

# 用对了是宝 用错了伤身

## 艾灸拔罐刮痧不能包治百病 禁忌人群慎用

今日是末伏，在“三伏天”期间，不少市民选择艾灸、拔罐、刮痧，期待通过这传统“养生三件套”驱散暑湿带来的不适。

不过医生提醒，艾灸、拔罐、刮痧是流传千年的宝贵外治智慧，本质是疏通经络、调和气血的工具，但并非包治百病的万能灵药。尤其在夏季，人体毛孔舒张，外邪更易入侵，操作不当反而会耗伤心气。

案例

### 自行艾灸后 心跳加速体温上升

张先生今年42岁，因出现心悸、怕热、多汗、手抖等症状，半年前到医院检查，被确诊为甲亢。自从入夏后，他常感觉浑身疲惫不堪，听同事说艾灸“补阳气”、刮痧“去火毒”，便自行网购了艾条和牛角刮痧板，打算自己操作。

收到商品后，他按照网络视频这样操作：先在两侧脖颈处大力来回刮痧，直至出现大片紫红色瘀斑才停下，他以为“痧出透火就散了”；随后，在颈后大椎穴艾灸半小时，皮肤热得通红才停手。此时，他感觉浑身有些疲软，以为是艾灸在发挥作用，便去休息了。

次日清晨，张先生睡醒时感到心跳加速，体温也升至38.5℃，颈部刮痧区出现密集水泡。他被家人紧急送到医院，化验结果显示，其甲状腺激素水平急剧升高。经一周住院治疗，张先生才脱离危险。

解析

### 养生三件套 各有各的适宜人群

主任医师梁丁龙介绍，艾草燃烧产生的温热之力，透过穴位深入经络，是温阳散寒的经典手段。艾灸最适合三类人群：常年手脚冰凉，稍食生冷即腹痛腹泻或受痛经困扰的女性（经中医诊断为虚寒体质）；每逢阴雨天关节酸痛加重的风湿性关节炎、老寒腿患者；常感疲惫不堪，甚至伴有胃下垂、脱肛等脏器下垂表现的阳气不足者。艾灸能有效驱散体内沉寒，提振阳气。

拔罐通过负压吸附体表，能有效疏通经络，拔出湿邪。“拔罐尤其适合夏日过度贪凉后，感觉肩颈像被‘冻住’般僵硬疼痛、腰背沉重如裹湿布的人群，以及反复感冒者。”梁丁龙说，对落枕、小腿抽筋或轻度扭伤，拔罐也能起到缓解痉挛、促进恢复的作用。

刮痧通过特制工具刮拭皮肤，使局部出“痧”，从而达到活血舒筋的目的。“刮痧是应对暑热症的利器，对中暑引起的头晕恶心，夏季感冒发热却无汗、风热袭肺导致的咽喉肿痛，肩周炎急性发作期疼痛，颈肩部肌肉僵硬如‘铁板’有明显舒缓作用。面部痤疮红肿、伴有便秘腹胀（中医辨证属胃肠积热）者也可尝试。”梁丁龙说。



（刘哲姝/绘）

提醒

### 非人人合适 禁忌人群慎重选择

梁丁龙说：“艾灸、拔罐、刮痧这三类外治法并非所有人都适合。操作过程中或之后，若出现任何不适，如艾灸后心慌心悸、拔罐区域剧烈疼痛不止、刮痧后头晕目眩甚至心慌，必须立即停止操作，并寻求专业医生帮助，切勿拖延。初次体验者或对自身体质把握不准的市民，务必在专业中医师的辨证指导下进行。”

梁丁龙特别提醒，以下人群及情况需慎重选择中医外治治疗方式。

不宜艾灸：正在发烧、口舌生疮、便秘尿黄等实热状态者或阴虚火旺体质者；肺结核活动期患者；糖尿病患者（因皮肤感觉迟钝易被烫伤）；严重心脏病患者。

不宜拔罐：皮肤存在湿疹、破损、溃疡或静脉曲张的部位，拔罐的负压会加重损伤；体质极度虚弱者，如高龄老人（尤其70岁以上）、极度消瘦者、重度贫血或白血病患者（易诱发出血），难以承受拔罐的消耗；女性经期腰部、整个妊娠期的腰部、处于醉酒或空腹状态时，均不宜拔罐。

不宜刮痧：血小板减少症患者、长期服用阿司匹林等抗凝药物者、严重肝硬化患者，刮痧可能导致难以控制的出血，后果严重；皮肤存在破损、痣、疤痕的部位，刮痧极易造成感染扩散。肾衰竭、心力衰竭、晚期肿瘤患者机体耐受能力差，婴幼儿（3岁以下）皮肤过于娇嫩，精神障碍患者无法配合操作，均属刮痧禁忌人群。

（福晚 健时）



### 这碗汤帮你补脾养血

你是否经常被睡眠问题困扰？比如晚上总是翻来覆去睡不着，稍有动静就会醒，平时还容易健忘、心悸，这可能是你心脾两虚了，建议喝一喝这碗汤：取红枣6枚、龙眼肉10枚，加水煮15分钟，然后往汤里打入1个鸡蛋，待鸡蛋煮熟后食用，帮你补脾养血、养心安神。

### 喝桂花绿茶帮你降火

夏天天气炎热，容易“上火”。绿茶性寒，适合上火人群饮用，经常喝绿茶，还能降低心脑血管事件发生率及全因死亡率。此外，绿茶还有助于抗癌、降血脂、降血压、减肥。

绿茶性偏寒偏凉，桂花性偏温，搭配在一起饮用，能够减少绿茶凉性对胃的刺激，还能够温阳、舒缓情绪、让人心情愉悦。取绿茶1~3克，桂花0.5克，一起冲泡饮用即可。

绿茶虽好，也别完全用绿茶替代白开水，过量摄入绿茶，特别是茶叶含量高的浓绿茶，可能造成人体钙流失或者胃部不适。

### 紫苏桃子姜消暑生津

夏天人体出汗多，容易耗气伤津。此时养生，推荐食用既可以补充水分，又富含维生素且能够清解暑热的水果，比如桃子。紫苏桃子姜，可解表和胃、消暑生津，能帮助缓解苦夏引起的乏力疲倦、食欲减退等不适症状。

制作方法：1. 取150克紫苏叶切丝，煮水后捞出紫苏丝，加入少许柠檬汁、冰糖备用；2. 脆桃两个切块、姜100克切丝，加入少许食盐抓拌均匀；3. 将桃子块、姜丝和煮好的紫苏丝装入容器，倒入煮好的紫苏叶水即可。热性体质人群、糖尿病患者不宜饮用。（央视）

LE HUO  
LE HUO

