

正确认识中医拔罐

谭婉贤 (重庆青年职业技术学院重庆 400712)

拔罐疗法又称角法，是一种传统的中医外治疗法。它是借助热力排除罐中的空气，造成负压，使其吸附于皮肤而产生刺激，使局部皮肤充血、瘀血，以达到防治疾病的目的。拔罐可使机体局部血管扩张，起到促进细胞组织新陈代谢及血液循环的作用，从而提高机体抗病的能力。这种疗法具有行气活血、舒经活络、祛风散寒等作用，常用于治疗腰背痛、肩颈痛、落枕、感冒、消化不良、失眠等。其操作简单、方便易行，是家庭日常保健最常用的手法之一。不过，该方法的应用中常存在一些误区，需引起重视。

1 误区 1：拔火罐后立即洗澡

不少人在拔火罐结束后感觉身上不太舒适会立即洗澡，实际上这种做法是错误的。因为拔火罐后皮肤更加脆弱和敏感，此时洗澡可能会引起皮肤发炎。尤其是不可洗冷水澡，因为拔火罐后皮肤毛孔处于张开状态，极易受凉感冒。建议：拔火罐后至少要 6 小时才能洗澡，同时要注意防寒保暖，洗澡水温度稍高，切忌洗冷水澡，洗澡结束后及时穿衣，多喝热水。此外，夏季易出汗，拔罐前需做好身体清洁并擦拭干净，避免对火罐吸附造成影响。

2 误区 2：拔罐时间越长越好

很多人错误地以为拔罐的时间越长疗效越佳，甚至认为要拔出水疱方可展现出拔罐的作用，实际上，这不仅对身体无益，还会损伤皮肤。因为拔火罐的时间太长，会引起水疱，使皮肤受损，严重者引起皮肤感染。特别是天气炎热的夏季，若水疱破溃，则会使感染风险增加。

建议：拔罐一般停留时间为 10-15 min，对于抵抗力较差的老人或小孩，更应缩短拔罐时间。

3 误区 3：同一位置反复拔罐

有人认为在相同位置反复拔罐才会发挥出拔罐的作用，实际上，这样反而可能引起皮肤的破损红肿。

建议：拔火罐时一定要不要在同一位置反复拔罐，可选择多个位置拔罐，确保疗效。

4 误区 4：拔胸口、肚子

不少人认为，哪里不舒服就应该拔哪里，如果胸前或肚子不舒服，那么则应该在胸口或肚子上拔罐，实际上这种做法是不正确的。拔火罐时应注意避开胸前与肚子，因为这些部位有人体的重要脏器，在这些地方直接拔火罐可能会对机

体造成伤害。“哪里痛就拔哪里”也没有科学依据。

建议：拔火罐的位置主要为肩部、背部和腰部。

5 误区 5：所有人均适合拔罐

有些人认为拔罐疗法不打针不吃药，男女老少皆适合。

建议：拔火罐前务必要弄明白身体疼痛与不适的原因，若是因扭伤、腰肌劳损等慢性病所致的疼痛，在明确病因且遵医嘱的条件下能够实施拔罐治疗，使疼痛程度得到改善。若疼痛原因较复杂或不明原因的疼痛，则不建议采取盲目拔罐的方式进行治疗，以免对机体造成伤害，或错过最佳治疗期。此外，患有血小板减少症、血友病、紫癜等疾病的人禁止拔罐。有浮肿、出血、皮肤破损溃烂等症状的病患不建议拔罐。体表大血管处与疤痕明显的位置均不适合拔罐。

6 误区 6：拔罐后紫印颜色越深越好

这同样是很多人的错误认识之一。在拔罐时出现紫印的原因：拔罐过程中负压引流引起血液灌注量不断提高，使得该区域血管不断扩张，而扩张的血管主要为细小的毛细血管，年龄大的人或运动量不足的人体表毛细血管脆性较强，处于血液快速灌注状态时会导致一些毛细血管破裂，引起皮下出血，出现紫印。

建议：拔罐后皮肤组织会伴有不同程度的颜色或相应形态的罐印，代表机体处于不同的健康状态，并不是拔罐后紫印颜色越深越好。拔罐后如果出现水疱，说明病体内湿气过重，若水疱内有血水，是湿热毒的反应；若皮肤呈紫黑色或紫红色，表明机体伴有瘀血症；若拔罐后皮肤呈灰白色，触之不温，说明患者体质虚寒。

拔火罐疗法同样存在一定危害，需引起重视，主要包括：

第一，拔火罐时，罐中的空气会因酒精燃烧慢慢消失并产生极强吸附力。拔罐吸力过强会导致局部毛细血管充血，也会引起红细胞破裂，严重的会发生自溶血。虽然拔罐能够取得一定的疗效，不过这仅属于一种辅助疗法，并不能达到包治百病的效果，应对该疗法有正确的认知。

第二，若长时间大面积过度拔罐，会导致皮肤组织受到伤害。不少人错误地以为，不管什么疾病均可以通过拔罐的方式进行治疗，于是每天拔罐，身上每天都伴有瘀点，这非但不能达到疾病治疗的效果，反而会降低机体的抵抗力。

第三，长时间拔罐会对皮肤造成伤害，使皮肤变得更加薄弱和敏感，极易引起皮肤发炎化脓。