



点穴减肥防癌？ 专家齐打假

日前，在福建举办的一场武术比赛中，“大师”霍燕山仅用两个回合就用点穴绝技打败了所谓的散打冠军。事后，武术、运动等领域专家陆续打假：纯属表演。

其实，在保健养生领域，用“点穴”做噱头的更多，有机构宣称靠封穴能减肥，有的厂商还借助这个噱头发明点穴位的鞋子。针对这些，多位医学家专家也公开打了假。

□ 据《新快报》《扬子晚报》

“封穴减肥”只是幌子

在街头的美容中心、中医养生馆，打着“点穴减肥”旗号的很多。有的推荐“封穴”，声称通过手法把人身上的穴位封住，以此来抑制食欲；有的推荐“开穴”，称通过手法打开人体所有穴位，促进血液循环，加速新陈代谢。

对此，中国协和医科大学整形外科医学博士陈焕然认为，无论是“封穴”还是“开穴”都不能解决肥胖的问题，每家养生馆都会给消费者很多饮食提示，比如说不能暴饮暴食、少吃食物等，并且会开出很严格的清淡食谱，只能吃青菜、鸡肉，不能吃米饭等。“在所谓的‘点穴减肥’过程中，真正起作用的是近乎极端的节食，一旦恢复正常饮食，立马就会增重”。

“点穴碎脂”纯属忽悠

广东省第二中医院乳腺科主任郭智涛要打假的“养生”项目是点穴碎脂、点穴丰胸。

有的机构宣称，通过点穴手法能将脂肪搓热并揉碎，然后再将碎掉的脂肪和水分进行分

流排出，达到减脂、排毒、防癌的功效。

对此，郭智涛说，在现有的文献中找不到“点穴碎脂”的依据。一些手法或许能“打散”细胞外的多余体液，然后再将这些体液分流排出体外，但是减掉的也是人体的水分，脂肪体积不会因此变小。

在郭智涛的诊室，平时也有一些女性患者来进行胸部保健。有人提到，在外面的养生馆做“点穴丰胸”，可以让胸部瞬间丰满。对此，郭智涛认为，那种“丰满”实际上是充血性的水肿，没多久便会恢复原样。

“点穴鞋袜”缺乏科学依据

为了让大众找到穴位，有的商家发明了穴位袜，有的商家甚至帮消费者省掉手动点穴位的步骤，发明了“点穴鞋”。

以穴位袜为例，它与一般袜子不同的是，这种袜子上印满了人体的各种器官，声称通过按摩各种器官的反射区就能达到改善人体机能的作用。对此，江苏省老年医院传统医学科主任欧阳钢说，很多足底穴位和反射区在学术上都是不被认可的，大多数穴位都是来源于民间说法，是不靠谱的。足部穴位被学术界认证有效的，涌泉穴是其中之一，当你用力弯曲脚趾时，足底前部出现的凹陷处就是涌泉穴。

另外，那种镶嵌玉石、鹅卵石或塑料块的“点穴鞋”存在不少健康隐患。因为中老年人皮肤较薄、末梢神经不敏感，长时间踩踏镶嵌着鹅卵石、玉石等硬物的按摩拖鞋，容易硌伤皮肤和骨骼，导致韧带和肌腱损伤。

童年游戏居然是养生好帮手

近年来，各地医院的康复科都推出了很多养生游戏，很多都盛行于上世纪六七十年代，如滚铁环、丢沙包、翻交等。通过日常实践发现，这些游戏确实有不同的养生功效。

□ 据《快乐老年报》

滚铁环锻炼平衡能力

滚铁环盛行于上世纪六七十年代，玩家常手捏顶头是“U”字形的铁棍或铁丝，推着铁环向前跑。推铁环的动作具有一定的难度，需要左手拿铁环、右手拿手把，铁环把紧挨着铁环。人在跟着铁环向前跑的整个过程中，需要维持铁环的平衡并不断纠正其运动方向，这有助于提高人体的平衡性和肢体的协调性，对四肢活动能力及肌力都有一定的提升。但患有腰肌劳损或椎间盘突出的人群，则不适宜玩这个游戏。

玩翻交训练手指灵活性

长期用电脑、玩手机的人，可能会出现手指僵硬、疼痛等现象。

还记得翻交吗？各地的名称可能不一，有

的叫翻棉条、翻绳、翻线等。这是个两人游戏，只需线绳一根，一人用两手撑线圈，通过勾线挑转，可翻成各种不同的形状。

闲暇时玩玩翻交，可有效锻炼手指的灵活性，对经常握鼠标、玩手机的人群而言，是个不错的保健小游戏，能有效预防“鼠标手”、手指僵硬等。

跳绳能增强心肺功能

如果想要锻炼全身肌肉，增强心肺功能，不妨试试跳绳。

跳绳是一项全身性运动，上肢、下肢、躯干需很好地协调才能完成动作，同时全身关节、肌肉、韧带等也都参与其中。它不仅可有效增加踝、膝关节韧带的力量及下肢肌肉力量，还能保证上下肢肌肉的协调发展及减少脂肪，身体的反应能力和灵活性也会提高。跳绳还可加强心肺功能，增加肺活量。要提醒的是，棉线绳软硬和重量适中，跳起来速度较慢，适合初学者和老人。跳绳应选择软硬适中的草坪、木质地板为好，切莫在硬水泥地上进行，以免损伤关节和引起头晕等。

健康养生

入夏后有些补品不宜再吃

几天前，科室来了位老人，60多岁，本来好胃口，但最近食欲全无。细细询问，原来她前不久吃了支野山参。

很多人一直有进补的习惯，虽然夏季也可以进补，但一些秋冬季常用的补品则不宜拿来夏季服用。

比如，野山参属于大热之品，这位老人就是因为服用过重滋补品导致中焦湿热，脾胃功能失常，故而近期食欲全无。以参为例，冬季进补宜选用党参、别直参、生晒参等，而夏季可以选择太子参。另外还可选择黄芪、白术等温热药材。此类药材不仅可以增强老年人的免疫力，同时也有补气健脾之功效，最适宜夏季服用。

另外，很多老人四季都有饮茶的习惯，因为夏季暑热，喝金银花茶的人不少。不过，金银花性寒，不建议老年人饮用，尤其是脾胃虚寒的人。简单泡点枸杞茶或白菊花茶即可。

三招简单判断是否“湿重”

三伏天到来，健脾祛湿正当令。如何才能判断自己是否“湿重”呢？可从以下三方面入手。1.留意晨起感觉：平时正常睡眠的情况下，如果早晨起床觉得特别疲劳，头昏重、打不起精神来，胃、腹胀，没胃口，可能有内湿困阻。2.观察排便情况：如果排泄物黏稠，或排便不爽、次数增多，可能内湿重。3.饭后漱口看舌苔：如果舌苔厚腻，舌边有齿痕，也提示体内湿重。

生活百科

溺水急救到底该怎么做

最近，北京120救治了一名溺水男子。溺水急救是把人倒背起来控水，还是用力按肚子把水挤出来？这两种方法都不靠谱。溺水急救这样做：首先判断溺水者是否有反应，如果有反应有呼吸，拨打120；如果溺水者没反应但有呼吸，拨打120，清理口鼻异物，在判断患者没脊柱伤的情况下，帮他翻至侧卧位；如果溺水者没反应也没呼吸，拨打120并开始心肺复苏。心肺复苏步骤是：清除口鼻内异物，保持呼吸道通畅；如果溺水者呼吸停止，应进行人工呼吸；如果心跳停止，采取胸外按压。

每天一杯番茄汁或可降血压

一项研究显示，一天一杯番茄汁可能有助于降低血压和胆固醇水平，从而降低心血管疾病风险。

研究人员招募184名男性和297名女性志愿者，志愿者人均每天饮用一杯215毫升不加盐的番茄汁。结果发现，94名患高血压或处于高血压前期的志愿者研究结束时血压水平明显低于一年前，平均收缩压从141.2毫米汞柱降至137毫米汞柱，平均舒张压从83.3毫米汞柱降至80.9毫米汞柱。

煮绿豆汤要控好水量

如何煮出一道口感好的绿豆汤、绿豆沙？关键在于控制好时间和水量。

建议先煮沸水（绿豆与水的比例可以稍微大于1:10），然后放入绿豆，继续小火煮8~10分钟后倒出绿豆汤。此时，汤的颜色为碧绿色，清热作用比较强。不过，一向脾胃虚寒，容易腹泻、痛经的人，最好少喝这样的绿豆水。将绿豆水盛出来后，还可以再往锅里加点水，煮30分钟左右就可以变成绿豆沙。

也可先将绿豆洗净，加水没过绿豆，放入冰箱冷冻层，4个小时后把“冰冻绿豆”直接放锅里加热水煮，就更容易煮“开花”。 □ 综合