

“拍打拉筋”真能包治百病吗？

近日,在网络上流传着一段视频:在某公园内,有人公开传授所谓的“拍打拉筋疗法”,并号称能包治百病,很多人因此慕名而去,有人被拍打得全身大片淤青,仍然流泪坚持……拍打拉筋疗法是什么,是否真的“包治百病”,操作时又有哪些注意事项?针对这一系列问题,记者采访了有关专家,就一些相关问题进行解答。

A 何为拍打拉筋法？

拍打拉筋法，简而言之就是指拍打身上的特定穴位或者经络，通过特定方法拉伸筋脉，以此达到养生保健或辅助治疗疾病的方法。这种方法虽因被并不具备中医素养的萧宏慈不恰当的宣传和错误的操作而意外“走红”，但并非是他原创，中医古代早已有之。

中医专家介绍，拍打拉筋法原本是我国劳动人民在长期与疾病做斗争中总结出来的方法，在中医理论指导下施术于皮肤、经络、腧穴或病变部位，可起到疏通经络、行气活血的作用，既可以作为辅助治疗疾病的方法，也可以用于老百姓日常保健。只要操作正确，把握好力度，是有益于身心健康的。

B 拍打拉筋法是否包治百病？

专家介绍，一些诊断明确的疾病在正规治疗的同时，可以结合拍打身体辅助治疗，如肩周炎可以选择局部压痛点进行点按、拍打；部分心肺疾病在治疗同时可以在人体上肢内侧面适度拍打或者点按内关穴；某些肠胃疾病可以选择双侧小腿外侧进行拍打；拍打足三里穴可以作为人们的保健方法。

针对“拍打拉筋治百病”的说法，专家强调，任何一种健身方法都不可能适合每一个人，不同的个体应根据自身情况选择适合自己的保健方法。大部分人群在日常生活中都可以适度做拍打拉筋，但是对于患有出血性疾病的人，如血小板减少性疾病、急性传染病、重症心脏病、皮肤疖肿疮疡等的患者则不适合使用拍打法，而患有骨关节疾病、脊柱相关疾病的人群要对拉筋方法保持警惕。

总之，在治病疗疾这件事上，老百姓一定要分清轻重、把握主次，身体不适首先要去正规医院接受检查与治疗，而不是轻信传言、盲



资料图

目自疗。前者与后者，往往是“治病”与“致病”的区别。

专家说，像视频中那样拍打得全身淤青，说明已经损伤血管，出现了皮下出血现象，反复的皮下出血会导致局部组织发生炎性改变，造成组织的

C 拍打拉筋正确操作及注意事项

专家介绍，拍打拉筋最好是在专业人员指导下进行，沿着经络走向或者选择一定的穴位进行拍打，也可以不局限于经络腧穴而在身体一定部位拍打。但有以下几点需要注意：

首先，拍打时要根据身体不同部位选择不同方法，如头部可用十指指尖叩打，面部可将手指并拢轻轻拍打，而肌肉丰厚部位则可以手掌呈空心状或者呈半握拳状进行操作，这样拍打力量容易传导至更深层次组织而且不容易损伤局部皮肤。

其次，操作时要注意用力均匀适中，不能用力太过，以局部有舒适感或者微痛为度，偶尔有少量或者小面积的淤青不必过分担心。

再次，拍打切勿以出现淤青为目的，更不可导致大片淤青或者严重的血管、肌肉损伤；拉筋时也应力量适度，在关节或肌肉正常的活动范围之内进行，拉伸后有轻度疼痛或不适感属正

常情况，长期不运动的人不能一开始就大强度拉伸，以防肌肉过力而引发横纹肌溶解症。

最后还要注意，在拍打拉筋过程中出现任何不适，应立即停止，休息片刻，注意保暖、避风，适当饮温水。

在日常生活中老百姓该如何识别打着中医幌子行骗的人或者疗法？专家为大众总结了很精辟的识骗大法：

第一，打着中医幌子行骗的人常常以骗钱为目的，或者借机推销产品或药品等，总之就是让参与者花钱。

第二，骗子往往把某种疗法宣传得神乎其神，包治百病，甚至鼓动参与者放弃正规治疗，只采用他们宣传的疗法或产品。大家要提高警惕，不听不信，看病去正规医院。

第三，提高医学素养，所谓“正气存内，邪不可干”。骗子有时会犯医学常识错误，要学会辨别，必要时可请教专业人士。

据中国中医药网

喝热水养生但也有讲究

在日常生活中，只要有人身体不舒服，不少人都喜欢叮嘱一句“多喝热水”。不管是感冒发烧，还是拉肚子，或是女性经期痛经，仿佛“多喝热水”无所不能。那么，“喝热水”养生真的有这么神奇吗？

饮冷水伤阳气

喝热水确实对身体有一定的好处。水的性质偏阴寒，适当提高水的温度，能平衡水的寒凉之性。经常饮用凉水或冻饮容易损伤脾胃阳气，引起胃肠不适。很多人习惯通过大口喝冷饮来解渴，长久为之，则易造成脾胃虚寒，形成虚寒体质，出现怕冷、手足不温、脘腹冰凉的症状。

现代医学研究表明，喝凉水与肠易激综合征、肠胃炎的发生有关，尤其一次性大量摄入冻饮，胃肠道突然遭受强烈的冷刺激，毛细血管收缩，平滑肌痉挛，很容易引起胃痛、胃胀、腹痛、腹泻等不适。因此，对于一般人或是体质虚寒的人而言，平时饮用温热的水更符合保健的理念。

中医认为，温饮入胃有温煦中土阳气的作用，有利于胃腐熟水谷及脾运化水谷、产生精微营养物质，能促进人体的消化吸收、血液循环、新陈代谢等。

中医用治外感风寒的一首经典名方——桂枝汤，在服用方法上也强调要喝热稀粥来辅助发汗解表。女性月经期间出现小腹冰凉、痛经、怕冷的朋友也可以通过饮用热汤、热红糖姜茶来缓解经期不适。

常喝的热水≠滚烫的开水

“喝热水”并不代表水越热越好。喝水时，水需要经过我们的口腔、食管，然后到达胃部。口腔和食道黏膜非常娇嫩，能耐受的温度一般在 50~60℃。而由于食管对温度的敏感性不及口腔，当人在喝热水、吃烫食时，往往因为怕烫到嘴，会赶紧咽下去，这个时候食管黏膜很容易被烫伤。

对于一般人而言，饮用 35~40℃的水最为适宜。人体胃肠道的温度约为 37.5~38℃，这与人体内环境的温度相接近，会让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水，但最好不高于 50℃。饮用中药时，大部分中药汤剂也都建议采用温服法。而有祛风散寒、温里祛寒功效的中药，或部分补益药、活血行气等功效的中药汤剂则通常建议热服以助药力。

喝热水并不能包治百病

虚寒体质或平和质的人喝些热水是有益的，但平素常有口干咽燥、眼睛干红、小便发热、小便黄、大便干结等症状的人则适合饮用温度稍低的水，一般以 25℃左右的常温水为佳。虽然临床上也有热药冷服或寒药热服的特殊情况，但对于饮水，参照上文提到的一般规律即可。

同时，生病要及时就医，对症用药，没有任何一种方法可以包治百病，所有的养生条款都需要因人而异。

据新华网

胖大海护嗓,五种情况不适用

生活中，很多人会遇到嗓子不舒服的情况。有些人是因为气候干燥，嗓子眼不舒服；还有些职业人士如教师、歌唱演员等，用嗓过度；更有些是慢性咽炎患者，大都喜欢泡服胖大海来保护嗓子。

中医认为，胖大海味甘、性凉，具有清肺热、利咽喉、解毒、润肠通便之功效。用于肺热声哑、咽喉疼痛、热结便秘以及用嗓过度等引发的声音嘶哑等症，对于外感引起的咽喉肿痛、急性扁桃体炎等咽部疾病有一定的辅助疗效。临床用于肺气闭郁、痰

热咳嗽、声音嘶哑、咽喉疼痛等症，常与桔梗、生甘草、蝉衣、薄荷、金银花、麦冬等药配合应用。一般用量 3—5 枚，煎服或泡服。

胖大海泡水治疗咽喉不适并不是所有情况都适用。导致咽喉不适的原因多种多样，如果不辨病因、不分体质而长期喝胖大海也会对健康产生不利影响。比如以下情况就不适宜使用胖大海，一是脾胃虚寒体质，表现为食欲减低、腹部冷痛、大便稀溏，这时服用胖大海容易腹泻；二是风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛，表现为恶寒怕冷、体质虚弱，咳嗽白黏

痰；三是肺阴虚导致的咳嗽，表现为干咳无痰、声音嘶哑，多属慢性呼吸道疾病；四是胖大海具有降压作用，因此，血压偏低的人长期服用可能会出现血压过低的危险。五是胖大海含有半乳糖醛酸、阿拉伯糖、半乳糖乙酸、半乳糖等，所以，糖尿病患者最好少喝。

“是药三分毒”。胖大海有小毒，长期饮用会给肝肾造成负担，还可能引起脾胃虚弱，导致腹泻、饮食减少、胸闷、身体消瘦等副作用。肠胃不好的人会表现得更加明显。因此，连续喝胖大海茶不宜超过 7 天。

据新华网