

把咳嗽从肺里“拔”出来

李一凡

北京中医药大学第三附属医院

“医生，我肺炎退烧后却咳个不停，夜里非得把痰咳净才能睡，有啥好办法？”

“试试闪罐吧，把余邪从肺里‘拔’出来。”

感染后咳嗽（post-infectious cough, PIC）缠绵难愈，影像片已无明显炎症，却痰声漉漉，喉痒即咳，正是中医所谓“邪退正未复，伏痰恋肺”。今天，我们把“闪罐”这门古老外治法的来龙去脉、操作要点、现代证据及居家自护讲清楚，让读者能“一看就懂，一学就会，一用就灵”。

一、烧退了，为啥还咳？——锅里还有灰

很多人感冒发烧好了，却留下咳嗽：白天还行，夜里一躺下就喉咙痒，非得咳出一两口黏痰才能透气。西医说“气道高敏”，中医一句话更形象：“锅底还有灰，见风就扬尘。”这口“灰”就是没排净的老痰。

二、老办法新花样——“闪罐”是啥？

拔罐古称“角法”，用罐具造成负压，吸附于体表，通过“引而泄之”达到散寒、活血、通络、祛邪目的。“闪罐”是拔罐术式之一：将罐拔上后即刻起下，反复吸、拔，如闪电般迅捷，不留罐印。

三、为啥说闪罐能止咳？——给肺开一扇窗

中医讲“肺主皮毛”，后背肩胛骨内侧正好有肺的“窗户”——肺俞穴。风寒、老痰常从窗户缝钻进来，也最好从窗户赶出去。闪罐反复“撮”几下，等于

帮窗户扇风：

1. 把残余的寒气带出去，喉咙不再一吹风就痒；
2. 让老痰松动，咳得顺，不再堵在胸口；
3. 提振阳气，夜里睡安稳。

四、在家就能做——“一点二吸三起罐”

工具准备：

- 中号玻璃罐一套、火机、棉球、乙醇溶液。
- 干净毛巾一条、温水一杯。

步骤：

1. 定位：

大椎：第 7 颈椎棘突下凹陷中，后正中线上

定喘：横平第 7 颈椎棘突下，后正中线旁开 0.5 寸

肺俞：第 3 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸

心俞：第 5 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸

膈俞：第 7 胸椎棘突下，后正中线旁开 1.5 寸

中府：横平第 1 肋间隙，锁骨下窝外侧，前正中线旁开 6 寸

膻中：横平第 4 肋间隙，前正中线上

中脘：脐中上 4 寸，前正中线上

章门：在第 11 肋游离端的下际

2. 操作：

取仰卧位/俯卧位，充分暴露治疗区域，取中号拔罐用玻璃罐，以医用止血钳夹持脱脂棉球浸润 95%乙醇溶液，适度挤压至无滴液状态。夹持点火棉球后，在玻璃管内壁中绕 3~5 圈后抽出，迅速将玻璃罐吸拔于选定穴位，再立即取下。由上至下反复吸拔三次。

3. 收尾：起罐后喝几口温水，轻轻转动肩膀，再做三个深呼吸，把松动的痰咳出来。

4. 时间：睡前或白天都可，饭后隔半小时。

5. **频次：**隔日一次，五次为一小疗程，一般咳减半即可停，或改为一周一次巩固。

五、让痰更听话——三个小招

1. **空心掌拍背：**早晨起床，右手空心掌，从左肩开始，沿着肩胛骨内侧往下拍到腰，30下，换左手拍右侧。像拍灰一样，帮肺“清垃圾”。
2. **温水+梨皮：**鸭梨洗净，削下皮放杯里，加开水焖10分钟，温温地喝。梨皮轻宣肺气，又不伤脾胃，比冰糖雪梨更安全。
3. **丝巾护大椎：**出门给脖子围一条薄丝巾，遮住低头时最突出的那块颈椎（大椎穴），风就灌不进肺俞，咳嗽少一半。

六、这些情况，闪罐先靠边

1. 咳得胸口疼、痰里带血；
2. 发烧超过38℃；
3. 后背有湿疹、破损、起水泡；
4. 平时吃阿司匹林、华法林，皮肤一碰就青；
5. 孕妇腰腹部。

出现以上情况，及时医院就诊！

七、你可能关心的问题

1. **闪罐会把肺拔坏吗？**

罐子只吸在皮肤和肌肉，肺在胸腔里，隔着肋骨，就像隔着锅盖拔不出锅里的汤。

2. **会不会很痛？**

只是皮肤被轻轻提起，像被人捏一下，小孩都能接受。

3. **一定要找穴位吗？差一点点行不行？**

中医讲“离穴不离经”，大概位置对就行，不必毫米不差。

4. 皮肤红多久能退？

淡红一般半小时到两小时消退，不留印；若出小红点，说明负压大了点，下次轻一点就好。

5. 闪罐后反而咳得更多？

这是痰被松动，正在往外走，多喝温水、轻拍背，把痰咳出来就好了，一般持续半天到一天。

八、最后

咳嗽不是大病，咳久了却伤神：怕吹风、怕油烟、怕半夜吵醒家人。闪罐简单、便宜、副作用小，对“寒痰”“湿痰”型咳嗽最合拍。学一招，少跑几次医院，少吃几盒镇咳药。若咳三四周仍无改善，或出现喘促、胸痛，请及时就医。把老痰“拔”出去，把安稳睡声“吸”回来。锅底的灰清了，再点火也不扬尘，日子就清清爽爽了。