

网传求证

拍打“人体排污口”能排毒？

专家表示：拍打人体排污口排毒不靠谱
应靠日常饮食和锻炼健脾除湿



养生百科

冬至后 饮食遵循4个原则

冬至过后，气温越来越冷，传统的养生提出，一年四季存在着春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律，养生保健要顺应自然。现代营养学认为，机体在寒冷的环境中代谢率明显增加，对能量的需要比其他季节高；因此，需要吃足够的食物，来保证能量的充足供给，以维持正常体温，抵御严寒。在寒冷的冬季，机体对一些维生素的需要量也增加。著名营养学家马冠生表示，冬季饮食应遵循以下4个原则。

1、食物足量、营养均衡

冬季天气寒冷，生活在北方的居民，有供暖设施，虽然在室外活动倍感寒冷，但室内温暖如春。但在南方，室内没有集中供暖设施，室内室外温度一个样，甚至室内还比室外冷，人体对能量的需要增加，需要注意能量的充足供应。保证足够量的主食，建议每天吃半斤一八两的谷类食物，除了馒头、米饭、窝头等，可以“软硬兼施”，经常喝粥。

动物性食物不仅含蛋白质丰富，还含有一定量的脂肪，可增强身体免疫力，提高抗寒防病能力。每天应该有3两一斤半的动物性食物，可以包括瘦肉、蛋、禽、鱼或奶等，经常变换种类。

2、少吃生冷、多喝粥汤

冬季食用生冷食物，容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻等。因此，注意选择适宜的烹调方式也很重要。建议在加工冬季食物时，尽量多采用炖、煮、蒸、烩等烹调方式，这样更易保存食物营养，有利健康。

3、适量补充、点到为止

冬季寒冷，日照时间缩短，人们的户外活动减少，很容易出现维生素D缺乏。注意经常吃富含钙和维生素D的食物，如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。冬季可供选择的新鲜蔬菜和水果不如夏秋季节丰富，容易出现一些维生素和矿物质的摄入不足。因此，可以选择营养素补充剂，补充膳食中的不足，如维生素C、维生素D等。但是不应该作为营养素的主要来源，原则是适量、不过量！

4、多吃蔬菜和水果

冬季干燥，特别是北方地区，由于吃肉较多，容易出现大便干燥。蔬菜水果中含有丰富的维生素和矿物质，还有丰富的膳食纤维，能增强机体免疫力，提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用，还可以促进胃肠蠕动，防止便秘。因此，应注意蔬菜水果的补充。蔬菜可选择胡萝卜、白萝卜、大白菜、土豆、山药、莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香菇、冬笋、娃娃菜等，水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑橘等。（宗禾）

■ 本报记者 侯赛

近日，一则题为“养生要熟知人体的7个排污口”的养生帖在微信朋友圈中引发关注。文章称，经常拍打人体的7个“排污口”，就能把湿气毒气排出去，人就会少生病，不生病。这些部位真的是人体“排污口”吗？通过拍打的方式，是否真能起到排毒、去火、祛湿、防病的作用？

“人体排污口”之说不靠谱

海口市人民医院中医科主任王德认为，把人体的腋窝、肘窝和膝窝说是“排污口”，是完全没有科学依据的说法，人们不要被这些伪科学“忽悠”。如果按照“养生帖”的说法，通过刺激这些穴位疏通经络，进而起到祛湿、排毒作用，那人们拍打人体的任何部位都能刺激到穴位，能疏通经络，人体上的穴位几乎遍布全身，如果按照这种逻辑，人体所有的部位都可以被称为“排污口”。

王德表示，人体有自然的排毒系统，通过流汗、流泪、呼吸、咳嗽、咳痰、大小便等方式可将体内毒素排出体外。就拿排湿毒来说，汗孔和皮肤就是很好的“祛湿能手”。天热的时候，汗孔打开、腠理开泄，人能够出汗散热；天冷的时候，汗孔闭合、腠理密闭，则风寒湿病邪不能入侵。

上海中医药大学附属曙光医院医学博士龚鹏也曾撰文指出：“人体在没

有重大疾病的情况下，大多数时候是相对平衡的，即使有一些波动，也可以通过既有的机制恢复到正常状态。在正常情况下，有毒物质的产生和人体正常的排毒不需要人为干预，肝脏、肾脏、肺脏以及皮肤等器官默默地在帮我们做着这一切。”

拍出的痧点并非“毒素反应物”

现实生活中，有人按照养生帖上的方法拍打肘窝、腹部等处，10多分钟后，皮肤上确实出现了红色痧点，这是否真的是身体中的“毒素反应物”呢？

对此，王德解释说：“皮肤青紫等不同颜色都是在外力作用下，使皮下毛细血管破损所导致的瘀血现象，并不是所谓的‘毒素’。如果盲目地过度拍打，严重者可能会引发其他疾病甚至有生命危险，一定要谨慎。尤其是一些毛细血管脆弱或有出血倾向或血压异常的人，更应该警惕。”

之前，也有专家对这种“拍打排毒”说提出质疑，认为这几个地方主要是淋

巴组织，拍打可通过物理刺激，促进局部循环提高代谢，按照经络巡行部位拍打，确实具有通经、保健作用，但能祛湿毒这个说法并不靠谱。而且，这几个地方的穴位很多，一巴掌拍上去，能拍到好几个穴位。

拍打法排毒没有科学依据

“什么是中医上的‘毒’？这个概念目前在学术界还有一定的争议。”王德告诉记者，根据中医学理论，火、湿、毒都有其特定的概念和含义。

中国工程院院士、中国中医科学院教授王永炎曾撰文明确“毒”的概念：“‘毒’是脏腑功能和气血运行失常时体内的生理或病理产物不能及时排出，蓄积体内过多而生成”，传统中医采取的对策有“化毒”“解毒”“清毒”等手段，还有现在经常说的“排毒”。“湿”有内湿和外湿之分，祛湿的方法有所不同，“火”则有实火和虚火之分，治疗方法和穴位也有所不同。

“所谓‘拍打排污口能排毒’的说

法，从中医针灸学、临床医学的角度来说，目前尚没有任何证据能证明拍打法排毒的科学性，没有科学依据。王德表示，帖子中所说的腋窝、肘窝、膝窝这几个所谓的“排污口”部位，只是人体关节部位的皱褶，确实有些穴位和经络存在，尤其肘窝和膝窝部位穴位比较集中，但其中的穴位未必能起到祛湿排毒的作用，或许会起到一点疏通经络的作用。但通过拍打的方式未必能通经，即使经络真的“通了”，也未见得就能把毒素排出。

王德举例说，以祛湿为例，湿邪与人体的脾、肾、肺、三焦等多个脏器有关，还需要结合望闻问切四诊方法进行中医辨证，选取不同的药物或者穴位进行治疗。从祛湿的穴位上来讲，临床一般首选阴陵泉穴，而不是所谓的“排污口”处的穴位。

专家强调，日常生活中，人体排毒养生，一是清淡饮食，远离肥甘厚味大油大腻的食物，杜绝营养过剩；二是运动健身，活动四肢以身体微微出汗为度，就能够有效地健脾除湿。

“肾病”与“肾虚”是两码事

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

当下的生活中，肾虚人士呈现上升趋势，很多人好奇，肾虚是否等同于肾病？就此，记者向解放军第四二五医院心肾科医生李如意了解，得到的答案是否定的，肾虚不是肾病。

李如意表示，很多人在思想上有一定的误解，认为腰痛就是肾虚的表现，肾虚就是肾病的表现。其实它们之间是有区别的。李如意指出，肾虚是中医概念，所指的肾虚并不是一个独立疾病的名称，而是一组症候群，也就是说，大部分肾虚患者无论是肾脏的结构或是其他脏器的结构都没有发生明显的器质性改变。肾虚患者做B超检查自然是什么也查不到。

肾虚是肾脏虚弱的表现吗？是肾脏生病了吗？为什么先进的B超检查不出肾脏的“虚”病呢？李如意表示，进行肾脏B超检查尚没有考虑到中医诊断“肾虚”的需要，故而也不可能依赖B超检查出肾虚时候的肾脏是否有着异常情况。

肾虚究竟是怎么回事呢？中医说的“肾虚”并不是人体的单一内脏，从中医理论来看，肾脏的功能范围也远远超出西医理论的功能范围。中医认为：肾藏精、肾主水、肾主骨、肾主纳气、肾开窍于耳、肾司二便等功能。由此看到中医范畴的肾脏功能之重要远远超过西医范畴。随着人体的衰老，肾的精气逐渐衰减，性功能减退甚至消失。所以，当人们体质较弱、年纪增大、到了多病之秋时，人体的精气也就自然不足了，此时阴阳失衡，就出现了许多相应的症候群，中医就称之为肾虚。

从西医角度看，肾脏则是人体实在的器官——肾脏，它是人体排泄代谢产物的重要器官。人体代谢过程中产生的各种废物都要经过肾，以尿的形式排泄出去。此外，肾脏还有一些内分泌功能，如参与人体水、电解质和血压的调节，还与红细胞的生成有密切的关系等。肾脏也会患上各类疾病，如肾炎、肾结石、肾结核、肾肿瘤等。这些疾病都使肾脏发生了器质性的改变，通过实验室检查或经超声、X线检查都可明确诊断，但它们和中医的肾虚是完全没有联系的。

中医的肾虚可以是疾病所致，也可以是人体内脏功能失调、身体衰老的结果，与西医的肾脏疾病不是一个概念。在治疗上，西医是以针对肾脏客观存在的病变进行药物或手术治疗，而中医治疗肾虚则是一个“补”字。补肾成为男女皆宜和延年益寿的常用办法，但盲目地补肾却不可取。中医讲究的是辨证施治，方能达到目的。

李如意表示，肾虚不能用西医的检测手段检测出来，而西医也无法确切判定肾虚病人处于一种什么样的病情阶段。肾虚的病人重在于“补”，而患肾病的病人则需要进行临床治疗。



■ 本报记者 马珂

体弱小孩可服食膏方进补

中医认为，小儿作为纯阳之体，阴虚为主，元阳不足，易虚易实，易寒易热，本身就需要调理。而儿童膏方用药平和，攻补兼施，寒热并用，扶正祛邪，补虚纠偏，治中寓补，适当调补后，有利改善体质，增强免疫力和抗过敏能力，能帮助控制病情，从而预防哮喘等疾病的发作。

膏方不能代替日常饮食

小孩子的机体和成人有很大不同，既有发育不成熟较柔的一面，又有生机勃勃、发育迅速的一面，所以，调理不当会相对容易生病，调理得当则可增智助长。

像小孩子食欲差的，可以用益气健脾的膏方来调理脾胃，帮助消化；若是常咳嗽或有哮喘症，则可服补益

肺气的膏方，来提高抗病能力；还有些孩子身材矮小，发育迟缓，则需用补肾的膏方来弥补先天不足；而近年流行起来的增智膏方，实为根据青少年身体特点，用来增强记忆、消除头晕、头痛、头胀、改善睡眠质量的膏方。

小朋友正处在生长发育的旺盛时期，一般情况下是不需要服用膏方。即使选择了儿童膏方，也要配合日常合理膳食并在家长指导下适当锻炼，才能达到强身健体的效果。

膏方不适合每个儿童服用

陈玉表示，膏药并不是人参、鹿茸等名贵补品。小儿的膏药一般以中药食材为主，膏药配方中米仁、扁豆、麦芽、山楂等常规食材在日常生活中也可食用。另外，小儿膏方与成人有很大不同，医生开方子时，选用材料的药性一般以平和的药物为主，避免使用激素类材料。

专家提醒，如果孩子很健康，身体各方面没有中医理论所指的“虚”或“缺”，就完全没必要进补。古语说“无病不乱补”，这是有一定道理的。另外，代谢紊乱、肥胖儿、性早熟等患儿一般也不使用膏方治疗。

一般来说，当孩子有以下4种情况时，可考虑使用专门的儿童膏方进补——

第一，反复呼吸道感染的孩子，每年入秋后常感冒咳嗽或多次患支气管炎、肺炎等。

第二，患有支气管哮喘的儿童，平时老打喷嚏、流清涕、患湿疹或伴有其他过敏症状。

第三，有慢性胃炎或者慢性支气管炎等慢性疾病的孩子。

第四，生长发育明显迟缓的孩子，瘦弱、食欲不振、自汗盗汗、遗尿等。

值得注意的是，胃肠功能弱的儿童使用膏方进补更要格外慎重，以避免影响正常饮食的吸收。

制图 杨薇

天冷，术后伤口如何迅速恢复？

注意保暖，适当运动，可适当补充营养元素

难题二：用药不当会导致伤口愈合慢。许多患者乱用抗生素进行治疗，这些抗生素也可能导致伤口愈合慢的症状发生。抗生素局部应用的另一严重问题是引起接触过敏反应。有些抗生素的应用会有损于伤口细胞增殖和上皮形成，杀死有益于愈合的巨大细胞，从而影响伤口的愈合。

难题三：营养状况也是影响伤口愈合的主要原因。营养状况的好坏，将直接或间接地影响伤口的愈合。例如蛋白质缺乏可减慢新生血管形成、成纤维细胞增殖和胶原合成；同时影响细胞吞噬功能，降低免疫力，组织修复比较缓慢，伤口不易愈合。

难题四：肥胖会减慢伤口愈合速度。肥胖患者广泛的皮下脂肪术后容易形成死腔和血肿妨碍血氧向伤口的愈合速度。

难题五：患者心理状态也可能导致伤口愈合慢。患者长期处在压抑、紧张、焦虑的不良心理状态下，通过对神经内分泌系统致机体免疫功能受损，从而间接地影响伤口的愈合。

口开放，为感染提供了病灶；脂肪组织的血液供应相对较少，伤口血供不足，易发生液化坏死；太多的脂肪组织会阻碍伤口局部的血液循环，影响伤口的愈合。

难题六：营养状况也是影响伤口愈合的主要原因。营养状况的好坏，将直接或间接地影响伤口的愈合。例如蛋白质缺乏可减慢新生血管形成、成纤维细胞增殖和胶原合成；同时影响细胞吞噬功能，降低免疫力，组织修复比较缓慢，伤口不易愈合。

细心呵护
伤口修复有妙招

面对环境因素的不给力，使术后的伤口尽快得到修复是保障手术效果以及身体健康的关键。专家建议，应从以下方面促进伤口修复：

一、注意保暖，适当运动。良好的局部血液循环既保证所需的营养和

氧，也有利于坏死物质的吸收、运输和控制局部感染；因此，在冬季寒冷的环境中，保暖以及在医生指导下进行适量的运动都能有助于血液循环。

二、适当补充营养素。蛋白质直接影响伤口的愈合速度，然而充足的蛋白质多存在于肉类、豆类、蛋类和牛奶等食物，过量的补充很容易导致肥胖等问题，且易对消化道产生负担，因此专家提示可适当选择乳清蛋白粉进行蛋白质的补充。

三、保持良好的心态。看书、听音乐，放松自己的心情，暂时放下一切负担，健康的身体才是支撑未来生活的重要。

林龙提醒，经过术后的患者如同重生过一般，因此后期的修复绝对马虎不得，家人细心的呵护，自身心态的稳定，能够让伤口更快地愈合，无论任何事情，健康永远最为重要。

生活习惯与人体健康息息相关。澳大利亚悉尼大学公布最新研究成果：六种不良习惯将增加患病及早亡风险，其中除了已被普遍认可的四种因素如吸烟、酗酒、饮食不良、缺乏运动之外，还确定了两种新的风险因素，即久坐和睡眠过少或过多，这也是针对这六大因素与死亡的关联性的首次研究。

悉尼大学公共卫生学院的研究团队对23.1万名澳大利亚人进行追踪调查，受访者年龄在45岁以上，该调查持续6年。调查中，研究人员定期考察参与者的生活方式，并对死亡登记记录进行统计分析。调查发现，6种不良生活习惯，即吸烟、酗酒、饮食习惯不佳（果蔬摄取量少，饱和脂肪和盐分摄取量高）、缺乏运动、久坐（每天超过7小时）和睡眠不佳（每天少于7小时或多于9小时），与疾病和死亡率存在明显相关性。这6种习惯具备越多，早亡风险越高，同时具备这6种习惯的人，早亡风险是健康人的5倍。

专家指出，生活习惯对人体健康的影响不容小觑，从各个角度拥有健康的生活习惯会明显降低各种因素导致的死亡风险。此外，人尤其要注意各种不良习惯叠加所呈现的更大危害。研究员也提醒，上班、上学、看电视等因素造成的久坐习惯，即使后续进行补偿锻炼，也无法完全抵消久坐带来的危害。

(宗文)