

保健足贴,贴贴就能祛湿排毒?

记者体验:不靠谱!

最近网上流传一种神奇足贴,两片小小的膏药贴在足底一晚就能祛湿排毒,这是真的吗?搜索还发现,这样的保健足贴还真不少,除了国产的还有进口的,价格在1元到几百元不等,且都标注了祛湿排毒的功效。很多人还附上用过的足贴照片,表示足贴变黏变黑了,肯定是排出了不少毒素。小小的足贴真有这么神奇的效果吗? 记者 杨宜锦

记者体验 足贴在不同状态下的变化

记者网购了两种不同品牌的足贴,一包是灰白色的粉末,带着浓浓的中药味;另一包是灰褐色的粉末,带着淡淡的醋味。店家说,睡觉前把药包有字的一面贴在胶布上,然后将药包贴在脚底板上,第二天早上取下,药包的颜色越黑,说明体内的毒素排出的就越多。坚持使用下去,等颜色变浅,毒就排得差不多了。

记者将两种足贴分别贴在两边脚底板上,过了大约10分钟后,两边足底都有微微发热的感觉。第二天早上起来发现,使用了大约7个小时左右的足贴确实

都变黑了,而且十分油腻。

第二天晚上,记者将一只足贴贴在足心、一只贴在手心。结果发现,贴在足心的仍变黑,而贴在手心的仅边缘部分变黑。

第三天白天,记者将一只足贴放在空气中,另一只滴了几滴瓶装的纯净水。结果,滴纯净水的几十秒后就开始变黑;水量加大后,足贴很快通体变黑。贴在足底的撕下来是扁扁的,内部的粉末被压得很紧。滴过纯净水的鼓鼓的,像是里面的粉末吸足了水。而放在空气中的足贴,一点变化也没有。

过敏体质人群慎用足贴

足贴包里的粉末到底是什么成分?市场上有的足贴只要几毛钱,会不会是劣质产品?贴了会不会对人体有副作用呢?

业内人士称,正规推向市场的足贴产品一定会选用可靠的、对人体有益的药材作为产品配料。但是,即使是像花生米这种99.9%的人吃了没事的食物,有人吃了也有可能发生过敏。所以,过敏体质的人,一旦发现使用足贴过敏,或者加重了以前的过敏症状,一定要立

即停止使用。

记者了解到,作为保健用品,足贴必须由国家医药主管部门批准的医药专业机构检测后才能推向市场。消费者购买时可以向卖家讨要相关部门的检测证书。“现在市面上的假足贴太多了。我们的足贴,你放在空气中2天也不会结块,粘在脚底的黑色油用水用纸巾一擦就掉,不会粘在脚上。”一位淘宝卖家透露说。

连贴两月体重1斤没减

近日,一心想减肥的马女士在网上买了100贴竹炭足底排毒贴。可用了两个月后,体重一斤都没减。不但如此,同事在她的推荐下使用两天还出现过敏加重的情况。马女士和客服沟通了许多次,客服却说,体重没减不代表足贴没用,饮食不当完全可能让体重失常。至于过敏,足贴的说明里早就写清楚了,有过敏史的不能使用。

“第一次使用足贴,上面一层黑乎乎的油一样的东西,我相信那就是店家所说的体内排出来的毒,开心得不得了。”马女士泄气地说,“店家说,等体内的毒素排干净了,足贴上的颜色就会慢慢变淡了,可是我都贴了两个月了,这足贴还是这么黑,难道我的体内真的有这么多的毒吗?”

宝宝吹空调8大原则



空调温度不要调得太低,以26℃为宜;室内外温差不宜过大,比室外低3℃~5℃为佳。

空调的冷气出口不要对着宝宝直吹。

由于空调房间内的空气较干燥,应及时给宝宝补充水分,并加强对干燥皮肤的护理。

要注意保持房间空气新鲜。定时给房间通风,至少早晚各一次,每次10~20分钟。大人应避免在室内吸烟。

空调的除湿功能要充分利用,它不会使室温降得过低,又可使入感到很舒服。

出入空调房的时候,可以考虑给宝宝增减衣服,免得宝宝受到大强的温差刺激。如果空调室内温度较低,注意给宝宝穿袜子,小脚丫着凉非常容易生病。

不要让宝宝整天都闷在空调房间里,每天清晨和黄昏室外气温较低时,最好带孩子到户外活动,让宝宝呼吸新鲜空气,晒晒太阳,锻炼身体,增强宝宝的体质。

晚上睡觉时,给宝宝盖上薄被或毛巾被,一定要盖严小肚子,以免着凉。

“冬病夏治”一窝蜂,疗效究竟中不中

本报“新闻大求真”,“冬病夏治”果真名不虚传



夏季已经到来,滚滚热浪阻挡不了冬病夏治“贴敷大军”的脚步,在全国各地的中医院,都排满了等待治疗的病人。2014年夏季,新郑市中医院就接待了8000余名“冬病夏治”病人,男女老少摩肩接踵,针灸推拿科被围得水泄不通。初步估算,新郑市每年做该项治疗的群众接近万人。为什么“冬病夏治”会有这么多的“粉丝”?分析起来,大概有以下3方面的原因:第一,花钱不多,不妨一试。第二,副作用小,治疗放心。第三,确有疗效,口口相传。前两条毋庸置疑。首先,中医的特点就是“简、便、验、廉”,花小钱治大病。其次,“冬病夏治”多是体表贴敷,副作用很小。至于疗效如何,要让事实说话。新郑播报 李显文 刘强

“新闻大求真”“冬病夏治”名不虚传

小记利用两天的时间,搞了一次“新闻大求真”,走访群众50余人,以下是部分访谈摘要,仅供参考。

采访对象1:杜大爷

75岁的杜大爷是新郑市某大型火锅城的一名工作人员。杜大爷说:“我这么多年的腰疼就是贴‘三伏贴’治好的。”

小记质疑:“大爷,你可别夸张!”

杜大爷:“咱是劳动人民,丢下盘子拿扫帚,一辈子闲不住。再说咱不像事业单位,领着大把的退休金,所以想趁着这几年还能干得动,给子女减轻点儿负担。因为年轻时干活儿不要命,很早就落下腰疼的毛病,我贴‘三伏贴’好多年了,现在我的工作刷碗,腰不行根本干不了!”

采访对象2:陈先生

64岁的陈先生是新郑市某企业退休工人。陈先生说:“我贴‘三伏贴’快10年了,以前有气管炎和哮喘,一到冬天就发作。从2004年到现在贴后病竟然‘断根’了。我逢人都讲‘冬病夏治’的好处,好多人都是我介绍去的。”

采访对象3:赵女士

“我家宝贝今年6岁了,从小体弱多病,随他爸。每年冬天他都感冒好几回,发烧流鼻涕,输水吃药,贴了一年‘三伏贴’,去年一冬天都没怎么生病,今年还得给他贴。”

采访对象4:梁女士

“我生完小孩以后畏寒怕冷,只要吹风或者天气变凉,全身关节都痛,苦不堪言。贴了两年‘三伏贴’后,不但身上不疼,连痛经的毛病也没有了……帅哥,我们女人家的事,我说这么多了你到底懂还是不懂?”

采访对象5:刘女士

刘晓红,副主任医师,新郑市中医院针灸推拿科主任。“冬季是很多疾病的高发期,而夏天是这些疾病的缓解期,在疾病处于劣势的时候进行治疗,可以事半功倍。”

“说到疗效,我本人就是一个很好的例子,我的关节炎就是贴好的。不过,‘冬病夏治’贴敷的药方及穴位都很有讲究,最好到正规医院咨询就诊,以免出现不良反应,治病不成反而伤身。”

“冬病夏治”

八类人群最受益

“冬病夏治”效果如何?看了上面的“新闻大求真”,相信大家心里都有数了。“冬病夏治”适用于治疗哪些疾病呢?专家也有话说。

- 1.呼吸系统疾病 慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、反复感冒等。
- 2.风湿免疫性疾病 关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿性关节炎等。
- 3.消化系统疾病 慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等。
- 4.耳鼻喉科疾病 过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等。
- 5.儿科疾病 哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、脾胃虚弱等。
- 6.慢性皮肤病 荨麻疹、冻疮、硬皮病等。
- 7.妇科疾病 慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、不孕症等。
- 8.其他阳虚型体质的人群。

最后,小记祝各位病友早日解除病痛,安享健康生活!

新郑市中医院“冬病夏治”健康热线:

0371-68385359

68385011 68385327