

“暴汗服”火了，是“减肥神器”还是忽悠

马上就要进入夏季，又到了“燃烧你的卡路里”的时刻了。在全民减肥的运动中，一款名为“暴汗服”的减肥“神器”腾空出世。随处可见的广告中，它化身可以“加速新陈代谢”“穿10分钟运动等于平常1小时的量”的神器，成了很多人瘦身的“希望之光”。不过，这款号称神器的产品是否真的有效？近日，记者进行了走访调查。

“看到网络平台上明星们晒运动照穿着暴汗服，号称‘穿10分钟运动等于平常1小时的量’，于是在淘宝上花159元购买了一套。当时希望在夏天到来之前瘦身10公斤，但是穿着会感觉透不过气。”长沙市市民95后周女士是一名运动达人，当时她把减肥的希望都寄托在这套暴汗服上，却没想到目前1公斤也没瘦。

4月15日上午，位于曙光中路

附近的天猫小店，店内销售人员正在盘点货物，货架上摆满了各种服饰。销售人员王女士说，店内的暴汗服可以成套购买，也可以单买上衣或长裤，“单品上衣和长裤都是49元/件，成套购买是95元，才几天就已经卖出了三四套。”

“其实，暴汗服是由特殊材料制作的运动服，在运动时穿着会比一般衣物出汗量更多。”王女士介绍，由于材料的特殊性，隔热和聚热效果更优，可以通过加快血液流动，蒸发体内的水分，达到减轻体重的目的，“更适合专业运动员和保持长期运动习惯的人群使用。因为是贴身衣物，不能仅因为没效果退货，除非是质量问题。”

而在线上，这款“神器”就卖得更火爆了。记者在淘宝上以“暴汗服”为关键词搜索发现，该产品价格从30元到1999元不等，款式五花八

门，在售的店铺不少于100个，较为出名的品牌有HOTSUIT后秀、唯之娇、安玛等等，不少网店月销量都超过了1000件。

“价格从79元到218元不等，我们这款男士暴汗服一个月就卖出了1000多件。”“翔惜健身达人馆”淘宝店的客服表示，他们这款暴汗服很合身，穿着运动燃脂效果非常好，面料很细腻，有6367个好评。

急剧出汗减去的重量是水分，易导致电解质失衡，出大汗真的等于减肥吗？这是否又是一条减肥捷径呢？

长沙市岳麓区观沙岭路奇迹健身房教练汪先生认为，真正的减脂是减掉身体的脂肪，暴汗服只能做一个辅助性的工具。要减脂，应该提高自己的新陈代谢能力，以力量搭配有氧训练，降低自己的体脂率，才能真正意义上做到减脂训练。

湖南省胸科医院营养科主任张胜康表示，暴汗服的原理无非是通过防水材料将人体局部包裹住，与外界形成一定的密闭空间，使运动产生的热量无法迅速散发，“不过出汗量大，仅是加速体内水的代谢，减去的重量其实是水分，对脂肪的代谢并不明显。并且，长时间穿着暴汗服，反而易引发身体脱水，导致体内酸碱度失衡及电解质发生紊乱。”

“对于都市白领来说，最有效的减肥运动是游泳和慢跑，同时配以健康的饮食方法。”张胜康介绍，目前，平衡膳食是最科学的饮食方法之一，效果相对较慢，需要长期坚持，但对于人体的各方面机能损伤最小。此外，可采用效果立竿见影的饮食方式，如低碳水、高蛋白以及生酮饮食，不过这些都需要在专业人士的指导下进行。（据《三湘都市报》）

寻医问药

网购药物未遵医嘱，男子乌头碱中毒险致命

日前，38岁的韩先生因乌头碱中毒在湘潭市第一人民医院呼吸与危重症医学科二病区出院了。离开前，他向医护人员表达了深深的感激之情，并表示这一辈子都会记得这次惨痛的教训，也会向亲戚朋友提醒一定要遵医嘱服药。

韩先生何来乌头碱中毒呢？原来，今年2月份，他听从朋友推荐，从网上向陕西一名祖传医生购买了5剂“祛湿排毒”秘方药，共有制附子等8味药。3月5日在冲服药物时，他忘了医生嘱咐过制附子要先煎1小时，然后再与其他7味药一起冲服。当日晚上，他服药10分钟左右就感觉

到不舒服，有恶心呕吐、耳鸣、心慌心悸等症状，渐而感觉全身发麻、没有力气、出气不赢，还想拉肚子，20分钟后就不省人事。家人将其紧急送到湘潭市第一人民医院急诊科，检查血压降为：70/40毫米汞柱，心率为178次/分，呈昏迷状态；已出现室颤和心脏骤停，考虑为乌头碱中毒，立即启动系列抢救程序，对症治疗。给予洗胃、解毒、抗心律失常、心肺复苏等抢救，急送重症监护室；病人血氧饱和度急剧下降，昏迷程度加深，反复室颤和心脏骤停，病情无好转；随后经过多次除颤和心肺复苏，以及ECMO体外膜肺氧

合技术，韩先生才被抢救过来。

据该院中医科副主任医师刘卫民介绍，生附子又叫乌头，含乌头碱，毒性很强；加工成制附子后，具有强心、补肾、镇痛的功效与作用，温中散寒止痛有奇效，是味治病良药。但其炮制与煎煮极为讲究，须煎两小时以上，不宜冲服。附子毒性作用于神经系统和心血管系统，麻痹感觉神经和运动神经，应在医生指导下使用。其治疗量和中毒量相差甚微，如使用不当则变成毒药，服用时须谨遵医嘱。也特别提醒大家，对于偏方、秘方等不要盲目服用，网购药物也要谨慎。

大口饮水，尘肺病人急入院

59岁的李先生是一名慢性阻塞性肺疾病合并慢性肺源性心脏病的尘肺病患者，呼吸困难、消瘦虚弱、全身乏力，需要卧床休息，岂料一次寻常的“饮水”，让他住进了湖南省职业病防治院重症监护室。

不久前，李先生在大口饮水后突然出现呼吸急促、口唇发绀等症

状，被立即转至该院重症医学科重症监护室，该院医护团队进行了紧急床旁纤支镜镜检查治疗。经检查发现，李先生肺内有食物残渣，他被确诊为吸入性肺炎。在经支气管镜灌注、呼吸机辅助通气及积极抗感染后，其呼吸衰竭得到纠正，病情转危为安。

该院重症医学科副主任医师刘

文峰指出，随着年龄的增加，老年人的食管括约肌逐渐松弛，咽喉部感知功能减退，吞咽功能受到影响，是发生误吸的高危人群。误吸发生时，有些表现为进食时或进食后有明显的呛咳症状，而部分老年患者因为咳嗽反射消失或咳嗽力量差并不会出现呛咳，尤其需要当心。

高龄老人误把脓毒血症当感冒，延误治疗危害大

前段时间，家住长沙市马王堆91岁的刘奶奶常觉得肢体乏力，食欲也有所下降。家人以为刘奶奶着凉感冒了，未引起重视。一周前，刘奶奶突然气促，出现了意识不清，家人急忙呼叫120把刘奶奶送到了湖南省人民医院马王堆院区急诊二部抢救。刘奶奶被诊断为脓毒

血症，经连续4天的抢救治疗，刘奶奶脱离危险。

该院急诊二部主任曹彦介绍，脓毒血症是指机体对感染引起的炎症反应的失控，能导致多器官功能障碍，具有发病率高和死亡率高的特点。全身各部位的感染均有可能导致脓毒血症，其病死率已经超

过心肌梗死，成为重症监护病房内非心脏病患者死亡的主要原因。感染是引发脓毒血症的最初源头，而从感染发展到脓毒血症是一个复杂的病理生理过程。因此，脓毒血症的防治在于早发现、全面监测和治疗。

（据《大众卫生报》）

健康妙招

儿童肝火旺 四招可缓解

肝火旺盛会影响脾胃功能，导致脾虚胃弱，从而影响小孩的食欲，出现厌食、偏食等症状，甚至出现情绪焦躁、睡眠不安等。要改善儿童肝火旺盛，不妨试试以下几个方法。

饮食调理 饮食调理是最为安全的方式，坚持一段时间就能看见效果。肝气旺盛主要表现为舌苔白腻，此时要少吃甜食，否则容易引起上火，可以多吃些清肝的食物，如菊花茶等；另外，山药有健脾养胃的功效，可以多熬汤给孩子喝。

充足睡眠 熬夜的坏处很多，孩子处于生长发育的黄金期，一定要保证充足的睡眠时间。晚上11时到次日凌晨3时是肝脏排毒的时间，如果此时没有休息好，也会影响到正常的肝脏功能，增加肝脏的负担。因此，孩子养成早睡早起的习惯很重要，爸爸妈妈也要以身作则。

适当锻炼 适当的运动可以增加身体新陈代谢，促进血液循环，从而让周身器官获得更多的营养供应，尤其是有氧运动还能够减少过多脂肪对肝脏的压迫，帮助肝脏恢复正常的生理功能。

情绪疏导 现在大多数孩子都被家庭看得很重，有的甚至过分溺爱，这也使得他们变得骄纵任性，不开心就会发脾气或是生闷气，久而久之会因为情绪上的问题引起肝气郁结，进而导致肝火过旺。因此，父母要做孩子情绪的疏导者，给孩子积极向上的引导。

（据湖南省儿童医院公众号）