

打破砂锅

菲鱼“代言”拔罐，现代医学怎么看

文·本报记者 贾婧

近来，在里约奥运赛场，媒体将关注点不约而同地聚焦在运动员身上的“红印章”——罐印。不难发现，此次奥运会上很多外国运动员身上都出现了中医拔罐的标志性形象，而菲尔普斯可以说是拔罐的狂热粉丝。

而热衷于此的并非只有“菲鱼”一人，有报道称，美国游泳队流行拔罐，体操运动员亚历山大·纳多尔也乐于向大众展示拔罐留下的印记。

拔罐对于修复和缓解运动损伤真的那么神奇吗？

调查

拔罐治疗国家队采用已久 但不是队医的全部能耐

“多年来国家队中医队多采用以中医为主的保守治疗来应对运动损伤。”国家体育总局体育科学研究所运动健康与恢复研究中心研究员赵鹏告诉科技日报，运用诸如针灸及拔罐等中医疗法来为运动员治疗伤病、消除疲劳做法由来已久，几乎每个国家队的运动员都接受过此类康复性治疗，并不是啥稀罕事了。

赵鹏表示运动员的日常拔罐主要是通过负压使局部组织毛细血管扩张充血，有利于祛风散寒，排泄体内代谢废物，缓解肌肉疲劳，使末端血液循环得以畅通，局部疼痛或酸胀得以缓解或消失。在拔罐的过程中，毛孔会增大，这样可以加速新陈代谢，特别是乳酸的代谢，有利于运动员的疲劳恢复。此外，当运动员身体局部有伤病时，通过拔罐可以达到活血化瘀的目的。“有时我们还会将拔罐和针灸等结合起来应用，这样治疗效果会更好。”赵鹏说道。

“拔罐在游泳运动员身上特别常见，主要是因为游泳运动员长期泡在冷水中，运动量大，很多人都存在湿寒症状。”国家体育总局体育科学研究所体育医学中心负责国家队运动训练的程燕告诉科技日报，游泳队员都是晚上拔罐，休息后第二天下水。关于拔罐的使用，游泳队队医提示，一般运动员只能1到2周拔一次罐，时间控制在10分钟

左右，拔罐之后因为毛孔张开后，很容易吸入湿气，因此做过后最好不要下水和洗澡，此外劳损和损伤的情况拔罐要慎重，骨折不适用拔罐，肌肉损伤要专业大夫评估。

国外运动员纷纷使用拔罐，是否意味着国外也开始相信中医？赵鹏表示：“中医走经络与整体，而西医走的是解剖与功能。国外的西医现在也有科学理论表明，拔罐或走罐对筋膜损伤及扳机点相关伤病的治疗都有积极作用，是当下国际流行的筋膜链物理治疗技术的有益补充。”

揭秘

“负压效应”改善局部循环 西方医学也有类似手法

美国运动表现专家在接受媒体采访时表示，拔罐是一种有效的替代治疗方式。对这种说法，首都医科大学附属北京中医医院针灸科主治医师陈鹏解释，拔火罐在现代医学中属于“替代疗法”的范畴。所谓替代疗法，就是基于历史和文化传统产生的，并非经过科学方法验证其有效性的治疗方法。替代疗法在现今其实更加注重的是其文化内涵，芳香疗法、冥想疗法、催眠疗法、按摩疗法、针灸疗法等替代疗法目前都在世界各国极为风行。

“拔罐从中医理论机制上讲，走的是经

络，通经活络去风寒，但目前西医方面实验医学单纯做拔罐的还是很少。”陈鹏表示，他检索了国内近几年比较知名大学所做的与拔罐相关的研究文章，在中医体系学术内，多数没有单纯研究拔罐本身的学术研究，主要是临床应用类居多。

陈鹏表示，一些人认为，拔罐治疗的科学原理可能基于以下原因：机械刺激作用。拔罐的负压作用于皮肤，牵拉了皮下的神经、肌肉、血管以及皮下的腺体，可能引起了一系列神经内分泌反应，起到调节血管收缩功能和血管的通透性的作用，从而可以改善局部血液循环。

知乎医疗服务小组网友李靖宇医生也表示，拔罐原理是负压，使皮肤与肌肉（浅筋膜）间隙增大。“如果使用真空负压力量更大，会使肌肉与肌肉之间间隙增大，避免了炎性渗出引起肌粘连，”他表示，这可能是拔罐能治疗部分肌肉疼痛有效原因之一。

那么，中医中是否有其他疗法也能达到同等效果呢？李靖宇表示，中医手法中的拿法、捏法也有，最明显的是《杜自明伤科八法》中的弹筋法，例如背部韧带患者菱形肌，向上提拉，稍稍提起即快速放开，如开弓放箭。那西方就没有了么？

“还真不是！Trigger point（触发点）的手法中有一个方式，叫钳式触诊。”李靖宇表示，他临床中认识的几位外国医生，不约而同地在钳式触诊的情况下，轻度提拉深层组织按摩法中也有运用到。

追问

现代医学未能给出解释 作用有待临床数据支持

然而，拔火罐是否真的治疗作用，目前还缺乏严格的临床证据来支持。美国癌症研究会认为，没有任何证据表明拔火罐疗法对健康有益。报道拔火罐“显效”的基本都是个案记录，而非严格的临床研究。

丁香医生刘强表示，如果拔罐能通过物理刺激改善局部血液循环，那按摩或者热敷等理疗方式的作用应该

会更为明确，红细胞破裂释放出游离血红蛋白等细胞内物质，确实会诱导局部的吞噬细胞来清除它们，但这种刺激是否是良性刺激，还不得而知；至于温热效应，拔罐过程中释放的热量很少并且不持久，所产生的生理效应十分有限。

刘强说，2014年有同行做了一个针对传统中医治疗腰痛的荟萃分析，结论是：对于治疗（亚）急性和慢性腰痛，只有微弱证据证明拔罐是有效的。研究者认为，由于传统观念影响很深，即使有治疗效果，也都是来源于“安慰剂效应”。

但他表示同时也有其他研究观点表明：拔罐配合其他方法治疗时有效，但证据欠缺。来自澳大利亚和中国的研究人员，回顾了1992年至2010年间发表的135项关于拔罐疗法的研究。结论是：结合其他方法，比如针灸或药物治疗，拔罐可能可以治疗对应的一些疾病。但他们同时承认，证据不多，还需要更多的研究得出一个明确结论。

因此，刘强认为拔罐疗法其实还未获得现代医学的认可，“排出毒素”“疏通经络”“活血化瘀”等效果也无从证实。目前主要是作为某些疾病的补充治疗以及物理康复手段，把拔火罐作为一种放松和保健的方法。

（石珊珊 绘图）

提问时间



拔罐时间频率如何？看个人体质和需要

东莞市中医院针灸科副主任陈婕在接受媒体采访时表示，拔罐的频率和每次拔罐的时间，要根据个人体质和病情症状的需要，并不是越久越好，越频繁越好。一般来说，拔火罐的次数不宜过于频繁，原先拔的印迹还未消退，再拔容易造成局部损伤，一般是隔天拔一次，一周两次左右，症状缓解了就可以。每次拔火罐的时间，一般在5—10分钟左右。



罐印越深越好？不是的

对于拔罐，常见的说法是，拔火罐印子越深或者拔出水泡，说明效果越好。陈婕认为，拔罐后皮肤颜色深浅跟个人体质有关系，跟拔罐时间有关系，不能简单和效果挂钩，拔火罐后留下的颜色越深，说明体内淤血比较重，拔罐时间久，印记也会比较深。不过，拔罐后印子偏淡，说明气血不足，应先补气血，再考虑拔罐。

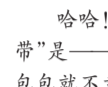
包包·包打听

贴在运动员身上的“彩带”是什么呢？



爱运动

包包，最近里约奥运会正如火如荼地进行着，我注意到许多运动员的肩、膝盖处都贴了一些颜色各异的“彩带”。这是什么神器呢？有什么用呀？我能贴贴吗？



包打听



阎守扶

哈哈！不是神器，刚从专家那里打听来的，“彩带”是——肌肉贴。那么，肌肉贴到底有多神奇呢？包包就不卖弄了，请首都体育学院教授阎守扶来具体谈谈吧。

肌肉贴贴布，俗称肌肉贴。肌肉贴的结构由三部分组成：弹性防水棉布、粘合剂和防止贴布彼此粘连的高分子材料。肌肉贴的工作原理和作用着重是通过牵拉皮肤促使组织液流动，对肌肉、韧带和关节等组织起支持和稳定作用，利用弹性起调节作用，有一定镇痛和保温效果。

但是，肌肉贴不是药物，不具任何药性，它只是一种物理治疗用品。肌肉贴与一般运动员常用的运动贴布（白贴）不同，运动贴布没有伸缩性，其主要功能为固定及保护，在使用上也没有肌肉贴那么多的“讲究”。而肌肉贴具有伸缩性，它的效用主要是利用贴布的黏弹性与力学方向，配合肌肉工作机理和生物力学的原理，针对特定的肌肉给予强化或放松治疗。

肌肉贴可增加皮肤与肌肉之间的间隙，从而促进淋巴及血液循环，减少引致疼痛的刺激物质。其张力也可减轻肌肉紧张及疲劳以及“加固”肌肉组织。如配合正确的部位贴法使用，便可达到减轻疼痛、肿胀、促进运动机能及提高运动表现等效果。

在贴扎之前需要对贴扎部位进行清洗，保持常温和干燥，然后把肌肉贴直接贴在皮肤上。贴扎时要松紧适中，一定要沿着受伤肌肉的走向以及特定部位的运动解剖学结构进行贴扎。

肌肉贴被普遍应用于运动保健及防护上，使用者大部分为运动选手，医学界也开始应用贴布于关节病的治疗上。不常运动却有关节疼痛的人也可以使用肌肉贴舒缓疼痛。但肌肉贴的作用是有限的，不是“万能贴”。当肌肉出现严重拉伤时，肌肉贴的作用就不大了。



本期包包：郭盈 在这里你能找到包包，包包能找到专家，有什么问题，尽管砸过来吧！可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问，或者给包包发电邮，“包包”看这里：baobaobaodating@sina.com

（图片来自网络）

给您提个醒

暑期出游宠物打“飞的” 切记短鼻猫狗需货运

最近不少人开始安排避暑行程，一些乘客不仅全家老小齐上阵，就连宠物也要带上一起来度假。宠物是否也能和我们一起“飞”呢？

据《南宁晚报》报道，针对短鼻猫、犬类动物，国泰、东航、海航等航空公司均对其做出了运输限制。诸如松狮犬、北京犬等鼻道狭窄，对温度变化敏感的短鼻犬、猫类动物，在运送过程中非常容易发生呼吸问题而导致小动物出现身体不适等状况。南航从今年开始，停止收运短鼻猫、短鼻犬类动物作为行李运输。若有需要进行此类小动物运输的乘客，可以联系机场货运部门，改走货物运输。此外，其他航空公司也各自出台了不同的管理规定。

工作人员提醒市民，天气炎热，进行宠物运输的时候，最好选择早晚航班；运送宠物时尽量选择直达航班，减少宠物运输时间的同时，也能降低宠物被误送往异地的可能性。

工信部通报32款APP 多涉强行推广无关软件

近日，工信部网站发布《工业和信息化部关于电信服务质量的通告（2016年第3号）》。通告称，第二季度，工信部组织对42家手机应用商店的应用软件进行技术检测，发现不良软件32款，涉及违规收集使用用户个人信息、恶意“吸费”、强行捆绑推广其他无关应用软件等问题。

在被通报的32款软件中，存在强行捆绑推广其他无关应用软件问题的最多，有23款，多以游戏为主，如超级玛丽、水果爆破、恐龙世界，还有股市风向标、童话录音王、测试你的另一半长相等其他软件；其次涉及恶意吸费的有6款，违规收集使用用户个人信息的有2款，用户不知情的情况下自动向外发送短信的有1款。

此外，从这些软件的下载平台上来看，以上32款软件中有5款来自百度手机助手，5款软件均存在强行捆绑推广其他无关应用软件的问题；4款来自7PP趣应用，也都存在上述问题；还有2款来自应用宝，2款在天翼空间。

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号



心理话

怎样的洪荒之力才塑成一个“傅园慧”？

文·倪雅琪

奥运选手常有，而傅园慧不常有。这一届的里约奥运会，因为有了傅园慧的存在，整个画面都变得不太一样了，不再只是一本正经的“感谢 CCTV，感谢 MTV”云云，也可以在逗逼风及自然风之间切换自如，瞪大眼睛，露出牙齿，笑得癫狂而用力。

人们被不一样的傅园慧所吸引，也好奇这个小女子背后所拥有的“洪荒之力”，究竟是什么让她甩开一个运动员的包袱，能够在镜头前自如地做她自己？

一个真实的人比好人更可爱

傅园慧的魅力在于，她很真实，真实到你想要抱一抱她。

2016年8月，里约奥运会女子100米仰泳半决赛。

赛后记者采访傅园慧，反复追问期待她能说出一些套路式的答话，但很显然，傅园慧更愿意做一个真实的人，而不是一个老好人。她直言训练好辛苦，哈哈笑着表露出对现有成绩的满意。她并不刻意取悦镜头，也没有表现出人们所期待的奥运队员所“应有”的样子——好胜、拼搏、力争第一？不，她坦率地一笑：“我已经很满意啦。”

她回答完毕，就立刻掉头跑开，与镜头、观众、记者都划开了边界，将他人的情绪留给他人，自己的情绪留给自己。这种

清晰的自我边界感，让她得以自如地成为她自己，就像她在微博上所写的那样：“人，都应该为自己而活，活出自己的风格与态度，不要再忍辱负重，委曲求全了，去做个咆哮的小园园吧。虽然看着狰狞了点，可是毕竟开心哪。”

相似的一番话，人本主义心理学家罗杰斯早在50年前他的《论人的成长》一书中就说过：“生命的过程，就是做自己、成为自己的过程。”傅园慧未必知晓这番话的出处，但她已成为最好的践行者。围观的人们也纷纷竖起大拇指：“好一个清新脱俗的耿直girl！”

“洪荒之力”源于家庭的爱与滋养

家庭教育是什么？是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。

从现有的资料来看，傅园慧无疑生活在一个非常民主的家庭环境之中，父母不专制、不溺爱、不忽视，相反，给予了她极大的安全感与信任感。在奥运会预赛之前，傅园慧与父母在微信上一直聊到3点多，她在压力面前，第一反应是向父母寻求帮助与支持，这是他们之间拥有良好关系的表征。父母可算是她安全感的来源，为她提供有力的社会支持系统，也是她在外比

赛之际的心灵庇护。

5岁那年，傅园慧罹患哮喘症。出于希望女儿强身健体的愿望，父亲将她歪打正着地送进了游泳的大门。自那之后，傅园慧越走越远，一路摘取荣誉与桂冠。她的父亲一方面鼓励女儿的成长，没有将她“拴”在自己身边，而是鼓励她挣脱自然的分离；另一方面，也始终没有忘记初心，不求其他，唯愿她身体健康。

2013年春节，傅爸爸祝愿女儿“健康快乐，别的都不重要了，一切顺其自然就可以，只求身体健康。”

当女儿压力爆棚，傅爸爸告诉她：“加油啊，不要有压力，享受比赛。”

女儿在50米仰泳中获得冠军，父亲为之赞叹与骄傲：“宝贝，终于愿望成真了，太棒了！”

他并不惧怕亲子间的分离，而是鼓励女儿展翅高飞：“长大了，可以飞起来了。”他也欣慰于女儿终于学会了宽容。

在女儿疲惫想家的时候，鼓励她继续坚持。在她夺取奥运铜牌，意外走红之后，赞赏她的纯真。



CFP供图

看得出来，傅爸爸是一个很懂爱也会很爱爱的人，他将“父亲”视为他这一生当中最好的工作，很有可能也是最重要的工作。他给予女儿无条件的爱、基本的信任感与安全感。在这种安全基地的保障之下，傅园慧无须任何人格面具或防御式的伪装，她在家庭中得到了极大的爱与滋养，能够完全地去做自己。她也在这种滋养传递出去，唤醒人们沉睡的、久违的心声—— “或许，我们亦有力量与希望，重新成为我们自己。”