

“拔火罐”到底在“拔”什么？

在刚刚结束的奥运会上，各种中医疗法纷纷向世界展示“神秘的东方力量”，十分抢眼。其实在杨家玉带火“脐贴”之前，游泳运动员们背上的火罐印也已经第N次出圈走上赛场。为什么这么多游泳运动员对拔罐“情有独钟”呢？拔罐是“拔出”寒湿的好方法吗？这次，广东省中医院传统疗法科主任陈秀华教授来为大家解答关于“拔罐”的疑问。



什么是拔罐疗法？

拔罐疗法古称“角法”，经历代医家的改进和发展，演变成现在治病、防病与养生的一种中医外治疗法。目前，拔罐疗法又名火罐气、吸筒疗法，是一种以玻璃罐、竹筒等为工具，借助热力排去其中的空气产生负压，使其吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种外治疗法，中医认为其具有散寒除湿、行气活血、疏通经络、调节脏腑等作用。

陈秀华介绍，“平衡火罐疗法”则是在拔罐疗法的基础上，运用闪罐、走罐、飞罐、旋罐、抖罐、振罐、针罐、药罐等手法，选择特定部位，实施熨刮、牵拉、挤压、弹拨等良性刺激，通过温热效应，连续不间断地向大脑中枢神经系统反馈信息，使机体相应修复到平衡状态，用于治疗颈肩背腰痛、慢性疲劳综合征等。

拔火罐为什么有罐印？

拔火罐的罐印在泳池里成了“显眼包”，为什么会有这些印呢？陈秀华解释，拔罐是通过在罐内燃烧、加热或使用机械抽吸等方法(燃烧的方法则为“火罐”)，罐内形成负压吸附在皮肤表面，导致局部毛细血管破裂，进而出现瘀青或肿胀，即瘀血。

负压还可能导致局部毛细血管扩张，引起水肿或皮肤出现红印。这些变化在皮肤上留下的痕迹，就是通常所说的罐印，属于正常现象，一般会在5~7天自行消退。

如果局部瘀青严重，则需待皮肤瘀青消散后再继续治疗，不宜在原处再次拔罐。如留罐时间过长，皮肤起小水泡，不用特殊处理，小心防止擦破等其自行修复即可；如果有大水泡，就需要刺破并外敷纱块保护皮肤，出现这些皮损，最好及时就医，在医生指导下外涂消炎药膏或外敷消炎油纱，预防皮肤感染，帮助皮损修复。

拔罐为什么受到运动员青睐？

陈秀华说，拔罐在临床上多用于颈肌劳损、腰肌劳损等颈背腰痛、慢性疲劳综合征等亚健康状态，感冒咳嗽等呼吸道疾病；对于睡眠障碍等情志病也有调理作用。运

动员们平日里高强度的训练难免留下肌肉、关节等的酸痛不适，这项古老的中医传统疗法对于这种慢性疼痛正有良好的疗效，可以帮助促进受损组织的愈合，减轻疼痛，加速康复，预防伤病。

强度大的训练和比赛会导致肌肉酸痛，“平衡火罐疗法”还可以改善血液循环，减轻酸痛感，帮助运动员更快地恢复训练状态，同时帮助放松紧张的肌肉，减轻焦虑和紧张感，调节心理状态。“平衡火罐疗法”可以改善关节的活动范围和肌肉的弹性，对于某些运动项目中需要较大灵活性的运动员尤为重要。另外，运动员的训练强度高，容易受到身体疲劳和免疫系统的影响。看似简单的“平衡火罐疗法”有助于促进淋巴循环，提高免疫力，减少感染的风险。这么多好处，也就难怪拔罐会受到运动员们的青睐了。

拔罐是个“技术活” 非人人都适用

拔火罐的适用范围相对比较广，除有出血倾向和过于虚弱的人群外，湿热、痰湿、气郁、血瘀、特禀体质人群都适合运用此疗法，但以下三点要注意：

- 1.需根据病情轻重、虚实程度和体质年龄，若病情较轻、病位尚浅、免疫力低下、年龄大者，需控制拔罐力度和留罐时间，时间不能太长，力度不能太大，以免攻伐过度；
- 2.拔罐之后，要注意保暖，避风寒，不能受凉；
- 3.拔罐后3小时内不宜洗澡沾水，以免毛孔舒张状态下感染风寒。

拔火罐的操作也需要专业技能，医院里常用沾了95%酒精的棉团点燃后迅速伸入玻璃罐内再抽出，使罐内形成负压吸附在皮肤表面，若自己在家操作，会因手法不熟练或操作不规范而发生意外，建议最好还是到医院接受拔罐治法；若在家自行拔罐最好使用更为安全的抽气罐。普通人群每次拔罐的时间在10分钟左右，不宜过长，拔罐的频率通常一周一次左右，根据体质和病情调整治疗频次；过饱、过累、过饥、过渴时都不宜拔罐，颈部、腋下、腹股沟等有大血管，骨骼凹凸不平，皮肤破损的部位也不宜拔罐，孕期女性不宜拔罐。

据广州日报

祛湿暴瘦治宫寒 “沙漠疗法”靠谱吗？

“沙漠除湿气真的有用，暴瘦好几斤，湿疹也好了。”“火焰山治好了我的痛经！”近日，社交媒体上不少网友发帖称，来到新疆火焰山等地后自己湿气重、宫寒等情况有所好转。更有南方网友表示要专程踏上“祛湿之旅”：“南方湿气太重了，我要去北方沙漠祛湿。”

那么，“沙漠祛湿”真的有效果吗？湿气重又有哪些表现？

人体内湿气是哪来的？有哪些表现？

“湿”是中医风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪中的一种，分为外湿和内湿。

每个人体质不同，湿气的表现也各有差异。皮肤状态不太好的人，可能出现反复发作的湿疹、皮疹、荨麻疹等症状；消化系统薄弱者常表现为大便黏滞、便不净感等。此外，还会有头感昏沉、身体困重；胃口变差，吃完饭腹胀、口中黏腻等表现。

“湿气的形成受内、外两方面因素影响。”中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲告诉中新健康，外因包括常见的地理位置、气候、居住环境等因素。而熬夜、劳累、情绪紧张、进食高热量及冰冷的食物等内部因素，则会影响人体代谢湿气的能力，更易出现湿气症状。

专家提醒：“沙漠祛湿”治标不治本

不少网友表示，去吐鲁番等沙漠地带后，似乎确实有祛湿的效果。

对此，专家表示，“沙漠祛湿”确实能短期改善湿疹、水肿、身体困重等湿气症状。这一方面是由于高温出汗，体内的水分通过皮肤快速蒸发；另一个原因则是高温干燥的环境有一定“燥湿”效果。

“不过，这种方式治标不治本。旅游结束回到原来的环境后，湿气带来的致病因素仍然存在。”董菲提醒，一个人如果骤然到了与原有湿度、温度差异很大的环境，还要注意水土不服、中暑等不适情况的发生。“要从根本上祛湿，关键还是要提高自己的代谢能力。”

“《黄帝内经》第一章提到，饮食有节，起居有常，不妄作劳，百病不生。”董菲表示，提高身体代谢湿气的能力，主要需注意以下三方面：

- 1.“饮食有节”即健康饮食，避免特别油腻、辛辣、寒凉的食物，但也不能太素，在保证营养的同时，热量不会过高。
- 2.“起居有常”即日常起居、作息要正常，最好是早睡早起。对于一些因工作加班晚睡的人群，则建议先睡够时间，再尽量把整体的睡眠时间调整成早睡早起的状态。
- 3.“不妄作劳”即活动锻炼要适度。这里不仅指体力活动，过度的脑力劳动也会损耗人体能量，导致代谢能力变差。此外，长期的焦虑、抑郁情绪对人体能量同样有所消耗。

夏季祛湿注意这两点

古籍《理虚元鉴》里讲“长夏防湿”，夏天人们更容易被湿气困扰。那么，夏天该如何有效祛湿？

专家建议，首先要避免从外部环境中感受过多的湿气。夏天空调温度要适宜，白天建议开到25~26摄氏度以上，夜晚建议开到28~29摄氏度，身体不觉得热即可。对于老年人、孕妇等人群，可以通过安装挡风板、开隔壁屋空调等方式避免空调直吹和温度过低。

其次，饮食方面，可以通过红豆薏米水等药食同源的食疗方利湿消肿。尽量避免寒凉饮食、油腻饮食，包括沙拉酱、番茄酱、蛋黄酱等高热量食物。

在外部环境和日常饮食中，注意别太贪凉，也不需要刻意让身体处于闷热的环境下，避免暑气和湿气的叠加伤害。

据中国新闻网