



簡易祛暑法

拔罐 拔掉你的熱毒

文·圖／中醫部婦科 醫師 楊育書

對付中暑的利器，除了刮痧法之外，還有拔罐法！最簡便的，就是利用真空拔罐器，可以居家備用。跟刮痧相比，拔罐較無侵入性傷害，操作者不須費力，被拔罐者也較無痛感，所以接受度頗高。



祛暑最常用的後頸及背部排罐法

所謂拔罐法，是用各種不同形狀的杯罐器具，如竹質罐、陶瓷罐、玻璃罐、金屬

罐、抽氣罐等，藉助燃燒、蒸氣、抽氣等原理，排出杯罐中的空氣，形成負壓，吸附於體表部位，古代又稱為「角法（因為所使用的器具為獸角）」，是一種治療疾病的獨特方式。

拔罐部位必須選擇肌肉豐滿、具有彈力處，如胸、背、腰、腹、大腿等。凡皮膚病、肌肉瘦削、毛髮過多的部位，以及孕婦的腰及下腹部須慎用！

醫用拔罐法

單罐

用於病變部位範圍較小者或壓痛點，如前額痛者可在印堂穴拔罐。

多罐（排罐）

用於病變部位範圍較廣泛處，可酌量吸撥3、4個乃至十數個，又稱排罐法。

這是中暑時最常採用的方式，可在後頸部及後背部脊椎旁3-5公分處，每間隔一段距離排罐，再加上大椎、肩井、膏肓，對於肩頸僵硬疼痛也有舒筋活絡的功用。

留罐

將罐子拔上後，留置5-20分鐘，以皮膚呈局部深紅色為度。

小叮嚀：前人常說，拔罐瘀痕愈深，表示病愈重，所以坊間觀念常認為既然不舒服，就應該拔到看見瘀青。但是，不對喔！這樣反倒會形成瘀滯，讓人更不舒服。

走罐

用於面積較大、肌肉豐厚的部位，如腰背、大腿處，拔罐前須先塗抹潤滑油，將罐子拔上後，用手握住罐體，上下左右用力慢慢來回移動，約6-8次，以皮膚呈局部深紅色為度。

這是實習醫師們最愛練習的方法，可以在留罐後要取罐前進行，非常非常舒服喔！有類似按摩、刮痧的效果呢！

閃罐

將罐子拔上後，「啵」一聲馬上取下，反覆數次，至皮膚潮紅為止。多用於局部皮膚麻木或功能低下的虛弱病人。

這是當實習醫師時第二愛練習的方法，完全考驗技術的靈巧性，透過一次次吸拔，目的就是要加速局部循環。

針罐

先在腧穴針刺，產生針感後留針，以該處為中心加上拔罐，稱「留針拔罐」；若產生針感後即出針，爾後再拔罐者，則稱「出針拔罐」。

刺血拔罐

先消毒局部皮膚，用三棱針散刺出血少許後，再加上拔罐，以吸出瘀滯的惡血。常用於如扭傷等情況。

拔罐的能效及原理



留罐時，罐內蒸氣瀰漫

拔罐在現代醫學研究中，是透過負壓、溫熱作用，達到改善血液循環、促進新陳代謝、提高免疫力、調整組織結構、緩解疼痛等功效。

在留罐期間常會看到罐裡瀰漫著蒸氣，這可說是拔罐特有的解毒功能。尤其台灣天氣濕悶，負壓會使汗腺及皮脂腺功能加強，排出體內多餘的代謝廢物及廢氣，所以當感到頭昏昏、腦沉沉，拔罐後立刻會神清氣爽！

真空拔罐器





市售的真空拔罐器，會有一支抽氣筒、多個大小塑膠罐、幾顆替換軟塞、一本說明書，不妨常備家中，隨時可用。

基本拔罐法

- 1.拉塞、套罐：**準備拔罐前，記得要先將塑膠罐尖頭處的黃色塞子拉開，再套上抽氣筒，以免抽不出空氣。
- 2.抽氣：**使用真空拔罐器時，一般只須抽吸2-3次（頸部抽1次），讓皮膚稍微隆起即可，千萬不要抽吸太多次，以免造成疼痛不適。
- 3.壓罐、拔筒：**抽氣完成後，先用一手按住罐子，另一手再將抽氣筒拔開即可。
- 4.壓塞：**最後，記得將黃色塞子向下按緊，維持負壓，以免空氣偷偷跑進去而讓罐子鬆掉喔！
- 5.拉塞、壓膚取罐：**取罐時，千萬不要硬拔，只要輕輕將黃色塞子拉起，聽到「咻～～」一股氣聲後，再用一手按住罐邊的皮膚，另一手將罐子從側邊輕輕拿起即可。



適當抽吸至皮膚微微隆起即可



將罐頂的活塞拉開後，再套進抽氣筒