长时间保持坐姿，如办公族、打牌、开车；弯腰劳作如大扫除、烹饪；缺乏运动或运动过量如爬山、打球等行为，均易导致腰部肌肉过度紧张僵硬、酸痛、气血运行不畅，形成慢性劳损。春暖乍寒，湿邪侵袭，会进一步加重局部经络瘀堵，引发疼痛。近期，我院骨科中医护理门诊腰肌劳损患者显著增多。

腰肌劳损在中医理论中属于“腰痛”“痹证”“筋伤”等范畴，中医认为“不通则痛”“不荣则痛”，其病因病机主要与外感邪气、内伤脏腑、气血失调、筋骨失养密切相关。腰肌劳损多因气滞血瘀、寒湿痹阻或肝肾不足所致。

火龙罐技术是中医外治法中的一种创新疗法，结合了艾灸、推拿、刮痧、烫熨等多种传统疗法的优势，通过特制的“火龙罐”工具作用于人体体表，“以火助阳、以罐行气”，达到温通经络、散寒除湿、活血化瘀等作用。

火龙罐的定义与特点

1. 工具构成

罐体：由紫铜或特殊合金制成，罐口圆润光滑，罐内置入点燃的艾柱，利用艾灸的温热效应。

设计特点：罐体可滚动、按压、旋转，兼具刮痧板的摩擦力和艾灸的热力渗透。

2. 作用原理

①温热效应：艾灸的热力通过罐体传导至皮肤和深层组织，温煦阳气，驱散寒湿。

②机械刺激：通过推罐、揉按等手法刺激穴位和经络，促进气血运行。

③综合作用：结合艾灸的“温”、推拿的“通”、刮痧的“泄”，达到“温、通、调、补”的效果。

火龙罐在腰肌劳损中的应用

①温通膀胱经：沿腰部膀胱经推罐，散寒除湿；

②点按阿是穴：在劳损点（压痛明显处）重点揉拔，松解肌肉痉挛；

③补肾固本：在命门、肾俞穴留罐，配合艾灸补益肾阳；

④中药膏疗：配合当归、杜仲、桃仁、川芎、独活、红花、制狗脊等磨粉拌膏敷于腰部，辅以红外线照射30分钟，药物的药效+红外线产生的热力，双重渗透达到更好的温通经络、通痹止痛之功效；

⑤时间控制：单次操作15～30分钟，以局部皮肤潮红、温热感渗透为度；

⑥疗程：隔日一次，三次为一疗程。连续治疗2周，可显著改善疼痛和活动功能。

火龙罐的优势

1. 综合疗效显著

火龙罐集艾灸的温补、刮痧的泄邪、推拿的松解于一体，尤其适合现代人“寒湿瘀”体质。

2. 舒适度高

火龙罐罐体圆润，滚动时无传统拔罐的强烈吸附痛感，患者接受度高。

3. 灵活性强

火龙罐可根据病症选择不同手法，如补法轻推、泻法重刮。

温馨提示

中医强调“未病先防”，预防胜于治疗，护腰需注意：

①避免久坐久站：每隔1小时起身活动，做“五点支撑”“猫式伸展”“小燕飞”等动作放松腰部。

②注意保暖：腰为肾之府，避免穿低腰裤，可用暖宝宝或护腰贴保暖。

③适度锻炼：太极拳、八段锦等传统导引术可增强腰背肌力量，调和气血。

若您被腰肌劳损反复折磨，试试神奇的火龙罐！“艾”腰就“罐”着它，赶走酸痛，缓解腰肌劳损困扰，让腰部重归轻松！

出诊时间：每周一至周六全天、 周日上午；

诊室地点：骨科中医护理门诊（门诊一楼131诊室）；

就诊流程：首次挂号骨科门诊号，医生开具诊疗项目，一周内相应治疗免挂号费，直接来诊室划价收费。

作者：骨科（2）/杨欢红