

中医养生

小小香囊作用多

◎博 裕

近些年,传统文化越来越流行,中医中药、汉服配饰等频繁地出现在大众视野里,尤其在中华传统节日中,产生了许多形式多样、内容丰富的特色习俗。端午节作为重要的传统节日之一,也流传出特色的文化小物——香囊,其形式多样,广受喜爱。

那么,你知道这漂亮的香囊到底有什么讲究、有哪些作用么?是不是仅仅有颜值与香气?

说起这香囊,又叫香包、香袋、荷包,在我国历史非常悠久了,至少可以追溯到战国时期,屈原的名篇《离骚》中,就有“纫秋兰以为佩”,意思是将装满香草的佩挂在身上,体现君子品性高洁。到了唐宋时期,香囊逐渐成为仕女、美人的用品,男官吏们则开始佩戴荷包。到了明清时期,香囊则成为爱情的信物。在近代,荷包则多半用于节日赠品,求吉祈福,驱邪避秽。香囊既可为织物,也可以由金银玉石等材料做成,唐代就有很多做工精巧的金银质地的香囊。

除去精美的外壳,香囊的内容物是以芳香性药物为主,一般由白芷、艾叶、辛夷、薄荷等散发出天然香气的中药填充制作而成,通过口鼻、肌肤、经络穴位,经过气血经络的循环遍布全身。所谓“温邪上受,首先犯肺”,而鼻腔被中医认为是人体的第一道关口,如流感等呼吸

道传染病来袭时,病毒首先会通过鼻进入呼吸道,影响呼吸功能。

故而佩戴中药香囊,也称香佩疗法,是佩戴在身上可预防疾病的一种传统方法,唐代孙思邈《备急千金要方》指出外感温热病可以传染,可以预防。在书中就有“辟瘟方”,如太乙流金散、虎头杀鬼丸等多种,以佩戴香囊方法来预防瘟疫。《神农本草经》中有“香者,气之正,正气盛则除邪避秽也”,香囊正是利用芳香植物中浓郁的香味通过肌肤、穴位、经络等途径渗入人体,达到芳香化浊、辟瘟除秽的作用。

现代医学研究表明,具有芳香气味的中药含有大量挥发油,这些挥发油具有抗菌、抗病毒的抗体——分泌型免疫球蛋白(SIgA)的含量提高,而这个免疫球蛋白是集体黏膜防御系统的主要成份,能抑制微生物在呼吸道上皮附着、减缓病毒繁殖,对某些病毒、细菌和一般抗原具有抗体活性,同时,中草药香味在人体周围形成高浓度的小环境,还可促进消化腺活性,增加分泌液,从而提高消化酶的活性,增强食欲。

在国家中医药管理局发布的《甲型H1N1流感中医药预防方案》及《关于印发新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)的通知》中指出,传统香袋中的香料可以预防感冒、手足口病等,且对防蚊驱虫有

一定作用,可多用具有芳香化浊类中药,制成香囊或香薰,具有除障避秽的作用。香囊一年四季均可使用,四季香囊的内容物和效果也存在差别。

春季——各种呼吸道传染病高发季节,选用藿香、艾叶、苍术、等药物碾碎成药粉。也称防感香囊。特别适合小儿佩戴,因为小儿肌肤娇嫩、肺气清灵,药物易透达,只要使用得当,就能取得药轻效捷的效果,同时,还可以调节机体的免疫状态,提高抗病能力。

夏季——天气潮湿闷热,蚊虫滋生,选用白芷、菖蒲、陈皮、丁香等十多种纯中药配方,制成驱蚊香囊,含有挥发油,驱蚊效果明显。

秋季——秋天对应于肺,悲易伤于肺,肺气不宣畅也会影响情绪,选用一些桂花、玫瑰花、茉莉花等香料,帮助疏肝理气,消除疲劳,缓解情绪焦虑压力。更适合在家中的卧室摆放或随身携带,帮助老人促进心肺呼吸,促进气血流畅,刺激免疫系统,增强抵抗力

冬季——昼夜温差大,佩戴香囊,可增强抵抗力,预防感冒鼻炎等外感疾病。

另外还要注意,香囊对于新生儿及孕妇不宜佩戴,还有过敏体质者(尤其是有食物花粉过敏史),或伴心肝肾功能不全者不建议使用。

小小香囊,作用多多。大家可以自



己购买中药打粉、装袋、缝制,也可前往医院按需购买。

(作者系滁州市中西医结合医院治未病科主任医师)



健康关注

舌尖上的拜“金”主义不可取

◎毛建国

近日,国家市场监督管理总局、农业农村部、国家卫生健康委、海关总署出台规定,明确规定金银箔粉不属于食品添加剂,不是食品原料,不能用于食品生产经营。然而,媒体调查发现,在各大网购平台和外卖平台上,以“食用金箔”“食用银粉”等关键词进行检索,仍然能看到多家店铺在经营售卖相关材料。此外,还有不少消费者青睐此类“镀金食品”,在社交平台上分享自己“食金”的图片视频。

舌尖上的拜“金”主义由来已久,只不过在过去,这更多体现在“食不厌精,脍不厌细”,而现在,舌尖上的拜“金”已经变成了赤裸裸的“食金”,这实在是出人意料。对于食品来说,安全是第一位的,对“镀金食品”的关注,首先要落到安全性上来。一些“镀金

食品”在售卖时大肆宣传“有益健康”,有的甚至吹嘘“金箔粉是古代帝王才能吃到的”。据中国农业大学食品学院副教授朱毅介绍,金银箔粉并不会被身体吸收,只会原样排出体外,对人体并无营养价值。而且,如果是混有其他不明杂质的金箔、金粉,还可能有一些意想不到的食品安全风险。

近日,多部门联合制定《查处生产经营含金银箔粉食品违法行为规定》,已经明确规定金银箔粉未列入《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》,不属于食品添加剂,不是食品原料,不能用于食品生产经营。相关食品生产者、经营者、进口商等在生产加工、销售经营进口食品时要自觉履行社会责任,坚决抵制含金银箔粉的食品生产、售卖与经营。不得通过互

联网等信息网络宣传、销售含金银箔粉食品。

不只是网络平台,现实中也有一些餐馆售卖“金箔菜”,其实就是往一道普通的菜品中加点“金箔”,这些菜品往往价格不菲。有些顾客出于好奇或是虚荣心作祟,轻信商家的宣传,视“金箔菜”为身份和档次的象征。商家的夸大宣传有意迎合、误导消费者的消费心理,而消费者的光顾进一步促进了商家“研发”的动力,商家不仅在食品中使用,而且花样翻新地使用金银箔粉。

“镀金食品”背后的文化心理,尤其是消费心理很值得关注。社会发展到今天,根据个人的收入情况和消费习惯,适当有一些高端消费、个性化消费,本来无可厚非。但是,餐饮业的奢靡之风值得警惕,其与人们对美

好生活的追求相背离。商家不顾安全风险,在食品中使用金银箔粉的行为应当得到制止,“镀金食品”之风也应得到遏制。舌尖上的拜“金”主义,打着所谓的“高端档次”之名,实际走的还是奢靡之风的老路。

舌尖上的拜“金”主义不可取,这股歪风该到消停的时候了。据介绍,针对金银箔粉使用的行业、政策与法律法规不够清晰明确,一定程度上给了商家使用金银箔粉的可乘之机。这需要有有关部门加强监管,尤其要探索适应新形势新要求的监管机制和监管手段。但就文化心理来讲,关键要去掉“食金”的迷信与迷思,要让越来越多的人认识到,一个人的身价和档次,完全不需要通过“食金”的方式来衬托和体现。

健康生活

节食可以闪电瘦? 当心越饿越胖

◎马峻洁 李 卓

露肉的季节,减肥必须讲效率。于是,节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过,一定要告诉你这个真相。依靠少吃、甚至节食来实现闪电瘦的愿望并不现实,还很有可能越饿越胖。什么?难道这些年忍住不吃的美食都白费了? 能量守恒定律在我身上失效了? 你想多了,真正影响你节食减肥的因素且听营养师从头道来。

瘦身路上的“绊脚石” ——能量补偿机制

为什么饿得前心贴后背,就是瘦不下来? 其实,能量守恒定律你是无法推翻的,你的困扰可能来自于另一个因素——能量补偿机制。

所谓能量补偿机制,就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡,尽量避免出现能量负平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。能量补偿机制是指当你

减少能量摄入时,人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降,导致即使减少了能量摄入,也无法达到能量平衡,无法实现减重。

换句话说,我们人体是非常聪明的,当你试图“饿”它的时候,为了保护自身,它会下调基础代谢率,这也是人类能进化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃,它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群单纯节食后更易“被补偿”

值得关注的是,能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现,不同身体组成的人,能量补偿程度有很大差异,脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以,单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法,是不可取的。不仅达不到减重的效果,还可能造成基础代谢率的显著下降,反而变得更容易胖了。

不仅如此,还有一部分人,怎么运动也

瘦不下来,那又是怎么回事呢? 其实这也和能量补偿机制有关。

当我们在增加能量消耗的时候,我们的机体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量,但在运动以后大家会发现食欲变好了,吃的比以前要多一些。摄入的能量抵消了此前的能量消耗。此外,你增加了运动能量消耗的同时,身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减少。比如,今天特意运动了一个小时,结果接下来腰酸背痛不想动了,减少了劳动等其他生活中的能量消耗。

打破“补偿”魔咒你得这样做

那怎样克服“能量补偿机制”给减肥带来的负面影响呢? 答案就是——增加身体的肌肉。我们知道,肌肉量是维持基础代谢率的基础,肌肉量少的人基础代谢率往往比较低。所以,趁早抛弃单纯节食的想法,千

万不要想着“饿”出好身材。因为那些年你挨过的饿,可能是造成你体重反弹、越来越胖的根源。我们对于减重的理解,不能仅停留在“少吃多动”,而应该是把目标放在“维持肌肉量、增加基础代谢率”这一层面。

要想维持机体的肌肉量甚至促进肌肉的增长,以下两点很关键:

- 1、合理营养:摄入充足的优质蛋白。我们知道,蛋白质是生命的物质基础,只有摄入充足的优质蛋白,才能为身体提供原材料,促进体内肌肉蛋白的合成。另外,现有研究表明,钙、维生素D、n-3脂肪酸等营养素对于老年肌肉衰减症的防治具有积极意义。
- 2、适量运动:尤其是抗阻运动。正所谓“用进废退”,如果缺乏运动,机体的肌肉就很容易流失。而基于目前的研究证据,对于肌肉健康而言,除了进行有氧运动,还需要进行适量的抗阻运动。

总而言之,要想实现真正的减重(减脂不减肌肉),营养和运动的联合干预不可或缺。



新知台

带状疱疹病毒或引发 阿尔茨海默病

据近日发表在《阿尔茨海默病杂志》上的研究,单纯疱疹病毒(HSV)与患阿尔茨海默病的风险增加有关。美国塔夫茨大学和英国牛津大学的研究人员使用模拟大脑的三维人体组织培养模型证明,水痘带状疱疹病毒(VZV,通常会导致水痘和带状疱疹)可能会激活另一种常见的HSV,从而启动阿尔茨海默病的早期阶段。

研究人员发现,通常情况下,HSV-1(一种导致口腔疱疹的病毒)在大脑神经元内“休眠”,如果神经元感染VZV,则会“唤醒”HSV-1,导致Tau和β淀粉样蛋白积累,最终导致神经元信号功能丧失,这是阿尔茨海默病患者的标志性特征。HSV-1激活的重复周期会导致大脑中更多的炎症、斑块以及神经元和认知损伤的积累。

研究结果表明,阿尔茨海默病的一种发生途径是由VZV感染引起的,它会产生炎症触发因素,唤醒大脑中的HSV。虽然研究证明了VZV和HSV-1激活之间的联系,但大脑中的其他炎症事件也可能唤醒HSV-1并导致阿尔茨海默病。

研究人员指出,一些新冠肺炎患者经历了新冠病毒的长期神经影响,特别是在老年人中,VZV和HSV-1都可以在感染新冠后重新被激活。在这些情况下,应密切关注可能的后续认知影响和神经退化。

根据世界卫生组织的数据,估计有37亿50岁以下的人感染了HSV-1。在大多数情况下,它潜伏在神经细胞内。当被激活时,它会导致神经和皮肤炎症,形成疼痛的开放性溃疡和水泡。大多数携带者在病毒进入休眠之前会出现非常轻微的症状,甚至没有症状。

水痘带状疱疹病毒也很常见,大约95%的人在20岁之前感染过水痘。VZV是疱疹病毒的一种,也可留在体内,在休眠之前找到进入神经细胞的途径。在生命的后期,VZV可被重新激活而导致带状疱疹,这是一种以皮肤上的水泡和结节为特征的疾病,形成带状疱疹,可能非常痛苦,持续数周甚至数月。

HSV-1与阿尔茨海默病之间的联系只有在HSV-1重新激活导致溃疡、水泡和其他炎症条件时才会发生。

研究称八分之一感染者 出现“长期新冠”症状

发表在最新一期《柳叶刀》上的一项荷兰大型研究表明,每8名感染新冠肺炎的成年人中就有一人会出现“长期新冠”症状。

研究报告了成人中症状的流行率。研究人员将新症状或严重性增加的症状在未感染人群和已确诊新冠肺炎人群中进行了比较,从而能够比之前的研究更可靠地估计“长期新冠”病毒感染的患病率。

在患新冠肺炎的成年人中,与感染前相比,21.4%的人在感染后3—5个月出现至少一种新的或严重性增加的症状,而同期未感染者中这一比例为8.7%。这表明普通人群中每8名新冠肺炎患者中就有一人(12.7%)由于新冠肺炎而出现长期症状。

该研究还观察了感染新冠肺炎之前和之后的个体症状。可记录到的“长期新冠”的核心症状有:胸痛、呼吸困难、呼吸疼痛、肌肉疼痛、味觉和嗅觉丧失、四肢刺痛、喉咙肿胀、感觉冷热、手臂和/或腿沉重,以及全身疲倦。这些症状的严重程度在感染后3个月趋于平稳,没有进一步下降。确诊新冠肺炎3—5个月后,其他症状没有显著增加,包括头痛、眼睛发痒、头晕、背痛和恶心。

研究论文的第一作者阿兰卡·巴林说:“患新冠肺炎后的情况,也就是众所周知的‘长期新冠’,是一个紧迫的问题。了解核心症状和新冠肺炎后症状在普通人群中的流行率是我们向前迈出的重要一步,这些研究最终可为成功应对‘长期新冠’提供信息。”

研究人员强调,此项研究仍存在局限性,未来的研究应包括心理健康症状(例如抑郁和焦虑症状),以及无法在本研究中评估的其他感染后症状(例如脑雾、失眠和运动后不适)。此外,还需对导致长期新冠肺炎症状的原因进行更多研究。

