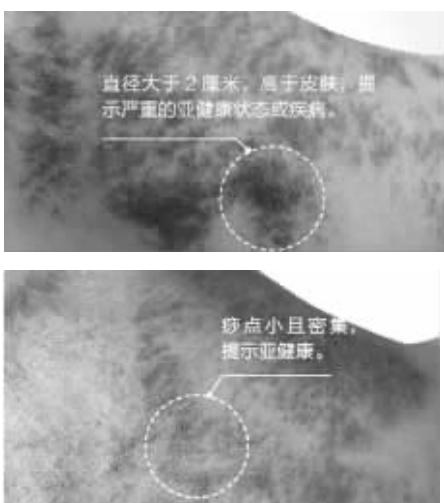


你的身体健康吗？通过刮痧测一测



刮痧疼吗？刮痧安全吗？初次接触刮痧时，很多人都会有这样的疑问。

刮痧看似是对皮肤的简单刮拭，其实是对穴位、经络和内脏的总动员，可以调动人体的免疫系统，发挥治疗和保健的双重作用。除了治病防病，通过刮痧，我们还可以诊断身体的健康状况，下面我们就来看看如何通过痧象简单自测。



痧的不同颜色代表什么

一般来说，出痧颜色越深说明病情越重，病程越长。出现少量红色痧点、痧斑，属轻微痧象，身体还算健康，或有轻微气血循环障碍。若痧较密集，颜色呈紫红色，说明经脉已经有瘀滞。

红色

代表血热，表证，此时病情较轻。

紫红色

代表有邪气进入体内，经脉瘀滞，但未伤害脏腑，病邪只在表层。

紫色

代表邪入内脏，此时身体已出现疾病症状，容易出现如胃寒、官寒等表现。

紫黑色

代表邪入脏腑，经脉血瘀，兼有湿邪，身体已经生病，而且较为严重。

黑色

代表重度邪气渗入身体脏腑，经脉严重瘀滞、缺氧，存在严重的疾病。

痧的不同形态代表什么

小点

表现：直径小于1厘米的浅红色、红色痧点、痧斑散在分布，略高出皮肤表面。

提示：身体尚健康，病邪只在表层，通过刮痧调节可自愈。

片状

表现：直径1—2厘米的浅红色、红色较密集的痧点、痧斑呈片状分布，不高于皮肤表面。

提示：身体处在亚健康状态，如果不及时排出体内毒素，容易

引起疾病。

痧包

表现：多个中等大小的紫色、紫黑色痧点，高于皮肤表面。

提示：身体处于亚健康或疾病状态，是由长时间的点滴累积而形成的，此时可有症状表现。

大片状

表现：直径大于2厘米的紫色、青紫色痧斑，呈包块状，明显高于皮肤表面。

提示：身体处于比较严重的亚健康或疾病状态，此时有明显的症状表现，应及时治疗。

刮痧疼、有结节代表什么

刮痧时感觉刮痧板下有不平顺，有沙砾、结节等刮感。当刮痧板作用于皮肤时，反复刮拭，不断疏通瘀堵的时候，会有痛感产生，这个疼痛是因经络瘀堵而生，和刮痧的动作轻重关系不大，只要经络不通，还是会疼痛。因血流受阻，血脉空虚而气血不足导致细胞缺氧，于是局部组织会出现增生或粘连反应，刮拭时就不易出痧，却有像沙砾那样大小不一、软硬不同的结节，也有的部位出现肌肉板结或萎缩。经脉气血受阻的时间越长，这种反应越明显。

出痧快慢代表什么

出痧的快慢是痧象的一部分，能反映出人体病变的性质、部位和深浅。实证患者往往出痧快，虚证患者出痧慢。凡是血液瘀滞的部位刮拭都会出痧，血液瘀滞越明显，出痧速度越快；血液瘀滞范围越大，出痧面积越大；血液瘀滞时间越长，出痧颜色越深。



本节内容选自《图解痧象 零基础学刮痧》(作者:孟献威,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书作者孟献威是弘艾书院创办人，他熟练掌握传统刮痧方法，并研究出适合现代人的极简刮痧方法。他主编的《艾灸止痛祛寒湿》(零基础学艾灸)，深受读者欢迎。

健康书架

《二十四节气一节一养生》

本书以日历的形式呈现整本书的时间维度，教给你一种一天一养生的生活态度。收录了二十四节气每个节气需要注意的养生原则及方法，集食疗、穴位按摩、茶饮、情志调养等为一体，有条理、更实用。食疗常见有效；穴位配图，让人一找就准。



《痛风一天一招》

这是一本防治痛风最全的书。痛风急性发作期怎样做、防治痛风的饮食宜忌、中草药防治痛风、经络穴位治疗痛风、运动缓解痛风、痛风合并症及并发症等，让您全面防治痛风。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书。



扫描二维码即可购书



官方天猫旗舰店



官方微信

天哪，囊虫寄居男子大脑二十多年 鼓医神外专家上演“脑内捉虫计”

来自安徽的50岁男性患者老汤(化姓)，半月前因夜间突发抽搐、口吐白沫，20多分钟后才恢复意识，家人慌忙拨打120将其送至当地医院，医生考虑是癫痫发作，行颅脑核磁共振等检查后，医生告诉他其双侧大脑半球多发巨大占位病灶，具体诊断只有开颅探查后才能确定。后家人多方打听，来到南京鼓楼医院神经外科进一步诊治。

通讯员 王娟
现代快报/ZAKER南京记者 刘峻



专家正在为患者手术 医院供图

[谜团]

二十余年头痛，究竟什么原因？

患者的妻子告诉医生，在这次癫痫发作之前，老汤有长达20多年的间歇性头痛病史。曾在当地医院就诊，医生开了些止痛药，服用后头痛缓解，因此就没有重视。在询问中，医生得知老汤喜欢吃猪肉，几十年来一日三餐无肉不欢，尤其偏爱当地“卤肉”，常常为了省事买来后直接食用。南京鼓楼医院神经外科副主任、主任医师倪红斌通过病史询问、临床表现及影像学检查，首先考虑为脑囊虫病。

由于病灶位于双侧大脑半球重要功能区内，手术稍有不慎就会造成瘫痪和失语，所以术前对该患者进行了全科讨论并制定了十分详细的手术方案。

神外专家上演神奇“脑内捉虫术”

1月23日，老汤的颅内占位切除术在鼓楼医院进行。神经外科倪红斌主任医师、王斌副主任医师为患者实施显微手术，仔细分离蛛网膜进入脑沟，保护好功能区脑组织到达脑内见到脑囊虫包膜，聚精会神地将脑囊虫连同包膜从脑内慢慢脱出，术后无任何神经功能损伤，病灶完全消失。

这次“脑内捉虫术”的成功，是南京鼓楼医院神经外科微创理念和多学科密切协作的结果，是在科室主任杭春华教授带领下的神经外科医疗团队的成功。

[揭秘]

谜底揭开——猪肉绦虫！

术后，病理科对虫子进行

切片化验，确认病虫的种类为猪肉绦虫。原来，绦虫引起了老汤脑内的炎症，产生占位效应，致使他一直出现间歇性头痛、癫痫等症状。至此，谜底终于揭开！

那么问题来了，虫子究竟是怎么钻进脑袋里的？

倪红斌介绍，囊虫是猪肉绦虫的幼虫，这种虫子正常情况下是寄生在猪体内的，人吃了含有虫子的猪肉制品，比如半生不熟的烤肉，或者切生熟食物的刀具、菜板没分开造成干净的肉被污染，虫卵被吃下肚子后，在胃液、肠液的作用下，孵化出幼虫，幼虫钻入肠壁组织，经血液带到全身。

囊虫可寄生在人的心脏、大脑、眼睛等处，导致脑组织及大脑中枢损伤严重，头疼、浑身无力、肢体运动障碍，最严重的是继发癫痫，眼睛视物不清，甚至失明等。患此病后痛苦大，后遗症多，治疗很困难。

相关新闻

新技术换“心门” 老人获新生

快报讯 (通讯员 柳辉艳 记者 刘峻) 人体心脏里有一道名叫主动脉瓣的“阀门”，一旦坏了，要救命必须“换门”。以往这种治疗需要开胸手术，风险很大。不过，近日，南京鼓楼医院专家仅花2小时，在患者胸口开了一个3厘米的小口，通过导管释放人工瓣膜，就完成了换瓣膜的手术。

今年77岁的倪奶奶反复胸闷、气促、头晕，已有多年，最近她甚至动不动就晕倒。医生检查发现，倪奶奶患上的是心脏主动脉瓣重度狭窄伴关闭不全，需要劈开胸骨，进行体外循环，让心脏停搏后，再切下坏掉的瓣膜，换上新的瓣膜。然而，倪奶奶的主动脉壁已经钙化，就跟瓷砖一样又硬又脆。

幸运的是，南京鼓楼医院心胸外科主任王东进团队利用心尖主动脉瓣植人的新技术为她解决了这个问题，医生仅在她的胸口切开一个3厘米的口子，暴露心脏，通过导管往心内精准释放人工瓣膜，贴在病变的主动脉瓣上，手术就完成了。

据了解，心尖主动脉瓣植人的新技术的使用，今后不能承受传统开胸的高龄高危患者，都可以通过这种方式换瓣膜。

防治脑寄生虫病注意以下几点：

1. 不吃生菜、生肉，饭前便后要洗手，以防误食虫卵。
2. 生熟菜板和刀具要分开，生肉要和熟食隔离。
3. 烹调时务必把肉煮熟，肉中的囊尾蚴经沸水5分钟即可被杀死；但低温冷冻对多数寄生虫(尤其是虫卵)没有杀灭作用。
4. 一旦发病要及时入院治疗。