

戴“保健饰品”治病强身不靠谱

戴上一条黑珠项链,就能调节神经,治疗颈肩腰腿痛、心血管疾病?这样的“好事”,你信吗?近日,湖南吉首的王女士发现,母亲花费数千元在一家“养生馆”购买了两条磁疗养生项链,每天坚持佩戴,深信该项链能治疗老年病。

时下,各种“保健项链”“养生手镯”层出不穷。这些所谓的“保健饰品”真有治病强身的功效吗?

磁疗项链没有治疗功效

王女士反映,从今年3月初开始,母亲每天都会去“养生馆”听课。母亲就是在听课时被工作人员推销了磁疗养生链,据说原价18000元,优惠后7800元买一送一。工作人员宣称,佩戴该项链不仅能调节神经,还能调理颈肩腰腿痛、心血管疾病等多种老年疾病。王女士质疑:“戴个项链就能治病,

还要医院干什么?”

对此,一位不愿具名的康复科医生表示,医疗磁疗器械和市售磁疗产品是两个概念。在临床上,磁疗器械多用于局部的镇痛、消炎消肿等疾病的辅助治疗,但也无法达到商家宣传的“神效”。而市面上一些自称附有“磁片”“磁石”的普通磁疗产品,

或许只是用磁粉填充,磁场强度非常弱,基本上起不了磁疗的作用。

成都市第三人民医院康复医学科主任赵新表示,项链等家用磁疗品的磁场强度往往不够,效果多是心理作用。“此前,有新闻还曝光过金属钛项圈,其实,钛不能被人体吸收,不具备治疗功效。”

玉石、水晶没有神奇能量

生活中,还有玉石商家宣称:“玉石能够治病,有106种玉石用于内服外敷的治病办法”“有的病吃药不能医好,经常佩戴玉器却能慢慢调好”“佩戴水晶能给你带来正能量,不同颜色、不同形状,有不同的能量讲究”……玉石、水晶真的有这些“神奇

能量”吗?

“现在商家把玉石吹得太神奇,有的传言很荒谬。”新疆珠宝玉石首饰行业协会秘书长李忠志表示,玉石确实含有微量元素如钙、硅、铁、镁等,但即便把玉石磨成粉也不可能将微量元素释放出来,所以佩戴玉石不可能

治病。

有中医专家则表示,佩戴手镯、项链、戒指等饰品会对人体相应的穴位进行按摩,或许有利于身体健康。但不光是玉石、水晶,佩戴任何装饰品都可以对穴位进行按摩,因此玉石、水晶并没有什么特别的地方。

饰品打保健牌纯属炒作

“在我看来,任何‘保健首饰’都是噱头大于实效。”河南省中医药研究院医师魏武英表示。她还提到了人们常见的砭石:“砭石在古时候确实能治病,是把砭

石研磨成针进行针灸,现在却把砭石制成手链、首饰等,其形状圆润,对机体的刺激不够,其养生保健功效几乎可以忽略”。

河南省工商局的工作

人员则提醒,消费者如果购买过标榜具有保健功效首饰的话,可以凭借发票进行退货。

摘自央视、《人民日报》、《成都日报》

中式“超体饮食”可延缓大脑衰老

世界卫生组织公布的数据显示,全球几乎每3秒就有一位阿尔茨海默症患者产生。如何有效预防该疾病?近段时间,“超体饮食”的词条忽然活跃于养生界,并且已被不少科研机构证实可明显减缓大脑衰老和认知能力下降。

具体而言,超体饮食需要注意4个要点。

1.每天:3份全谷物(占主食1/3以上),1捧(双手摊开大小)绿叶蔬菜,1捧其他蔬菜,1份坚

果(去壳后10克),少量葡萄酒,用橄榄油烹制食物;

2.每周:至少2个拳头分量的浆果(蓝莓、草莓),至少1条鱼,至少2次禽肉,至少3次豆类;

3.控量:油炸及快餐每周少于1次,红肉食用量每周少于4掌;

4.不吃全脂奶制品、甜点蛋糕。

值得注意的是,该食谱并不完全适合于中国老人,像橄榄油、葡萄酒、浆果等食物可根据国人的习惯进行更改和替换。

比如,考虑到橄榄油更适合凉拌且不适合煎炒烹炸,日常可用菜籽油进行替换。至于葡萄酒与浆果,其主要功效是抗氧化,有饮酒习惯的老人如果无法戒酒,可尝试用葡萄酒替代;无饮酒习惯的人可将葡萄酒剔除。研究表明,浆果中蓝莓的健脑力最佳。如果没有蓝莓,也可以食用更为常见的其他浆果,如葡萄、草莓、猕猴桃、石榴等。

(浙江大学教学医院营养科主任 高海女)

黏糊糊的食物营养价值高

生活中,每当处理一些滑溜溜、黏糊糊的食材时,你可能会感到很不舒适。不过,这些黏糊糊的食物营养价值特别高哦。

银耳 银耳的黏液成分银耳多糖可延缓衰老、抗氧化,还能增强人体免疫力。

秋葵 其黏液包含着丰富的可溶性膳食纤维,能够促进胃肠道蠕动、减少胆固醇吸收。建议在烹饪时,秋葵最好不要切片,尽量保证其完整性。

山药 其黏液成分是山药多糖,具有抗氧化、保护免疫力等作用。山药多糖易溶于热水,所以对于淀粉含量高、适合做主食的铁棍山药来讲,宜切成段蒸了直接吃,或蒸熟后做成山药泥、山药糕,切成块煮到粥里也可以。(安徽医科大学第一附属医院营养部主任医师 蒋建华)

“延年九转法”辅助控糖

经常按揉腹部对身体的好处很多,也是健康长寿、中医养生的方法之一。

中医认为,绝大多数的2型糖尿病和饮食有关系,尤其和脾胃功能有关。而延年九转法主要是通过腹部按摩,调整脾胃功能,来达到控糖目的。

做法是两只手重叠,掌心的劳宫穴对准肚脐,朝外侧拇指方向画圈。先由小到大画圈,转9圈后回到肚脐,做3个深呼吸;然后换一个方向,从大圈揉向小圈,转6圈,回到肚脐,做3个深呼吸。

站着、坐着或者边走边按摩都可以,每天做3~6次,糖尿病患者可以适当增加次数,边走边揉腹,控糖效果更好。

据养生大国医

盐是味中药 用得妙好处多

说到食盐,绝大多数人都只把它当作一种调味剂,其实,它还是一味中药。生活中,合理使用食盐,对一些小毛病有很好的缓解作用。

淡盐水漱口治牙痛 食盐性寒凉,可以治疗热证,而其味咸,咸走血,对于风热牙痛或热邪所致的牙龈出血、咽喉肿痛,都有很好的作用。《千金方》中记载,治齿龈炎露时可“每旦噉盐,热水含百遍,五日后齿即牢”。这一点与西医“淡盐水有消炎作用”的认知是相同的。出现热性牙痛、咽痛时,可于清晨用1:100的淡盐水漱口,但不要咽下,有一定的缓解疾病作用。

盐水泡脚防感冒 平日热水泡脚时,适当加把盐,有助于补肾、安眠。这是因为盐味咸、入肾经,通过盐水泡脚亦可发挥一定作用,并促进血液循环,有利于心肾。感冒时可适当提高水温,温度感觉舒适即可,避免烫伤。泡至微微发汗。

盐水洗鼻防过敏 用生理盐水洗鼻,通过使用冲鼻器和盐水冲洗局部鼻腔,可将鼻腔黏膜上沉淀和附着的过敏原排出,一定程度可缓解过敏性症状。

中医认为,适度使用食盐可滋肾水、生肝血、降心火、化脾气、安肺金;而过度使用食盐,则会泄肾精、引肝火、抑心气、损脾阳、伤肺气。尤其是对于一些有基础疾病的人来说,盐更是要谨慎使用。在日常保健时,可对食盐合理使用,但不能滥用或过食。

据养生中国