田海河博士养生健康专栏之六---谈谈拔罐

2016年的里约奥运会美国游泳运动员菲尔普斯肩上的“红印”通过荧屏展现出来时震惊了全世界，造成了前所未有的轰动，瞬间拔罐疗法引起世人的广泛关注，成了美国乃至世界的各个媒体的热点头条，都争相恐后地报道，当地的NBC电视台也联系了本人要做专题节目，只因时间不凑巧而未能参与，拔罐疗法的新闻效应和社会影响给了中医一个大的锲机，同时也让世人对中国及其文化刮目相看。

拔罐是中医针灸，刮痧等众多自然疗法中的一种，并且广泛流传于民间，大家都耳熟能详。在早些年也传到欧洲和其他国家，并深植民心，也流传了下来，这就是当拔罐在奥运会上曝光时其他国家也争相说拔罐是他们的原因，但深究历史沿革后，他们知道拔罐的根是从哪里来的了，对中华民族的敬佩之情油然而生。

1. **拔罐疗法的机理：**

拔罐疗法虽然年代久远，大家都在临床和民间广泛应用，但对它机理的研究并不多，因为这次的偶尔走红，相信对它的研究会越来越多。根据目前现有的资料来看，它主要是通过负压（火或抽气）刺激局部的皮下肌肉组织，以及相关的神经血管，促进血液循环，并把深层的代谢产物通过毛孔带到体表，进而排出体外，以达到缓解肌肉疼痛的目的。进一步而言，负压使一些微毛细血管破裂。身体释放组织胺等非特异性炎性物质，刺激身体产生对这些炎症的反应。中医对拔罐疗法的解释更加详细，认为它可以活血化瘀，舒筋通络，驱风散寒，除湿排毒，在这种解释下，拔罐疗法的适应症就比电视上认同的那种只单纯缓解肌肉酸痛作用要广泛得多。

1. **拔罐疗法的适应症：**
2. **肌肉酸痛**： 这是大家通过这次电视宣传后普遍的认可。不论是运动损伤，车祸跌扑，长久劳作，姿势不良等出现的各个部位的肌肉僵硬酸楚疼痛，如游泳跑步打球等造成的肌肉关节韧带等急慢性损伤，意外跌倒，摔伤或车祸，造成的皮下肌肉青瘀肿痛，长期一个姿势行走，站立，久坐，重复一个动作等造成的慢性劳损，还有睡眠姿势不良，或高枕，吹风出现的落枕等，都是拔罐疗法的适应症。
3. **关节炎**： 不论风湿或类风湿，退行性骨性关节炎，出现关节周围肿痛，僵硬，屈伸不利，活动受限，甚或肌肉萎缩，关节变形的，都可以试用拔罐疗法。
4. **其他原因的造成的肌肉疼痛**，如多发性肌炎造成的肌纤维疼痛，多发性硬化，末梢神经炎，周围性面神经麻痹，中风后遗症的恢复调理等。
5. **利用中医驱风散寒的理论**，用于感冒初期，很多病人可以很快痊愈，至少能够明显减轻不适的症状，或缩短病程。即使病情深入造成的气管炎，肺炎也有明显的辅助治疗作用。
6. **利用解毒排毒作用机理，**例如用于长期吸烟患者。吸烟是一种不良嗜好，长期吸烟造成气管，支气管，肺内积存了很多毒素，即使痛下决心戒烟，但体内以往积存的毒素仍然存在，并会持续的对身体造成损害，这就是为什么戒烟后的病人仍有发展成肺气肿，肺心病，甚或肺癌的潜在危险，这里提醒大家，戒烟只是表明对自己健康负责的好开端，但如果没有排毒就不能消除隐患，拔罐是排出这些毒素的一个有效途径。其实不只是吸烟，呼吸被污染的空气，生活工作环境不良，甚或炒菜烹饪也会吸入油烟毒素，对身体造成影响，也可以用拔罐进行排毒。
7. **缓解疲劳**： 由于工作生活劳累，身体感到疲劳，常常被认为是身体虚损，当然会有这种比例。但事实上，很多是体内积存了毒素，循环不良造成的，中医认为是由于气血不畅，经络瘀阻而造成的，通过拔罐可以解除疲劳，甚或对西医束手无策的慢性疲劳综合征（属于此类型的）会起到出奇制胜的效果。
8. **拔罐的种类：**
9. **按引起负压的手段：**
10. **火罐**： 即用火在罐内快速停留后撤出，或投火法产生负压造成吸附力。
11. **真空抽吸罐**： 即用机器或手工气枪的方法抽气造成气呀而吸附。
12. **挤压罐**：一般用于胶皮材质的罐，利用它的伸缩弹性产生负压而造成吸附作用。
13. **按是否留置划分**：
14. **留罐**： 即将罐吸附到皮肤后留置一段时间，可以几分钟到几十分钟，主要用于病程长，病灶比较深的疾患。
15. **走罐**： 即吸附到皮肤后，不是将罐停留在皮肤表面的一个固定部位，而是用手推动滑动到不同的部位，这种方法适用于病变范围比较广泛，病位不是深不浅的病症，好处是起罐后不会留下明显的痕迹。
16. **闪罐**： 即将罐吸附体表后很快把罐取下，再反复快速重复此动作，这种方法适用于病邪浅表的病症，以及老年或儿童不能耐受长时间留置或走罐者。
17. **特殊拔罐法**：
18. **针罐**：即先扎针，然后再在针上加罐以增强治疗效果。
19. **药罐**：即将一些适合的药物预先放入罐中，使药物和拔罐同时起到治疗作用。
20. **放血拔罐**：也叫刺络拔罐，即先在皮肤相应穴位上点刺，或梅花针叩刺出血，然后再拔罐，会看到很多瘀血被拔出来，这种方法用于一些顽固性疾病或一些皮肤病的治疗。
21. **罐的材质**：
22. **玻璃罐：** 这是目前最常用罐的材质，因为它导热均匀，不易灼伤皮肤，更由于它的透明，容易观察压力而被广泛接受和使用。
23. **硬塑料**：这样的罐一般用在真空抽气拔罐，因为在其末端有一个减压阀，可以调控罐内压力。
24. **橡胶罐**：因其具有伸缩弹性，一般用于挤压式的拔罐。
25. **其他**： 金属罐，陶瓷罐，竹罐等虽然还有人用，但已经不很普遍了。
26. **拔罐注意事项：**
27. **拔罐要选好适应症**： 并不是什么病症都可以拔罐，要咨询医生排除一些有出血倾向性的疾病，如血小板减少性紫癜。同时如果病人服用抗凝药，拔罐也要谨慎， 看是否适合。
28. **避免烫伤**：特别是火罐，在实施操作过程中不要烧伤皮肤，也不要烧灼头发，衣物等。
29. **主要观察压力和掌握留置时间**： 这个问题非常重要，因为压力过大，留置时间过长，之后或出现皮肤损伤，如水疱，渗出，糜烂等灼伤情况，如不及时处理，会造成感染，后果严重。
30. **避免受风或洗冷水澡**：拔罐后毛孔扩张，便于体内毒素排出，但其他病邪也会趁机而入，应该注意。
31. **拔罐的频率**：应该以身体需要为原则，留罐的病人要等到前一次的罐印痕迹消退为宜。有人认为拔罐是一种泻法，用于实证为好，如果身体比较虚弱就不应该用拔罐，至少不应该用那么频繁。另外在剧烈运动，饭后，身体很疲劳的时候最好不要马上拔罐.

**总之，拔罐是一种简便易行非常实用的好疗法，受到广泛的欢迎和喜爱，如果应用得当能够解决很多病痛，但一些注意事项也应该引起足够的重视，虽然其他行业如按摩师，物理治疗师等学习了拔罐也在试着用，但懂得经络腧穴的针灸医师更能把它运用的好些。**