



杨家玉贴着肚脐贴夺得冠军。新华社发

【脐贴】

脐贴可避免风寒入侵
敷脐疗法并非人人适用

“别管多热也得盖上点肚子以防着凉”是我们很多人从小听到大的“祖传”健康知识。最近,这个刻在国人DNA里的养生哲学还在巴黎奥运会上火了一把。

在巴黎奥运会女子20公里竞走比赛中,中国选手杨家玉夺得金牌。在比赛中,观众注意到杨家玉的肚脐上贴着一块肚脐贴。杨家玉曾回应,竞走比赛时肚子上贴“脐贴”,是因为比赛时穿的是短衣短裤,贴上“脐贴”可以避免在比赛过程中进风着凉,不少网友感叹:“这就是‘东方的神秘力量’。”

陈秀华介绍,敷脐疗法是一种使用中药敷料贴敷于肚脐上(即中医所说的“神阙穴”),以达到治疗疾病、养生保健目的的中药外用方式,其使用形式和三伏灸类似。在运动过程中,有时候会遭遇寒风、出汗或者冷水,通过肚脐疗法能固阳气。

中医敷脐疗法具有多种作用,如健脾养胃、促进血液循环、利水消肿、改善失眠、缓解疼痛等。主要治疗的疾病包括:儿科疾病,如小儿腹泻、腹痛、便秘、厌食、遗尿等;内科疾病,包括胃肠道、肝胆及肾脏等疾病;妇科疾病,用于调理气血、温通经脉、温养胞宫、祛瘀止痛等,如原发性痛经;男科疾病,如非细菌性前列腺炎。

陈秀华介绍,敷脐疗法所用胶贴的成分和配方是根据中医理论针对不同的症状和体质进行选择的。在接受敷脐疗法之前,应咨询专业中医师或医疗人员,以确保安全和适宜性,切忌自行盲目用药。使用过程中出现不适,应立即停止使用并寻求医务人员的帮助。

夏季天气炎热,一些女性喜欢穿露脐装、低腰裤。陈秀华表示,肚脐最怕风寒入侵,即便是炎炎夏日,肚脐也可能进风,引起胃肠功能紊乱,容易出现肚子痛、拉肚子、诱发宫寒痛经等病症。身体虚弱的人群,建议保护好肚脐,保护好神阙元气出入口,日常生活中少穿露脐装、低腰裤,衣着应能遮盖肚脐,睡觉时盖好肚脐。

巴黎奥运会落下帷幕,很多人在为奥运健儿加油打气的时候,也留意到一股“神秘的东方力量”亮相赛场——游泳运动员拔火罐、田径运动员贴肚脐贴,自由式小轮车运动员扎针灸等相关话题冲上热搜。

其实,这并不是中医外治法第一次“走”上奥运赛场。这股“神秘的东方力量”为何频频受到运动员青睐?普通人群是否适合?记者采访中医专家,为大家介绍中医外治法的奥秘。



针灸治疗。新华社发

“神秘东方力量”又现奥运赛场

专家详解中医外治法的奥秘

【火罐】

游泳运动员偏爱拔火罐
能缓解疼痛加速康复

在巴黎奥运游泳赛场,中国游泳队运动员背上的火罐印很“抢眼”。其实,早在2016年的里约奥运会,美国游泳名将菲尔普斯双肩上的“拔罐”痕迹就曾强势抢镜。

广东省中医院传统疗法科主任陈秀华教授介绍,拔罐疗法古称“角法”,最早的文献记载见于马王堆汉墓出土的汉帛书《五十二病方》,晋代葛洪《肘后备急方》有用“针角”治病的记载,现今演变成治病、防病与养生的一种中医外治疗法。运动员因高强度训练难免会留下肌肉、关节等酸痛不适,这项古老的中医传统疗法对于这种慢性疼痛有着良好的疗效,因此受到运动员的青睐。

拔罐疗法又名火罐气、吸筒疗法,是一种以玻璃罐、竹筒等作工具,借助热力排去其中的空气产生负压,使之吸着于皮肤、造成瘀血现象的一种外治疗法,具有散寒除湿、行气活血、扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑等作用。

不仅仅是游泳运动员,其他运动领域的运动员和从业人员同样也在尝试拔罐疗法。陈秀华向记者讲述曾经治疗过的一名患者:“张先生以前是羽毛球教练,肩背部肌肉劳损造成的酸痛时常困扰着他,尤其是炎热的夏季,在电扇或空调前站一会,肩会感觉沉重不适。后来队医推荐他尝试拔罐疗法,这一拔不仅酸痛的症状缓解了,他还迷上了拔火罐。”

陈秀华特别提醒,尽管拔罐对许多运动员有益,但还需要谨慎使用,运动员应该寻找经验丰富、合格的从业者进行拔罐疗法,以确保正确的技术和安全性。在比赛前或关键训练期间,拔罐可能需要一些恢复时间,运动员应在计划中合理安排。拔罐对不同的运动员可能会有不同的效果,因此需要根据个体情况来决定是否适合使用。

【针灸】

急性损伤
24小时内不宜针灸

在巴黎奥运会自由式小轮车女子公园赛,中国选手邓雅文夺得金牌。

记者从四川省中医药管理局官方公众号了解到,奥运会期间,邓雅文每天都会到保障营医务室,进行针灸等治疗,帮助她保持最佳身体状态。

据了解,针刺是世界卫生组织推荐的疗法之一,被世界各国广泛使用。南方医科大学中西医结合医院针灸康复科副主任中医师杨路介绍,“运动损伤主要症状之一就是疼痛,包括肌肉、筋膜、肌腱、骨骼等疼痛。在中医理论中,不通则痛。经络是运行气血的通道,运动损伤导致经络损伤,经络不通畅就会出现疼痛。针对疼痛性运动性损伤,针灸可以起到疏通经络的作用,实现通则不痛,同时促进气血运行,加速局部损伤的修复。”

据介绍,针灸主要包括针和灸两方面。传统针法有很多种,古代就有“九针”,即9种不同的针具,代表9种不同的针刺方法,基础针法是指毫针刺法,也就是大家所熟知的,拿毫针扎穴位,刺激经络。

此外,还有皮肤针敲打皮肤、镵针点按穴位、三棱针局部放血等。另一大类是灸,最常见的是艾灸,即通过间接的温热性刺激,来激发温通、激发气血。

杨路提醒,一般急性损伤24小时之内,局部充血肿胀,以冷敷为主,止血消肿,不建议马上进行针灸刺激,24小时之后再行针灸疗法,“中医讲究辨证论治、经络辨证,医生首先要判定是哪一条经络损伤,除了局部治疗外,有时候还会远端取穴,比如头部损伤可能会在肢体取穴位,下肢损伤可能会在腰上取穴位。”

除运动损伤之外,针灸在一些常见的疼痛性疾病、中风偏瘫、抑郁焦虑、肠胃功能障碍、亚健康状态等方面也有很好的疗效。

这些传统疗法也适合运动人群

艾灸—— 在运动医学领域,艾灸也是广泛应用的中医传统疗法之一。艾条燃烧时可产生稳定、均匀的光热物理刺激,达到温通经络、行气活血、驱寒除湿、消肿止痛等效果,常用于消除疲劳、减轻炎症和提高运动表现。临床也有使用无烟艾灸和艾箱等各种新型灸疗装置,安全性较高,目前在医疗临床和运动队广泛应用。

中药—— 目前,中药在运动医学领域的应用较为广泛。有研究发现,红景天、人参、黄芪、鳖甲等中药,对大强度运动引起的免疫功能低下有一定改善作用,六味地黄丸或归脾丸对运动员大强度运动后阴虚火旺或心脾两虚导致的运动性失眠有治疗效果。需要注意的是,专业运动员在使用中药制品或相关膳食添加品时,需要在专业医护人员的指导和帮助下进行。

推拿—— 推拿是运动医学领域常用的恢复手段。运动后推拿,可使受试者肌肉僵硬很快恢复到基线水平;运动员小腿经推拿后,背部屈曲的关节活动度增加;对韧带、半月板损伤的运动员配合推拿疗法,可改善膝关节功能和关节活动度;推拿还可减少受试者肌纤维损伤引起的炎症因子产生。推拿可有效减少骨骼肌僵硬、增加关节活动度、减少炎症、缓解疼痛、预防延迟性肌肉酸痛和影响运动表现。

刮痧—— 刮痧疗法是常见的中医传统疗法之一,具有调气行血、活血化瘀、舒筋通络、驱邪排毒等作用,运动损伤者通过刮痧可改善损伤局部的血液循环,刺激经络、调和气血以达到通经活络,活血止痛的作用。运动圈流行的“筋膜刀”即是参考借鉴刮痧疗法的理论和操作发展起来的,但筋膜刀是一种“技术”,而非单纯的工具,应在医生的指导下进行治疗。

综合《信息时报》、《人民日报》健康客户端报道

声明公告 13164692093

作废声明 武汉辰轩房屋销售有限公司于2024年1月20日前后遗失公章、财务章、法人章,声明作废。如有人冒用可与我司联系。

遗失声明 武汉家歌劳务有限公司(代码:91420114MA49P4FH4A)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。

《认定工伤决定书》公告

武汉利迪鑫森建筑工程有限公司(法定代表人:胡军安):你单位职工石提生申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2024年8月2日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日内即视同送达。如不服该认定,可在公告届满之日起60日内向武汉市江岸区人民法院提起行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局
2024年8月16日

中建·文华星城二期商业(北地块)交付公告

尊敬的 中建·文华星城二期商业(北地块)业主:

我司开发建设的中建·文华星城二期商业(北地块)已竣工验收,达到合同约定的交付条件,将于2024年8月24日至25日9:00—17:00集中办理交付手续,请您按照《交房通知书》、《入伙须知》上的告知内容,携带相关资料及费用前往中建·文华星城二期商业(北地块)1栋129—134号办理房屋交付手续。

恭祝您乔迁新居!

客户服务热线:027-81938388、87738888
服务时间:工作日9:00—17:00。

中建地产(武汉)有限公司
2024年8月16日

遗失声明 中国农业发展银行武汉市新洲区支行工会委员会遗失手工工会经费收入专用收据一份,票面号码为:1715675398至1715675402、171567610至1715676108,声明作废。

工伤认定申请举证通知书公告

武汉皇城昌包装有限公司(法定代表人:王明云):您单位员工李昌泽2024年7月15日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2024年7月29日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证通知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证通知书》等资料。自本公告发布之日起30日内视同送达,请您(单位)在本公告期限届满15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局
2024年8月16日

注销公告

武汉东湖新技术开发区红郡立德幼儿园(代码:52420100MJH27268XP)现拟申请注销,请债权债务人在1周内,到我单位清算小组办理相关手续,特此公告。

叶女士:18683861107

遗失声明 湖北兴伟复联建设工程有限公司遗失公章、财务章、法人章、合同章、发票章各一枚,声明作废。

工伤认定申请举证通知书公告

湖北大通行建设工程有限公司(法定代表人:胡雄刚):您单位员工胡亚斌2024年7月5日向我局提交工伤认定申请材料,我局于2024年7月19日通过邮政特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达《工伤认定申请举证通知书》及《工伤认定申请受理决定书》等资料,因拒收,无法送达被退回。现按规定向您单位及本人公告送达《工伤认定申请举证通知书》等资料。自本公告发布之日起30日内视同送达,请您(单位)在本公告期限届满15日内履行用人单位举证责任,逾期未能举证,本局将依法做出认定决定。

武汉市人力资源和社会保障局
2024年8月16日

遗失声明 武汉东湖新技术开发区艺嘉美育艺术培训学校有限公司的民办办学许可证副证副本遗失,证书编号:教民242010970001619号,证书流水号:NO.201400116994,特此声明作废。

遗失声明 武汉胜海新能源有限公司遗失危险化学品经营许可证的正、副本原件,证号:鄂A安经字(2021)090198,声明作废。