



“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,可以把你拆了装回来,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,理应先招拆招,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,但其服务内容与合作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。



巧吃柚子皮

翁淑贤

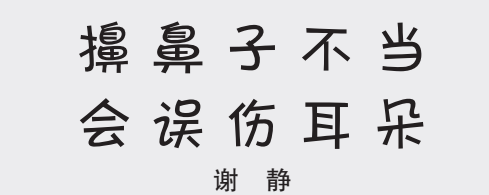
又是一年吃柚子的最佳时节。柚子全身都是宝。柚子肉酸甜可口,具有化痰止咳、开胃消食、瘦身养颜等功效;常常被大家扔掉的柚子皮其实也有药用价值,制成山楂陈皮柚子糖,可化痰止咳,又健脾开胃,不妨一起来学一学吧。

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:

**反式脂肪酸含量超标**

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。

**咖啡因含量超标**

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。


反式脂肪酸对人体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。

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

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,伸出的手臂保持与肩同平。

**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,腰背同平向前倾,双手握哑铃抬起保持十几秒后自然垂下。

**美腰收腹:**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,老胃病、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活血温阳气,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

**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. 按摩迎香穴

缓解鼻炎可以使用按摩疗法。双手手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。

**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. 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,一股泡20~30分钟即可,泡脚过程中可加白开水调节水温。

奶类大比拼

赵爱利 王文祥

如今生活水平高了,奶的营养价值日益受到重视。从开始只有牛奶,到现在市面上羊奶、马奶、骆驼奶……花样变得越来越多,到底哪种奶营养价值更高?

**牛奶**

含有人体所必须的各种营养物质,如乳糖、优质蛋白质(酪蛋白及少量的乳清蛋白)、天然钙质、有益脂肪酸和脂溶性维生素等。牛奶及其制品品种不同,营养上又略有差别。

●巴氏灭菌乳,被称为真正的鲜牛奶。

100%生牛乳,采用60℃~82℃进行加热处理,杀死不良微生物和致病菌。牛奶营养成分保留较好,但保质期较短,大约7天,需冷藏保存。

●高温灭菌乳,采用100%生牛乳作为原料。

一般采用80℃~90℃,加热30秒~60秒,活性物质和营养成分被破坏较多,仍需冷链运输冷藏保存,保质期可达14~20天。

●复原乳,又称还原奶、再制奶。用浓缩乳(炼乳)或奶粉添加适量水勾兑成与生乳中水、固体物比例相当的乳液。但由于采用的奶粉在加工过程中损失了相当一部分营养物质,所以营养价值不如鲜牛奶。

●酸乳,按国家标准分为纯酸乳和风味酸乳。纯酸乳采用100%生牛乳作为原料,经保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌发酵而成。酸乳营养价值与鲜牛奶相近,又富含益生菌,对改善肠道功能、防便秘和腹泻均有益处,甚至有研究表明,酸乳能提高幽门螺杆菌的根治率。

●乳饮料,本质是饮料,而非乳类。一般配料表的首位不是牛乳,而是水,除此之外还会添加各种糖和香精,营养价值大大降低(大约只剩1/3),不建议多喝,也不可作为乳品补充营养。

●牛奶粉,包括婴幼儿配方奶粉、儿童成长奶粉及成年人(中老年人)奶粉。

通过将鲜牛奶浓缩后制成的干粉状物质,同时添加了多种微量元素和其他有益营养成分。而配方奶粉是以牛奶为基础的改造奶制品,营养素成分更接近人乳,也称为母乳化奶粉。整体上奶粉相比鲜牛奶更富有营养。

**羊奶**

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性贫血,应注意补充维生素B12。

**马奶、驴奶**

两者营养成分相近,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。

**骆驼奶**

营养成分方面与牛乳相差不大,蛋白质和钙含量略高,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。至于是牛奶粉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。