

# 罐印與出痧的顏色密碼：你的身體在說什麼？

拔罐法是以罐为工具，利用燃烧、抽气、蒸汽等方法使罐内产生负压，吸附于体表穴位或病变部位，使局部皮肤充血、瘀血（出现“罐印”），以达到防治疾病的目的。刮痧则是用刮痧板在体表反复刮拭，通过刺激皮肤和经络来调理身体，治疗后皮肤出现红色或紫红色斑块（即“出痧”），其作用机理与拔罐有相似之处。

通常，拔罐和刮痧都会在皮肤上留下颜色印记，这些不同的颜色代表什么呢？

·若颜色紫黑而暗，多提示经络不畅、有瘀血，或寒邪较重；

·若出现散在的瘀点，颜色深浅不一，多提示气滞血瘀；

·若颜色淡紫发青并伴有斑块，多提示虚证为主，兼有血瘀或外感风寒；

·若斑点在特定穴位处明显，

如肾俞穴，提示相应内脏虚弱（如肾虚）；

·若颜色鲜红而艳，多表示阴虚、气血两虚或阴虚火旺；

·若颜色红而暗，多提示体内有热邪。

需要注意的是，拔罐和刮痧不宜盲目追求明显的罐印或出痧。治疗部位适度瘀血可对机体产生良性刺激，但过度瘀血会影响局部气血运行，妨碍机体自我调节。如需治疗，建议前往正规医疗机构由专业人员操作。

如果大家希望在家中自行进行日常保健，可参考以下方法：

拔罐：推荐使用操作简便、安全的抽气罐，便于调节负压和吸力。拔罐时抽气1~2次，留罐10分钟即可。频次不宜过高，一般隔1~2日一次，每周不超过3次。

刮痧：可使用光滑的陶瓷勺或

牛角梳背，搭配橄榄油或润肤乳作为润滑剂。使用前用酒精消毒，在操作部位将刮板倾斜45°，单向轻刮（如从上向下），每处10~15次，力度以皮肤微红发热为宜。出痧后需等待3~7天消退后再刮同一部位，每月1~2次即可。

## 操作注意事项：

留罐时若罐内壁出现水珠或雾气，提示体内湿气较重。若皮肤出现水疱、疱液清亮、周围皮温不高，且罐内无温热感，多提示寒湿证。水疱较小者可不予处理，避免摩擦破裂；水疱较大时，需用消毒针放出疱液，保留疱皮，覆盖消毒纱布以防感染。此外，若因闪罐时间过长导致罐体过热烫伤皮肤，或吸力过大、留罐过久，也可能引起皮肤起疱，此时应立即起罐处理。

刮痧推荐选择手臂外侧、小腿

外侧、颈后两侧等区域，避开骨突部位、腹部及喉部。如有皮肤破损、孕妇腰腹部、心脏病患者或饮

酒后等情况，禁止刮痧。刮后可饮用温水促进代谢，4小时内避免吹冷风、洗冷水澡。



## 体重指数在男性26.3、女性25.4时全因死亡风险最低！

近日，上海交通大学医学院附属瑞金医院学者发表的一项研究提示，不同年龄性别人群中肥胖相关人体测量指标预测心血管病与全因死亡的阈值有差异。

研究显示，体重指数（BMI）、

腰围（WC）和腰臀比（WHR）均与CVD风险呈单调递增的剂量反应相关性，但与全因死亡呈U型关系。

基于全因死亡风险的最佳肥胖阈值因性别而异，对于男性BMI

为26.3 kg/m<sup>2</sup>，腰围为88 cm，WHR为0.90时死亡风险最低；女性BMI为25.4 kg/m<sup>2</sup>，腰围为83 cm，WHR为0.85时死亡风险最低。

此外，研究还发现，高体脂对老年人有保护作用。

研究显示，BMI、WC和WHR水平的每增加1个标准差与CVD之间的关联，随着年龄增长而显著下降，而与全因死亡率的关联表现为与年龄相关的适度下降。

参与者身高、体重和腰围及

臀围，均由专门技术人员进行标准化测量。腰围在最低肋骨和髂嵴之间的中点测量，臀围在臀部最宽处测量。

中位随访10.1年期间，10 601例罹患CVD，8 785例死亡。

## 醫生驚嘆：老人若從來都不吃肥肉，過不了多久，身體或有5大轉變

“我都几十年没吃过一点肥肉了，不照样挺健康？”这是一位74岁老太太在体检后看着报告自言自语的一句话。

她确实一直自律，饮食以清淡为主，从不碰油腻肉类，连汤面上浮着的油星都会特意撇去。

这种情况在老年人群中并不少见。很多人在走入一个误区：肥肉等于负担，完全戒掉才是健康的选择。但真相并没有那么简单。

脂肪本身不是问题的根源，问题出在怎么吃、吃多少、跟什么一块吃。有些营养成分只有脂肪能携带，有些生理反应也需要脂肪的参与。

肥肉虽然不是必须大量摄入，但长年完全摒弃，也不是理智做法。特别是对老年人来说，代谢能力减弱，吸收通道变慢。

每一种营养的摄入更要讲平衡。完全不吃肥肉，并不等于身体无恙。相反，会带来一系列被低估的转变。

最先出现的问题，往往出现在胆固醇水平上。很多老年人以为不吃肥肉，胆固醇就会自动下降，但实际上胆固醇并不是全靠饮食控制的。

人体的胆固醇有大约八成是肝脏自行合成，仅少部分来自食物摄入。如果摄入极低，身体会自动加速合成，用以维持细胞膜结构、激素合成、神经功能等基本需求。

这种代偿性机制反而导致血液中胆固醇水平波动更大，有些人还会出现低密度升、高密度降的“双向异常”，不是一点一点高，而是指标变得越来越不均衡，反倒增加了血管不稳定的风险。

控制胆固醇，不该靠把肥肉清空，而是要在合理摄入的基础上调整总脂肪比例。纯靠“戒”并不能换来长期稳定，反而让身体调节能力失衡。

肉眼就能感受到的皮肤变化。很多老年人皮肤干得厉害，特别在秋冬季节，洗澡后瘙痒明显，夜里抓破皮都不自知。这并不全是年纪的问题，而是脂类摄入长期

不足。

皮脂膜的完整性依赖于脂肪酸和胆固醇这两类物质，它们共同构成皮肤的屏障。一旦这部分营养不够，水分蒸发加快，外界刺激物更容易渗透，结果就是皮肤更干、更痒、更脆。

有的人误以为是沐浴露用了太多、水温过高，反复更换洗护品却无改善，本质上是皮脂腺供养不足。肥肉中的脂肪虽不能直接转化为皮脂，但可以为脂类合成提供底料。

缺了这部分供给，皮肤修复功能会被削弱，看上去老得更快，甚至出现皱纹加深、弹性降低等表现。

第三种转变更深层，是免疫力下滑。这不是那种剧烈的衰退，而是一种缓慢的、不知不觉的“防御失灵”。脂肪是构建细胞膜的重要组成部分，尤其对免疫细胞来说更是基础。

摄入不足，会导致膜流动性下降，影响信号传递和病原识别效率。还有一些脂溶性维生素，如维生素A、D、E，它们都需要脂肪辅助吸收。

一旦饮食中过于清淡，吸收率降低，免疫系统反应自然变慢。有人感冒一拖就是两个星期，有人小伤口迟迟不好，全都和免疫反应低效有关。

特别是老年人，本就易感，如果再自断脂类来源，风险会成倍增加。这类问题常常被误认为是“年纪大了正常”，实际上并不是岁月的错，而是营养结构出了漏洞。

神经系统也会因为长时间的“缺脂”状态而受到影响，尤其在老年阶段表现更明显。肥肉中的脂肪不只是提供热量，更参与神经递质的构建与传递。

没有足够的脂肪酸，大脑运行的速度、思维的灵敏度、情绪的稳定性都会受到影响。老年人出现注意力不集中、思维反应变慢，甚至是短期记忆障碍，很容易被当作老年退化来看待。

但有相当一部分，是脂类摄入不足导致神经系统活性降低。更

关键的是，胆固醇作为合成神经髓鞘的重要原料，如果摄入过低，大脑神经的传导路径将受到干扰。

很多人开始变得情绪低落，容易烦躁、提不起精神，不是心理问题，而是神经元失去了运行动力。脑子没油了，当然转不快。

另一个很容易误判的风险，就是胆结石。很多人一听胆结石，就断定是肥肉惹的祸，于是立刻断油去脂，天天喝粥、吃菜。但问题在于，胆汁的正常分泌和排出，恰恰需要脂肪刺激。

长期低脂饮食使得胆囊收缩减少，胆汁滞留时间变长，容易出现浓缩、结晶、沉淀，从而形成结石。这一过程极其隐蔽，往往等到发作时才被察觉。

老年人由于活动量减少，本就容易胆汁排空不全，再加上过度清淡的饮食，更是推波助澜。有些人以为清淡就能“养胆”，其实胆囊像个长期不动的水袋，不用就容易出事。

肥肉的适度摄入反而能帮助胆囊保持节律收缩，维持胆道畅通。胆结石并不怕油，而怕油太少。

食物不是单独起作用的，而是依赖整体结构协同运转。肥肉的问题，不在于它本身多危险，而在于摄入方式与总量控制。

如果能掌握平衡的度，不滥吃也不盲戒，它就能成为健康的一环。过度“清淡”也是一种慢性营养剥夺。

真正的健康不是从菜单上剔除某样食物，而是知道它在什么时候、以什么样的量，对身体有利。过犹不及，这句话在老年人的饮食中尤为真实。



当前，我国成人中超重和肥胖率合计已超过50%，其中肥胖者比例超过16%，这意味着每6个成人中就有1人面临肥胖困扰。当前，公众对于肥胖的认知存在普遍不足的情况，绝大多数人依旧将肥胖视为外观层面的问题，而非一种慢性性疾病。随着社会经济的发展以及生活方式的转变，肥胖问题呈持续恶化态势，其给个体健康和公共卫生所造成的负担也愈发沉重。因此，提升全民对肥胖的认知水平已成为一项刻不容缓的任务。

### 肥胖显著增加多种疾病风险

肥胖不单单是美观问题，还会带来的多重危害，它是多种疾病的“导火索”和“加速器”，如增加糖尿病患病率。研究显示，在2型糖尿病患者中，80%以上都是肥胖者，肥胖可引起胰岛素抵抗，导致糖尿病的发生，而且发生肥胖的时间越长，患有糖尿病的几率也就越大，最终需要终身服用药物或注射胰岛素。

此外，肥胖还可导致代谢相关性肝病、痛风、高血压、血脂异常、心脑血管疾病（心梗、脑梗等）、睡眠呼吸暂停、抑郁症、老年痴呆、关节炎、各类栓塞性疾病等。

肥胖甚至还与十多种肿瘤的发生相关，包括早发性（发病年龄小于45岁）结直肠癌、绝经后乳腺癌、子宫内膜癌、胰腺癌、胆囊癌、肝癌、甲状腺癌等。

另外，肥胖还对个体可能产生不良心理和社会后果。

### 都是不良生活方式惹的祸

导致肥胖的原因可分为不可纠正因素（如先天因素）及可纠正因素（能量摄入增加伴随能量消耗

减少）。如今，生活水平的提高是导致肥胖的重要因素之一。人们常关注个体的高热量摄入及体力活动减少等因素，较少关注导致热量摄入增加及体力活动减少的诱因。

不健康饮食：通过无处不在的高油、高热量和深加工食品的摄入，加上电视及各种媒体渠道所做的广告，对人们的诱惑力巨大，尤其是对儿童，使其逐渐养成了不良饮食习惯。此外，外卖就餐成为常规方式，这也限制了人们外出就餐及家庭制作的动力，既增加了热量摄入，又减少了体力活动。

环境影响：小区缺乏运动环境、便捷的交通消解了运动的机会、办公环境缺乏运动设施等，均进一步减少了体力活动。另外，使用屏幕（手机、电视）时间过长、便利技术（网购）等均会导致运动减少。

### 减重可改善肥胖相关并发症

大量的科学研究反复证实，适度减重能带来显著的健康改善。积极管理体重不仅可以预防肥胖，还能有效改善肥胖相关的各种并发症。临床研究发现，体重减轻5%以上就能带来明显获益，而减重幅度越大，健康获益越显著。

如对于糖尿病患者来说，体重减轻5%，可显著改善2型糖尿病患者血糖控制；减轻10%，可显著预防2型糖尿病发生；减轻20%，可逆转新诊断2型糖尿病。

对于高血压患者来说，体重减轻10%，可显著改善血压和血脂异常。

此外，体重减轻20%，可改善脂肪肝、呼吸睡眠暂停、食管反流、心脑血管疾病、乳腺癌等疾病预后。