

嗓子不适自学刮痧却引发高烧

中医提醒:要采取正确手法和用具



图据AI生成

9月4日,易烱千玺坦白自己身体状况不理想。据悉,其因嗓子不适,通过网上搜索教程,自行进行了艾灸和刮痧,在脖子和胸前刮出大片紫红色血痕。刮痧后立即洗了热水澡,当晚就引发高烧。

什么是“痧”

《急救痧症全集》中提到:“苏、扬、杭、绍风俗,患痧者令仆人以指抉其咽喉两旁及项下胸前菊花样,谓之提痧。”

“痧”即“痧象”,指出现的充血性改变,如红色粟粒状、片状潮红,紫红色或暗红色的血斑等。

通俗地说,就是在身体一

定部位或穴位上,经过器具刮拭或手法刺激,达到活血透痧、治疗疾病的目的。

刮痧的作用

活血化瘀:刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进刮拭组织周围的血液循环。

舒筋通络:刮痧可以使肌肉筋膜得到放松,改善局部的代谢和循环,缓解局部疼痛,起到舒经通络的作用。

温经散寒:通过刮拭皮肤,可使毛细血管扩张,促进寒湿之邪外排。常用于受风寒引起的感冒、头痛等症状。

刮痧后至少间隔4-5小时

再洗澡,洗澡时应使用温水,并避免长时间淋浴,洗完后迅速擦干身体并做好保暖措施,切忌吹冷风或进入空调房间。

正确刮痧手法

正确的刮痧是需要使用刮痧板进行操作的,首先需要根据操作部位的面积等情况选择大小合适的刮痧板,然后蘸取适量水或润滑剂,根据具体病情进行刮痧治疗。

一般在背部进行刮痧,由上向下刮拭。先刮后背正中线的督脉,再刮两侧的膀胱经脉和夹脊穴。刮拭时手法应轻柔,不可用力过大,以免伤及脊椎。可用刮板棱角点按棘突之间,背部两侧可视受术者体质、病情选用补泻手法,用力要均匀,中间不要停顿。

刮痧后喝一杯温开水,帮助新陈代谢,补充津液,忌食生冷、油腻的食物,以免阻碍气血运行。

综合杭州市中医院、杭州市红十字会医院

白露节气之后 养生要防这三点

防止着凉:白露时节,早晚温差较大。一旦受凉,易引发腹痛、腹泻等。睡前用热水泡脚,能起到暖身助眠的效果。

防止过敏:秋天空气干燥,皮肤和呼吸道受到的刺激增大,过敏性疾病逐渐增多,其中以过敏性鼻炎、皮炎、哮喘为主。此时,尽量不要接触花粉环境和刺激性气体,及时更换衣物。此外,还要少吃咸水鱼、虾、蟹等易引起过敏的食物。

防止干燥:很多人一到秋季就出现口干、唇干、皮肤干,甚至咳嗽等症状。生活中应多喝水,保持呼吸道湿润。此外,还可以适量饮用一些润肺养阴的茶饮。

据中国疾控中心

用两个枕头 对睡眠健康会更好

腰椎是有曲度的,因此需要两个枕头帮助睡眠健康。

第一个枕脖子和头:平卧时,枕头受压后的高度以自己的一拳为宜,颈椎不过伸,不反弓;侧卧时,枕头受压后的高度通常为自己一侧肩宽的高度为宜。

第二个枕在腿部:可以保护脊椎或者缓解腰部或腿部不适。侧卧时,双腿间夹枕头防止脊柱侧弯,枕头应与肩同高,而且需要两边换着睡,避免长期单侧睡一边;仰卧时,膝部下垫枕头,能帮助维持健康的脊柱曲线,缓解椎间盘压力。

据新华社微信公众号

2元和200元的钙片 到底有什么区别

一说到预防骨质疏松,很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类繁多,有几块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。这些价格相差如此大的钙片,应该注意哪些问题?

200元的钙片比2元钙片效果更好?钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果没有明显的区别。

钙片的钙含量真的越高

越好?有些高价钙片标榜“钙含量高,补钙效果更好”,但其实,钙片的剂量越高,吸收率反而可能下降。此外,钙片吃多了反而有害,过量补钙不仅可能会导致肌力松弛、便秘、恶心等不适,还会干扰锌、铁吸收,造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能出现高钙血症、高钙尿症,导致肾结石、血管钙化,甚至引发肾衰竭等。

如何保证摄入足够的钙?均衡饮食,尽量吃够奶和

奶制品,奶和奶制品是补钙的最佳选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议,成年人的奶和奶制品每日推荐量为300-500克。对于萎缩性胃炎患者、消化功能较差的老年人等,可优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品。

吃钙片时一定要注意适量:每次吃的量都建议不要超过500毫克。同时注意补充维生素D,维生素D能帮助钙的吸收,有助于降低骨质疏松症发生的风险。据央视新闻