

02 乐活 2022年12月27日 星期二

联合早报 现在 zbnOW

按摩和推拿是许多人的自我照顾 (self-care) 的方式, 但我们不时在新闻报道中看到有人因为按摩或推拿不当而受伤。受访中医师指出推拿的三个常见误区: 不一定要感觉痛才有效、不一定要听到关节骨头响, 以及推拿并非只适合改善肌肉与骨骼问题或疼痛。

常见误区要警惕

推拿不是越痛越有效

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

你知道推拿和一般按摩有何分别吗?

新加坡疼痛护理集团 (Singapore Paincare Holdings) 中医学主任温颜菁中医师认为, 许多spa提供推拿服务, 顾客如果不熟悉中医药, 或许会觉得推拿就是按摩。

同时在集团属下的百康合一中医疼痛护理中心行医的温医师指出, 推拿的历史有2000多年, 而且有一套自己的医疗体系; 这是中医传统疗法的一种, 意即按摩方法和手法都是以中医学为根基, 以便达到治疗效果。推拿通过释放经络中的气来缓解由气、血阻塞引起的疼痛, 改善经络的血液循环, 从而增强器官的健康和身体健康。

温医师说: “推拿的效益包括改善气血循环, 促进消化以及舒缓疼痛。相比之下, 许多其他类型的按摩一般只是让人暂时放松。”

不是所有人都适合推拿

哪些情况适合推拿? 温颜菁医师举例: 上班族长时间坐在电脑前, 推拿可帮助舒缓颈、肩和背部的肌肉, 也能刺激全身的血液循环; 要是因为剧烈运动或其

他耗体力的活动而感觉肌肉酸痛或扭伤, 推拿也可以达到缓解疼痛和促进康复的效果。

不过, 并非所有人适合推拿。温医师提醒: 患有癌症、骨质疏松症或器官衰竭, 其实不宜接受推拿。

——温颜菁医师

小儿推拿可缓解尿床问题

此外, 温颜菁医师说, 小儿推拿的效益包括改善孩子的睡眠和饮食习惯、缓解尿床和咳嗽等问题, 也可以加强免疫力。小儿推拿的特点包括: 时长可能较短, 推拿手法的力道较轻; 注重穴位也和成人不同。

以百康合一中医疼痛护理中心的推拿为例, 小儿推拿适合六岁及以下的儿童; 成人每次推拿60分钟, 小儿推拿则是20分钟。此外, 中心的“气能推拿” (Qi-ENERGY推拿) 结合传统推拿、经络穴位与西方的射频 (radio frequency) 治疗, 同样适用于孩童, 但会选用波长较低的射频。

三大常见误区

温颜菁中医师指出三个关于推拿的常见误区。

首先, 一些人可能认为推拿



上班族长时间坐在电脑前, 推拿可助舒缓颈、肩和背部的肌肉, 也能刺激全身的血液循环。(iStock图片)

时必须感觉疼痛才有效, 但推拿的效益其实和过程中是否疼痛并没有直接关系。患者应该知道的是, 推拿不当而导致疼痛, 反而会让原来的状况恶化。

第二, 推拿时不一定要听到关节骨头的咔哒声, 因为并非所有患者都适合这种扳法。

第三, 推拿并非只适合改善肌肉与骨骼问题或疼痛。温医师举例: 推拿也可用于改善妇科状况。例如按揉腹部肚脐附近的穴位天枢, 有助促进血液循环; 按摩三阴交 (又称“女三里”, 位于小腿内侧的穴位) 则有减缓经痛以及更年期症状之效。

按揉两穴位治咳嗽

温颜菁医师说: “如果有肺部相关问题, 例如咳嗽或呼吸不顺, 推拿也能发挥效益, 因为可按揉肺俞和定喘, 这两个穴位位于上背部靠近肺部的地方。”

《针灸资生经》有所记载: 肺俞治疗“喘与哮”, 临床上用于治疗咳嗽、哮喘、咳血、肺癆及过敏性鼻炎等病症, 相当于现代医学中一些呼吸系统疾病; 按摩定喘穴的功用则有止咳平喘和通宣理肺, 中医常用于治疗支气管哮喘、支气管炎、肺结核、百日咳、颈部扭挫伤等。

推拿前不宜空腹或吃太饱

想从推拿获取最大效益, 应注意时间点和自身状况。温颜菁医师提醒: 推拿前不宜空腹, 因为会有晕眩风险; 不过也不应该吃得过饱, 否则可能作呕。

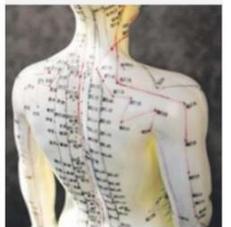
此外, 如果推拿疗程同时运用射频 (例如“气能推拿”), 切忌忽然移动身体或有任何动作, 因为可能造成射频能量分配不均, 最严重的情况是受轻伤 (但相当罕见)。

如有任何疑问, 应咨询医生或医师; 过程中若有任何不适, 也应马上让推拿师知道。

不能称为中医推拿 若无中医师资格

据观察, 一些提供推拿或按摩服务的店面会以“中医推拿”为号召, 早前有中医师受访时强调, 中医推拿师须经严格培训, 要有中医师资格, 否则不能称为中医推拿; 如果是持有普通推拿的准证, 那应该只能称为保健推拿。

中医推拿师或中医师须经五年全日或七年以上部分时间培训后, 才可考取卫生部的中医管委鉴定及发出的执照。此外, 中医推拿师在推拿前, 须经过中医四诊方式的辨证及评估后, 方可做推拿治疗。



推拿是中医传统疗法的一种, 意即按摩方法和手法都是以中医学为根基, 从而达到治疗效果。(iStock图片)