



“正骨到底有多神奇”“正骨有多重要”“做完正骨有多爽”等热搜话题一度引发广泛讨论，阅读量达2亿。“全身推拿正骨，可以把拆了装回来，还舒服得像根面条一样”……据报道，青海西宁多家正骨馆奇葩的正骨效果宣传背后，存在着诸多乱象。

无论是声称大小脸、左右脸不对称、高低肩等，都可经一次正骨得以恢复，还是宣扬正骨能起到瘦脸减肥等作用，都属于满嘴跑火车式的吹嘘。除此之外，这类正骨馆还存在着诸多神秘操作，其中最让人难以理解的是在同一天，暗访者在不同的正骨馆里，三次被说是“长短腿”，也被“正骨矫正成等长”了三次。

对于嘴上胡诌和行动上胡来，理应见招拆招，给予相应处置。然而，类似服务虽然名称相同或相似，却有“生活”与“医疗”之分，当生活服务跨界实施医疗服务时，不仅监督的责任主体难以明确，而且顾客也极容易混淆两者。这是正骨乱象难以治理的重要原因。

具体而言，提供保健按摩、保健推拿的机构属于生活服务机构，不必办理医疗相应资质，也不允许实施医疗服务，但其服务内容与医院的正骨推拿科极为相似，有些内容几乎完全一样，稍不注意，就会越界。不仅正骨推拿如此，其他理疗如刮痧、拔罐、针灸等，也都存在生活和医疗之分，且两者之间的界线十分模糊。

还有一些同名服务，也存在“生活”与“医疗”之分的现象，其中最典型的是美容，有生活美容与医疗美容之分。普通人理解两者之间的差异本来就存在困难，再加上有些服务可以两边搭界，当生活美容机构说一套做一套时，顾客就很容易被误导，一不小心就掉进了坑里。美容乱象长期存在的原因有很多，“生活”与“医疗”容易混淆，是极为重要的原因之一。

因此，对于此类服务，尤需划清“生活”与“医疗”界线，不仅要列出清单，明确哪些内容属于医疗服务，哪些内容属于生活服务，而且还要明确同样的服务达到何种程度，就会从“生活”上升为“医疗”。此外，监管也要划清责任界线，监管除了守土有责之外，越界行为也需要“越界”监管，不能因“各扫门前雪”而出现监管盲区。

“生活”与“医疗”两个层面的同名服务容易混淆，是值得正视的一种现象。在宏观层面思考对策，从整体上化解这道难题，治理美容、婴儿推拿、养生、按摩等方面的一些具体乱象，都会容易得多。

漫谈

巧吃柚子皮

翁淑贤

又是一年吃柚子的最佳时节。柚子全身都是宝。柚子肉酸甜可口，具有化痰止咳、开胃消食、瘦身养颜等功效；常常被大家扔掉的柚子皮其实也有药用价值，制成山楂陈皮柚子糖，可化痰止咳，又健脾开胃，不妨一起来学一学吧。

1. 将柚子皮剥下，洗净，切成小片，用清水浸泡一天后，用手拧干水分。

2. 准备250克冰糖，放入适量水，用小火将冰糖煮融。

3. 将柚子皮及15克山楂、5克陈皮一同放入融化的冰糖中，用中小火炒制，直到水干结晶。

这款山楂陈皮柚子糖能健脾开胃、化痰止咳。需要注意的是，柚子皮外表那层青黄色的皮有药用价值，制作过程中一定要保留。

擤鼻子不当会误伤耳朵

谢静

在感冒、鼻腔堵塞，鼻子里有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时，正确的做法是按住一个鼻孔，擤另一个鼻孔，然后交替操作，这种按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的，也是科学的。

但是有些人在擤鼻涕时会将两个鼻孔同时压住，用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来，那么所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的，这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵，同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒甚至脓鼻涕带入中耳，引发耳闷、听力下降的情况，甚至导致中耳感染，引发中耳炎。

奶茶好喝不健康

天冷了，一杯热奶茶成为许多人的最爱。一些奶茶店外更是在高峰期排起了长队。但是，你有没有这样的体验：尽管自己每次点的都是无糖或者少糖的奶茶，体重还是暴涨，皮肤也因此变得很差；心脏不太好的人在一杯奶茶下肚后不久，便会感觉心跳加速、身体不适。

为什么会这样呢？奶茶和奶一字之差，但对人体的影响却天壤之别。

奶茶是否真有奶

虽然奶茶和牛奶只有一个字不同，但有些奶茶中的奶却并非是牛奶，而是用植脂末或者奶精代替的。

研究表明，奶茶里的蛋白质含量偏低，而反式脂肪酸含量偏高。

对此，专家认为，因为蛋白质和反式脂肪酸的指标失衡，说明商家可能并没有用“真材实料”，牛奶的原料上很可能用了奶精之类的产品代替。

“无糖”是否真无糖

据检测发现，所有号称“无糖”的奶茶均含有糖分，甚至比某些正常甜度样品的含糖量都高。

据上海市消费者权益保护委员会的一项检测结果显示，27件500毫升正常甜度的奶茶样品中，含糖量为11克~62克/杯，平均含糖量为每杯34克，其中最高的奶茶含糖量相当于14块方糖。

而在所谓的“少糖”“低糖”“去糖”或“无糖”的奶茶中，其中20件全都有糖分测出，平均糖含量2.4克/100毫升最低也有1.2克/100毫升。

《健康中国行动(2019~2030年)》提倡，人均每日糖摄入量不高于25克。其他国家也有类似的建议：

美国心脏协会建议，男性每天摄入的添加糖不超过150卡路里(约9茶匙或36克)。对于女性来说，这个数字更低：每天6茶匙(25克或100卡路里)。

摄入过多的糖分对身体伤害非常大。

一项长达15年的研究显示，高糖饮食与心脏病的高风险之间存在关联。那些摄入的卡路里中有17%至21%来自添加糖的人，他们患心脏病的风险要比其他人患病几率高四成。

反式脂肪酸含量超标

人工反式脂肪(或反式脂肪酸)是在工业过程中产生的，在液态植物油中加入氢气，使其更加固体化。加工食品中反式脂肪的主要饮食来源是“部分氢化油”。

反式脂肪酸在蛋糕、饼干、速冻披萨饼、薯条、爆米花等食品中使用比较普遍。

《中国居民膳食指南》建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。而在对奶茶样品的检测后发现，一杯奶茶所含的反式脂肪量就超过人体三天的可摄入量了。

反式脂肪酸对人的危害不亚于糖对人体的危害。

反式脂肪会提高你的坏胆固醇水平，降低你的好胆固醇水平。而食用反式脂肪不仅会增加患心脏病和中风的风险，还会增加患Ⅱ型糖尿病的风险。

咖啡因含量超标

你们有没有晚上喝完奶茶睡不着的情况？那是因为奶茶普遍含有大量咖啡因，且含量超标数倍。

在一项检测中，专家对51件样品进行检测，发现样品的咖啡因含量平均高达270mg/L，最高的更是达到了828mg/L。研究表明，一杯美式咖啡(中杯)的咖啡因含量



为108mg，一罐红牛饮料中的咖啡因含量为50mg。对比来看，部分奶茶的咖啡因含量高到可怕，一杯奶茶相当于4杯咖啡、8罐红牛。

专家指出，咖啡因一般在咖啡、浓茶等饮料中存在，健康成人单次摄入量不要超过200mg。孕妇和儿童等人群不宜摄入咖啡因，否则会引起类似焦虑的症状，如心悸、震颤、睡眠紊乱等。

而过量摄入咖啡因的危害还不仅如此。

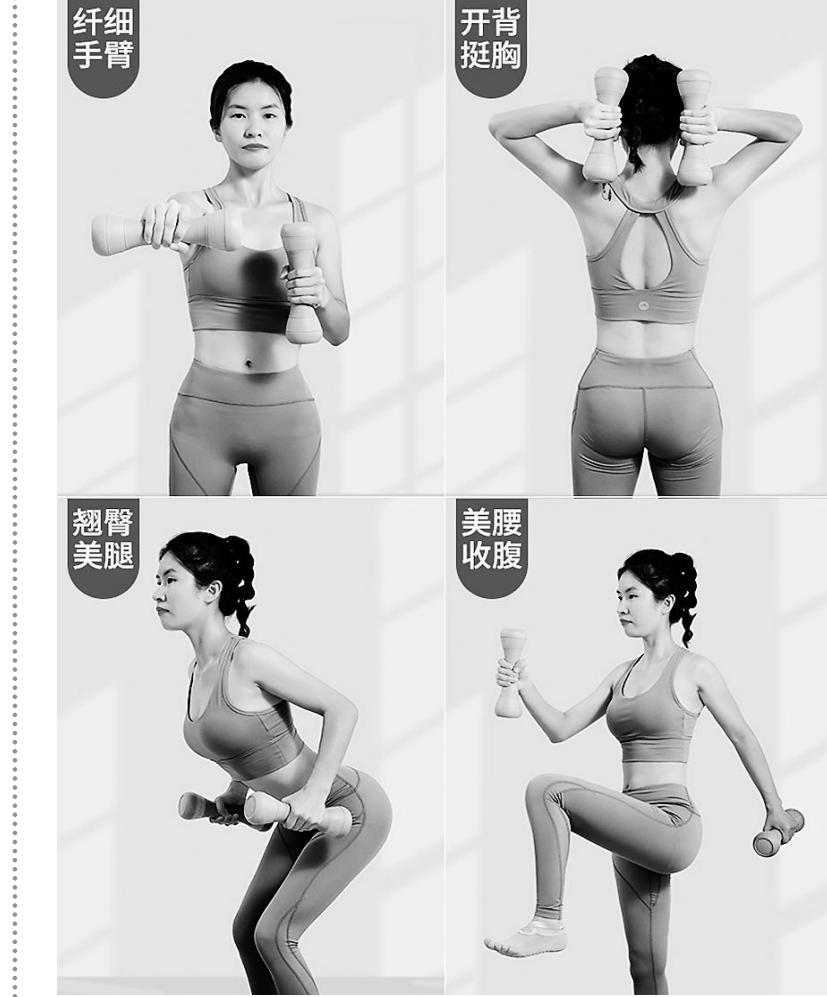
咖啡因会刺激中枢神经系统，从脂肪组织中释放游离脂肪酸，并影响肾脏，增加排尿，导致脱水。

令人震惊的是，大部分奶茶店并没有对奶茶中含有咖啡因有任何提醒。

看完这些研究数据后，你手里的奶茶还香吗？

本版综合整理

哑铃练就好身材



去年夏天，我开始和儿子一起拿家用哑铃锻炼身体。每天晚上睡觉前，我坚持锻炼20分钟。日复一日，练哑铃带给我很大的变化。身高1.66米的我，体重从120斤降至105斤，身材也变得凹凸有致：手臂纤细、背开阔，腿部肌肉变得紧实，小肚腩消失了……

左图是我每天重复的4个动作，每个动作持续5分钟左右。

纤细手臂：两肩放平，双手拿哑铃轮流伸向前方，伸出手臂保持与肩同平。

开背挺胸：手持哑铃，弯曲双臂，同时把哑铃送至后脑勺处，保持十几秒后放下。

翘臀美腿：双脚打开，腿部呈直角弯曲，腰背同向前倾，双手握哑铃抬起保持十几秒后自然垂下。

美腿收腹：这个动作就像我们走路，但是幅度大一些。高抬左腿，右臂呈直角弯曲，之后换右腿与左臂。

想要获得健康的体魄与好身材，贵在坚持。

李敏

换季防老毛病复发

王真

秋冬换季时节，老毛病、老慢支、老寒腿、老鼻炎又蠢蠢欲动了。如何预防老毛病复发，请记住这几点。

老胃病

气温降低，胃部遇冷容易发生痉挛性收缩，从而引发胃疼、胃胀、腹泻等不适。

1. 贴个暖宝宝或穿件保暖背心

胃是冷不得的，护胃首先要防寒保暖，患有慢性胃炎、脾胃虚寒、阳气不足的女性更应特别注意。平时可以贴个暖宝宝或多穿件保暖背心，让胃部更加暖和，以防腹部着凉而引发胃痛等。

2. 少吃蛋糕、巧克力等甜食

甜食入胃会增加胃酸，加重对胃黏膜的损伤，所以蛋糕、巧克力、烤红薯都要适当减少摄入。

3. 脾胃虚寒喝碗养胃汤

脾胃虚寒的人需要补气血温阳气，推荐一款养胃汤：太子参15克，生黄芪30克，柴胡3克，当归10克，仙灵脾10克，加水煮开即可。专家提醒，胃肠不适通常病因复杂，切忌自我诊断，最好还是尽快到医院就诊，以免延误病情。

老慢支

慢性支气管炎易在冬季复发，生活细节要留意。

1. 防止颈部受凉

大多慢支患者因肺热肺燥而贪凉，常疏忽大意乱穿衣物。要防止颈部受凉，因颈部有丰富的血管和穴位，易纳凉而出现上呼吸道感染，导致慢支复发。外出时可以穿件高领毛衣，或者围上围巾。

2. 喝点罗汉果水

咽喉部干燥易致病毒等微生物粘附于局部生长

繁殖。适当喝点罗汉果水和维生素C水，防止口咽部干燥。

老寒腿

天气渐冷，人体血液循环减慢，很多人的老寒腿愈发严重。

1. 戴个护膝

保暖性好又有一定支持作用的护膝可说是老寒腿患者的最佳保护神。护膝的材质很多，但自然保暖的羊毛护膝最适合在冬季使用，弹性好、透气又保暖。

2. 生姜红花泡脚

专家分享了一个泡脚方，有助改善老寒腿。生姜一块，红花一小把，把生姜剁碎，和红花一起煮10分钟左右，凉到适宜温度(40℃~50℃)泡脚，一般泡20~30分钟即可，泡脚过程中可加白开水调节水温。

老鼻炎

秋冬季，很多人又开始犯了鼻炎，喷嚏、鼻涕不断，眼睛、鼻子过敏。

1. 试试冷水洗脸

气候寒冷干燥，鼻炎高发，建议坚持冷水洗脸，增强御寒能力，老人可选择较凉的温水。

2. 按摩迎香穴

缓解鼻炎可以使用按摩疗法。双手鱼际穴处互相摩擦至发热后，贴于鼻两侧，沿鼻根至迎香穴往返按摩，至局部发热为止。然后再由攒竹穴向太阳穴推擦至局部发热，每日2~3次。

养生

成分与牛奶相似，但蛋白质和脂肪含量均比牛乳高；脂肪颗粒的大小接近人乳，且含亚油酸和花生四烯酸较多，为婴儿的较好食品。但羊乳中维生素B12含量少，叶酸含量甚微，长期吃羊乳有可能发生营养性巨幼红细胞贫血，应注意补充维生素B12。

羊奶

成分与牛奶相似，但蛋白质和脂肪均较低，但颗粒较小易消化，适用于消化功能差的婴儿短期暂时喂养，不宜长期食用。

马奶、驴奶

两者营养成分相近，蛋白质和脂肪含量略高，乳糖和脂肪含量更低。但钠和铁含量更高，使得骆驼奶口感上有点咸味。

不同人群应如何选择

一般成年人、儿童：建议喝正常全脂牛奶。全脂牛奶保留了牛奶中的大部分营养物质，且含丰富的脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K以及钙，且这种天然钙易被人体吸收。

婴幼儿：1岁以内母乳为主，1岁以后如果断乳了建议配方奶粉作为首选代乳品。至于是牛奶还是羊奶粉看情况而定，比如婴儿消化功能较差，体质较差等羊奶粉可以优先考虑。经常腹泻的婴幼儿还可以选择低乳糖代乳品。

乳糖不耐受人群：建议喝低乳糖奶，如酸奶。

中老年人：肠胃功能下降且钙质流失，易发生骨质疏松，维生素A普遍缺乏。因此建议喝强化维生素AD的乳品或高钙乳品。

肥胖、高血脂人群：由于不能摄入过多脂肪，尤其是饱和脂肪酸，因此脱脂牛奶或低脂牛奶更适合。