

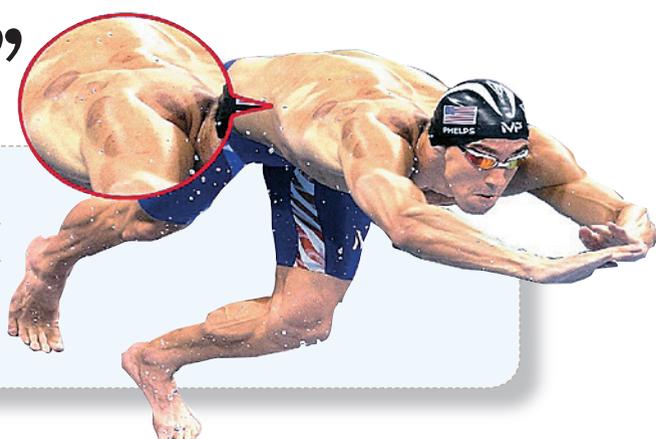
菲尔普斯奥运“捧红”中医“火罐”—— 定期拔火罐，别“以色断病”



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严格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