

拔罐罐印越深，体内湿气越重？

在“冬病夏治”中，拔罐是热门选项。社交平台出现许多关于拔罐的教学帖，有人分享自己拔罐后的状态，有人分析不同颜色的罐印对应不同病症，而各式各样的拔罐器也在电商平台上热卖。那么，拔罐到底有没有用？网上的教学可信吗？



罐印判断健康状况？伪科学

拔罐后，身体上会留下红紫不一的罐印。有些人认为罐印越深，代表身体内的血瘀、毒素、湿气越重；还有不少博主讲解“根据罐印颜色来判断健康状况”的帖子。

事实上，这些都是伪科学。

拔罐的原理是通过蒸汽产生负压，使罐吸附在皮肤上，引起局部毛细血管充血，从而排除体内的病理产物和代谢产物。

人体真皮组织里分布着很多毛细血管，拔罐时罐内压力会导致毛细血管扩张。如果罐内压力较小，毛细血管没有破裂，皮肤就会呈红色；若罐内压力比较大，毛细血管扩张过度，会承受不住压力而破裂出血，这些血液就会渗入真皮中，皮肤就会呈现暗红或者紫黑的印记。在相同压力下，拔罐的时间越长则颜色越深。简单来说，颜色越深，并不代表体内毒素多或湿气重，而是毛细血管破裂的多，渗出的血液多。

“拔罐出水泡代表湿气重”的说法也很盛行，但同样经不起推敲。

起水泡主要有两个原因：一是罐内温度太高，导致皮肤被烫伤起水泡；二是拔罐时间太长，局部皮肤组织液渗出太多形成

水泡。一般临床上留罐时间为大罐5-10分钟，小罐10-15分钟。拔罐时间一长，皮肤就容易起水泡。

若拔罐后皮肤起水泡，水泡小时可以涂抹烫伤膏，减少摩擦，避免感染，注意不要涂抹黄酒、牙膏等；水泡较大时，则需要及时去医院就诊。

自行购买器材拔罐？不建议

自行购买器材拔罐是不少人的选择，各式各样的家用拔罐器在电商平台上的销量不低，还有人市场对热门的拔罐器进行评测和分享。然而，专家并不建议个人或非专业机构随意拔罐。拔罐是专业医疗操作，操作手法有讲究，对时间、压力都有严格要求，也并非人人适用。

具体来看，医生要评估患者身体状况后再决定是否拔罐，如心肺疾病患者、出血性疾病患者、皮肤过敏和皮肤病患者、孕妇和经期女性都不适合拔罐。

另外，拔罐后的护理也很重要。拔罐后人体毛细血管扩张、毛孔张开，若此时吹空调，容易让寒气入体，所以要注意做好保暖措施。拔罐后的皮肤较为脆弱，建议拔罐后4小时再洗澡，避免摩擦拔罐部位，否则容易感染。
据解放日报

刮刮手指可养生

刮小指：小指对应人体小肠经，经常脱发、小肠吸收不好的人，可以刮刮。

刮无名指：无名指对应人体三焦经，经常偏头痛、肩颈痛的人，说明气血运行不好，可以刮刮。

刮大拇指：大拇指对应的是心、肺器官。当出现心慌、胸闷等情况时，可用手刮大拇指外侧并往外拉。另外，肺不好容易影响脾胃功能，脾胃功能差的人，可以做此动作。

刮食指：食指对应人体大肠经，对应器官是大肠、胃。经常便秘、腹泻的人可以尝试着刮刮食指。

刮中指：中指对应心包经，晕车一般是心包经不好。在上车前几分钟或有晕车情况时，可以刮刮。

拍拍手背：手背对应人体腰部，经常腰痛、腰酸的人，应该多拍拍手背。

拍拍手掌：手掌上也有很多穴位，且有很多经络。要想身体健康，记得多拍拍手掌。

据养生中国

小动作改善睡眠

睡前做以下几个动作，对改善老年人的睡眠有帮助。

活动脖颈：头缓慢向前倾，直到感觉颈部肌肉有些抽紧，保持这个姿势10秒钟。前后左右各做一次。

活动肩膀：慢慢抬肩，然后突然放松，回到原来的位置，如此反复10次。

扩胸伸展：双手在背后相互握住，往后伸展扩胸，持续10秒钟。

平举双手：双手平举在胸前，吸气、吐气时向中间施力，重复10次。

弯曲脚趾：双脚往前伸直，尽量向上抬，脚趾向脚心方向弯曲，然后突然放松，此动作重复10次。

据保健指南

湿热季节皮疹高发“痒痒痒”

健康
小讲堂

专家：错误用药易致皮损加重，建议及时就医

随着气温升高，前来皮肤科门诊就诊的手足癣、体癣、股癣等癣病患者明显增多。南京市中医院皮肤科阙雷副主任中医师介绍，夏季是癣菌病高发的季节，在门诊上经常遇到一些癣菌病患者，在发现皮疹后错误地使用糖皮质激素等药物从而导致皮损面积扩大的情况。

市民王先生发现腰腹部位起红斑、丘疹后，自行在药店购买了激素类药物，刚开始外涂药物的时候，因糖皮质激素的抗炎作用，皮疹短期内颜色稍有减淡，于是反复使用了半个多月，直至发现红斑皮疹面积越来越大，才选择就医。来到南京市中医院皮肤科就诊后，医生根据皮疹形态及真菌镜检，确定为体癣，给予抗真菌药物外用后好转。

阙雷介绍，皮肤癣菌病是皮肤浅表真菌

病的一种，夏季高发，错误用药容易导致皮损加重，或导致皮损症状不典型，难以辨认。专家建议，出现相关症状时务必及时就诊。明确诊断后，在医生的指导下，正确地选用抗真菌软膏，或辨证给予清热解毒、燥湿止痒等中药泡洗可取得较好的疗效。

那么预防癣菌病有没有啥好方法？阙雷告诉记者，首先日常生活中应在洗浴后及时擦干手足、腹股沟等部位，避免潮湿的皮肤给癣菌提供良好的生长环境。选择穿透气性好的衣物和鞋袜，尽量保持皮肤的清洁、干燥。注意公共卫生，尽量避免共用拖鞋、毛巾、洗脚盆等物品。发现疑似皮损及时就诊，积极治疗，癣病部位皮损勿用碱性物质频繁清洗。

据扬子晚报

