

中醫保健法 拔罐

資料提供：寧心堂馮關幟中醫師

近

年不少港人都愛北上消費，光顧內地的中醫服務更成為熱潮。由於內地的中醫館服務範圍廣泛，價錢也較港大眾化，遂吸引了不少港人光顧。可惜內地醫館質素良莠不齊，早陣子便有市民因接受拔罐治療而令皮膚嚴重灼傷，為了保障自己，今期特別請到馮關幟中醫師為我們講解拔罐療法的原理及療效，加深各位對拔罐的瞭解。

拔罐療法又稱為「火罐」或「拔罐子」，拔罐之所以廣受大眾歡迎，皆因其療效快速，治療範圍廣泛，無創傷、毒性及副作用，操作設備簡單方便，更可配合其他療法，加倍治療效果。

拔罐療法已有數千年歷史，屬中醫學外治法範圍。長沙馬王漢墓出土的帛書中曾有記載，拔罐古稱「角法」，以前是用獸角製成的，後來世人改用竹罐、陶罐、玻璃罐、抽氣罐、電動拔罐等。

用具及操作方法

馮醫師謂，進行拔罐治療前首先會為病人診治，以確定病人適合採用拔罐療法。接着便循經取穴，對準病者的穴位進行拔罐。拔罐流傳有幾種不同的方法，包括投火法、閃火法、滴酒法及貼棉法等，一般最常用的是閃火法。

1. 用具準備：預備大小口徑不同的罐子數個，可用玻璃罐或竹罐，竹罐較玻璃輕及安全，而且不會灼傷皮膚，此外，還需配備長鉗子、酒精、棉球、火柴、毛巾等。

2. 操作方法：進行時，醫師會用蘸上酒精的棉球伸入罐內燃燒，目的是利用酒精點火排氣，將罐抽至真空狀態，隨即將棉球抽出，迅速將罐扣在應拔的部位上。醫師謂這種手法又名坐罐，是最為安全，但必需要做到輕、快、準、穩的原則。

3. 拔罐時間：一般為10至15分鐘，但要根據被拔部位的感覺、罐子吸吮力的大小、局部肌肉的厚薄來決定時間之長短。

4. 起罐方法：起罐時用手指按壓罐邊的皮膚，一手按着罐子，稍向一邊傾斜，讓罐口進入空氣後自然會落

下。

5. 起罐後處理：起罐後皮膚局部呈現紅紫色，且有罐口的深痕及中央凸起，稱為罐斑。這是正常現象，待三至四天便會自行消失。

6. 注意事項：扣上罐子後，要避免吹風及着涼，可用毛巾包裹身體保暖。如拔罐時病人有頭暈、面色蒼白、呼吸急促等現象，應立即將罐子拔下。此外，如感覺罐口過緊或如火燒般灼痛，也應立即把罐子拔起，檢查是否受灼傷。

增強機體功能

拔罐能將祛邪出外，將風、寒、濕、痺、痛、症即時拔除。而且能疏通經絡，平衡陰陽、和調臟腑、促進氣血運行，有鎮痛的作用。中醫相信只要經絡「通則不痛，痛則不通」，故拔罐能調整機體各系統功能及增強機體的防禦免疫能力。

治療適應症

1. 如肌肉筋骨跌打損傷後、舊患有瘀積阻礙血氣循環，經脈受損不通，可在患處拔罐，吸吮使氣血暢通，令關節舒筋通絡。

2. 如腰關節痛，投罐及拔腰俞穴、大杼、命門、腰眼、委中等穴，並配合方劑治療效果更佳。

3. 胃脘痛（胃痛）是肚臍以上胃脘部位反復疼痛的主症。發病原因如喝冷飲寒邪犯胃，症狀有惡寒、喜暖、疼痛暴作等。醫師會取穴上脘、中脘、天樞、足三里，能10分鐘內除痛。

4. 都市慢性病，如神經系統疾病、頭痛、頸椎痛、肩關節痛、腰腿痛、失眠及消化系統疾病、腹痛等，有調節疏通，之效益。

拔罐、推拿及配合藥方三者同治能有更佳的效果，可以治療多種疾病。

1. 內科：如感冒、胃痛、健忘、疲勞、頭痛、頭暈、頭脹、失眠、神經衰弱症、過度緊張疲勞、耳鳴、記憶力減退、情緒易激動、心悸、肝氣鬱滯等。

2. 外科：頸椎痛、頸椎骨質增生、肩關節周圍炎、腰痛等。

什麼人士不適宜進行拔罐？

婦女在妊娠期間不宜拔下腹部位，只宜手腳部位。此外，患有腫瘤的病人、嚴重創傷，如外出血或內出血者，都不適宜進行拔罐。❏

拔罐進行步驟：

1. 拔罐可用玻璃或竹罐，竹罐較玻璃輕身及安全，不易灼傷皮膚。2. 進行拔罐前先為病人診治，以確定病人是否適合採用拔罐療法。3&4. 用蘸上酒精的棉球伸入罐內燃燒，令罐內空氣抽空，然後迅速把罐扣在應拔之部位上。

5. 起罐時用手指按壓罐邊皮膚，稍向一邊傾斜，讓罐子進入空氣便可拔下。

