

春季养好背 让你全年“不遭罪”

古语有云：“背者，胸中之府”。在《素问·金匮真言论》中不仅有“病在肺，俞在肩背”一说；《灵枢·本脏篇》中也有“好肩背厚者肺坚，肩背薄者肺脆”的记载。而且，中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等许多治疗方法都在背部进行。

春季是阳气升发的季节，背部是人体阳气循行的最大通道，只要保养好背部，就能给身体滋生能量，让你全年“不遭罪”。

疏通背部有益气运行

河南省中医院肺病科副主任赵润扬介绍，背为阳，腹为阴，人体背部分布的基本都是人体的阳经，脊柱更是主一身阳气的督脉所在。督脉与六阳经有联系，称为“阳经之海”，统摄一身之阳。

督脉处于脊柱中央，两旁是足太阳膀胱经，人体五脏六腑相关的穴位(如心、肝、脾、肺、肾的俞穴)都在背部，经常刺激疏通背部，有益气运行、血流流畅，可以舒筋活血、振奋阳气、强心益肾，进而滋养全身器官，增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。以大椎穴为例，在此处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状，还能振奋一身阳气，防止寒邪入侵。对于长期低头伏案工作的人，经常按摩此处能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬等不适症状，还能缓解脑供血不足。

在背部主要的俞穴拔罐、刮痧，可促进血液循环、疏通经络。对于小儿来说，捏脊则具有促进气血运行、经络通畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临床上，这种方法也常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状，也可用于遗尿及脾胃虚弱患儿的调理。

那么，平时应如何对背部进行养护呢？赵润扬为大家介绍了一些注意事项，背的寒暖与脏腑功能息息相关，平时穿衣服要注意保暖、随时加减；避风晒背能暖背通阳、增强体

质；捶背可舒经活血、振奋阳气、强心益肾，自我捶打时应握空心拳，要快慢适中且用力均匀；洗澡时搓背可防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀，但用力不宜过猛，以免挫伤皮肤；撞背可提升阳气、调节内脏，使全身气血通畅，改善身体虚弱的情况，但要注意用力适度；借艾火的热力和药力可温热性刺激背部，通过经络传导调节脏腑的阴阳平衡。

日常养背四法应对小症状

对于一些在日常生活中出现的症状，也可通过背部养护来处理。

咳嗽可用生姜汁擦背。孩子一到初春就容易咳嗽，让很多父母犯愁。河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛表示，风寒咳嗽很容易判断，典型症状就是流清水鼻涕，咳嗽清稀，痰白稀薄、舌苔白。此时可用生姜汁擦背。具体方法是生姜榨汁后，与温水用1:1的比例，擦孩子上背部周围皮肤。

背部的肺俞穴、大椎穴、风门穴等穴位有补益肺气、宣散风寒的作用，姜则可以温肺化饮(稀为饮，稠为痰，孩子多为饮)，因此用生姜汁擦背可温宣肺气、疏散风寒。如背部皮肤发红，孩子哭闹，要及时用温水擦干净。

擦背频率可视孩子背部皮肤反应而定，至少三天一次。如果擦一次就好了，就不用再擦。需要注意的是，每次结束后都要用温开水清洗干净孩子的背。为安全起见，此方法一岁以后的孩子可用。

春困可在后背刮刮痧。俗话说“春困秋乏夏打盹”，不少人在春季时会感到头胀身重、无精打采，有的还伴有腕满腹胀、食欲不振或大便稀烂等症状。广东省佛山市中医院针灸科蔡少萍提出，此时不妨用刮痧板刮背。

因为督脉主一身之阳气，膀胱经包含了如肺俞、心俞、脾俞、肝俞、肾俞等可调节人体五脏六腑的诸多穴位，是人体抵御外邪的重要屏障，而且还掌握着人体最大的排毒通道，故刮背部穴位既可排毒，又可振奋体内阳气，提高机体免疫力。

刮拭前要先在背部皮肤表面涂一层润肤霜，先刮位于后背正中线的督脉，再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时，刮板与皮肤倾斜45度左右，从上至下以轻柔适度的力量刮拭，直到刮出痧疹。注意不要过分追求出痧效果。如果刮不出痧，很可能患者本身气血不足，不能透痧。刮痧后可补充一杯温开水，以促进代谢废物的排出，切记3个小时内别洗澡。

护心可常按揉后颈部。郑州市第三人民医院针灸科主任医师刘明提出，心脏不好的人在大风降温时一定要少出门。因为人体若是长时间经受后颈部吹来的冷风，轻则感冒、头痛、眩晕、鼻塞，重则诱发心脏病等多种疾病。

颈背部有3个穴位：风府(在后正中线督脉上，正坐时头微向前倾，入后发际上一寸处)，风池(大约在耳后与风府穴连线中点)，风门(在背部，第二胸椎棘突下，旁开1.5寸处)，常按摩、揉搓、温暖这三个穴位，可以防治颈部受凉、减少疾病发生。

建议采用三种方法保护这些穴位，即常常揉搓、按摩后颈部，围个围脖保暖，或将炒米糠放在背心部，吸取体内寒气，改善微循环，疏通经络。

疲劳可用热水冲背。中国中医科学院西苑医院男科主任郭军表示，对于职场人士来说，经常因神经紧绷而感觉特别累，可在洗澡时多用热水冲后背进行缓解。

因为脊柱两旁的太阳膀胱经，与五脏六腑的关系是“肝胆相照”。用热水冲后背，可加速血液循环速度，通畅血脉，滋养全身的脏器。

冲洗后还可用一块热毛巾擦拭颈部和胸椎部，也能舒缓局部紧张、痉挛的肌肉和软组织，缓解失眠症状。擦拭前将毛巾浸于温水中，稍微拧干，在背部正中线(即脊柱及脊柱两旁)擦拭，重点擦拭颈椎、胸椎两个部分，自上而下反复揉擦5分钟左右，用力以感觉舒适为度，擦至局部发红为止。(源自人民网)



“我不知道孩子什么过敏啊”，“以前查过过敏原，一大堆，也不知道怎么预防”，“曾经查过说是鸡蛋、牛奶过敏，这两年都没有给他吃鸡蛋和牛奶”……“春天天气很好，可孩子一到公园就打喷嚏、流鼻涕，有时还咳嗽、气喘……”

阳光明媚，气候宜人的春天，却也是过敏的高发季，鼻炎、结膜炎、荨麻疹等过敏反应，让不少人苦不堪言。尤其是当儿童出现过敏时，很多家长会觉得不知所措，盲目服用抗过敏药也容易对孩子的健康造成潜在威胁。儿童过敏后应该如何应对？儿童春季过敏又该如何预防？为此记者采访了北京中医药大学护理学院段红梅教授。

过敏原因及症状

“本身是过敏体质，更容易发生过敏。此外过敏多具有‘遗传性’，过敏体质的爸妈们就要当心了，因为宝宝很大可能会‘继承了’你们的过敏体质。”段红梅表示。

此外段红梅指出，另外一个原因就是接触了过敏原，过敏原按接触类型一般包括吸入性过敏原与食入性过敏原。

春季过敏原很多，例如空气中散布的花粉、絮状物等都是常见的过敏原，很容易引起儿童皮肤过敏，甚至咳嗽、哮喘等。事实上，吸入性过敏原广泛存在于自然界中，常见的有螨、植物花粉、屋尘、霉菌、蟑螂、蚕丝、动物毛皮、羽毛、烟草等。

此外日常生活中，有的儿童会对某些食物过敏，常见的食入性过敏原主要是一些食物蛋白，如牛奶、鸡蛋、鱼、贝壳海产品、花生、小麦、坚果、大豆等；一些食品的添加剂、防腐剂、保鲜剂和调味剂等。

过敏原不一样，症状也会有所不同。主要表现为皮肤损害、眼痒、鼻痒、流清鼻涕、打喷嚏甚至咳嗽气喘等。荨麻疹，就是大家常说的“风疙瘩”。疹子呈约1厘米直径的风团样，凸出皮面、剧痒，它出现后常迅速增多，但也经常很快消退；儿童的过敏更多表现为湿疹或湿疹增多；儿童春季出现打喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等，注意是不是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎有时会误认为是感冒，但如果反复发作且与季节有关，就应该考虑是否是与过敏性鼻炎；有的父母发现，一到春天就有很多孩子爱揉眼睛，结膜有明显充血，这有可能是过敏性鼻炎；如果儿童反复咳嗽发作，尤其是春季，伴随眼鼻部发痒，，注意是否是过敏性鼻炎或哮喘。

段红梅特别指出，当孩子出现过敏症状时，盲目服用抗过敏药也容易对宝宝的健康造成潜在威胁，需要及时就诊检查过敏原并由医生判断病情进行治疗。

如何预防与护理

儿童过敏如何有效预防？

对于刚出生的宝宝来说，建议用纯母乳喂养，母乳中的蛋白质致敏性低，有利于肠道微生态环境的健康发展，可有效降低过敏风险。如果宝宝需要吃配方奶，但出现过敏反应，可以选择水解蛋白奶粉。值得注意的是，需要在医生的指导下进行选择，由医生根据宝宝过敏反应的程度来决定使用适合婴儿的水解蛋白奶粉。

对于轻度过敏的较大儿童，可采用饮食调理脱敏，平时可让孩子多吃维生素丰富的食物以增强机体免疫能力，减少过敏，如含有抗炎化合物的洋葱、椰菜和柑橘等食物。此外，在儿童的成长过程中，家长要细心发现宝宝对摄入食物的反应，出现过敏时便于快速查找过敏原，排除干扰因素。

在儿童发生过敏反应后，护理方面还有哪些需要注意的事项？

段红梅指出，保持室内空气流通，同时维持一定的湿度，防止儿童皮肤过于干燥。使用温和的水洗澡，以免热水刺激皮肤，避免使用碱性过强的皂皂，其中的碱会加重皮肤过敏的症状。出现过敏的儿童较容易出现皮肤发痒的症状，家长需要要及时制止孩子抓挠，以免出现感染，可在医生指导下使用炉甘石洗剂。此外别忽视防晒工作，要控制宝宝的日晒时间，避免光刺激引起过敏。

值得注意的是，别在春天盲目地“春捂秋冻”，捂得孩子满身出汗，因为汗液过多，会刺激敏感的皮肤，孩子也会觉得痒。(源自《北京晚报》)

适量饮酒保护心血管无科学依据

适量饮酒保护心血管？研究证据不支持。这个结论来自于北京大学公共卫生学院李立明教授团队和牛津大学陈铮明教授团队的一项联合研究。该研究针对喝酒与心血管疾病关系，对50余万人进行了近10年的随访。研究论文日前在线发表在《柳叶刀》上。

该研究从2004年至2008年，在国内10个地区招募了512715名成年人，记录了酒精使用和其他特征。至2017年1月1日，随访了约10年，通过疾病、死亡监测、医疗电子信息记录相关联，来监测心血管疾病(包括缺血性卒中、脑出血和心肌梗死)。研究显示，33%的男性有每周饮酒的习惯，而且主要是白酒，而女性只有2%。

传统观察性流行病学分析结果显示，男性自报的酒精摄入量与缺血性卒中、脑出血、心肌梗死的发生风险呈U形关联(每周摄入纯酒精量约100克的男性中，缺血性卒中、脑出血和心肌梗死的发生风险最低，比不喝酒的人低)。但在遗传学分析中，研究者用基因型预测个体的平均饮酒量，进一步分析与心血管疾病风险的关联，没有观察到前面所说的U形关联。脑卒中的风险随平均酒精摄入量增加而增加，脑出血的风险增加幅度比缺血性卒中更明显。心肌梗死的风险与平均酒精摄入量没有观察到统计学显著的相关性。在男性中，不论是自报的酒精摄入量，还是基因型预测的酒精摄入量，都与收缩压具有很强的正相关。由于女性中喝酒的人很少，基因型与酒精摄入量的相关性不是很强，所以未观察到喝酒与血压、脑卒中或心肌梗死之间存在关联。

针对该研究结果，专家提醒，任何水平饮酒都存在健康风险；适度饮酒对心血管的保护作用并不具因果关系；随着摄入量酒精量的增加，血压及脑卒中风险不断增加。专家建议，平时能不喝酒最好就不喝。(源自《健康报》)

多吃绿叶菜，腿有劲

澳大利亚埃迪斯科文大学营养研究所和迪肯大学体育活动与营养学研究所科研人员发现，食用富含硝酸盐(主要来自蔬菜)饮食的人，其下肢肌肉功能明显改善，表明每天吃绿叶蔬菜就能增强肌肉功能。

为考察习惯性的膳食硝酸盐摄入量是否与肌肉功能有关，以及这种关系是否取决于体力活动水平，研究人员从贝克心脏与糖尿病研究所主持的“澳大利亚人糖尿病、肥胖及生活方式研究”中选取了3759名参与者(女性占56%，平均年龄为48.6岁)，对他们进行长达12年的跟踪调查。分析结果显

示，与硝酸盐摄入量处于最低1/3的人相比，硝酸盐摄入量处于最高1/3的人群下肢肌肉力量(表现为腿部的力量)明显高出11%，步行速度(起立—行走测试)也比前者快4%。富含硝酸盐的蔬菜，如生菜、菠菜、甘蓝甚至甜菜根，提供了最大的健康益处。

发表在《营养学杂志》上的这项研究成果，揭示了饮食在整体健康中起作用的重要证据。为优化肌肉功能，建议把食用富含绿叶蔬菜的均衡饮食和定期锻炼(如力量训练)结合起来，以获得更理想的效果。(源自《生命时报》)



这7类人尤其要少吃盐

“盐是百味之首”，没有盐，再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多，盐过量带来的健康风险也越来越大。过多的盐(钠盐)会升高血压，而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时，高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多，而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克，而据最新调查，中国人的人均食盐摄入量超过了10克，是推荐量的两倍。

少吃盐，应该成为健康共识，而下面几类人更要少吃盐。

1. 经常头疼的人

有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天，结果发现，每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想想你突然头疼的经历，是不是那天的菜盐放多了？

2. 容易水肿的人

人体内的水分滞留情况和钠的摄入量密切相关。有研究表明，钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说，月经前几天，情况会更加明显。

3. 肠胃不好的人

摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低，从而降低它对胃壁的保护作用，使胃壁更容易受到伤害，导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

4. 皮肤差的人

由于渗透压的作用，当摄入大量盐以后，身体中的水分会减少，排出身体的水分会增加，从而会导致皮肤缺水，不利于保湿。

5. 慢性咽炎的人

过量的盐会导致咽喉黏液增加，使嗓子更加浑浊不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人，一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

6. 肾病和高血压患者

肾脏是钠排出体内的必经通道，盐分摄入量过多会加重肾脏的负担。而过量钠也会引起高血压。因此，肾脏不好的人，高血压患者都要少吃盐。

7. 骨质疏松的人

有句话说得好：“少吃盐等于多补钙。”当盐分摄入量过多的时候，身体会努力把多余的钠排出，但同时也会增加尿钙的排出量。这会加重骨质疏松。

那么问题来了，我们炒菜时控制不住自己颤抖的双手，到底该怎么减盐呢？

烹饪和准备食物时，少放盐，同时减少使用咸的酱料和调味品(如酱油、汤料或鱼露)。

做菜的时候，适当使用酸味调料，增加你对咸味的敏感度。同时少用甜味调料，因为甜味会掩盖咸味。

最后放咸味调料。这样调料能停留在食物表面，减少用量。

避免食用含盐量高的零食，尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

使用罐装或干燥的蔬菜、坚果和水果时，选择不添加盐和糖的品种。

不在餐桌上摆放盐和咸的调味品，避免养成添加它们的习惯。

阅读食品包装上的营养标签，选择钠含量低的产品。(源自人民网)

揭开「私人订制」的瘦身骗局

「减肥套餐」吃坏身子

“给我一份信任，还你一个无与伦比瘦瘦的你。这里有营养顾问一对一‘私人订制’瘦身套餐，助你疏通经络、排毒降脂、极速瘦身……”兜售套餐的是一个以普通食品和保健品冒充特效减肥产品实施诈骗的犯罪团伙，受骗女性近1000人，遍及全国各地，涉案金额超过1000万元。

近日，广东省广州市公安局海珠分局在“飓风”专项行动中，一举打掉这个企业化运作、非法销售“减肥产品”的电信网络诈骗团伙，抓获团伙成员55人，缴获涉案单据、手机、电脑以及伪劣产品一批。

“减肥套餐”吃坏身子

2020年8月底，女子小璐(化名)向海珠警方报案称遭遇减肥诈骗：“那些产品根本不像他们说的没副作用，能快速减肥，我吃了两个星期，差不多天天拉肚子，呕东西，身上没一点力气，脑子都迟钝了……”

民警询问得知，当年8月初，小璐经一位网友介绍，加入了一个减肥聊天群。看着群里“姐妹”们大秀魔鬼身材，分享使用某品牌减肥套餐的极速瘦身经历，小璐心动了。

她加了群里一个网名为“王某”的“减肥达人”为好友，并在对方的介绍下，购买了价值2000多元的“闪某瘦身茶”等减肥套餐，套餐中包括减肥代餐、饮品以及降脂降压的中成药等。经过几天的试用，小璐感觉效果不佳。对此，对方的解释是，因为小璐没有对自己的身体状况进行科学全面的评估，购买的产品缺乏针对性。对方强烈建议她与公司的营养顾问对接，让营养顾问进行专业评估指导，一对一“私人订制”适合她体质的产品套餐。

小璐因此又添加了自称某健康管理中心营养顾问的“梁先生”为好友。经过一番网络“问诊”，“梁顾问”告诉小璐，其体质寒湿，体内垃圾多，经络堵塞，代谢缓慢，导致脂肪分解酶缺乏，容易形成脂肪堆积，需要进行系统调理。

在“梁顾问”的推荐下，小璐又先后购买使用了多个不同的减肥套餐产品。短短半个月内，她累计花费5万多元，结果非但没有瘦成魔鬼身材，反而造成腹痛、腹泻、呕吐、嗜睡、反应迟钝等严重不良反应。

销售公司大门紧闭

接到报案后，海珠警方首先对全市范围内的同类警情进行综合分析，陆续找到了多位有着同样遭遇的女士。这些女士都是在一个网名为“王某”的“减肥达人”推荐下开始接触上述减肥产品。

同时，民警也通过相关职能部门和专业机构，对这些“减肥产品”进行检测鉴定，结果是这些产品大多为普通食品，没有任何减肥功效，其中一些保健品需要在专业指导下使用，否则将对健康造成伤害。

对此，海珠警方迅速成立专案组，依托智慧新警务展开全面侦查。相关线索均指向佛山市桂城的3间公司。这3间公司的实际注册人和经营者分别为林某和龙某，公司业务范围为提供健康咨询以及食品销售，并不具备销售药品和保健品的资质。3间公司的员工约50人左右，每间公司平时都大门紧闭，前台人员不允许非公司人员进入。不过，里面却不时传出电话铃声以及推销产品、接受咨询的通话声。

经过近3个月的缜密侦查，在掌握确凿证据后，海珠警方专案组于2020年12月28日果断实施收网，一举抓获林某、龙某、王某、卜某等公司骨干以及成员55人，缴获作案手机和电脑共130余部、服务器3台，以及大量的诈骗“话术”剧本。

经审讯，林某等犯罪嫌疑人相继供述了其作案事实。团伙成员交代，他们出售的“减肥产品”并没有减肥功效，且由于成本低廉，非法获利能达到成本的10倍以上。

流水线式生产骗局

随着调查的深入，警方进一步查明了这一诈骗团伙的组织架构、运作流程及作案手法。

据办案民警介绍，该团伙组织严密、分工明确。林某和龙某分别注册一间合法公司，担任经理和法定代表人，是团伙的核心。其他骨干成员作为部门经理，分别负责推广引流、人事培训、财务管理和销售等。员工被分别编为线上推广团队、电话营销团队和健康管理团队，每个团队会根据人数和需要进行分组，小组之间环环相扣，既互相竞争，又互相配合。

整个团伙如同一套完整的流水线，批量生产骗局。该团伙成员首先将含有二维码、网址链接的广告投放到网络上，进行推广引流，接着便将获取的客户信息推送给线上推广团队。之后团队人员便会使用虚构的“减肥达人”网络身份，按照“话术”剧本套路客户，推销产品。

最后，电话营销团队和健康管理团队会根据线上推广团队的反馈，再按照“话术”剧本有针对性地与客户联系，以“营养顾问”的身份打消客户对产品的质疑，让客户误以为是自身原因才导致减肥效果不好，进而听从“营养顾问”的建议，继续高价购买个性化“私人订制”套餐。

经审查，海珠警方对林某等55名犯罪嫌疑人依法刑事拘留。截至目前，海珠区人民检察院以涉嫌诈骗罪对其中46名犯罪嫌疑人依法批准逮捕。

警方提醒，消费者应科学制定饮食和锻炼方案，切勿轻信广告推销，一旦发现上当受骗，应及时报案，并保存好相关证据，以便维护自身合法权益。(源自人民网)