



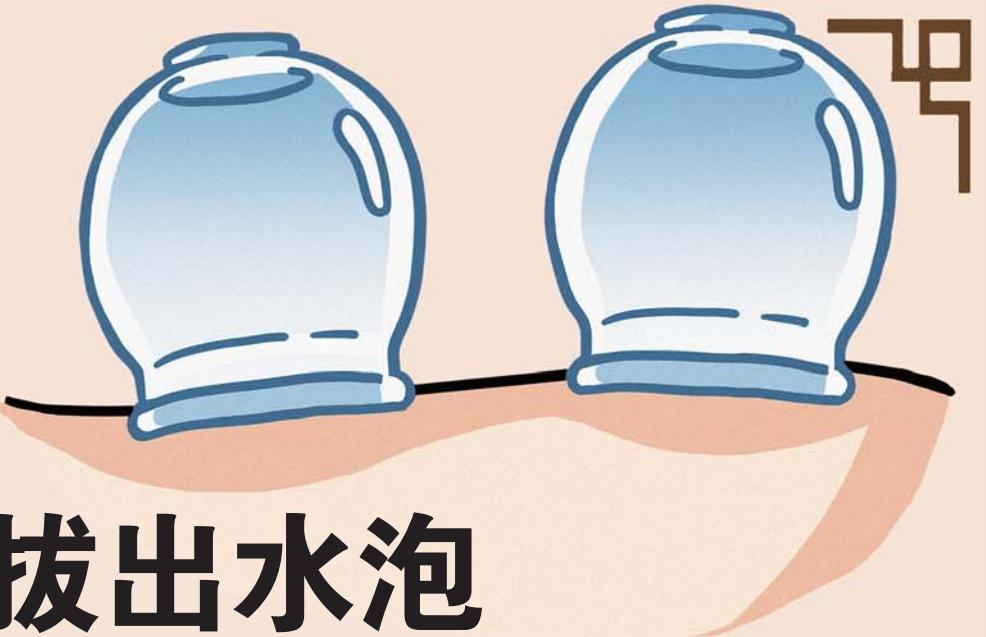
扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年5月17日
星期日

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,诸多疾患可以用拔罐来治疗。

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,避免因为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。

心灵驿站

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。还有更过分的,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,如果迷茫能在家里解决,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