



5 释疑

拔火罐怎么用有讲究



拔火罐是中医传统技术。拔火罐的调节作用是建立在负压和温热作用的基础上。很多人都特别喜欢拔火罐，不管什么病都想拔个火罐。其实，拔火罐很有讲究。

1.拔火罐后不宜马上洗澡。很多人喜欢在拔完火罐后洗个澡，认为这样很舒服。正确的洗澡时间是在拔罐后的1~2小时，并且洗澡水的温度要稍高一些。

2.不是哪里不舒服就拔哪里。胸口的心尖冲动处不宜拔罐。局部有皮肤烫伤、溃疡、感染、肿瘤的部位不宜拔罐。孕妇拔罐时应避开腰骶部及腹部，否则极易造成流产。

3.留罐的时间不一定越长越好。火罐拔的时间过长，就可能出现水疱，这样不但伤害到了皮肤，还可能会引起皮肤感染。一般情况下，临床上需要皮肤局部起疱时，一般会留20至30分钟，但在正常情况下，一般以留罐10至15分钟为宜。如留罐时间过长导致皮肤起水疱，小的不需处理，任其自然吸收。对于大的水疱，医生一般会用针灸针刺破，使疱内液体流出，涂以烫伤膏，覆盖消毒敷料，防止感染。

4.同一个位置不能反复拔。反复拔会对皮肤造成损坏，比如红肿、破损，甚至造成感染，得不偿失。

拔火罐适合腰背颈肩腰腿痛、风寒湿痹、软组织扭伤、哮喘、咳嗽、中风偏枯、带状疱疹、伤风感冒及四肢疼痛麻木、功能障碍等病证，此外还可用于防病保健、解除疲劳。 ■ 据《人民日报》

Y 养生

每天一个牛油果，有助女性减掉赘肉



美国伊利诺伊大学一项新研究表明：每天一个牛油果，有助女性减掉肚子上的赘肉。150名超重或肥胖人士参加了为期12周的随机对照试验，他们被分成两组，研究人员每天为参与者提供一餐，一组的菜单中包含新鲜牛油果，另一组的菜单与前者基本无异但没有牛油果。

实验开始与结束时，研究人员测量了参与者的腹部脂肪与葡萄糖耐受性（衡量代谢与糖尿病的标志），发现吃牛油果的女性减掉了更多腹部内脏脂肪，且皮下脂肪与内脏脂肪的比例发生变化，但男性没有。此外，无论男女，葡萄糖耐受性均未提高。实验表明饮食干预可以调节人体脂肪分布，女性参与者效果明显。

■ 据《生命时报》



俗话说：“秋风起，蟹脚痒，九月圆脐十月尖。”眼下，螃蟹可能是不少家庭的节日餐桌上的硬菜。螃蟹不仅美味，而且营养价值也很高。特别是对手术后、病后，慢性消耗性疾病等需要补充蛋白质营养的人是大有益处的。不过，螃蟹虽好，也不是什么人能吃。 ■ 据《北京青年报》

螃蟹好吃也不是谁都能吃

螃蟹吃得对 营养能加倍

中医认为蟹肉性寒，味咸，具有舒筋益气、理胃消食、通经络、散诸热、清热、滋阴之功，可治疗跌打损伤、筋骨骨折。从营养学方面看，螃蟹的营养丰富，蛋白质含量高，脂肪含量低且含有较多的不饱和脂肪酸，尤其是EPA和DHA含量丰富。

蛋白质是人体生长、发育、增强抵抗力等一切生命活动的物质基础。据相关资料显示，每100g蟹肉含有蛋白质11.6g，脂肪1.2g，是蛋白质的优质来源。螃蟹中谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量较多。有助于促进人体组织细胞的修复与合成，提高免疫功能。对手术后、病后，慢性消耗性疾病等需要补充蛋白质营养的人是大有益处的。

清蒸，是做螃蟹最佳的烹饪方式，可不损坏螃蟹的营养成分。此外，吃螃蟹时别忘了三个最佳搭档：生姜、醋和酒。因为姜具有散寒和解毒的作用，醋能去除蟹肉的腥味，而酒亦有杀菌、散寒、促进血液循环的功效。这三者结合起来可以保护肠胃。

螃蟹好吃也不能贪多

吃螃蟹有三点需要格外注意：

1.蟹要吃就吃鲜活的，蟹要现蒸现吃，不要吃生蟹和死蟹。吃不完，剩下的蟹一定要保存在干净、阴凉通风的地方并尽快吃完。

2.螃蟹一次不能吃太多，因其属寒性，特别是脾胃虚弱的人更应注意，一次吃一两个即可。

3.存放时间太长的熟螃蟹不能吃，因这样的螃蟹易被细菌污染。螃蟹最好还是现做现吃。

以下人群吃蟹要慎重

过敏体质者尤其是对海鲜过敏的人不能吃。

患消化道疾病的患者如腹泻、胃痛、慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症等。

肝肾疾病患者尤其是处于肝炎活动期、肾功能不全的患者。痛风患者螃蟹的嘌呤含量为81.6mg/100g属于嘌呤含量中等的食物，痛风急性期患者禁食。

患高血脂、高血压等心血管疾病的患者因全蟹的胆固醇较高，有267mg，其主要存在于蟹黄中，蟹肉的胆固醇只有65mg，故建议心脑血管疾病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉，不吃蟹黄。

T 提醒 老年人应定期做口腔检查

口腔疾病预防大于治疗，应早期发现致病因素，尽早给予干预措施。建议老年人一般一年至少检查一次口腔，除了可以检查到有无龋齿、有无牙齿缺失、智齿情况，还可以检查牙龈有无萎缩，口腔黏膜有无异常，口腔有无肿物及异常情况，从而及时就医。 ■ 据《健康咨询报》

Q 前沿

睡眠不足引发认知障碍有新解

近日，北京大学第六医院陆林院士团队首次从“微生物—肠—脑轴”角度揭示了睡眠剥夺导致认知受损的机制。这为防治睡眠不足引起的认知障碍提供了新的靶点和思路，为通过干预肠道菌群治疗相关神经精神疾病提供了重要科学依据。相关研究成果近日在线刊登在精神病学领域期刊《分子精神病学》上。

研究团队首先对健康成年人进行了40小时的睡眠剥夺，发现睡眠剥夺会引起肠道菌群紊乱以及系统性炎症反应。研究还发现，健康受试者在经历睡眠剥夺过程中，也伴随着认知功能的显著受损。 ■ 据央视

《美国国家癌症研究所杂志》：网上1/3癌症信息是错的

患癌让病人感到脆弱，他们会搜索网上大量治疗信息，期待得到最佳治疗途径。近期，美国犹他大学研究人员刊登在《美国国家癌症研究所杂志》上的一项研究报告称，社交媒体上最受欢迎的治疗癌症文章中，有1/3含有错误信息。这些信息绝大多数会对癌症患者的治疗效果和生存机会产生负面影响。 ■ 据《生命时报》

C 常识

口干鼻干喝银花清肺饮

秋天干燥，很多人会出现咽部干燥疼痛、口干鼻干、干咳等症状。此时可以试试“银花清肺饮”。处方组成为金银花、连翘、黄芩、牛蒡子、北沙参、天花粉、芦根、苍术、生山楂、生甘草。采用浸泡法或煮泡法均可。 ■ 据《中国中医药报》

头晕头痛或是耳石症

头晕、头痛、恶心、双腿发软不一定是中风发作了，如果脸没歪、嘴能说、胳膊和腿还能动，就可能是耳石症。耳石症最主要的症状就是“一动二转三短暂”：“一动”，就是头一动，人就转；“二转”，就是强调症状是天旋地转；“三短暂”，即每次发作时不超过1分钟。 ■ 据《保健时报》

M 美味

蚝油草菇墨鱼柳



菌类带有鲜味，是由于食用菌含有鲜味活性物质“鸟苷酸”，所以在烹饪的时候，加少许盐就能形成“谷氨酸钠”，而这个元素也正是鲜味的来源。蚝油草菇是一组常见搭配，加入墨鱼，为菜式营造了多层次的鲜味效果。

材料：墨鱼200克，草菇150克，拍蒜、姜片、葱花各10克，豉油、蚝油、糖、花生油各适量。

做法：草菇洗净切开备用；墨鱼洗净切柳，以豉油、糖炒匀后备用。开锅下油，爆香拍蒜、姜片，下草菇翻炒片刻，加入适量蚝油、糖，放墨鱼柳，大火炒至熟透后，撒葱花即成。

■ 据《广州日报》