

## 中医带你读懂“痧”

# “烤肉色”痧象最健康

全媒体记者 蒋林 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

现代很多人疲劳之后,热衷于推拿,刮痧,但您知道什么是“痧”吗?广州市红十字会医院中医科杨建生中医师、李萍副主任护师为您解读刮痧的来龙去脉。

刮痧法是以中医基础理论为指导,结合现代医学理论,通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状,或暗红色出血点等“出痧”变化的一种中医外治手法。其中,刮痧后体表所出现的细沙样改变、暗红色出血点称为“痧象”。



### 刮痧调节免疫

刮痧疗法起源于民间,以其确切的疗效一直流传至今。刮痧疗法,具有完整的理论体系。从中医角度来说,刮痧疗法是以中医基础理论、经络理论为指导,具有调整阴阳、祛邪解毒、通经活络、预防保健等作用。而现代研究表明,刮痧具有改善微循环、调节免疫、促进人体代谢等作用。

### 不能强求出痧

现代医学认为:刮痧原理是通过刮痧器具将力传导至局部组织,在人体皮肤表面进行擦拭,通过力改变气血运行与摩擦升温从而达到保健及治疗。痧象的产生主要是因为刮痧后局部毛细血管破裂以及破裂后局部所产生的自身免疫反应所产生的。因此,痧象的多少,与局部皮

肤的厚度、血管的丰富程度、血管的脆性、血流速度、局部炎症反应、个人体质明显相关。切记不能强求出痧。

### 痧点多 湿邪盛

痧象好比烤肉,颜色淡红,属于正常,颜色越淡,甚至难以出痧属虚;颜色深红属于热盛,颜色紫暗,属寒。颜色黑属于瘀。痧象痧点较多,则属于湿邪壅盛;点状隆起较多,则属于痰浊。

一般来说,痧色鲜红,呈点状,多为表证,病程短,病情轻,预后好;痧色暗红,呈斑片状或瘀块,多为里证,病程长,病情重,预后差。

随着刮痧的治疗,痧象颜色由暗变红,由斑块变成散点,说明病情在好转,治疗是有效的;无病者或属于减肥、美容或保健刮拭者,一般无明显痧象。

### 刮“痧”禁忌症

第一,孕妇的腹部、腰骶部,妇女的乳头禁刮。

第二,白血病、血小板减少症患者慎刮。

第三,心脏病出现心

力衰竭者、肾衰竭者、肝硬化腹水、全身重度浮肿者禁刮水、全身重度浮肿者禁刮。

第四,凡刮治部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症、

肿瘤、骨折的部位,都不宜刮痧。

第五,大病初愈、重病、气虚血亏及醉酒、饱食、饥饿状态下也不宜刮痧。

### 刮痧后注意事项

第一,注意保暖,避免受风寒,观察病情

第二,掌握手法,轻

重适度,上至下顺刮。

第三,不能干刮,否则伤皮肤。

### 虎符铜砭刮痧法

虎符铜砭刮痧法主要以刮痧时使用虎符铜砭为特色,相对传统刮痧法,具有更广的适应病症。而且,选用黄铜作为刮痧工具,具有以下四大优点:

第一,黄铜是非常

好的导体(导热性能好)。

第二,黄铜声音独特,源于它独特的音质频率,刮痧时黄铜与人体能达到非常优的共振频率(与人体共振)。

第三,黄铜材质的

工具刮痧最易出痧,治疗效果也最好。

第四,虎符设计更省力(不易疲劳)。



虎符铜砭。

### 疾病预警

## 男子声音嘶哑 2个月竟是喉癌

医生巧手去癌保声,声音沙哑或吞咽不适需及时就医

全媒体记者 蒋林 通讯员 胡颖仪 孙冰倩

“我以为我这辈子不能再说话了,非常感谢各位医务人员的悉心治疗!”2019年7月24日,家住广东省博罗县的杨先生和他的家属来到了广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科,向科室医护人员送上了锦旗。声音嘶哑两个月的杨先生,检查出喉癌后经过喉部分切除术,又可以正常说话和吃饭了。

### 不及时手术可能影响呼吸

59岁的杨先生,今年4月起开始出现声音嘶哑。然而杨先生一直没有在意,也没有进行过治疗。2月后,声音嘶哑逐渐加重,已经影响到杨先生的正常说话了,于是他便到当地医院就医。经当地医院电子喉镜检查,发现杨先生喉部有肿物,如果再不及时手术,甚至可能影响呼吸,考虑手术难度大,当地医院建议杨先生到广州就医。

6月10日,杨先生来到广州市红十字会医院

耳鼻咽喉头颈外科就医。经过颈部CT及MRI检查,杨先生会厌根部与声门间有一个不规则的肿物,直径约2.2厘米,表面不光整,向下与左侧室带、声带分界不清。通过电子喉镜取肿瘤组织送病理检查,诊断为中度分化鳞状细胞癌,肿瘤分期为III期,是喉癌中晚期了。

### 开展喉部分切除术

发现喉癌必须进行及时手术,但这也意味着要对喉部进行切除,切除后是否可以发声,吞咽是

否正常,这是杨先生所担心的。

在市红会医院于锋副院长及耳鼻咽喉头颈外科李军政主任的带领下,针对杨先生的病例,医院开展了多科讨论,制定手术方案,最后决定进行喉部分切除术、喉功能重建及选择性颈部淋巴结清扫,最大程度地保留杨先生喉的功能。

术后,杨先生康复顺利,出院后2周返院复诊,电子喉镜下喉部切口恢复良好,未见肿瘤复发,能自主进食,且日常语言交流基本不受影响。

### 抽烟与喉癌发生密切相关

喉是人的发音和呼吸器官,具有发声和吞咽功能。喉癌是指发生于喉腔内的恶性肿瘤。喉癌由于早期可出现声音嘶哑或咽部不舒服的状况,故大多易早期发现,是一组治愈率较高的癌症。

目前,喉癌发生的真正原因尚不完全清楚,但抽烟已基本肯定与喉癌发生有关系。每天吸烟次数多与烟龄长的人患喉癌的机会就大。据统计,吸烟者患喉癌的危险是不吸烟者的3—39倍,重度吸烟者喉癌死亡率是不吸烟者的20倍。长期抽烟加上嗜饮白酒的患喉癌机会更多。

### 早期喉癌:声音嘶哑和咽部不适

早期喉癌主要有声音嘶哑和咽部不适,如吞咽不适,咽部梗阻感及进食后咽部异物感,有的人会发现到颈部肿块。后期症状有喉内出血,呼吸困难,吞咽困难,喉头明显肿大。