

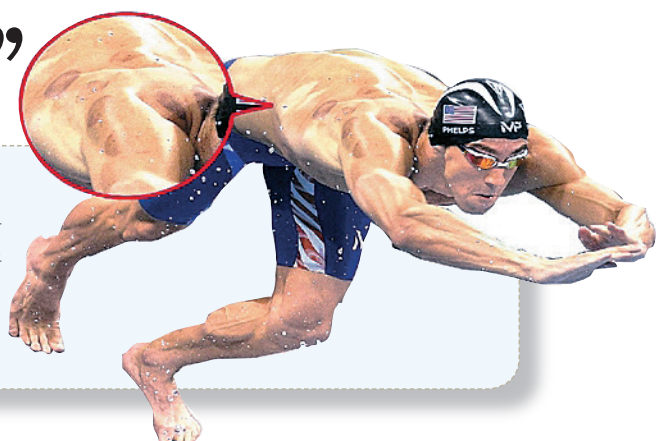
菲尔普斯奥运“捧红”中医“火罐”—— 定期拔火罐，别“以色断病”



今日女报/风网记者 李诗韵 通讯员 陈双

说起本届里约奥运会，有关中国的话题可是源源不断——先是“洪荒少女”傅园慧抢占头条，后有“飞鱼”菲尔普斯用身上的“拔罐印”为中医火罐代言。

一时间，拔火罐，似乎成了运动员们都在采用的放松治疗办法。不过，拔火罐治病真的有百利而无一害吗？



拔火罐，是最大众的中医疗法

自入夏以来，我们经常听到“排毒祛湿”这样的养生说法，于是，不少人选择定期拔火罐来达到保养效果。

“每年夏秋季都是拔火罐的人数持续增多之时，求诊的不仅有中老年人，还有年轻人。”湖南中医附一院针灸推拿科副主任李金香告诉记者，拔罐疗法能激发经络之气，振奋衰弱的脏腑机能，提高机体的抗病能力，同时，通过吸拔作用，能排出风、寒、湿邪及瘀血，发挥扶正祛邪的作用。具体来说，拔火罐有通经活络、祛风除湿散寒、行气活血、止痛消肿四大功效。

对于游泳、跳水、体操等运动项目的运动员来说，由于容易受凉，他们拔罐最重要的原因之一就是祛除体内的寒气。另外，运动员容易跌打损伤、肌肉痉挛、疲劳紧张，通过拔

罐等中医外治法，可以疏通经络，达到“通则不痛”的疗效。

记者了解到，拔罐疗法的记载最早见于湖南马王堆汉墓出土的《五十二病方》，书中即以角治疗痔疮的记载。纵观历史，汉、晋、唐、宋、明代虽然在罐器制作与选材以及吸附方法等方面都有所发展，但在临

床方面仍以治疗疮疡外科疾病为主。

“拔火罐并不是包治百病，更不是人人适用。”李金香介绍，拔罐对一些慢性疲劳、疼痛可通过特殊手法放松，腰背痛、颈肩痛、风湿痛等问题可有辅助效果，但并不一定能完美根治，还需综合治疗。



李金香正在为患者拔罐。

有这些身体毛病，可以试试拔火罐

“拔火罐疗法看似简单，但需要注意的事项还挺多的。”李金香表示，拔罐疗法适用于各种急慢性软组织损伤、颈肩腰腿痛，风湿关节痛、肌肉痛、感冒、头痛、咳嗽、痛经、腹痛胃痛、痧初初期、乳汁不通（乳腺炎早期），以及局部肌肤麻木，改善机能减退等病症，可以有效缓解身体疲劳，恢复体力精力。

不过，李金香认为，在选择拔火罐疗法之前，我们先要分

清自己的发病部位及症状表现差异，“简单点说，就是搞清楚自己属于外湿气还是内湿气”。

外湿是由盛夏气候潮湿，或居家潮湿、涉水淋雨、穿着湿衣、洗浴后即吹空调等原因，造成的外邪侵入人体，使体内水液不得蒸发，水湿停聚而成病。常表现为风湿关节疼痛、腰酸背痛等。

而内湿常与消化功能有关。中医认为脾有“运化水湿”的功

能，若体虚消化不良或暴饮暴食，熬夜过多，常食油腻、甜食、辛辣、烧烤，那脾就不能正常地“运化”而使“水湿内停”，出现舌苔厚腻、口舌无味、口渴烧心、食欲较差、腹胀气、大便稀溏、长疮长疱等症状。

“对于外湿体质的人来说，拔火罐的效果较为明显，而有内湿的人则更适合用中药调理。”李金香表示，这也正是有的人拔火罐有效、有的人无效的原因。

颜色深浅不是诊断病情唯一标准

“很多美容院、理发店都会向你推荐拔火罐，但在非专业人士操作下，很可能让你的身体适得其反。”李金香介绍，虽然拔火罐确实能起到驱风、散寒、除湿等作用，但并非人人都适用。

首先，体质过于虚弱者不宜拔罐，有心脏病、血液病、皮肤病的患者及孕妇、妇女经期、过饱、过饥、醉酒时都不宜拔罐。肚脐、心前区、皮肤细嫩处、破损处、疤痕处、骨突出处均不宜拔。

另外，由于目前市场上的“罐”种类繁多，例如玻璃罐、陶瓷罐、抽气罐等，质量参差不齐，也导致不少人吃了“拔罐伤身”的苦。为此，李金香提醒大家：“拔罐是一项专业的中医理疗方法，既要熟知穴位，又要掌握手法，最好由具备中医执业医师的医生进

行。如果没有经过系统学习和训练，随意进行拔罐治疗，可能会对身体造成一些伤害。拔罐的时候要随时观察，尽量不要起泡以免引起感染。”

最后，李金香纠正了一个大众化的误区——“别把拔火罐后的身体颜色作为诊断病情程度的标准。”李金香说，拔火罐后会留有罐印。一般情况下，罐印会在7天左右消散。而拔罐后的颜色主要取决于体内湿气、拔火罐的时间长短、医生的手法等因素。颜色有紫黑色、红色、暗红色等，分别提示可能有相应的疾病，但只能作为参考，还要结合个人的症状表现来判断。通常拔火罐后颜色偏深，预示着体内寒气、湿气较重，平素贪凉，可能是湿热体质等。

小链接 拔罐疗法的注意事项

- ①据所拔部位的面积大小选择合适大小的火罐。
- ②拔罐时应选肌肉丰厚的部位，避开大血管所在区域和心脏区等敏感部位。
- ③体位要适当，拔罐过程中不要移动体位，以免火罐脱落。
- ④皮肤过敏、溃疡、水肿不宜拔罐。孕妇腹部、腰骶部须慎用。
- ⑤拔罐时注意棉球蘸乙醇不可过多，亦勿在罐口停留，以免罐口烧烫灼伤皮肤。
- ⑥拔罐一般可出现局部红晕或紫黑色，一般不须处理，会自行消退。若留罐时间过长，皮肤

- 会出现水泡，小泡当敷以消毒纱布，防止擦破；大泡须用消毒针将水放出并包敷，防止感染。
- ⑦起罐手法要轻柔，以一手抵住罐边皮肤，按压一下，使气漏入，罐即脱下，不可硬拉或旋动。
- ⑧应用针罐时，应防止肌肉收缩，发生弯针，并避免撞针入深处，损伤脏器及血管。故胸背部腧穴均宜慎用针罐。
- ⑨使用多罐时，火罐的排列顺序不宜太近，以免皮肤被牵拉产生疼痛。
- ⑩应用刺络拔罐时，出血量须适当，一般5~7ml。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙[®]药膏 调五脏治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方！

桂龙药膏

202克

葛洪牌桂龙药膏，精选 28 味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

**体验热线：
400-750-8800**

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

平和堂药号：
黄兴中路 88 号（五一广场）平和堂商厦
芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼
雨花区韶山路 488 号平和堂商厦二楼
岳麓大道 57 号平和堂商场一楼
岳麓大道 57 号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市

众泽堂大药房
岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售
德裕大药房湖南永州市连锁门店有售

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。 桂药广审（文）第 2016030030 号