拔罐虽有益 但并非“神罐”

勿盲目追求力度大时间长颜色深

图据新华社

本报记者 徐小翔 通讯员 胡枭峰

夏季养生,“三伏贴”备受热捧,其实拔罐也受到很多人的喜爱。拔罐界盛传,其不仅能消暑祛湿,还能治疗颈椎病、腰椎病,甚至可排毒养颜。难道真能“一拔治百病”吗?浙江大学医学院附属第一医院中医针灸科医生提醒,拔罐虽有益,但并非“神罐”,不可贪拔,也不是人人能拔。

浙大一院中医科主任吴国琳介绍,拔罐法属于中医传统外治法范畴,古人使用兽角作为拔罐工具,故而又称“角法”。

发展至今,除了大家熟知的火罐,还有抽气罐、水罐。拔罐的原理并不是所谓将“毒素”从皮肤表面吸附出来,而是利用燃烧、抽吸、蒸汽等方法造成罐内负压,使罐吸附于体表经络穴位或患处的一定部位,使局部皮肤充血、瘀血,产生良性刺激,以达到调节脏腑、平衡阴阳、疏通经络、防治疾病等目的。

拔罐法应用范围非常广泛,尤其是对各种疼痛类疾病、软组织损伤、急慢性炎症、风寒湿痹证,以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的各种病症均有效用。

但是,医生提醒,并不是人人可拔,特别是对存在急性严重疾病、慢性全身虚弱性疾病及接触性传染病,有出血倾向、恶性肿瘤,以及疝气处都不宜拔罐。此外,过饥、醉酒、过饱、过度疲劳状态下也应暂缓拔罐。

对于拔罐的误解,除了“包治百病”,还有很集中的一点,就是认为“颜色越紫排出的毒素越多”。临床上,医生会碰到一些要求留罐时间长的患者。事实上,拔罐后的颜色与罐吸拔的力度、留罐时间有关。拔罐颜色可通过医生对个人体质的辨证进行“人为控制”,一般来说,温阳益气、温经散寒可采用局部潮红充血的拔罐法,活血化瘀、消肿止痛可采用局部紫红瘀斑的拔罐法。

老年人皮肤敏感性降低,导致耐受度升高,但皮肤的角质层又相对较薄,容易造成皮肤损伤,形成血泡。如不能及时处理,可能会造成局部感染。医生建议,老年朋友不要一味追求拔罐力度重、时间长及罐印颜色深。

除此之外,拔完后罐斑处如果微觉痒痛,不可搔抓,数日内自可消退。若出现水疱,小水疱可任其自然吸收,如果水疱过大,建议到正规医院专业处理。拔罐后不建议立即洗澡,一般4-5小时后可温水洗浴。

天热易生气 经常拍腋窝

天气闷热,容易出现情绪问题。按摩极泉穴有助缓解燥热引起的心情烦躁,情绪不稳。

用四个手指在腋窝正中轻轻拨一下,能感觉到有一条筋,这条筋的正中就是极泉穴,若拨一下能感觉到无名指和小指发麻,位置就对了。

按摩方法如下:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指适度按摩捏拿,每次约3分钟。然后,左手上举,用右手手掌拍打左腋下,再上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打30-50次,反复操作5遍。

极泉穴是心经脉气所发之处,与心经的气血通畅与否息息相关,因此也常被当做“强心穴”使用。

但要注意,穴位按摩不能代替药物和治疗,当身体出现较为严重的不适症状时,应尽快前往正规医院就诊。 据养生中国

“不拔不种”新理念 老人缺牙不再难

仿生牙即戴即用 当天轻松啃排骨

老年人的口腔情况比较复杂,松牙多、残根多、缺牙多,他们对缺牙修复方式有不同需求:希望便捷不折腾、轻松不手术,还要尽量不拔牙。但传统解决方案往往“一刀切”,牙齿一有问题就拔掉,没牙就种,没有充分考虑老人的实际需求。

数字化无种植“仿生牙”综合修复的出现,打破以往“松牙必拔、缺牙必种”的做法,贯彻“不拔不种”新理念,根据患者的咀嚼需求和经济情况,采用一种或多种方式进行综合修复,让松动牙、坏牙重新焕发活力,让半口/全口缺牙即刻恢复咀嚼。

松动牙能固定 残牙可修复 切莫耽误最佳治疗时间

73岁的退休教师王阿姨一直害怕看牙,一口牙松的松、坏的坏,终于这一次牙疼难忍,不得不就医。在杭数口腔,她听完医生的数字化仿生牙综合修复方案后,既懊恼又庆幸。恼的是,因为耽误时间太久,有一颗牙齿已经严重龋坏只剩下牙根,并有根尖炎,只能拔除。喜的是,其他松动牙和坏牙都能保留下来,松动牙通过固定延长使用寿命,缺损牙可以补,残根可以做牙冠修复。

治疗完毕后,王阿姨忍不住称赞:数字化仿生牙综合修复,让我的牙齿重新变年轻,以前能吃的,现在也能吃。

杭数口腔医生提醒大家,牙齿问题切莫拖延,如果牙齿残缺、松动严重,就无法利用起来,只能拔除,可能早来一两个星期,就能多保住一颗牙。杭数口腔有数字化口腔检查和AI诊断,每颗牙都有科学解决方案。

仿生牙拯救“种牙困难户” 当天吃苹果 咀嚼不比种牙差

78岁的李先生全口无牙,还是一名“种牙困难户”,牙槽骨严重萎缩的他已经戴不稳活动假牙,说话张口大一些,假牙就掉出来,更别说咬东西。本来他对种植牙满怀希望,没想到,跑了不少医院,都被告知牙槽骨骨量严重萎缩,种不了牙。

夏天定制仿生牙人数增加,市民在杭数口腔等候看牙。

李先生了解到,现在很多无法种牙的半口/全口缺牙者都选择仿生牙,牙槽骨不好也能做,便赶紧预约来到杭数口腔。杭数口腔的种植科和修复科联合会诊,借助数字化技术,为李先生做了详细的口腔数据采集和计算机精密测算,最终建议仿生牙方案。医生说,他的牙槽骨非常低平,高度不足以做种植牙,活动假牙也戴不稳,仿生牙是更合适的方案,它比活动假牙稳固,能满足吃饭需求。

全口仿生牙修复方案是通过封闭义齿整个边缘来建立负压吸引,即戴即用。刚戴上仿生牙的李先生还没下牙椅,就迫不及待尝试咬苹果,只听“咔嚓”一声,苹果被咬下一大块,他细细嚼起来,赞叹道:“苹果这么硬,都能咬动、嚼烂,那吃饭肯定没问题。” 记者 林乐雨

8月18-22日 仿生牙专场 看牙特别补贴 限时4天

仿生牙由于不用多次就诊,更方便、快捷,深受缺牙市民喜爱,近期定制仿生牙的市民人数增多。由浙江省老龄产业协会联合杭数口腔主办的惠民活动“杭城口福行动”,特别举办“仿生牙专场”,即日起至8月22日,市民做仿生牙可以申请特别补贴,如果想拥有咀嚼更好、更耐用的种植牙,拨打本版右上方电话可申请特惠名额。

- 数字化“无种植”仿生牙减免20%
- 数字化进口种植牙特惠1680元/颗
- 免费挂号,免费数字化检查、方案设计

*有咨询或预约需求的读者,也可拨打本版右上方电话。