

三伏天可以拔火罐吗 三伏天可以艾灸吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678045779153139.html>

范文网，为你加油喝彩！

三伏天可以拔火罐吗

1

可以拔火罐。

拔罐有逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热、调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能，在三伏天由于天气炎热，人容易无精打采、抵抗力下降、寒湿入侵、食欲不振、身体酸痛，此时拔罐刚好可以调理身体，起到保健养生的作用，是三伏天最为常见的养生方法之一。

三伏天什么时候拔罐好

2

入伏到未伏期间都可以拔罐。

三伏天是温度最高的时候，此时最适宜补阳驱寒，而人体阳气最为旺盛的时间段在早上9点到中午12点期间，在这个时间段拔罐最为合适，但如果没有空的话，在其他时间段拔罐也是可以的，但要注意控制好拔罐的时间，一般拔罐时间不应超过20分钟，夏季一般时间在10分钟左右，身体养生保健用品不好的老人、小孩和很瘦的人群，拔罐的时间更要减半，如留罐时间太长，可能导致皮肤起水泡、破损、感染，甚至会耗泻人体阳气，反而不利于养生。

三伏天拔罐后多久能洗澡

3

一般情况下建议在12-24小时后再洗澡。

因为拔罐结束后，如果身体里的风寒、暑湿、热、淤血阻络等造成了局部经络不通，悲伤的秋千就会引起血淤，在血瘀部位会有明显的火罐印子，这些有火罐印的地方，毛孔也正处于打开状态，短时间内洗澡的话容易导致寒气入侵体内，严重的情况下还会造成皮肤充血、体表毛细血管破裂等现象，建议在12-24小时后，毛孔恢复正常状态后再洗澡，以避免健康危害问题。

注意

拔罐后两小时内不能喝冷饮，不要碰凉水，避免空调风扇对着吹向自己，以防着凉感冒，最好在罐后喝杯温开水，以促进新陈代谢，温暖身体。

三伏天改善报告怎么写可以艾灸吗

4

可以。

艾灸也是中医的保健治疗手法之一，而在传统中医理论下怎么装扮qq空间主页，自古就有冬病夏治，夏天艾灸防治冬季常见的寒湿之症，以达到强身健体的效果，再加上三伏天阳气充足，此时艾灸排出体狐狸和乌鸦内湿毒，效果是平时的3倍左右，因此在三伏天不仅可以艾灸，而且艾灸效果更明显，但要注意艾灸在专业的中医师操作下进行，根据自身的体质，选择适合的艾灸方式为好。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发