

中药手串那么神?

专家:更多是心理安慰

近年来,各类中式养生方式层出不穷。如今,一些中药饰品打着“药材通过皮肤吸收,渗透穴位调理身体”的旗号,声称能治疗脱发、失眠、痛经等身体问题。

在众多中药手串中,制作工艺源自宋代的合香珠,在当前火热的市场上备受商家和消费者喜爱。

市场上商家强调的“合香珠”概念,到底是什么?

据公开资料显示,合香珠作为传统非遗,是合香香品中一个较为特别的门类,不同于其他熏燃类香品,属于冷凝香。而合香珠从选材炮制、阴干打粉、配伍黏合、捶打发

酵、手作成珠、打磨抛光到最后的珠串配饰,除打粉环节,其他步骤均为手工制作,无法工业量化生产。

在直播间里,中药珠串宣传戴了能治病、瘦身美容、强身健体等等功效。关于其真实功效和市场规范的讨论,也在社交网络层出不穷。

“中药珠串更多地提供了一种心理安慰,或者说情绪价值。”浙江省中医院中药部副主任金乾兴说,中药珠串具有一定的养生价值,例如,艾草、沉香、檀香等药材,可以通过香气起到舒缓情绪、提升精神的作用,“它们的香气让人感到愉悦,但要达到治疗效果微乎其微。”

对于市场上一些商家宣传的“药材通过皮肤吸收,渗透穴位调理身体”的说法,金乾兴表示,中医的外治法有很多:如敷贴、膏药、熏洗等,但中药珠串单纯通过皮肤浅层接触,其治疗效果非常有限。况且,一些珠串可能使用了化学处理或染色的药材,这可能会带来过敏反应或其他健康风险。特别是孕妇、婴幼儿群体要慎重。

金乾兴提醒,消费者在购买时需要注意产品的来源和成分,如果真的生病了,应该通过正规的医疗途径,由医生进行诊断和治疗,“也希望商家能够理性宣传,不要夸大产品的功效。”

(据《浙江老年报》)

『鼠标手』纳入职业病 防治第一步

为适应经济社会发展新形势新要求,新版《职业病分类和目录》新增“职业性肌肉骨骼疾病”“职业性精神和行为障碍”两个类别,将职业性腕管综合征、创伤后应激障碍纳入《目录》,直击制造业工人、医疗卫生人员、消防救援人员等群体的职业健康“痛点”。

“鼠标手”作为一种因长时间使用电脑鼠标而导致的手部疾病,近年来在上班族中的发病率逐年上升。将“鼠标手”纳入职业病,意味着患病劳动者将能够得到更为及时和有效的医疗救治与经济赔偿,这无疑是对劳动者权益的有力保障。(据《北京青年报》)

立夏时节需宁神固本

立夏后,暑热渐盛,湿气氤氲,易致心火亢盛、脾虚湿困。专家指出:“夏气通于心,养生贵在‘清’与‘养’——清心火以宁神,养阳气以固本。”昼长夜短易耗气阴,湿热交蒸则易生倦怠、胸闷、食欲不振之症,尤需注重调摄。

起居三宜三忌,顺应天时。一宜夜卧早起,晨起可迎朝阳以助阳气升发,但午间需小憩养心,时长以20分钟为宜;二宜穿宽松棉麻衣物,汗出及时更衣,避免汗后贪凉;

三宜开窗通风,但忌直吹冷风,以防腠理开泄过度。居室可悬挂艾草香囊,既驱蚊虫又化湿浊。

饮食养心,以清为补。立夏饮食宜“增苦减辛”,推荐荷叶粥、苦瓜酿、莲子百合羹等清心之品。绿豆薏米汤可解暑利湿,酸梅汤生津敛汗,皆为应时之选。另可多食红色食物如红枣、樱桃,以养心血。忌食肥甘厚味及冰镇冷饮,以免损伤脾阳。

两穴一饮,安度盛夏。内关穴按揉护心脉:手腕横纹上2寸,两筋之间即为内关穴。每日晨起以拇指按压3分钟,可宁心安神、缓解心悸。

足三里艾灸健脾胃:膝眼下3寸,胫骨旁开1横指处。立夏后每周艾灸2次,每次15分钟,可升阳祛湿,增强运化。

三豆饮消暑:赤小豆、黑豆、绿豆各30克,甘草5克,煮水代茶饮。此方源自《朱氏集验方》,清暑利湿而不伤正,尤宜体虚者。

情志静养,心平气和。可于清晨静坐观呼吸,或傍晚漫步荷塘边,以水木清幽之气平抑心火。习练八段锦“摇头摆尾去心火”一式。外避暑湿之邪,内修清静之心,方能气机通达,安然度夏。(王飞达)

洋葱是可以吃的“心脏支架”



每天生吃半个洋葱,可以帮助降低血脂、保护血管内壁、延缓动脉硬化发展。生洋葱是营养素比较多的一种蔬菜。研究表明,它有一种叫槲皮酮的成分,是类黄酮的一种,能够帮助抗氧化,清除自由基。同时含有一些硫化物和槲皮黄素,可以帮助抗肿瘤。另外还含有花青素,特别是在紫皮的洋葱中,花青素含量较丰富,也可以起到抗自由基、抗衰老的作用。

洋葱中的可溶性纤维可以刺激肠胃运动,洋葱中的硫磺在大肠内跟蛋白质以及细菌结合,形成的硫化氢物质也可以增加肠胃蠕动,改善肠道内环境。

(据 CCTV 生活圈)

经常拉伸的好处你想象不到

伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服,尤其对于久坐的上班族,拉伸不仅能缓解疲劳,还能为健康加分。你有多久没有好好拉伸一下了?

拉伸比快走更能降血压

研究发现,拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。结果发现:与健走相比,拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低,与拉伸相比,健走运动组的腰围减少更多,不过两组体重没有变化差异。研究分析,当肌肉拉伸时,血管也会拉伸。

拉伸还有哪些好处

有助于消除疲劳感:最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血

液循环,可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

帮助提高运动能力:拉伸运动可以提高身体的柔韧性,增加或维持关节活动度。

运动后的肌肉恢复:运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张。

上班族如何拉伸

上班族伏案工作忙,如果能给自己四五分钟时间,可以做一做这个叫“四方争力”缓解颈部酸痛的练习,一共4个动作,每个动作从1念到8算一组。

此外,上班族每隔四五十分钟起来做个伸展运动、走两步;可以多做做后伸动作,放松一下再继续工作。

做拉伸运动要注意五点

长期坚持才更有效:几周的规律拉伸,就可以有效提高关节活动度。

运动后15分钟内拉伸效果好:拉伸最好在运动后10-15分钟内进行,此时拉伸效果更好。

注意不要过度拉伸:拉伸要在关节本身正常生理活动范围内进行。拉伸不要过度用力,以免拉伤肌肉。

注意不要来回弹振:就增加柔韧性而言,不建议采用冲击性拉伸练习,比如踢腿、振肩之类的动作。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

注意不要一直憋气:中老年人拉伸安全第一,要避免过度用力或憋气,不要头过低或有猛抬头动作,动作要轻柔缓慢,呼吸自然顺畅。

(据央视新闻)