

# “拔火罐”到底在“拔”什么

养生

在刚刚结束的奥运会上,各种中医疗法纷纷向世界展示“神秘的东方力量”,十分抢眼。其实在杨家玉带火“脐贴”之前,游泳运动员们背上的火罐印也已经第N次出圈走上赛场。为什么这么多游泳运动员对拔罐“情有独钟”呢?拔罐是“拔出”寒湿的好方法吗?近日,强对流天气频频出现,“湿热交蒸”达到顶点,前往中医院接受拔罐治疗的市民也不少。本期名医解惑,广东省中医院传统疗法科主任陈秀华教授来为大家解答关于“拔罐”的疑问。

## 什么是拔罐疗法?

拔罐疗法古称“角法”,经历代医家的改进和发展,演变成现在治病、防病与养生的一种中医外治法。目前,拔罐疗法又名火罐气、吸筒疗法,是一种以玻璃罐、竹筒等为工具,借助热力排去其中的空气产生负压,使其吸着于皮肤,造成瘀血现象的一种外治法,中医认为其具有散寒除湿、行气活血、疏通经络、调节脏腑等作用。

陈秀华介绍,“平衡火罐疗法”则是在拔罐疗法的基础上,运用闪罐、走罐、飞罐、旋罐、抖罐、振罐、针罐、药罐等手法,选择特定部位,实施熨刮、牵拉、挤压、弹拨等良性刺激,通过温热效应,连续不间断地向大脑中枢神经系统反馈信息,使机体相应修复到平衡状态,用于治疗颈肩背腰痛、慢性疲劳综合征等。

## 拔火罐为什么有罐印?

拔火罐的罐印在泳池里成了“显眼包”,为什么会有这些印呢?陈秀华解释,拔罐是通过在罐内

燃烧、加热或使用机械抽吸等方法(燃烧的方法则为“火罐”),罐内形成负压吸附在皮肤表面,导致局部毛细血管破裂,进而出现瘀青或肿胀,即瘀血。

负压还可能导致局部毛细血管扩张,引起水肿或皮肤出现红印。这些变化在皮肤上留下的痕迹,就是通常所说的罐印,属于正常现象,一般会在5-7天自行消退。

如果局部瘀青严重,则需待皮肤瘀青消散后再继续治疗,不宜在原处再次拔罐。如留罐时间过长,皮肤起小水泡,不用特殊处理,小心防止擦破等其自行修复即可;如果有大水疱,就需要刺破并外敷纱块保护皮肤,出现这些皮损,最好及时就医,在医生指导下外涂消炎药膏或外敷消炎油纱,预防皮肤感染,帮助皮损修复。

## 拔罐为什么受到运动员青睐?

陈秀华说,拔罐在临床上多用于颈肌劳损、腰肌劳损等颈背腰痛、慢性疲劳综合征等亚健康状态,感冒咳嗽等呼吸道疾病;对于睡眠障碍等情志病也有调理作用。运动员们平日里高强度的训练难免留下肌肉、关节等的酸痛不适,这项古老的中医传统疗法对于这种慢性疼痛正有良好的疗效,可以帮助促进受损组织的愈合,减轻疼痛,加速康复,预防伤病。

强度大的训练和比赛会导致肌肉酸痛,“平衡火罐疗法”还可以改善血液循环,减轻酸痛感,帮助运动员更快地恢复训练状态,同时帮助放松紧张的肌肉,减轻焦虑和紧张感,调节心理状态。“平衡火罐疗法”可以改善关节的活动范围和肌肉的弹性,对于某些运动项目中需要较大灵活性的运动员尤

为重要。另外,运动员的训练强度高,容易受到身体疲劳和免疫系统的影响。看似简单的“平衡火罐疗法”有助于促进淋巴循环,提高免疫力,减少感染的风险。这么多好处,也就不难怪拔罐会受到运动员们的青睐了。

## 拔罐是个“技术活”也非人人都适用

拔火罐的适用范围相对比较广,除有出血倾向和过于虚弱的人群外,湿热、痰湿、气郁、血瘀、特禀体质人群都适合运用此疗法,但以下三点要注意:

1.需根据病情轻重、虚实程度和体质年龄,若病情较轻、病位尚浅、免疫力低下、年龄大者,需控制拔罐力度和留罐时间,时间不能太长,力度不能太大,以免攻伐过度;

2.拔罐之后,要注意保暖,避风寒,不能受凉;

3.拔罐后3小时内不宜洗澡沾水,以免毛孔舒张状态下感染风寒。

拔火罐的操作也需要专业技能,医院里常用沾了95%酒精的棉团点燃后迅速伸入玻璃罐内再抽出,使罐内形成负压吸附在皮肤表面,若自己在家操作,会因手法不熟练或操作不规范而发生意外,建议最好还是到医院接受拔罐治疗;若在家自行拔罐最好使用更为安全的抽气罐。普通人群每次拔罐的时间在10分钟左右,不宜过长,拔罐的频率通常一周一次左右,根据体质和病情调整治疗频次;过饱、过累、过饥、过渴时都不宜拔罐,颈部、腋下、腹股沟等有大血管,骨骼凹凸不平,皮肤破损的部位也不宜拔罐,孕期女性不宜拔罐。

(周洁莹)

## “中式养生水”崭露头角 受一线城市“打工人”青睐

红豆、薏米、山楂、陈皮、枸杞……近日,在超市的饮料货架上,这些在传统中医理论及饮食文化中被视为具有滋补、调理身体作用的食材名称频繁出现。这些饮料被总结为“中式养生水”,除了使用上述传统食材,它们一般不添加蔗糖,且配料表可谓“极简”,非常契合消费者对于“健康、养生、天然”等产品特征的推崇。

市场规模方面,前瞻产业研究院在《2024年中国中式养生水行业发展趋势洞察报告》中指出,预计未来5年内,中式养生水市场的复合增速将超过88%,市场规模有望在2028年突破百亿元大关。购买养生水的消费者人群,主要是27岁到36岁一线城市的企业职员等,企业职员比例占到购买消费者总量的66.2%。

实际功效方面,据央视报道,中国中医科学院医学实验中心研究员汪南玥表示这些“养生水”首先它的定位是饮品,即饮料:不是保健食品、也不是药品,不具备治疗作用,但比起含糖饮料和碳酸饮料,相对来说更加健康一些。

对于消费者而言,专家建议,在选择中式养生水时应关注其成分表和生产工艺,以确保产品的品质和健康益处。同时,也要注意适量饮用,避免过量摄入带来的身体负担。

同时,一些消费者会根据自身情况自制同款或类似的“养生水”。在此过程中应注意:确保使用的食材新鲜干净,避免使用变质食材;煮养生水时尽量使用砂锅或不锈钢锅,避免使用铁锅或铝锅,以免影响饮品的口感和营养;适量饮用,并注意个人体质差异,根据个人情况合理选用原料。

(据中国经济网)

## 用“匠心”传承 中药炮制技艺

近日,记者走进江西省南城县建昌帮药业有限公司的崔家泉工匠创新工作室,只见江西省技术能手、江西省非物质文化遗产建昌帮药业传承人崔家泉正悉心向徒弟们传授中药饮片制作工艺要领。

“谨伺水火不失其度,炮炙精细逞其巧妙”——这是建昌帮中药炮制技艺的古训,也是崔家泉做人做事的准则。

“从事中医药行业需要耐得住寂寞,吃得了苦。”作为年轻一代制药人,崔家泉拜当地老药工为师,学习中药炮制技法。他回忆起7年前学艺初期师傅给他出的一道题:在一个月内心学会用药匾筛谷糠,并做到“筛开满盘,合笼归中”。

筛法这种技艺只有靠累月的苦练才能熟练。为了达到师傅的要求,他坚持每天提前一个小时上班,一遍遍练习平筛法,没两天,双手就磨出水泡,长出厚厚的茧。功夫不负有心人,一个月后他成功在“筛”上做到了收放自如。在师傅的引导下,他还主动研习传统水泛丸制作工艺,并在泛丸起模、抛光、挂衣等工艺上有了自己的一套理念。

传统中药炮制需小火炒制一天一夜,不仅工艺步骤多而且耗时长。在寒风凛冽的冬季,为了能随时观察炒制过程的变化,崔家泉常常和衣而睡,整夜守在坛边,力求每一步都做到一丝不苟。

如今,崔家泉谨记老一辈制药人嘱托,博采众长,研发适宜时代发展特色的新产品。在他看来,建昌帮中药炮制技艺有许多特色优势,利用现代科技手段把这种优势传承和发展下去,这门技术才会更有生命力。

从业以来,崔家泉发掘补缺原建昌帮特色炮制工具80余种、建昌帮特色炮制饮片标本300余种,在传统饮片炮制创新改革方面,研究开发发明专利15件、实用新型专利9件。此外,他还建昌帮传统中医药炮制车间建设成现代化生产车间,获批江西省新产品8个、江西省优秀新产品2个。

为了推动建昌帮医药文化传承,他充分发挥示范引领作用,手把手向年轻人传授“刀刨八法”“碾筛十法”等中药饮片切制、熬制等绝活。目前,崔家泉中药炮制技能大师工作室已有学徒20人。

(据《工人日报》)

## 大棚栽培金线莲要点



资料图片

### 1、栽培基地选址及搭建方法:

栽培基地应选择生态条件良好、水源清洁、排水良好、立地开阔、通风良好的地块,要求周围5公里内无工业厂矿、无“三废”污染、无垃圾场等其他污染源,并距离交通主干道500m以外的生产区域。金线莲种植大棚一般可分为3类,玻璃温室大棚、连栋钢管大棚和简易大棚。搭建大棚前应清除四周的杂草及废弃物,集中烧毁,同时施撒生石灰进行消毒。大棚走向因地形而异,一般以南北走向为宜,玻璃温室大棚和连栋钢管大棚棚顶及四周全覆盖

膜再盖遮阳网,便于人工控制棚内温度、光照、湿度,大棚内安装风机、水帘系统及微喷灌系统。

简易大棚一般用毛竹进行搭建,棚顶及四周覆盖薄膜和遮阳网,有条件的安装微喷灌系统,棚的四周挖排水沟,以利排水。在种植前需对组培苗进行炼苗,以增强组培苗对大棚环境的适应性,促使其从异养向自养转化,提高移栽成活率。一般炼苗15-30天,然后用清水洗净植株基部的培养基,50%多菌灵浸泡后移栽,浙江地区移栽时间以每年3-4月为宜,福建、广西等地通常一年种植两季,第一季3月初移栽,第二

季9月初移栽,移栽时宜浅忌深,以第一条根接触基质为宜。

### 2、移栽条件对组培苗的影响:

不同移栽条件对组培苗的生长状况影响差异较大,其中泥炭:河沙=2:1(表面加盖一层活苔藓),种植密度为(3-5)cmx(3-5)cm,遮阴率70%,1/4MS营养液,的条件下,组培苗的成活率高且长势较好。金线莲光饱和点为5000lx,光补偿点为400bc,最大需光量不超过6000lx,在生长过程中通过调节遮阳网透光率,将光照度控制在3000-5000lx。生长适宜的温度为15℃至30℃,在高温季节,通过水帘、风机进行降温,冬季通过覆盖塑料薄膜保温。刚移栽时,大棚内空气相对湿度应控制在85%-90%,移栽成活后,相对湿度应控制在75%-85%,栽培基质含水量控制在35%-45%。施肥应掌握薄肥勤施的原则,栽种15-20d后,用氨基酸液体肥料喷施1次,栽种30d后,用花宝或1/4MS营养液,每隔15d喷施1次,采收前20d停止施肥。

金线莲常见的病害有茎腐病和软腐病等,发现病株应立即拔除烧毁,茎腐病可选用30%甲霜·噁霉灵水剂800倍液喷雾防治,软腐病可选用72%农用硫酸链霉素可溶性粉剂3000-4000倍液防治;主要害虫有红蜘蛛和螨类,可用10%联苯菊酯乳油3000倍液或1.8%阿维菌素乳油2000-3000倍液进行喷雾。

(张紫)