,重新注入开水,滤出茶汤饮用。

**【功效】** 止渴生津,消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

#### 2、山楂乌梅消滞茶

**【材料】** 山楂10克,乌梅10克,谷芽10克,麦芽10克,冰糖适量。

**【做法】** 所有药材洗净后放入瓦煲,加水600毫升,大火煮开,转小火,再煮20分钟后加入冰糖即可。

**【功效】** 生津止渴,开胃消滞。适合饮食积滞、脘腹胀闷、消化不良之人。

#### 3、甘草酸梅汤

**【材料】** 甘草10克,乌梅20克。

**【做法】** 甘草、乌梅放入煲内,加水适量,水煎15分钟后放温饮用。

**【功效】** 酸甘化阴,生津敛汗。适合汗出较多,食欲欠佳之人。

#### 4、荷叶山楂茶

**【材料】** 干荷叶5克,干山楂5克,陈皮3克。

**【做法】** 上3味放茶缸内,沸水冲泡15分钟,加糖适量调味,代茶饮。

**【功效】** 清热化浊,理气开胃。适合湿热内阻,口苦咽干,食欲欠佳之人饮用。(据《羊城晚报》)

## 口腔溃疡敷维C没用

口腔溃疡敷维生素C,不仅没用,还会起到反作用。维生素C通常是口服片,不能用于溃疡上。在溃疡创面涂抹维生素C或敷维C片会造成疼痛,部分患者涂抹后溃疡

面增大,周围黏膜变白。这是因为口腔黏膜比胃黏膜还要脆弱,经不住刺激,维生素C会腐蚀、烧灼口腔黏膜。

生活中经常听人们说,维C可以治口腔溃疡,

主要是因为有些口腔溃疡是由于体内缺乏维生素C导致的,针对这种类型的溃疡可以通过吃新鲜的果蔬,补充维生素来缓解、改善,但也不建议直接涂抹维生素C,至于并非维生

素C缺乏导致的口腔溃疡(比如由病毒或细菌导致),即便补充维C效果也不佳。患者应在医生的指导下选择用药,不要听信传言、乱用偏方。

(据《生命时报》)