

不少人在公共浴室洗澡时会选择拔罐、刮痧、擀筋等服务以放松身体。但这些中医推拿技法在民间存在一定的争议。有人说,这些方法没什么功效,还会给身体带来伤害;也有人说,这些方法效果非常好,能拔出或刮出身体的毒素。本期《求证》邀请专家为您去伪存真。

拔罐、刮痧、擀筋,有效果吗

本报记者 郑玉鑫



本期专家

吴兴全 长春中医药大学附属医院推拿科副主任,推拿教研室主任。全国中医药创新骨干人才、长白山青年拔尖人才、吉林省第八批拔尖创新人才;长白山通经调脏手法流派第四代传承人,国家级非物质文化遗产“应氏奇穴疗法”传承人。兼任中华中医药学会推拿分会秘书长,中国民族医药学会推拿分会副会长、秘书长,吉林省中医药学会推拿专业委员会主任委员,吉林省健康科普专家。

拔罐、刮痧、擀筋的治疗原理

吴兴全:拔罐、刮痧、擀筋都是常见的保健方式,尤其是拔罐、刮痧历史悠久。拔罐疗法主要是借助罐内负压,使罐体吸附于身体表面特定部位,从而产生一系列生理效应。从物理学角度来看,负压促使局部皮肤和皮下组织被吸入罐内,造成局部毛细血管扩张甚至破裂,血液渗出形成瘀血。促进局部血液循环的加速,增强新陈代谢,能够激发人体的自我调节机制,有助于清除体内的代谢废物和炎性物质,减轻局部的疼痛与肿胀。

刮痧是通过特制的器具,在体表反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化。与拔罐类似,刮痧过程中的机械刺激也能够促进局部血液循环,使毛细血管扩张,加速血液流动。并且刮痧对皮肤的刺激会引起局部的炎症反应,这种炎症反应是一种良性的应激反应,能够激活人体的免疫系统。并且,通过刺激体表的经络穴位,能够调节人体的经气运行,使经络通畅,气血调和。中医认为,经络是人体气血运行的通道,气血通畅则脏腑功能协调,人体健康无病。

擀筋作为一种保健方式,是通过特定工具在人体经络穴位及肌肉组织上的操作,产生治疗效果。人们长期久坐不动或过度运动等不良生活习惯,极易致使肌肉紧张、僵硬,形成肌肉结节或条索状硬物,进而引发疼痛和不适。擀筋过程中,擀筋棒在肌肉组织上的滚动和按压能够深入肌层,分解肌肉结节,拉伸紧张的肌肉束,使肌肉恢复弹性与柔韧性。能够有效缓解肌肉痉挛,减轻肌肉对神经的压迫和刺激,从而显著降低疼痛感。

拔罐需注意哪些问题

吴兴全:并非所有人都适合拔罐。皮肤破损、过敏、有严重心脏病、心力衰竭、呼吸衰竭、体质过于虚弱、孕妇及月经期妇女、长期服用抗凝药物等人群应避免拔罐。

同时要注意拔罐的时长,留罐通常控制在8—10分钟。长时间可能导致局部皮肤出现水泡,破裂后易发生感染。

本报讯(记者毕雪)又到了可以在冰上、雪地中玩耍的季节。在畅享冰雪带来的快乐同时,千万别忽视了冰雪运动带来的风险。那么,冰雪运动有哪些常见损伤?该如何处理?怎样预防?对此,记者采访了吉林省人民医院创伤骨科主任李光涛。

任何运动都是乐趣与危险并存,冰雪运动也不例外。李光涛介绍,滑雪时最常见的损伤类型是关节扭伤和局部擦伤,其次是骨折和脑震荡。关节扭伤中可能涉及膝关节、腕关节、踝关节、肩关节和腰部等,膝关节扭伤严重时可能引起膝关节脱位,导致前交叉韧带断裂、后交叉韧带断裂、内侧副韧带断裂、内外侧副韧带断裂、软骨损伤和半月板撕裂等,踝关节扭伤可能引起踝关节脱位、周围韧带的断裂、骨折和软骨损伤等。肩关节可能发生脱位、孟唇撕裂和肩袖撕裂等。无论是哪个部位发生损伤,如果疼痛肿胀明显,建议患者尽早采取“休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢”原则,进行紧急处理。然后尽快到医院进行专业治疗。

那么,如何才能预防运动损伤?李光涛表示,滑雪前要充分热身,扩大肌肉的活动范围,促进血液循环。充分的准备活动能降低肌肉的粘滞性,增加肌肉力量,增加关节的灵活性,让身体适应运动状态,减少损伤发生。其次,要选择适合自己技术水平的雪道,切勿为了追求刺激和心理满足而盲目选择高级雪道。正确的姿势和技巧是安全滑雪的基础,没有经过充分训练的滑雪者很容易受伤。因此,建议初学者一定要在专业教练的指导下,掌握基本动作要领,学会对身体重心的控制,以及摔倒时避免摔伤的动作等,再循序渐进地增加难度,不要急于求成。

同时,还要预防冻伤,可选择保温、防水、透气、有一定摩擦力、色彩鲜明的滑雪服和滑雪手套等。滑雪镜、护膝、护肘、护脸等保护装备也可降低在滑雪中发生运动损伤的可能性。此外,还要选择适合自己且质量过关的雪杖、雪杖、雪鞋,特别是对在滑雪场租赁的器材要进行严格检查,并请专业人员调节好滑雪板脱离器的强度。滑雪对体能消耗较大,时间过长、疲劳运动都易造成肌肉疲劳从而引起关节扭伤或肌肉劳损,所以建议大家滑雪时间不宜过长。

罐具也应保持清洁,使用前需进行消毒处理,防止交叉感染,最好前往正规医疗机构中医推拿科、针灸科等科室治疗。

刮痧、擀筋的注意事项

吴兴全:刮痧、擀筋时力度的把握是关键。力度应均匀且由轻到重,以患者能够耐受,有局部热感或轻微疼痛为宜。如果用力过重,可能会导致皮肤损伤或肌肉拉伤等严重后果。

刮痧时应选用边缘圆钝光滑、无破损、质地坚韧的刮痧工具,避免使用边缘锐利或有破损的器具,以免刮伤皮肤。更不可强求出痧。

有出血倾向的疾病,如血小板减少症、白血病、过敏性紫癜等患者禁忌刮痧。因为刮痧会导致皮肤局部充血,甚至可能引起皮肤破损出血,这类患者难以止血,可能会出现危险情况。

刮痧工具在使用前要进行消毒,防止交叉感染。刮痧介质可以减少刮痧板与皮肤之间的摩擦力,保护皮肤,同时增强刮痧的效果。常用的介质有红花油、精油、凡士林、清水等。如果皮肤比较干燥或者是初次刮痧,使用精油等介质是很有必要的。

拔罐、刮痧、擀筋的误区

1. 皮肤颜色反映身体状况
拔罐、刮痧后的皮肤颜色不能作为诊断疾病的标准,血液循环好的人,皮肤颜色往往较重,而血液循环较差

的人,甚至可能与正常皮肤颜色无异。并且拔罐时长对皮肤颜色有很大影响,时间越长颜色越深,并且产生的水泡也并不代表体内寒湿严重。

2. 在洗澡时就可进行

拔罐、刮痧后局部皮肤毛孔处于张开状态,应避免立即洗澡,尤其是冷水澡,以防风寒之邪侵入体内。一般建议拔罐后3—4小时再洗澡,且水温要适宜。

因为拔罐、刮痧属于直接接触皮肤的治疗方式,所以保持清洁卫生十分重要。公共浴室由于人流量大、消毒不及时,如果发生皮肤损伤容易引发感染。擀筋要特别注意避开脊柱等重要骨骼结构以及内脏器官所在区域。如身体存在某些疾病或伤痛(骨折未愈合、关节脱位、急性炎症等),应避免在患病部位进行擀筋。建议选择正规医疗机构进行推拿治疗。

3. 拔罐、刮痧、擀筋随时皆可

拔罐、刮痧的频率可以根据皮肤颜色选择,一般以罐印、痧色恢复至正常皮肤颜色为准,最好不要过于频繁。擀筋的频率不宜过高,人体在接受擀筋刺激后,需要一定的时间进行自我修复和调整。过于频繁的擀筋会使身体持续处于应激状态,会导致肌肉疲劳无法有效恢复,进而影响正常的生理功能,甚至可能引起身体的不适反应,如局部酸痛加重、乏力等。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

聚焦未来交通工具创新与人才培养

“未来交通工具设计论坛”举行

本报讯(记者张鹤)近日,由吉林大学主办,吉林大学汽车工程学院、汽车底盘集成与仿生全国重点实验室、吉林省工业设计协会共同承办的“未来交通工具设计论坛”举行,多位高校、企业的专家学者和行业精英齐聚一堂,共同探讨汽车设计的创新与发展。

开幕式上,来自吉林大学、吉林省工业和信息化厅产业政策处、中国工业设计协会汽车产业分会、吉林省工业设计协会等单位的嘉宾们分别致辞,大家表达了对交通工具

创新设计和汽车设计人才融合培养的重视和期待。活动中,还举行了“汽车设计产教融合培养联盟”启动仪式以及“大师工坊”揭牌仪式,标志着产教融合新模式正式迈出了重要一步。

在随后举行的主旨报告环节中,来自吉林大学、中央美术学院、同济大学、清华大学、鲁迅美术学院、一汽研发总院、北汽研究总院、上汽研发总院等高校和研究机构的专家学者们分别从自身视角和领域出发,紧扣论坛主题,分享了各自的研究成果和

独到见解。论坛最后还举行了圆桌对话,行业专家们围绕汽车设计的未来发展与复合型人才培养路径进行了深入讨论。闭幕式上,吉林大学汽车工程学院党委书记黄忠华总结了论坛的成果,并对未来的合作与发展表示期待。

“未来交通工具设计论坛”的举行,不仅为汽车设计领域的专家学者提供了一个交流的平台,也为推动汽车设计人才的培养与创新提供了新的思路 and 方向。”吉林大学汽车工程学院院长高镇海说。

2556名大学生村医奔赴乡村

本报讯(记者刘晓娟)近日,长春医学高等专科学校举行“一村一名大学生村医计划”毕业典礼,2556名大学生村医结束了在校3年的学习生活,将以专业的医学知识和技能,扎根乡村,做乡村居民的“健康守护者”。

“未来我将与同学们一道,将所学知识技能应用到实际工作中,用实际行动践行‘大医精诚’,为保障人民健康贡献自己的力量。”临床医学专业优秀毕业生代表宋寒道出了全体大学生村医的心声。

据了解,“一村一名大学生村医计划”是我省提升乡村医生学历水平与服务能力,助力乡村振兴以及建设

健康吉林的重要举措和民生工程。

自2021年起,长春医学高等专科学校承担“一村一名大学生村医计划”,学校深入探索基层卫生人才培养路径,充分整合教学、管理、生活以及资金等各类资源,联合附属医院、教学医院和实习基地等多方力量,持续增强大学生村医培养工作的成效与质量。历时3年,学校完成了临床医学、中医学和针灸推拿学三个专业的培养任务,对2556名中专及以下学历村医进行学历提升教育,实现我省“一村一名大学生村医”目标,进一步改善村医学历结构,提升乡村医生医疗服务水平。

长春医学高等专科学校党委副书记、校长袁兆新希望全体大学生村医能够将所学知识充分运用到实际工作中,持续不断地提升自身的专业技术能力与服务水平,切实筑牢乡村居民的健康防线,为乡村医疗卫生事业的蓬勃发展贡献坚实力量。

袁兆新表示,下一步学校将启动“村医”继续教育计划,为“村医”搭建终身学习平台,持续提升“村医”专业能力。他希望大学生村医积极参加各类培训活动、学习交流研讨会,持续更新医学知识体系,不断提升诊疗水平,熟练掌握常见疾病的预防、诊断与治疗方法,以扎实深厚的专业素养为村民排忧解难,真正实现“小病善治、大病善识、急病善转、慢病善管”的职业要求。

超疏水现象在日常生活中很常见。它在自然界中普遍存在,例如荷叶、蝉翼等表面都具有超疏水特性,水滴在这些表面上难以停留,从而表现出自我清洁的效果。

人类借助科技手段也能在金属表面实现超疏水性能,其在自清洁、防腐、减阻和防冰等领域具有重要应用价值,受到国内外研究者广泛关注。但金属表面超疏水性能难以长时间维持成为该项技术推广过程中的难题。

近期,中国科学院长春光机所微纳光子学与材料国际实验室杨建军团队在这方面取得了突破性进展——团队利用飞秒激光技术,在金属上成功制备出无涂层的超疏水表面,其性能可在较长时间内维持稳定,并能经受严苛环境挑战。

新技术突破了哪些关键点?带着问题,记者来到长春光机所,走进微纳光子学与材料国际实验室。

团队成员邹婷婷博士首先向记者展示了技术成果——在一小块方形铝合金表面,经过飞秒激光技术处理过的部分,表现出了超疏水性能,圆圆的水珠在上面轻盈滚动;而未经处理的表面,水滴滴落后立刻就摊开了。

“我们在杨建军老师的带领下,创造性地提出飞秒激光元素掺杂微纳结构与循环低温退火相结合的研究方法,在金属铝合金表面构建了一种以次晶相态为主导的仿生穴状结构,成功实现了高效稳定的自启动超疏水效果。”邹婷婷说。

和其他技术相比,杨建军团队的研究思路另辟蹊径。其他技术思路以二元协同方式为主,即首先在材料表面制作出微纳结构,让其具备超疏水性能,然后再刷上涂层。但这种设计在实际腐蚀性环境中(例如海水),很容易发生涂层分解、疏松和剥落等风险,从而引发超疏水化学耐久性的显著下降。

杨建军团队的技术思路摆脱了对涂层的依赖,利用飞秒激光技术将元素掺杂进去,使金属如同“长”出了一层特殊的表面,同时具备超疏水和耐腐蚀性能。

实验测量结果表明,利用新技术制作的金属样品,在经历长达2000小时的腐蚀性盐水处理后,其表面依然能够保持良好的超疏水性能。

此外,杨建军团队还与沈阳金属研究所科研团队合作,从理论层面进一步验证了次晶相态形成对于材料表面能降低和化学稳定性提升所起的重要贡献,夯实了技术的理论基础。

科学发展的新思路往往来自瞬间灵感。“多年前,基于国家战略需求,我们承担了相关课题研究。当时,我日思夜想寻找突破口,一次,在机场候机时,新思路忽然而至,我立刻给团队成员打电话,让大家尽快着手准备实验。”杨建军回忆。

从一个想法到付诸实践,再到最终完全把控关键技术,这一过程经历了三四年时间。团队反复实验验证,也遇到很多困难和失败。在杨建军看来,科学研究的过程就像穿越一段幽深晦暗的隧道,充满未知,但对科研人员来说却充满吸引力。他们执着前行,用科技力量驱散迷雾,照亮前路。

该项科研成果解决了超疏水领域的关键问题,为技术应用开辟了广阔前景。论文发表后,引起广泛关注,包括很多汽车制造企业,他们纷纷打来电话咨询并寻求合作。

目前,团队成员共有12人,全部是青年骨干和研究生,平均年龄35岁。“年轻人思维敏捷,实验过程中一直冲在第一线。目前,我们在技术应用上还在继续探索,争取产出更多面向实际、服务实际的成果。”杨建军表示。

吉林省电子学会成立

本报讯(记者郑玉鑫)近日,吉林省电子学会成立大会在长春举办。省委宣传部、省科协、省工信厅、省民政厅、省教育厅等相关单位负责人,部分高校、科技企业、社会团体、学会理事、个人会员和单位会员代表参加。

随着科技的日新月异,电子科学技术正以前所未有的速度,独特的优势和巨大的潜力,引领科技革新、推动产业转型、促进社会进步。我省电子科技领域基础好、条件优,成立吉林省电子学会将有利于团结凝聚全省电子领域科技工作者加强合作、共享资源;有利于发挥学术优势、推动学科发展;有利于促进人才成长、加快成果转化,对于推动电子科技领域科学研究、促进产学研深度融合、加快培育新质生产力、引领带动电子产业高质量发展具有重要意义。

成立大会后,学会副会长、吉林大学教育技术中心正高级工程师韦军以《虚拟仿真+人工智能的实践与应用》为题作专题报告。报告分层次展开,介绍了人工智能的安全风险、发展方向,虚拟数字人的概念与应用场景以及虚拟仿真、虚拟现实技术的表现形式与应用领域,展示了人工智能的科技前沿技术理论和创新实践应用。

吉林女子学校举行技能汇报演出

本报讯(邱延娟 记者郑玉鑫)近日,为更好展示学校办学成果,提升教师业务素养,强化学生专业技能,搭建师生展示交流平台,吉林女子学校举行了第七届技能汇报演出。

演出中,八人钢琴连弹《我的祖国》技惊四座;体操《相亲相爱》展现师生生活力;歌曲节目《月映中华情》集声乐、舞蹈、教务等多部门优势;模特表演《花间倩影》融合模特走台与形象设计;情景朗诵《再颂满江红》蕴含文史底蕴;舞蹈《缘》见证师生情谊与艺术的交融;《我爱祖国的蓝天》展现空乘专业与专业声乐教师默契配合……整套演出紧密串联起学科融合与专业协同的多元脉络,编织出一张全方位育人的细密网络。

本次汇报演出围绕“经典、怀旧、引领、祝福”四个主题展开,学校15个教研室近百名教师积极参与。来自共建社区、校企合作企业代表、吉林市教育局、文广旅局相关部门负责人、学校师生代表300余人在主会场观看了展示活动,同时学校直播平台超5000名观众在线观看,点赞数量超3万次,各项数据刷新女校网络直播新高度。