

# 中药手串火起来 “闻香养生”别跟风

白芷、黄芪、藿香、薰衣草……这些中药材，经过研磨、塑形等工序，摇身一变成了时尚手串。缠绕于腕间，能闻到淡淡药草香。最近，这种主打“闻香养生”的中药手串在社交平台爆火，受到许多年轻人的追捧。有中医提醒，这反映出人们对传统中医药文化的喜爱，但手串养生功效有限，更不可替代药物治疗。



悄然流行的中药手串。

## 中药变首饰

小红书上一则“薰衣草宁心助眠、艾草驱邪除湿、白芷祛油提神、薄荷醒脑清窍、丁香辟秽化积”的中药手串笔记，让龙湾佳园小区的居民王锦霞产生了浓厚兴趣。她上网一搜，太原有专门的线下手工坊，可加工制作各种中药手串。

手工坊的店员表示，不一样的中药材搭配，功效有区别，可根据个人情况选择。王锦霞最近睡眠不好，挑选了安神助眠的“药方”。在现场，店员对

这些中药材进行了研磨，再混合香粉与粘粉，经过揉捏、塑形、打磨等多道工序，最终凝结成珠。又经过几天的晾晒，王锦霞再次来到店里时，终于拿到了这款手串，感觉挺满意，“闻着挺香，也很漂亮。”

27岁的康敏，住在奥林匹克花园南区，也入手了一款中药手串。“我本身挺喜欢手串，头一次听说还能用中药材制作，很新颖。”她坦言，既能当成饰品，又能起到养生功效，何乐而不为。

## 年轻人追捧

在社交平台，关于“中药手串”的讨论十分火热，有网友晒出自己的手串和配方，比如用薰衣草、远志、夜交藤、酸枣仁等制作助眠手串，用香茅草、艾草、薄荷、紫苏等制作驱蚊手串。有网友表示，专门跑到药房抓了10多味中药，再去线下手工坊定做了手串，虽然比较麻烦，但货真价实。

还有动手能力强的网友，干脆玩起了DIY，并用视频呈现了整个制作过程。记者在电商平台搜索，能找到很多销售中药手串的商家，单串价格从几十元到数百元不等，并且销量都不错。

在网上，“养生功效几何？”是人们讨论最多的话题，但得到的回答大部分模棱两可，诸如“刚戴，尚不明显”“貌似有点用，再观察”等等。

## 别盲目跟风

近日，玉园南社区举办了一场公益养生讲座，邀请山西中医药大学附属医院副主任医师张文华给居民普及日常养生知识。在互动环节，有多位居民问及中药手串是否有效。“中药手串更多的是提供了一种心理安慰，或者说情绪价值。”张文华表示，与香囊一样，艾草、沉香、檀香等药材，散发的香气可以起到一定的舒缓放松、调节情绪的作用，但无法替代正规的药物治疗。

他提醒，由于手串长期接触皮肤，过敏体质的人如果选择不当，反而会引发皮肤红肿、过敏性咳嗽等不良反应。而且，有些网上销售的手串，会使用劣质香精或化学添加剂，本身就对身体不好。

另外，阴雨天气下，中药材容易受潮变质，滋生细菌。所以，想要调理身体，最靠谱的办法是寻求医生帮助，在平时养成规律作息、合理饮食的好习惯。

记者 李涛 文/摄

## 学习护牙知识 培养良好习惯

本报讯（记者 郭晓华）为帮助儿童养成爱护牙齿的习惯，8月15日，校尉营社区联合辖区医院举办“小小牙医”体验活动。

活动现场，口腔医生通过牙齿模型演示和涂氟实验，生动形象地向小朋友们讲解牙齿的结构、

功能等基础知识，并现场示范“刷牙法”。在互动环节，小朋友们轮流扮演“小牙医”，使用专业器械为同伴检查牙齿，在实践中掌握正确的护牙方法。医护人员还为每位小朋友及家长提供了免费口腔检查，并为表现优秀的“小牙

医”颁发聘书，聘请他们担任“爱牙护齿宣传员”。

家长们表示，这种沉浸式的体验活动比单纯的说教更有效果，孩子们在游戏中就掌握了护牙知识。

## 孩子“坐没坐相”可能加重脊柱侧弯

本报讯（记者 李涛）趴着看书、喜欢跷二郎腿、单肩背包……这些看似平常的行为，可能会加重脊柱侧弯。8月19日，西中环西社区携手山医大二院，给辖区青少年带去一堂健康科普课，及时纠正孩子日常生活中的不良习惯。

山医大二院西院区骨脊柱创伤一组的主治师范志峰介绍，国内曾有统计，脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后，危害青少年健康的第三大疾病。从后方看，正常人的脊柱呈直线，而脊柱侧弯患者的脊柱可能会呈现出“C”形或者“S”形的弯曲状态。

他表示，脊柱侧弯越早发现、越早干预，效果越好。家长可通过简单方法初步判断孩子是否存在这一问题。比如，双肩不等高：穿衣服时，一侧肩膀比另一侧高，衣领总是歪的。背部不对称：孩子站直时，一侧背部凸起，另一侧凹陷，弯腰时“高低肩”更明显。走路姿势异常：孩子走路时身体倾斜，骨盆看起来一高一低。

脊柱侧弯的发生和很多因素相关，除了先天因素，不良生活习惯也可能诱发或加重侧弯，家长要帮孩子避开这些“坑”。其中，孩子学习时坐姿要规范，背部贴紧椅背，胸口离桌子一拳，眼睛离书本一尺。选择符合孩子身型的双肩书包，重量最好不要超过孩子体重的十分之一。

科普课堂上，11岁的小壮听医生讲完，赶紧坐直身体。他喜欢趴着看书、写作业，说以后一定注意坐姿。一些家长也来听课，详细记下医生的叮嘱，准备回家后提醒孩子养成好习惯。

## 制作驱蚊香囊 学习传统文化

本报讯（记者 周利芳 文/摄）“这香囊闻着有清清凉凉的药味，挂在孩子书包上，避免蚊虫叮咬。”8月11日，在南中环社区共享空间内，十余名居民围坐在一起，跟着辖区中医馆的医师学做驱蚊香囊，感受传统中医药文化魅力。

近期，社区工作人员在入户走访中了解到，随着蚊虫增多，给居民生活带来困扰。得知情况后，社区联系辖区中医馆共同策划此次活动。活动中，中医馆执业医师李大夫为大家带来艾叶、薄荷、丁香、藿香等十余种驱蚊药材，并提前准备好彩色布囊、流苏绳等材料。现场，李大夫向大家讲解驱蚊药材的功效：“艾叶能祛湿散寒，薄荷可清凉驱蚊，丁香和藿香搭配，既能净化空气，又能有效驱赶蚊虫。”随后，他示范了药材配比和装囊技巧。

动手环节中，居民们跟着学做驱蚊香囊，现场充满欢声笑语。领



着5岁女儿一起参加活动的居民张女士说：“活动不仅有趣，又增进亲子关系，还能学到中医药知识，社区

想得真周到。”随后，社区工作人员将制作好的香囊赠送给辖区独居老人，传递温暖与关怀。