

爱“上火”的春天 你刮痧了吗？



随着气温的逐渐回暖，牙龈肿痛、口腔溃疡、腰酸背痛、吃不香睡不好……这一切问题，到了长辈那里都会追溯到同一个根源：“上火”了！并且附上一建议：去刮刮痧，去去“火”，保证“痧出病除”。而且千万别舍不得让人家下狠手，出痧越多，“火”越大，治疗效果也越好！这是真的嘛？虽然刮痧不是多么稀奇的事儿，但是很多人并不了解刮痧究竟有哪些学问，我们今天就来学习一下。

看着有点疼的刮痧拔罐确有保健养生原理

刮痧疗法的原理是借助特制器具，在中医经络腧穴理论的指导下，采用相应的手法在体表进行刮拭，使局部皮肤表面温度升高、皮下血管温度升高、血液流速加快、真皮乳头层中丰富的毛细血管破裂，血流外溢及皮肤局部形成瘀血斑。

刮痧会使皮肤表面出现潮红或红色的粟粒状、或紫红色或暗红色的血斑、血泡等变化；血凝块（即“出痧”）不久就会消散，从而达到自身溶血的作用，可加速局部组织血液循环，促进人体新陈代谢。刮痧能造成局部的轻度炎症反应，且刮痧次数越多，炎症反应越强，这种反应可以在一定程度上提高人体的免疫力和抗氧化力，以达到预防和治疗疾病的作用。

与刮痧疗法齐名的拔罐疗法，则是以罐为工具，利用燃烧、抽吸、蒸气等方法造成罐内负压，使罐吸附于腧穴或体表的一定部位，以产生良性刺激，有通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用，对各种痛症、痤疮、面瘫等疾病均有较好疗效。刮痧、拔罐二者都属于中医外治法，作用原理相似，拔罐出现的“罐印”与刮痧的“出痧”本质上也是一回事儿。

刮痧不仅能保健，而且对高热、腹泻、感冒、中暑、颈椎病、腰腿痛、类风湿关节炎、慢性胃炎等慢性病有很好的疗效。

出痧越多越好？

理论上是这样。如果病情比较严重或者病势比较急，很容易出痧并且黑紫成片，反复治疗数次之后，随着病情和症状得以缓解，痧的颜色也会逐渐变淡。

许多人认为，刮痧时感觉越痛，起痧颜色越深，则说明效果越好。事实上，个体存在的疾病种类、刮痧的力量、器具的选择等因素不同，疼痛程度和起痧颜色的深浅也有所不同，这不能作为衡量刮痧效果的标准。

刮痧时间越长效果越好？

一般来说，每次刮痧不应超过30-40分钟（指用速度缓慢的平补平泻法刮拭），特别是初次治疗，刮痧时间还应适当缩短。对于体质弱或形体瘦弱者，总体刮痧时间应当少于20分钟。一般每个部位刮3-5分钟，最长不超过20分钟。

刮痧会把血管刮破吗？对身体有损伤吗？

不少人拒绝刮痧，觉得它会对血管造成损伤，形成淤血。痧是真皮乳头层中的毛细血管破裂、血流外溢所致。刮痧停止时，出痧也会随之停止，痧不久就会消散。刮痧可以实现自身溶血的作用，加速局部组织血液循环，促进人体新陈代谢，提高人体的免疫力，对身体具有一定的保健作用。

哪些病最适合刮痧

刮痧疗法疾病谱提示：刮痧治疗的成人疾病中以骨骼肌肉系统、神经系统和呼吸系统疾病最多，其中最合适刮痧的疾病为颈椎病、肩周炎和失眠，其次为腰椎间盘突出、黄褐斑、乳腺增生、肌纤维组织炎和痤疮。儿童疾病主要集中在呼吸系统疾病、消化系统疾病和泌尿系统疾病，主要有呼吸道感染、发热、小儿遗尿。当然，正常人也可以使用刮痧进行保健。

需要注意的是，并非人人都适合刮痧。空腹、过度疲劳、凝血功能异常等患者不可以做刮痧治疗。空腹、过度疲劳者刮痧可能会出现心慌、四肢发冷和头晕呕吐等状况，严重时有可能危及生命，所以同样不建议刮痧。血友病、出血性紫癜和其他出血性疾病患者，刮痧严重时，被破坏的红细胞甚至能导致急性肾小管坏死，以及皮肤局部疮疡、溃烂的人也不能刮痧。

具体来说，以下这些情况和部位，都不适合刮痧：

1. 孕妇的腹部、腰骶部，妇女的乳头禁刮；
2. 患有出血倾向的疾病如白血病、血小板减少者等需慎刮；
3. 皮肤高度过敏，或患皮肤病（体表有囊肿、溃疡、斑疹）的人禁刮；
4. 久病年老、极度虚弱、消瘦者需慎刮；
5. 醉酒、过饥、过饱、过渴、过度疲劳者禁刮；
6. 糖尿病患者伤口不容易愈合，患有严重心血管疾

病、肝肾功能不全者刮痧会加速血液循环、造成皮下充血，增加心肺肝肾的负担，都不建议刮痧；

7. 小儿囟门未合时，不要刮其头颈部。

春天为何爱“上火”？去“火”有道要小心

在出现口舌生疮、牙龈肿痛、便秘等症状时，老百姓便称之为“上火”。男性“上火”时容易出现口疮、口臭；女性“上火”时容易出现口渴欲饮、情绪急躁、心烦、痤疮、便秘等。中医学认为，春天万物复苏，阳气上升，容易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热；同时，气候干燥，天气变化无常，风多雨少，人体内的水分容易丢失，对气候适应较差时，体内的新陈代谢就较难保持平衡和稳定，也容易出现“上火”。总的来说，从中医角度来看，“上火”就是人体阴阳失衡后出现的内热症状。

中医的“火”可辨证分为实火、虚火、心火、肝火、胃火等。根据“火”的性质不同要辨证用药。常用的清热泻火、清热解毒药物有金银花、菊花、蒲公英、穿心莲、苦丁、莲子芯、黄连、黄芩、生地、丹皮等；许多具有寒凉性质的食物如绿豆、西瓜、香蕉、荸荠、甜橙、丝瓜、黄瓜、苦瓜、豆腐等，也都具有清火的功能。在日常生活中，建议大家注意补充水分、调理饮食，保证作息规律，劳逸结合，就可以尽量避免和减少出现“上火”症状。

本报综合



这类癌症正将魔爪伸向年轻人

年轻人胃癌发病率增加

胃癌发病率在所有肿瘤中排名第三，在消化道肿瘤中占第一位。在欧美及日本等国，发病率呈逐渐下降趋势。

目前胃癌的发病年龄仍然以50—80岁为主，这与全球人口老龄化有关。随着社会发展，生活节奏加快，人们心理压力大、不良情绪增多，在大城市的年轻人中，这类胃癌发病率有增加趋势。年轻人患胃癌后，一般恶性程度更高。

正确饮食让胃癌“绕道走”

俗话说“病从口入”，饮食在胃癌致病因素中占有重要的地位。如前文那个来自

西部某欠发达地区的小女孩，时常将泡面加咸菜作为学校的一顿午餐，而这种长期的不良饮食习惯，可能就是胃癌的重要诱发因素。

根据全国胃癌病例对照协作组的调查结果，胃癌组进食高盐食品如咸肉、咸鱼、咸菜、虾酱等较对照组多，其相对危险性亦高。以上海为例，喜欢食用咸肉的人群患胃癌的相对危险性为不食用咸肉人群的4.75倍。高食盐是一种促癌剂，高盐的肉、鱼可能与破坏胃黏膜屏障及增加致癌物在胃内的合成有关，使胃黏膜易受致癌物的作用而病发。

此外，饮食传统和习惯、嗜好与胃癌也有关，三餐不按时的人、暴饮暴食者、进食快者、吸烟和饮酒者，胃癌的相对危险性均增加。一般认

为饮食不定时和不良习惯，易使胃黏膜受损伤，从而增加了对致癌物质的易感性。

因此，生活中要注意营养合理，食物尽量做到多样化，多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物及新鲜水果、蔬菜，不吃陈旧变质或刺激性的东西，少吃熏、烤、腌泡、油炸、过咸的食品，避免长期进食高盐、熏制品、盐腌食品。适当体育锻炼，保持心情开朗。目前尚无明确措施绝对预防胃癌的发生，经常体检，防患于未然显得尤为重要。

相关链接

胃癌的癌前病变可否进行根除

专家介绍，胃癌前病变

是一病理组织学概念，是指较正常组织或其他病理改变更容易发生癌变的组织病理变化。从广义上讲包括胃黏膜上皮异型增生、萎缩、肠上皮化生，甚至炎症等多项病理改变。

癌前病变是指容易发生癌变的胃黏膜病理组织学改变，本身不具备恶性特性，是从良性上皮组织转变为癌过程中的交界性病理变化，胃黏膜上皮的异型增生属于癌前病变，根据细胞的异型程度，可分为轻、中、重度异型增生，重度异型增生与分化较好的早期胃癌，有时候很难区别。对于癌前病变，通常需胃镜检查取活检才能确定，有时甚至需要行内镜下切除。

据《上海科技报》