



扫码看更多内容

A12-13

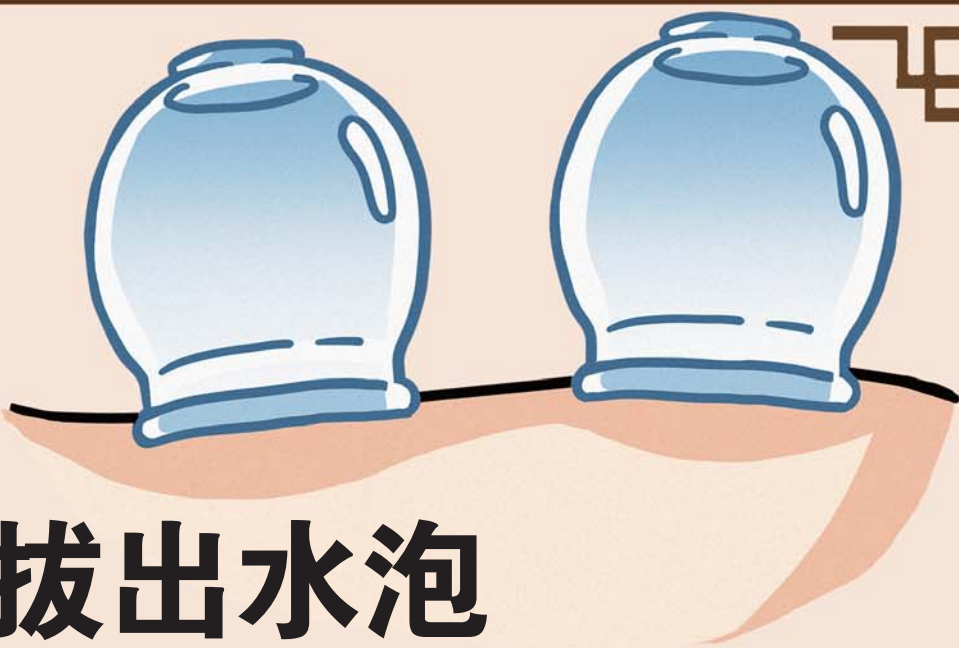
齐鲁晚报

2020年5月17日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

□ 策划：陈玮  
□ 美编：郭传靖  
□ 编辑：许建立  
□ 组版：韩丹

作为中医治疗疾病的一种方法，很多人对拔罐并不陌生，甚至隔上一段时间去拔个罐成为一些人的“养生日常”。但是，被拔罐“误伤”的人也不在少数。“以后再也不敢自己拔罐了。”本想通过拔罐缓解病痛，结果因为操作不当，整个后背长满密密麻麻的水泡，济南市民张先生悔不当初。哪类人群适合拔罐？如何拔罐才能真正达到祛病健体？



## 拔罐拔出水泡 是湿气排出来了吗？

### 不要迷信青紫罐印，那不一定代表寒湿

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪

#### 自行拔罐止疼 结果拔满水泡

今年57岁的张先生患有腰椎间盘突出症、肩周炎多年了，也是因为这病，朋友送了一套拔罐，他偶尔也会自己在家拔一拔。

春末夏初，天气冷热不定，张先生感觉受了风，老毛病又重了。于是，他喊来家人帮忙，从肩头往下，到臀部以上，整整齐齐码了12个罐儿。

本想多拔一会儿，但是，趴着趴着，张先生就感觉不对劲。背上又痒又疼，而且越来越疼。等把罐子取下来，家人都傻了眼：拔罐部位的皮肤，已经长满了透明的水泡。

疼到钻心，不能平卧，不能侧躺，张先生被折磨得茶饭不思，无法入睡。于是只能跑到医院就诊，医生判断，其受伤的皮肤已接近二级烧烫伤。

“就患者情况来看，拔罐部位皮肤出现水泡，应该是时间过长引起的。”济南医院康复中心副主任李爱华告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者，有人觉得拔罐时间越长越好，也有人觉得拔出水泡来才能达到最佳效果，这都是对拔罐疗法的误解。

李爱华介绍，根据罐的大小、材质和负压状况，有各自不同的标准。一般情况下，根据患者身体强弱和浅层毛细血管渗出血液情况，留罐时间考虑3分钟到6分钟，这样多会轻微渗出血或充血，也便于吸收，增强抗病能力，不留斑痕。

“留罐时间不可过长。”李爱华强调，长时间留罐对皮肤伤害大，就像张先生这样，不但会伤害到皮肤，水泡破溃还可以引发感染，造成不良后果。

同样，拔罐也要注意间隔时间，一般情况下，慢性病或病情缓和的病症，都要间隔开来，不能天天都拔。

#### 拔罐的部位 首先应该是穴位

拔罐法又名“火罐气”“吸筒疗法”，古称“角法”，属于针灸治疗的一种疗法。这是一种以杯罐做工具，借热力排去其中的空气产生负压，使吸着于皮肤，造成淤血现象的一种疗法。随着医疗实践的不断发展，不仅罐的材质和拔罐的方法不断得到改进，而且治疗的范围也逐渐扩大。

“作用于经络穴位之上，能够使腠理开泻，使病邪或一些病理产物被吸附出来，疏通人体气血经络，促进脏腑经络功能恢复到正常，起到温经散寒、消肿止痛、拔毒排脓的作用。”山东中医药大学附属医院针灸科副主任王健告诉记者，拔罐疗法的应用比较广泛，常见的颈腰椎疼痛、类风湿性关节炎、膝关节疼痛等，脏腑功能失调类的疾病，如胃痛、腹泻、消化不良等，诸多疾病可以用拔罐来治疗。

王健介绍，中医认为，寒、淤、湿等邪气，可能通过拔罐被吸附出来，但是，并不是所有拔罐后留下的青紫罐印都是寒湿之气造成的。

“从西医角度解释，出现罐印是因为拔罐导致皮下毛细血管破裂，形成的原因多是时间过长、负压过大，部分热毒炽盛等。患者的罐印跟其体内病邪有关，而对于气虚、血虚的患者，正常操作的前提下，拔罐之后可能不会留下什么痕迹。”王健提醒，切莫因为追求拔出青紫罐印而盲目操作。

另外，有些人认为，只要是疼的部位都可以拔罐，这种想法也是不对的。王健说，从中医角度，拔罐的部位首先应该是穴位，包括病变部位，要由大夫在诊断的基础上，根据其经脉、脏腑状况选择合适部位。

同时，一次拔罐的数量也并非越多越好，对于接触面较小的部位，用的拔罐数量更应减少。

#### 拔罐会“耗气” 体质虚弱者不宜

特别需要注意的是，虽然拔罐的应用非常广泛，但到底能不能选用拔罐、如何通过拔罐来治疗，首先还是要经过中医来辨证。

“首先要确定患者的体质，如果体质过于虚弱，就可能使虚者更虚。”王健告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者，拔罐中有泻法，如果体质太虚，则可能适得其反。

同时，拔罐前要检查患者局部是否有皮肤破损，若有破溃，不宜拔罐。另外，患有一些出血倾向疾病的患者和糖尿病患者，则务必要在专业医生指导下应用拔罐，避免因拔罐造成出血不止或感染的情况。

“拔罐的过程是会‘耗气’，所以孕产妇及年纪大且患有心脏病者也应慎重。”李爱华说，孕产妇体质虚弱，同时，孕妇的腰骶部及腹部是禁止拔罐部位，极易造成流产。另外，拔罐时，皮肤在负压下收紧，会带来一种疼痛的刺激。一般人完全可以承受，但年老且患有心脏疾病的患者，遭遇这种刺激下，也许可能会诱发心脏疾病的发作。另外，儿童皮肤娇嫩，且发育未完全，拔罐前需要咨询临床中医师，确保安全。

李爱华介绍，若在拔罐后不慎起泡，直径在1毫米内散发（每个罐内少于3个）的，可不用处理，等其自行吸收；若直径超过1毫米，每个罐内多于3个或伴有糖尿病及免疫功能低下者，应及时到医院处理。

“拔罐可以疏风散寒、疏通经络，在这个过程中，腠理是开泄的，所以拔罐之后更容易遭受寒邪，尤其是做好身体的保暖。”王健说。

另外，专家提醒，拔罐还是要到专业正规的医疗机构，虽然现在拔罐工具可以多渠道买到，但不要盲目选择自行拔罐，在专业医师的指导下进行拔罐治疗，安全和效果都更有保障。



## 孩子大了，为啥不愿跟父母沟通了

“孩子小时候和我们沟通挺多，怎么现在大了，反而什么都不愿意说了？”很多家长有这种困惑，山东省精神卫生中心儿童青少年病区副主任医师杨楹说，不愿意和父母交流，这类问题中孩子年龄段集中在十三四岁到二十四五岁，正是青春期时段，是自我形成的关键时期，出现这种情况，家长可能首先要自我反省一下。

一方面，要善于觉察，在自己孩子身上有没有出现这种典型情况：父母想知道的孩子不愿意说，孩子想说的父母觉得无关紧要。不在一个“频道”上，孩子慢慢觉得父母不理解自己，在这种信息不对等的情况下，久而久之孩子就什么都不愿意说了。

另一方面，孩子在青春期，心理生理发育都很快，有自己的小秘密也很正常，有的家长就很

焦虑，生怕孩子会做错事，整天像防贼一样，偷看孩子的日记和手机，更过分的，不让孩子的卧室上锁，以便孩子学习的时候，能随时进入，借着送杯水、送个水果的机会，看看孩子是不是在玩手机，是不是没学习。还有过过分的，干脆在家里安个监控器，美其名曰是“监督孩子学习”，这是典型的界限不清，侵犯孩子的空间，让孩子没有安全

感，更容易产生逆反心理。杨楹提醒各位家长，还是要尊重孩子，正确引导。“其实孩子在家庭中属于弱者，最没有力量的，如果用恰当的方式，他们是愿意分享的。谁的青春不迷茫，如果迷茫能在家解决，他们又何必舍近求远，求助于别人甚至是在网上找陌生人倾诉呢。”

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 张如意