

净血美容 小心造成严重血液感染

最近,一种“医美黑科技”刷爆朋友圈。在社交网站上,这种号称“可以净化血液”的医美技术热度非常高,一位拥有近42万粉丝的网红分享了她的经历:在国外旅游期间,她花费约900元人民币做了这个项目,过程分为扎针、抽血、注入臭氧、输回体内一共4步。网称,做完“净血”后身体变得轻松,血液流动速度变快了,不怕冷不乏力了,甚至还可以防癌。“净化血液”美容真的有这么神奇吗?



血液净化美容排毒防癌,效果被夸大

湖南省第二人民医院肾内科副主任医师洪学敏介绍,网络上所流传的这些血液净化项目,由于没有完全展示操作过程,因而无法判断其本质是什么,但与正规医院临床上使用“血液净化”相去甚远。无论是注入臭氧还是氧气来“净化血液”,都是危险的。而且,美容机构宣称的作用也有夸大效果的嫌疑。

血液从浓稠的暗红色变成鲜

红色,并非神奇地净化了。“人体的动脉血本身就是鲜红的,而静脉血是暗红的。经过‘净化’,看起来血液颜色变红了,只是因为改变了血红蛋白和红细胞的携氧能力,人体正常呼吸交换作用下也是这样的。”洪学敏解释,因此,对于“充臭氧能排毒美容甚至防癌”这一说,是夸大了效果,实际上几乎没有什么作用。

无资质血液净化操作,存在极大健康隐患

对于“血液净化”这项操作,临床上一般用于急性肾衰竭、尿毒症、急性药物和毒物中毒以及某些特殊疾病的患者,并有着严格的要求和规范,其对操作的环境、整体的配置、从业人员的资质都有着严格的要求。否则,存在极大的健康隐患。

低血压、严重的心肌病变导致的肺水肿及心力衰竭、心律失常、出血倾向等患者需慎重接受血液净化操作,否则会加重病情,甚至引起

严重并发症,如凝血功能障碍、抗凝剂过敏反应、急性冠脉综合征等。

采血及血液保存、回收过程中,要避免发生溶血,还要防止气体进入血液循环引起栓塞。洪学敏表示,血液净化操作必须是全程无菌的,美容院无法保证环境的绝对无菌,血液标本一旦有污染,就可能造成严重的全身血液感染,发生败血症、脓毒症等,还可能感染如肝炎、梅毒、艾滋病等传染病。

通讯员 刘莉

网络流传抽血充臭氧能排毒防病

这位网红表示,自己被抽出100毫升血液,从她拍摄的照片来看,整套操作是在美容机构的一间房间内完成,抽出的血液装在一个玻璃瓶中,血液在注入臭氧后由暗红色变为鲜红色,然后又像静脉输液一样再输回她的体内。

她描述,“血液净化美容”在国内很少见到,一般日韩做得比较多。据称,它可以促进新陈代谢、调节免疫力、帮助身体排毒,对皮肤、减肥等都有好处。尝试过“净血”的网友给这个项目冠以“医疗新科技”“医美黑科技”等名号。他们都表示,做完以后身体没有任何不适,而且血液当场就出现了“肉眼可见的净化”。

『春捂』三要

春天气候变幻无常,人的衣着若不合时宜,很容易患各种疾病。那么,我们应该怎样“捂”呢?

一要因时 从时间上讲,早春寒气未消,气温仍低,此时是最该“捂”的时候。仲春乍寒乍暖,气候变化较大,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,即可减衣;而日夜温差大于8℃时则该“捂”,随时加减衣服。晚春气温升高,就没有再“捂”的必要。

二要因地 我国南北气候差异大。南方可根据气温变化提前减衣,而北方则要一直“捂”到气候变化不大、气温稳定时为止。

三要因人 就人体而言,最重要的是“捂”下身;其次是“捂”头,因为头最易散热,使热量由此丢失;再次是“捂”背,因为风寒之邪极易透过背部侵入人体;还有就是“捂”腹,尤其是胃肠病患者和患有妇科病的女士,更要注意腹部保暖。

李德勇

闻花香 健大脑

失眠、健忘、精神恍惚……对于脑力劳动为主的白领一族,如果用脑过度,就会导致上述情况的出现。建议大家试试下面两个健脑方法:

闻花香 国外的科学家们发现,嗅觉对人有相当大的影响。当你结束了一项紧张的工作后,不妨通过嗅觉来调剂一下。一般来说,桂花的香气能唤起人们美好记忆的联想,沁人心脾,使疲劳顿消;茉莉的香味可使头晕、目眩、感冒、鼻塞等症状减轻。头痛、头晕、感冒、视力模糊者,常闻菊花之香也颇有好处。水仙花香味中含有酯酸苯酯等多种成分,在人们感受到脑疲劳时,闻

一下顿时会感到头脑清醒、精神焕发。

常梳头 常梳头能疏通血脉,有助于脑部血液循环、增强记忆力;能使头发得到营养,防止脱发和白发;可以缓解精神紧张、促进睡眠、消除疲劳。梳头时最好结合手指按摩,将双手合十自然分开,用指腹从额前发际向后做环状揉动,然后由两侧向头顶按摩,用力要均匀一致,如此反复数十次,以头皮有微热感为宜。另外,不宜在饭后梳头,以免造成消化不良。头发湿的时候,最好不要梳头发,此时摩擦力大,会损伤头发。

聂勇

兴趣爱好 让你更健康

音乐、舞蹈 音乐、舞蹈不仅是一种兴趣爱好,还有治疗或缓和精神紧张的作用,能促进人体分泌一些有益健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质,起到调节血液流量、加强神经细胞兴奋的作用。

书法、绘画 练习书法及绘画时,能修身养性,开发智力,是一项肢体与大脑共同运动的、具有高尚情趣的活动。艺术能让人心胸宽阔、心情愉悦,有益于身心的健康,并能延年益寿。

养花、养鱼 养几盆花、养几条自己喜爱的小鱼,不仅给人带来乐趣,通过整理花卉、给鱼换水,还能增加一定的活动量。观察花开的美景、五颜六色的鱼儿在水中嬉戏,不仅静心养眼,还能使心理处于平和乐观的状态,促进身心健康。

制作手工小艺术品 通过制作手工小艺术品,动手与动脑结合,会使心情舒畅,有益于养生。

李华

踏石运动

在清新的晨风中,人们舒展身体,双脚在凹凸不平的鹅卵石小径上有节奏地踏动。这是一种古老而新奇的保健疗法。古时人类在赤脚跳舞的过程中逐渐发明了“踏石按摩法”,即通过踏石,刺激脚部穴位,达到全身保健的目的。此法已在许多国家广泛流行,在日本许多学校和幼儿园专门开设“赤足教育”课程,让孩子们赤着脚在走廊及操场上跑步。

踏石运动被越来越多的人接受。在公园有鹅卵石铺路的地方,有人迎着朝霞、赤着双足不停地蹬踩跳跃。有踏石者说,踏石时感到肢体舒展、双足解放、气机萌发,坚持数日,便觉血压正常、睡眠香甜、食欲增加、行动轻捷。有的人因种种原因无法到公园踏石,便买些鹅卵石用水泥固定在院子里,或制成一米见方可移动的踏石板,或用布袋装上鹅卵石,每日早晚在上面踩踏。

根深者枝叶茂盛,脚健者通体安和。《灵枢经》中指出:“根者,本者,部穴在下,皆经气生发之地,为经气之所出。”原来,我们祖先很早就将脚的生理功能与树根作用等量齐观,以提醒人们通过脚的锻炼来达到保健的目的。

杨吉生

