



没事拔拔就舒服？罐印颜色越深毒素越多？ 关于拔罐 这些误区要避开

■记者 张贞林

“肩颈疼，拔一下”“伤风感冒了，来拔一下”“哪儿不舒服，也可拔一下”……眼下，人们越来越重视养生，热衷于拔罐的人也多了。拔罐真的能排毒吗？罐印颜色越深表示身体毒素越多？到底哪些疾病适合拔罐？拔的时间越长效果越好？针对这些问题，记者采访了国药东风总医院中医科主任医师蔡少峰。

蔡少峰介绍，拔罐疗法是指以罐为工具，利用燃烧、抽吸等方法以排除罐内空气形成负压，使罐吸附于腧穴或体表的一定部位，使局部皮肤充血、淤血，从而达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。

在拔罐过程中，一些技师会说，拔罐颜色深浅代表身体毒素的多少，颜色越深代表毒素排出越多，这是真的吗？蔡少峰解释，拔罐后体表局部颜色变化，主要是负压引起的局部毛细血管扩张或破裂导致的，拔罐后皮肤颜色会变成红色，这是一种正常反应。通常而言，年轻气

壮的，气血充盛，拔罐颜色会稍深；而年龄大的，气血多亏虚，拔罐后皮肤颜色多浅淡。

不过，中医可通过罐印判断人的体质。蔡少峰介绍，罐印鲜红色为主，多为体内有热象，如实热或阴虚虚热；罐印色青，多有寒症或痛症，如风寒感冒等；罐印色深紫，或有瘀斑，多为体内血液循环差，或为供血不足，或为气滞血瘀；罐印颜色深紫而黑，多为血液循环差，血液黏稠度较高，或局部肌肉软组织劳损较重，或身体热毒炽盛等；罐印颜色淡白为主，多为气血亏虚，或虚寒症。

哪些毛病适合拔罐？蔡少峰介绍，拔罐的常见适应症有两大类：伤风感冒、头痛、面瘫、咳嗽、哮喘、消化不良、腹泻、月经不调、痛经等内科疾病；颈肩腰腿痛、关节痛、软组织挫伤、目赤肿痛、麦粒肿、丹毒、疮疡初起未溃等外科疾病。

此外，拔罐后不要立即洗澡，若洗澡要等拔罐后3个小时，并且洗澡水的温度要稍高一些，还要注意保暖。

□小贴士

科学安全拔罐，记住这几点

拔罐虽然对身体有一定的好处，但是不能盲目跟从，想要安全地拔罐，需要记住以下几点：

并不是所有人都适合拔罐

- 1、局部皮肤异常：皮肤有过敏、溃疡、疤痕、水肿及大血管分布部位，不宜拔罐。
- 2、特殊状态：高热、抽搐的时候不宜拔罐。
- 3、女性生理期、孕期不适宜拔罐。
- 4、饱食和饥饿状态下不宜拔罐。
- 5、骨折后、醉酒后也不建议拔罐。
- 6、对于有些慢性疾病患者，比如糖尿病、冠心病以及血液疾病患者，也要慎用火罐，尤其不可以自行在家拔罐。

尽量不要在胸口、肚子上拔罐

拔罐也不是万能的，有肺部基础

疾病如慢阻肺、肺结核、肺脓肿、支气管扩张等，不适用胸背部拔火罐。肺部有炎症时，经常会伴随肺泡的损伤。如果用拔火罐进行治疗，会使胸腔内压力发生急剧变化，严重的会导致肺表面肺大泡破裂，从而发生自发性气胸。

拔罐并不是时间越长越好

一般临床留罐时间为大罐5到8分钟，小罐10分钟左右。留罐时间过长容易造成表皮和真皮分离，或者出现轻度烫伤症状，引起水泡。

如果是烫伤或留罐时间太长而导致皮肤起水泡，小的可以涂抹烫伤膏（黄酒、牙膏都不能代替烫伤膏），减少摩擦，避免感染。水泡较大时，需要用消毒针将水放出，涂抹药水，或用消毒纱布包敷，以防感染。

解表化湿的中药——牡荆叶

【基本介绍】牡荆叶也叫黄荆条叶，黄荆叶。是马鞭草科植物牡荆的叶。

牡荆，落叶灌木，高1至2.5米。幼枝、叶及花序生灰白色短柔毛。叶对生，掌状复叶；叶柄长2至5厘米；小叶片披针形或椭圆状披针形，长6至9厘米，宽2至3厘米，顶端渐尖，基部楔形，边缘有粗锯齿，表面绿色，背面通常被灰白色绒毛。

生长在海拔100至1200密的向阳山坡。十堰市各县市区均有分布。

夏秋二季枝叶茂盛时，选择晴天采摘，除去茎枝，干燥或鲜用。

【药用经验】味微苦、辛、平，可解表、化湿、止痢。用于流感、支气管炎、肠炎、痢疾、疟疾、皮炎、湿疹、蛇咬伤等。用量9至15克，鲜品30至60克。外用鲜品捣敷，或煎水洗患处。

【民间验方】
附方一，治疗流感：牡荆叶15克，紫苏叶9克，生姜、葱白各6克，水煎服。

附方二，治疗皮炎、湿疹：鲜牡荆叶煎水外洗（附方一、附方二出自《湖北药材志》第一卷）。

栏目顾问：陈吉炎，主任药师，教授。原武当中医药研究所副所长，太和医院药学部副主任，湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人，世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事，武当养生研究会副会长，十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明：验方取自民间或地方性文献资料，读者若需选用验方，必须在当地医师的指导下进行，切勿自行选用，谨防误用中毒。

记者 吕鑫 整理



仁美口腔用时40分钟 帮八旬中风老人成功种牙

近日，十堰仁美口腔红卫总院为八旬老大爷成功种植牙齿，用时40分钟恢复其正常咀嚼能力，让老大爷重新露出了久违的笑容。

“就因为中过风，许多医院都不敢给我种牙。”陈大爷今年82岁，平时思维清晰、记忆力非凡的他尤其擅长口算、快速记忆默写，但却被缺牙导致的一系列问题困扰多年。由于年事已高，且有中风史，陈大爷曾多次求医种牙都被一一婉拒。经好友介绍，慕名来到十堰仁美口腔红卫总院，找到李相礼院长种牙。

对陈大爷全方位检查后，李相礼给出建议。由于陈大爷身体耐受力相对常人较弱，手术时间不能太长。李院长建议采用即刻负重种植牙手术，即拔即种，上半口种植3颗牙，下半口种植3颗牙，恢复全口咀嚼功能，能最大限度节约时间，这样陈大爷身体能够承受。

考虑到患者情况的特殊性，李相礼将快速准确而娴熟精细的手术特点发挥到极致，仅用时40分钟手术就顺利完成。术后采用“高氧”辅助恢复，提升血球杀菌及抑菌功能，加速伤口愈合，促进牙槽骨与种植体结合，缩短整个种植周期。恢复了全口咀嚼功能的陈大爷，终于露出了久违的笑容。

李院长表示，种植牙手术的特点在于手术前要全方位考量患者的身体状况，患者的耐受力强弱是决定手术成功与否的重要因素。同时，也建议各位老年朋友如果做即刻负重手术要选择正规的医院和经验丰富的医生，才能保证手术的效果和安全。

仁美口腔红卫总院地址：十堰市张湾区车城西路211号
电话：0719-8528686
仁美口腔张湾分院地址：十堰市张湾区车城路38号
电话：0719-8269666
仁美口腔北京路分院地址：十堰市北京路东正国际14号
电话：0719-8628128
仁美口腔东方明珠分院地址：十堰市北京路东方明珠建行三楼（市民服务中心对面）
电话：0719-8888218
仁美口腔寿康生活广场分院地址：十堰市二堰街道人民南路63号（寿康生活广场三楼）
电话：0719-8880616
记者 王耀阳

