

## 拔火罐真的“包治百病”? 警惕拔火罐的6大误区

“拔火罐”是咱们老祖宗传下来的一门手艺,不少朋友都特别喜欢拔火罐,只要腰背或者脖子有点疼痛,就去拔一拔。所以老人家常说,不管什么病只要拔个火罐就好了,但是有人就质疑:拔火罐究竟能不能治疗腰颈椎病?

拔罐的确能够一定程度上治疗腰颈椎病。因为拔罐是一种以杯罐作工具,借用负压而使杯罐吸着于皮肤,造成局部瘀血以治疗疾病的方法。

因此拔火罐具有舒筋通络,祛风除湿、止痛等功效,适应于风、寒、湿痹及肿痛症,颈、项、腰痛及四肢疼痛、麻木、功能障碍等。但严重的颈椎病仍然需要及时到医院就诊。

不过,拔罐的功效并非老人家所说的“包治百病”,也不是所有人都能够去拔火罐。下面来看看常见的六大误区,告诉你身边爱拔火罐的人吧!

拔罐要避开6大误区

1、所有人都适合拔火罐

并非所有人都能拔火罐,体质过于虚弱者有可能反而更虚弱;孕妇及年纪大且患有心脏病者拔罐应慎重,因孕妇的腰骶部及腹部拔罐极易造成流产。拔罐时皮肤在负压下收紧,对全身是一种疼痛的刺激,年老且患有心脏疾病的患者在这种刺激下可能会使心脏疾病发作。还有,局部有皮肤烫伤、溃疡面的患者不宜拔罐。

2、拔完火罐就洗澡

很多人喜欢在拔完火罐后就洗个澡,认为这样很舒服,其实这样做是非常不正确的。因为这时候的皮肤处于一种非常脆弱的状态,这时洗澡很容易造成皮肤破裂、发炎。特别是洗冷水澡,由于此时皮肤的毛孔正处于张开状态,所以很容易着凉。

正确的洗澡时间是在拔罐后的1~2小时。拔罐后注意保暖,洗澡水的温度要稍高一些。

3、拔胸口、肚子

很多人认为:我哪里不舒服就拔哪里。肚子疼或者胸前不舒服,我就拔肚子、拔胸口。其实这样也是错误的。一般拔火罐最好不要拔胸前和肚子,这样是没有科学依据的。使用火罐首先要弄清楚疼痛的病因,有一些疼痛是由于慢性病或疲劳、紧张引起的,如腰肌劳损引起,如果遇到胸口、腹部疼痛就应该去医院检查一下,在医生的指导下再进行拔罐,以免发生意外。

4、拔得时间越长越好

不少人认为拔火罐的时间越长,效果会越好,甚至认为,要拔出水疱才能体现出拔火罐的效果,其实这也是错误的。因为火罐拔得时间过长,就可能会出现水疱,这样不但伤害到了皮肤,还可能会引起皮肤感染。

如留罐时间过长,皮肤会起水泡,小的不需处理,防止擦破引起感染;大的可以用针刺破,流出泡内液体,涂以龙胆紫药水,覆盖



消毒敷料,防止感染。一般情况下,临床上需要病人皮肤局部起泡时,一般会留20~30分钟,但在正常情况下,一般以10分钟左右合适。

5、同一位置反复拔

有的人还觉得一次不成就拔两次,同一个位置反复拔,这样才能拔出效果。其实这样做,会对皮肤造成损坏,比如红肿、破损,

甚至感染疾病,那就得不偿失了。

6、拔火罐包治百病

科学研究证明拔罐的确可以治疗多种疾病,比如:哮喘、带状疱疹、颈肩腰痛、感冒等,以及现在比较流行的拔罐能抗皱美容、减肥等,但是要说包治百病肯定是夸大了疗效。有病治病,一定要针对症状找到好的疗法。

## 经常锻炼的大脑不会老,5个建议让大脑更聪明



人都会偶尔忘事,但总是忘事或难以专注于交流等认知能力下降症状,并不是衰老的必然结果。爱运动的人肌肉更健硕,老了以后腿脚不会迟钝;而经常锻炼大脑的人,老了以后思维仍能保持聪明敏锐,发生认知能力下降或痴呆的风险更低。

美国神经外科医师Sanjay Gupta博士推荐了5个有益大脑的健康建议:

1.每天至少运动11分钟

经常运动,体内的糖类将不断消耗为肌肉供能,发生葡萄糖和胰岛素波动的风险更小,而胰岛素波动可对大脑产生不利影响。运动还可以促进大脑内激素的释放,减少压力相关激素的产生,控制体内炎症状态,预防痴呆。

世卫组织推荐每周锻炼150分钟有益

于全身健康。最近一项研究发现,如果做不到,每天抽出11分钟的锻炼时间也可以预防认知能力下降。请找到最适合自己的运动方式并坚持下去,一些比较轻量级的身心运动方式如冥想、瑜伽、太极拳等,均可以促进大脑减压。

2.尝试学习新事物

积极参与工作或学习的大脑最敏锐。法国一项针对50万人的大型研究表明,65岁退休的人患痴呆症的风险较60岁退休的人低15%。大脑需不断尝试多元化的锻炼,不仅是益智填字游戏,还需要积极参与需要推理、解决问题及获取新知识的活动。

例如,人老了以后可以尝试学习一种新的语言,通过在线课程学习烹饪,阅读专业范围之外的书籍,或是速读训练、在线脑力游戏等。

3.超过7小时的睡眠

美国疾控中心数据报告,三分之一的美国人睡眠时间没有达到7个小时的推荐时长。睡眠不仅是休息,还是恢复全身系统功能的重要过程。充足睡眠对脑健康尤其重要,大脑需要高质量的深度睡眠巩固记忆。Gupta博士建议,睡觉前可以尝试深呼吸,激活副交感神经“休息和恢复”机制,促进入睡。

4.为大脑补充高质量营养

食物可对健康产生积极或消极的影响,合理挑选食物有助于促进大脑健康,防止衰老。地中海饮食是一种有益大脑健康的饮食理念,限制加工食品 and 红肉的摄入,日常饮食中多吃水果、蔬菜、坚果、全谷物,包括三文鱼、鲑鱼等富含omega-3脂肪酸的鱼类,降低痴呆症风险。

Gupta补充,日常饮食应控制糖的摄入,与血糖正常的人相比,高血糖患者认知能力下降更快。还要注意补水,经常发生轻度或中度脱水也容易导致认知能力下降。另外,做好每天膳食的规划不仅有助于营养调节,预防肥胖,选择菜谱的过程也锻炼了大脑的思维能力。

5.与他人保持联系

人类是群居性动物,因此人际关系在大脑健康中发挥关键性作用。多项研究证实,牢固的社会关系有助于更高的生活质量。社交还有助于增加脑神经可塑性,使大脑调节和认知能力更强。

Gupta建议,可通过定期沟通积极培养现有的人际关系,或通过更多的社交活动比如运动小组、读书俱乐部培养新的关系,全方位提高大脑功能。

启动大脑健康锻炼永远不晚。尽早采取积极措施增强大脑性能,将在未来许多年持续带来健康益处。

## 初秋头发干燥? 5点实用建议请查收

秋冬总给人一种万物萧索的感觉,那些曾经生意盎然的花花草草慢慢变得没有精神。许多人的头发也随着冷空气的到来变得更加干燥、枯黄,甚至出现分叉、脱落的情况。

如何在秋冬季节保证我们的头发顺滑、柔软、光泽且繁盛依旧?让我们听听医生的建议。

1.头发干枯/毛躁原因

发丝角蛋白流失

头发是有寿命的,处于一边掉一边长的平衡状态。维持头发寿命的主要物质是皮质层的角蛋白,它是一种蛋白质,是发丝的重要组成部分,占65%~95%。随着头发从青年到老年,角蛋白也会由多变少。如果角蛋白大量流失,则会出现头发手感粗糙、易折断、弹性变差等情况。

糟糕的外部环境

风吹日晒,会使头发水分丢失,表面覆盖的脂质也会流失。而紫外线对头发的破坏尤其严重,容易使蛋白质变性而失去原有的强韧度。外观上会使头发变毛糙、干枯、失去光泽甚至分叉。

因此,要重视头发的防晒,即便是秋冬季节,紫外线也是很强烈的。

烫染损伤

频繁的烫发或染发会使头发的毛小皮翘起,有脱黏附现象,部分毛小皮边缘微卷,或呈锯齿状。毛小皮一旦受损,头发就容易产生毛躁、干枯等一系列问题。

2.头发干枯/毛躁原因

头发是从毛囊向外生长的,修剪发尾的分叉,其实并不能对头皮的毛囊造成什么影响,自然也加快头发生长没有什么太大的帮助。

一般来说,正常人头发一个月增长1~2厘米左右。这个速度与个人的新陈代谢、营养状况、健康状况等各方面都有关系。

想真正让头发长得更快,可以这样做:

均衡营养,补充一些蛋白质,多吃鱼虾、蛋奶、坚果等食物;

注意清洁头发,不要让头皮油脂过多;

梳头、绑头发都不要太用力,以免拉扯头发引起脱落;

规律作息,合理释放压力,尽量避免焦虑、烦躁的情绪。

3.记牢5点实用建议

清洁姿势要对

洗头时动作要轻柔,可用指腹轻轻在头皮处按摩打圈,切忌用力抓挠头皮。

选择合适的梳子

尽量避免使用容易产生静电的梳子,可



以选择木梳。

吹头发要小心

注意吹风机温度低一点、距离隔远一点、时间稍短一点。

使用护发素

护发素含有的阳离子表面活性剂,能在头发表面形成保护膜。可以在一定程度上

抚平表层缺损或翘起的毛鳞片,使头发的柔顺性增加,不易干枯。

选对产品很重要

不同的洗护产品,成分、功能大相径庭。挑选适合自己头发情况的洗护产品,才能让日常清洁事半功倍,头发护理更省心。