



艾灸后起水泡,是烫伤还是身体在“排毒”?

听听中医怎么说

随着中医养生理念的普及,艾灸在年轻群体中日益风靡。然而,施灸过程中出现的皮肤起泡现象,常引发公众关于“烫伤”与“疗效”的困惑。近日,记者对湖南中医药大学第二附属医院皮肤科主任医师、教授朱明芳,中南大学湘雅二医院教授、中西医双博士后、骆氏中医第六代传人骆敏进行专访,就艾灸起泡的病理机制与应对策略进行权威解读。

灸泡不是烫伤,是身体正气驱邪的“排病窗口”

日常艾灸时,为何有些人的皮肤只是泛红,而有些人却很快起泡?骆敏表示,根据临床观察与对泡液成分的检测分析,起泡恰恰是身体内部发出的重要信号——体内寒湿邪气正向外排出。

“体内寒湿如同一条‘冰凉的湿毛巾’,艾火的纯阳热力持续作用,便如同‘加热湿毛巾’,迫使寒湿邪气向外蒸发,皮肤就成了‘排病的窗口’。”骆敏形象地比喻道,气血活跃则皮肤泛红,即“灸花”;湿气汇聚则形成水泡,即“灸泡”。

“是否起泡主要取决于个人体质,寒湿越重、经络越不通,更容易起泡。”骆敏表示。

灸泡与低温烫伤有何区别?一般而言,前者是机体主动排邪的良性反应,后者是外界高温对组织的被动损伤。在临床鉴别上,灸泡大小较均匀,泡液清亮,周围红肿轻微,常伴有轻微瘙痒感,触之柔软;烫伤水泡则大小不均,泡液可能浑浊,红肿热痛显著,触之较硬。此外,灸泡愈合后一般不留明显疤痕,而烫伤若伤及真皮层则容易留疤。

起泡位置、泡液颜色暗藏健康信号

灸泡作为身体排邪的“窗口”,其透露的信息远不止于此。

骆敏结合临床观察发现,起泡的部位并非偶然,往往是该处所络属的脏腑经络存在问题的信号。例如,腹部,如神阙、关元穴,是起泡较为多见的区域,多与脾胃虚寒、寒湿困脾有关;腰背部,如肾俞、命门穴,起泡常提示肾阳虚、寒湿内盛;关节部位,如膝眼、肩髃穴,起泡多与风寒湿痹相关。

同时,灸泡里的液体,还可以反映身体的相关问题。如泡液清稀透明、量多者,多主寒湿,提示阳气虚、水湿不化;泡液浑浊、呈淡黄色者,常反映体内有湿热或郁热交结;泡液呈血水样者,多表明体内湿毒较盛,或兼有血热、血瘀。有经验的中医师可以通过泡液情况,调整后续的施灸方案,这也是艾灸疗法因人制宜的精妙之处。

科学处理灸泡三步走,做到这些大多不留疤

起泡如果发生,如何正确处理?朱明芳给出了具体的实操指南。

第一步,判断大小。芝麻粒大小的微小水泡,身体可以自然



吸收,只需保持干燥、避免搔抓,数日即可痊愈。

第二步,较大水泡需要消毒后刺破引流。应用碘伏消毒周围皮肤,以无菌针在水泡低位刺破,用棉签轻轻排出液体,切记不要撕掉水泡表皮。排液后可适当涂抹抗生素软膏(如红霉素软膏),用无菌纱布覆盖包扎。

第三步,加强护理。保持患处清洁、饮食清淡、避免摩擦。

朱明芳表示,灸泡多局限在表皮浅层,只要处理得当、不继发感染,大多不会留下明显疤痕,通常在数月甚至半年内可恢复到正常肤色。同时,她也郑重提醒,如果出现以下几种情况,须及时就医:水泡面积大、数量多;自行处理后局部红肿热痛反而加剧,或出现流脓、发热等感染迹象;糖尿病患者,因其愈合能力较差,起泡后建议在医生指导下处理;起泡同时伴有全身不适,如发热、乏力等症状。

本报记者 郭芝桃 严德赢



湘枳实

湘枳实为芸香科植物酸橙及其栽培变种或甜橙的干燥幼果。《中国药典》2025版收录的名称为枳实。5~6月收集自落的果实,除去杂质,自中部横切为两半,晒干或低温干燥,较小者直接晒干或低温干燥。

湖南是枳壳的主要产区,大面积种植黄皮酸橙生产枳壳,在春季落果中生产枳实,质量佳、品质好。湖南清嘉庆《巴陵县志》、光绪《湘阴县图志》等7种地方志“药之属”载有枳实,生产历史悠久,是全国枳实的传统主产区。

湘枳实的道地产区以沅江市、汉寿县为核心,澧县、安仁县、麻阳县、洪江市、溆浦县、芷江县、新宁县、祁东县、华容县等地也生产。

根据2025年版《中国药典》规定,湘枳实性味苦、辛、酸,微寒。归脾、胃经。具有破气消积、化痰散痞之功效。用于积滞内停、痞满胀痛、泻痢后重、大便不通、痰滞气阻、胸痹、结胸、脏器下垂。

湘枳实作为大宗中药材,广泛应用于中成药和中药方剂中,例如成方制剂枳实导滞丸,就是以枳实为君药,具有消积导滞、清利湿热功效。枳实还列入了国家《可用于保健食品的物品名单》(卫法监发[2002]51号)中,可以应用于保健食品开发,具有较广的用途。(完)

湖南省中医药研究院
中药资源研究所
副所长 副研究员 金剑

水与火的艺术:中药煎煮时间与火候控制

在中医药理论体系中,中药煎煮是连接中药饮片与疗效的重要环节,其过程犹如一场精妙的“水与火的交融”。历代医家通过长期实践,充分认识到煎煮时间长短和火候文武急缓直接影响药液质量、有效成分溶出和最终治疗效果。因此,深入探讨中药煎煮过程中时间和火候的控制,既是继承传统制药技艺,也是确保临床用药安全性和有效性的一个科学课题。

煎煮之“水”:

溶剂选择与用量控制

水是煎煮过程携带药物有效成分的核心媒介,水质的选择会直接关系到药液质量和效果。古人对煎药用水有一定讲究,《本草纲目》中便有“凡煎药,宜取新汲水,不用陈水”的记载,强调水质的洁净。现代研究也证明水质的硬度、pH值和杂质含量都会对中药饮片的成分溶出产生影响,如硬水中钙和镁离子会与一

些生物碱和苷类组分产生沉淀而使药效下降。理想的煎药用水应选用水质纯净、矿物质含量中等的洁净水,例如达到国家标准的饮用水或经过过滤净化后的软水等,切忌用重复烧开的“千滚水”,也不要污染严重的水。

就用水量而言,需视药材性状、质地、剂量和煎煮方法等因素灵活把握。通常情况下,水的用量应保持没过药材表面2~3厘米,但对于花、叶、全草这些质地轻盈且吸水性较强的药材,可以适当提高水的使用量;对根、茎、矿石、贝壳等质硬吸水性较差的药材可酌情降低。水量太少,会造成药材中的有效成分溶出不完全,且易煎糊;水量过多时,药液浓度下降,服用量加大,而煎煮时间加长,会一定程度造成某些热敏性成分的破坏。在传统的煎煮方法中,“头煎多,二煎少”的理念也是基于科学的依据。在头煎过程中,药材会因吸水而膨

胀,因此需要较多的水来确保有效成分充分溶解。而在二煎时,药材已被充分浸泡,因而用水量可适当减少约1/3。另外,对于某些特定的中药配方,如用于发汗和解表的药物,为了避免有效成分挥发,所需的水量不应过多,同时煎煮时间须缩短;但对滋补类药材需要加大用水量和延长煎煮时间,这样有利于有效成分完全溶解。

煎煮之“火”:

火候类型与温度调控

火候是中药煎煮过程中一个至关重要的因素,它对有效成分溶出效率和稳定性有直接影响。

传统煎煮的火候有文火和武火。武火又叫急火,它火力猛、温度升高快、能够快速煮沸药液,多应用于煎煮前期的煮沸阶段,能够在短期内使药材均匀受热、加快水分渗透并初步溶解。当药液煮沸时,需改用文火,也就是慢火进行加热。这时火力柔和,温度比较稳定,可保持药液微沸,

这不仅利于有效成分充分溶解,还能避免由于急剧煮沸而造成水分蒸发过多、药液浓缩过快甚至糊锅等现象,并减少挥发性成分过多散失及对热敏性成分造成的破坏。例如,对那些挥发油含量较高的芳香性药材,如薄荷、藿香等,在进行煎煮时应特别注意火候控制,一般是在其他饮片煎煮一段时间之后再投入。为了尽可能地保留其有效成分,建议使用文火进行短暂的煎煮。对于石膏、牡蛎这样的矿物和贝壳类药材,质地坚硬且有效成分难以溶出,建议先用武火将其煮沸,然后转为文火进行长时间煎煮,以确保有效成分得到充分溶解。对于乌头、附子等有毒药材应延长煎煮时间,使双酯性生物碱水解成单酯性生物碱,毒性大幅降低。

另外,对火候进行调节需要综合药材性质、煎煮容器及处方要求进行灵活把握,以达到有效成分充分溶解的目的。

张家界市桑植县
洪家关白族乡卫生院 毛玉硕