

家庭自拔火罐 学问多多

本报记者 李振辉

拔火罐古称“角法”，民间就有“针灸火罐，病好一半”的说法。拔火罐不像针灸那样对穴位定位要求十分准确，是一种简单有效的治疗手段，所以许多家庭都备有火罐，如玻璃罐、竹罐、真空抽气罐等，当遇到自己身体不适时，有很多人会选择拔火罐疗法来治疗。中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任医师黄启辉提醒说，居家拔火罐不可大意，否则，不仅影响疗效，还可能适得其反。他介绍了一些居家拔火罐的注意事项。

能否拔火罐需视体质而定

拔罐疗法主要是通过机械刺激、负压和温热作用，加速血液循环，促进新陈代谢，改善人体局部微环境，从而起到医疗和保健作用，尤其是对一些慢性病，拔火罐治疗效果更好。黄启辉指出，使用拔罐疗法要视病情而定，并不是所有疾病都适合拔

火罐，皮肤破损者，血液病患者，有肺部基础病如慢阻肺、肺结核、肺脓肿、支气管扩张等患者，以及体质太虚弱的病人和儿童、孕妇等，都不宜拔火罐。对于过度疲劳、饥饿、大渴、醉酒的人不宜马上拔火罐，应休息恢复后再进行。

罐印并非越深越好

黄启辉认为，拔罐后皮肤局部出现的不同颜色或形态的罐印，可以在一定程度上说明患病的情况，但并非瘀青越深效果越好。从形态看，罐印有水疱、水肿，提示患者体内湿气过重；如水疱色呈血红或黑红，提示体内湿气重且有瘀血症；罐印深红、紫黑或有丹痧红点出现，碰起来觉得微痛，兼之身体发热，提示患者有热毒证；罐印紫红或紫黑色，无丹痧和发热现象，提示患有瘀血症；罐印出现微痒或出现皮纹，提

示患有风证或湿邪。从罐印着色看，罐印色紫黑而暗，提示经络不畅，且有瘀血存在；发紫并伴有斑块，说明有寒凝血瘀证；罐印呈散紫点状，提示有气滞血瘀证；罐印鲜红而艳，提示气血两虚或阴虚火旺；罐印红而暗，提示有热邪；罐印灰白或无颜色改变，触而不温，多为虚寒或湿邪。如果上次拔火罐部位的紫红印记还没有完全消失，不能在紫印部位连续拔火罐，要更换到相关穴位。

拔罐位置要选好

传统中医疗法里的拔火罐，是用杯罐吸附在人体穴位或某个疼痛的局部，达到治疗目的。黄启辉表示，自己在家拔火罐，首先要讲究部位是否正确，拔火罐不只是哪里痛在哪里拔，中医讲究辨证施治，除了疼痛部位的穴位要拔火罐外，还要在疼痛

的相关穴位拔火罐，才能达到效果。如有的患者腰疼，可能还需要在其他部位的穴位拔火罐。很多人并不了解人体的穴位分布情况等，最好在拔火罐前咨询正规的中医医师。

时间不宜过长

很多人认为拔火罐时间越长越好，有的甚至认为拔出水疱来才能体现拔火罐的效果。黄启辉认为，拔火罐时间并非越长越好，通常建议夏季留罐时间控制在10分钟左右，冬季可以留罐15分钟至20分钟。因为拔火罐的主要原理在于负压而

不在于时间，如果说在负压很大的情况下拔罐时间过长直到拔出水疱，这样不但会伤害到皮肤，还可能会引起皮肤感染。此外，拔罐次数也不应太频繁，预防保健的话一周最多两次，如是治疗疾病，最好听听医生的意见。

拔火罐后别马上洗澡

拔火罐后不宜洗澡，很多爱在浴池洗澡的人常说“火罐和洗澡，一个也不少”。确实，温热的澡水和温热的火罐，洗完再拔，拔完再洗，想想都舒服。黄启辉强调说，可以洗完澡后拔火罐，但是绝对不能在

拔罐之后马上洗澡。由于拔火罐后，皮肤处于被伤害的状态，这个时候洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。如果是洗冷水澡的话，皮肤处于一种毛孔张开的状态，很容易受凉感冒。

雷雨天需防三种病

从7月至9月，我国大部分地区将进入到雷雨期。雷雨天气在给人们生活带来不便的同时，一些疾病也趁势兴风作浪。

哮喘病

科研人员研究发现，雷雨天哮喘患者来医院的频率会增加15%。山东省立医院过敏反应科曹乃清博士指出，桑拿天的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长，再加上雷雨天气气压低，空气中飘浮的过敏原浓度就会明显升高。最危险的是雷雨天的一前一后，之前是极度的闷热潮湿，雨后的高温又会让过敏原迅速飘回空中。

因此，哮喘患者雷雨前尽量减少户外活动，下雨时不能门窗紧闭，因为此时自然风和雨水，可把过敏原从家中赶走。雨后如出现太阳暴晒、温度升高，出门时不妨戴上口罩，以防过敏原。

肠胃病

上海中医药大学附属岳阳医院消化内科主任朱生梁教授说，湿度大、忽冷忽热、气压多变，人体的植物神经和内分泌系统的调节功能受到影响，引起胃酸分泌不正常，出现功能性肠胃炎。此外，雷雨天气温一般都会下降五六摄氏度，平时脾胃不好的人容易胃部受凉，就是中医常说的“脾虚湿滞”。多雨潮湿还适宜肠道病菌和霉菌生长，因而极易诱发夏

季急性肠道传染病和食物中毒，如痢疾、腹泻等。

因此，对于肠胃较脆弱的人来说，一来要避免受凉，二来可适当吃点祛湿的食物，如薏仁、扁豆、冬瓜，可以熬粥或煮汤。另外，中医讲“暑必夹湿”，食用竹叶、荷叶、西瓜翠衣等可以解暑利湿；“苦能燥湿”，多吃苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等苦味食物也很不错。

心病

北京医院心内科主任医师汪芳提醒，雷雨前闷热，气压比较低，空气湿度高，易缺氧；雨后暴晒，天气变化大，心血管调节功能不好或本身有心脏病的人这时会感觉症状加重，血压也易波动，可能诱发心绞痛、心梗、心衰。还有人闷热时烦躁，出汗多，人体水分随着汗液蒸发，血液的黏稠度较高，易出现高黏状态，形成血栓，容易造成缺血性疾病。

汪芳建议，有心脏病或冠心病的人要勤量血压，常测脉搏，常备硝酸甘油等。生活上要做到三注意。第一，闷热天气多喝水，血压不很高的人，可喝点淡盐水。饮食要清淡易消化，避免高油、高脂肪。第二，吹空调要适当，家中保持开窗通风。雨后暴晒天气尽量避免外出，尽量一早一晚外出活动。第三，运动要适度，活动后只要微微出汗稍稍有点气喘，就可以了。

(来源:人民网)

