

自制药酒风险大

刘大爷家有一罐用红豆杉树根泡的药酒,一斤的干树根泡着6斤纯粮酒,只因刘大爷听人说这种药酒可以预防心血管疾病和癌症,于是他也效仿。好不容易泡到了第10天,刘大爷在晚餐时迫不及待地喝了2两,结果晚饭还没吃完就被送进了医院急诊。医生诊断是红豆杉中毒!

红豆杉是世界珍稀的药用植物,具有极高的医学药用价值和社会价值。而被称为“天然抗癌药”的紫杉醇就是从红豆杉中提取的。临床证明,紫杉醇对多种癌症治疗的有效率达75%以上。紫杉醇主要用于治疗晚期肺癌、头颈部癌、乳腺癌、卵巢癌及软组织癌和消化道癌等。但是,直接将红豆杉树根泡酒能抗癌吗?

北京中医医院肿瘤

科主任杨国旺回应——“单纯一味红豆杉的抗癌作用薄弱。临床上需要加其他药物配合治疗,辨证使用才能起到消积抗癌的作用。”因此,紫杉醇的萃取技术平常居民很难达到,像刘大爷那样用红豆杉泡酒或煎药喝很难有防癌或治癌的效果。

自制的红豆杉树根泡酒不仅抗癌效果非常微弱,还有可能导致中毒!

2002年,国家卫生部考虑到红豆杉可引起不良反应,发布公告严禁生产制造含红豆杉的食品,同时禁止红豆杉用于保健食品用品中。该公告还提出红豆杉具有毒性,长期在无医生指导下大量食用红豆杉可能会造成各种程度的骨髓抑制,严重者会发生不同程度的心脏病甚至死亡等严重副作用。所以不要再擅自用红豆杉泡药酒更不要盲目喝

药酒了!

广西中医药大学附属瑞康医院治未病中心主任黄彬称“自制药酒不要猎奇,应该选择安全可靠的药酒配方”。泡药酒时有些药材是要慎用的。

1.有毒植物类

如毒性较大的“马钱子”“斑蝥”等,必须炮制后才可药用,长期服用还可能引起中毒;再如生的“川乌”“草乌”毒性极大,对人体感觉神经和运动神经有麻痹作用,严禁作为中药饮片直接泡酒内服。

2.有毒动物类

泡酒所用的蛇并不是越毒越好,如用蝮蛇、五步蛇、金银环蛇等毒蛇泡酒一定要经过炮制,现在保护野生动物,不可用蛇泡酒。再如泡蚂蚁酒用的黑蚂蚁毒囊中含有毒液,清除不干净易导致中毒等。



3.含有有毒成分的矿物类

如雄黄、硫磺等含汞、砷、铬、铅等重金属的矿物药均不宜用来浸酒内服。药酒也并不是适合每个人的。如祛风湿散寒的药酒,关节发热的人不能喝。高血压、糖尿病等慢性病患者以及肝肾功能异常者都不宜饮用药酒,否则不仅不能治疗疾病,反而可能加重病情。所以不要再“迷信药酒”了!药酒治疗疾病的前提是科学,首先对疾病做出明确诊断,在专业医生的指导下使用安全的药材配方,不可随便轻信不了解的药酒“秘方”。

(综合 39 健康网、《生命时报》)

小儿营养不良是指体内缺乏某些造血的必需物质而产生的疾病。常见症状主要有面部轻度水肿、虚胖、肤色蜡黄、头发稀疏而黄、不爱活动、不喜欢吃东西、恶心、拉肚子等;部分出现舌头痛、没有舌苔(镜面舌);或出现精神症状,如烦躁不安、表情呆滞、对外界反应迟钝、智力及动作发育比同龄人差;严重的会有皮肤出血点、肢体不规则抽动等。该病的食疗原则是增强脾胃功能、益气养血、滋补肝肾,推荐服用八珍糕。

具体为:糯米粉(炒)1500克、粳米粉(炒)750克、山楂(炒)50克、麦芽(炒)20克、白扁豆(炒)20克、薏仁15克、芡实(炒)10克、山药20克、莲子(去心)20克、茯苓(炒)10克、白糖500克。将上述8味中药打成细末过筛,白糖加水适量,略加热融化为糖浆,所有原料混匀,和成面团,静置30分钟,面团搓成圆条状,用刀切成若干块,制成糕条状,蒸30分钟取出,每日清晨服食数条。(摘自《饮食与健康》欧阳学任/文)

常吃十字花科蔬菜 血管疾病少

澳大利亚埃迪斯科文大学医学与健康科学学院和西澳大学的联合新研究发现,十字花科蔬菜(如花椰菜、球芽甘蓝和卷心菜)对预防严重血管疾病有良好的辅助效果。

血管疾病主要影响动脉和静脉血管,由于脂肪、钙沉积在血管(如主动脉)内壁,导致血液循环变差,这也是心脏病发作或中风的主要原因。研究人员针对684名中老年妇女的饮食数据进行详细分析发现,日常大量食用十字花科蔬菜的参与者,主动脉广泛钙化的水平较低,结构性血管疾病发病率和恶化程度下降。具体说,与完全不吃或吃得很少的女性相比,每天摄入十字花科蔬菜超过45克的人,主动脉广泛钙化的可能性降低46%。研究人员表示,维生素K是广泛存在于十字花科蔬菜中的一种特殊成分,它通过激活存在于血管壁的蛋白,促使其增强抑制钙离子异常沉积的作用,从而预防血管钙化。(摘自《生命时报》9.8)

夏天才生效的散结灵药

从前有位书生名茂松,为人厚道,自幼攻读四书五经,然屡试不第,茂松因此终日郁闷,天长日久,积郁成疾,颈部长出许多瘰疬(即淋巴结核),蚕豆般大小,形似链珠,有的溃破流脓,众医皆施疏肝解郁之法,无效,病情越来越重。就在那年夏天,茂松父亲不远千里寻神农。

一日,他来到一座山下,只见遍地绿草茵茵,白花艳丽,似入仙境。他刚想歇息,不料昏倒在地。

茂松父亲怎么也没有料到,这百草如茵的仙境,竟是神农的药园。此时,神农正在给药草浇水施肥,见有人晕倒急忙赶来救治。

茂松父亲醒过来后,向神农致谢并诉说了自己的苦衷。神农听罢,从草园摘来一种药草,说:“用此草上端球状部分,煎汤服用。”又说:“此草名‘夏枯草’,



夏天枯黄时采集入药,有清热散结之功效。”茂松父亲回去后,就让儿子按方服之,不久果然病愈。后来,父子俩广种夏枯草,为民治病,深得人们爱戴。

夏枯草味苦、辛而性寒,入肝、胆经,能清肝明目,消肿散结。中医治疗高血压时常在处方中加夏枯草以加强降压作用。在日常保健中,可以把夏枯草纳入食疗方用于高血压的辅助治疗。

此外,夏枯草还可以用于治疗渗出性胸膜炎、颈淋巴结核等。

(摘自《保健与生活》祁文强/文)



吃鹿茸煲参汤 9岁女娃“发育”了

素、脑垂体、甲状腺等检查,佳佳被诊断为中枢性、特发性性早熟。迟瑛娇告诉记者,女孩骨龄到14岁,身高生长空间便很小了。佳佳骨龄已经11岁,才133厘米高,再不干预,以后几乎达不到遗传身高。做B超检查时发现,佳佳出现卵泡,子宫内膜也变厚了。当内膜厚到一定程度,便会脱落形成月经。排除了器质性疾病后,迟瑛娇告诉佳佳母亲,孩子性早熟和过分大补有一定关系。

迟瑛娇介绍,女孩8岁前后出现生殖器官发育、乳房增大、阴毛腋毛生长或者在10岁之前来月经,属于性早熟。男孩9岁前后出现生殖器官发育、阴毛腋毛生长等,属于性早熟,患性早熟的孩子普遍无法达到遗传身高。

(摘自《今晚报》9.6)

烹调时的「保钙」窍门

在很多人看来,只要多吃富含钙的食物就能补足钙,但其实,我们最终能从食物中摄取多少钙还与烹调方法密切相关,只有烹调对了,才能减少钙的损耗,让钙充分释放。

烹调前焯水或浸泡,除去影响钙吸收的“坏”分子。食物中有一些“坏”分子,会阻碍钙的吸收利用。例如某些涩味明显的蔬菜(包括苋菜、马齿苋、菠菜、竹笋等),草酸含量高,这种物质会与钙形成草酸钙从而阻碍钙的吸收。草酸易溶于水,因此烹调调味蔬菜前可先焯一下。

善于用醋,帮助钙溶出。食物中的钙大都以复合形式存在,吃进肚子后需要变成可溶性离子状态才能被吸收利用,这是胃酸的日常职责之一。烹调时加些醋,也能促进食物中的不溶性钙变成离子状态。例如很多绿叶菜(胡萝卜缨、芥菜、小油菜、小白菜、空心菜、小茴香等)钙含量较高,炒时加些醋既有助于保护维生素C,大多数B族维生素,还有利于钙的溶出。

改变一下烹调方式,提升钙的利用率。大豆做成豆腐,可以去除大部分的草酸和植酸。发酵也可以去除草酸、植酸,提升钙的生物利用率,例如杂粮馒头比杂粮饭更有利于钙的吸收利用。比如虾皮和芝麻的钙含量虽然很高,但难以被彻底嚼碎,进入人体后,大部分钙会随着不消化的残渣一起排出体外。如果将它们磨成粉,钙的吸收利用率会大大提高。

跟“益友”搭配,促进钙吸收。在营养圈,钙有几位益友,比如维生素D、维生素K、维生素C、钾、镁等都能促进钙的吸收利用,豆腐炖鱼就是一个绝配。

(摘自《生命时报》9.9)

600毫克高含量
6大核心配方

下地困难、膝盖酸软,您的关节该保养了

美国氨糖
Mark's Naturals
氨基葡萄糖
60片装
市场价398元
特惠99元

天气开始转凉,由于关节缺乏脂肪保护,更易受凉,导致关节不适。

氨糖被称为“关节营养素”,研究发现氨糖可以促进软骨细胞和细胞质的形成。

600毫克高含量
复合配方6合1,每天1片专为老人准备
美国氨糖(虾蟹壳浓缩粉)搭配鲨鱼骨粉200毫克以及胶原蛋白肽、黑莓和鸡蛋壳膜6大配方,它们相互促进吸收,每天仅需1片,全面呵护关节,老人更易吸收。

进口品质
用过的都知道
美国氨糖的报关单和检验检疫证明齐全,符合国内检验标准。很多吃过的会员,特地加购两盒带给亲朋,只有自己吃得好,才能拿出来分享。

原价398元
秋季特惠99元
为扩大品牌影响,厂家与美好万家联手,举办“中老年关节健康普及活动”,体验价仅99元,此次活动每个家庭地址限1次机会!

4001-871-971
美好万家

北京冬奥场馆有数不清的高科技



国家速滑馆是北京2022年冬奥会速度滑冰项目的比赛场馆,因其外观设计如丝带飞舞,被称为“冰丝带”。国家速滑馆制冷制冰系统在全球最先采用二氧化碳跨临界直接蒸发,不仅为冬奥比赛提供“最快的冰”,也可为赛后适应多种需求的群众健身提供硬件支撑。体育工艺制冰工程专项设计负责人马进介绍说,国家速滑馆拥有亚洲最大的全冰面设计,冰面面积达1.2万平方米,采用分模块控制单元,最多可将冰面划分为9个区域,根据不同项目分区域、分标准制冰。这里可以同时接待超过2000人开展冰球、速度滑冰、花样滑冰、冰壶等所有

类型的冰上运动。为了实现这个目标,以二氧化碳为制冷媒介发挥了重要作用。这是目前在确保场馆安全前提下,环保、高效、先进的制冰制冷技术,能为冬奥比赛提供温度十分均衡的冰面,比传统技术能效提高20%以上。

在国家游泳中心举办冰壶比赛,是奥运史上首次在夏奥场馆举办冰上项目比赛。为了满足冬奥赛事场地要求,又有夏季奥运水上项目功能,国家游泳中心创造性地提出了“水冰转换”方案:通过支撑体系和移动式制冰系统,完成“水立方”到“冰立方”的功能转换。起初,世界冰壶联合会不支持这个方案。由于冰壶场地对冰面稳定性要求非常高,他们更倾向于把泳池填平。为了实现“水冰转换”的“中国方案”,技术团队对场地结构、温度、湿度、照明、声学等多方面面向科研攻

关,通过将近一年的改造,确立了“在泳池内架设可拆卸钢结构,铺设混凝土预制板,安装可拆装制冰系统及配套管线”的方案,实现了泳池到冰壶赛道的转换,打造出符合冬奥会冰壶赛事标准的转换基础、制冰系统、除湿系统、空调系统、体育照明系统和控制系统。

北京冬奥会选在小海坨山南麓兴建国家雪车雪橇中心,这将成为全球唯一建在山地南坡的赛道。为了避免阳光照射使赛道冰面温度升高,国家雪车雪橇中心成为全球唯一全遮阳棚遮挡赛道。国家雪车雪橇中心赛道遮阳棚面积总共将近2.3万平方米,结合赛道形状、自然地形和“人工地形”,传统木结构与现代钢结构结合,有效保护赛道冰面免受各种气候因素影响,大大减少阳光直射,起到节能保温作用,最大限度地降低了能源消耗。

(摘自《新体育》2020年第9期)

中国体坛最新影响力榜单

2019-2020中国运动员传播影响力榜

数据统计周期: 2019年1月1日至2020年8月12日

排名	姓名	性别	运动项目
1	朱婷	女	排球
2	苏炳添	男	田径
3	马龙	男	乒乓球
4	刘诗雯	女	乒乓球
5	张常宁	女	排球
6	刘国梁	男	乒乓球
7	苏炳添	男	田径
8	杨倩	女	射击
9	刘诗雯	女	乒乓球
10	张常宁	女	排球

9月10日,中国体育价值榜系列榜单“2019—2020年中国运动员传播影响力榜”发布。中国女排队队长朱婷、男足运动员武磊、男篮运动员易建联荣登榜单前三名。这也是中国运动员传播影响

一场水上救援后 救援教育浮出水面

每天早上6点,教练张博带领的辽宁省皮划艇激流回旋队都要准时出早操,他们所在的国家皮划艇激流回旋训练基地位于河南省洛阳市宜阳县,身边奔涌的洛河,作为黄河的重要支流滚滚向东。8月18日清晨,正在出早操的队员听见消防警报刺破河水的咆哮。

一名晨泳者在洛河宜阳县城段二级橡胶坝内游泳时,洛河水势突然暴涨,该晨泳者被困于橡胶坝的水泥墩上。宜阳县消防救援大队赶到现场,立即组织7名队员乘坐冲锋舟下水施救。“消防队员一直给被困者抛救生圈,但反复试了几次都没成功。”张博在岸上关注着救援进展,不料突然的水流越来越大,冲锋舟冲锋舟突然被掀翻,消防队员全部落入湍急的水中。张博大喊一声:“老队员,拿艇,救人。”

“当时根本来不及想太多。”张博表示,看到消防队员不仅救援受阻,还遇到生命危险,第一个想法就是救人。但他对记者强调,“没想太多”不代表“盲目行动”,虽然缺乏救援经验,但当时水深浪高,“我们的专业就是对抗激流,这是我们的专业的原因”。

作为教练,张博带领5名辽宁队员下水救人,“都是年龄在30岁左右的老将,水上经验相对丰富,不能让年轻队员冒险。”同时参与救人的还有湖北省皮划艇激流回旋队。据湖北当地媒体报道,为确保安全救援,该队下水施救的教练、队员均有6年以上激流回旋运动的经验,而解救了被困晨泳者的正是教练张航,32岁的他已经从事激流回旋项目10余年。冲锋艇被掀翻后,4名消防队员被冲下橡胶坝,3人被卷入翻卷

浪中。“根本没时间商量计划,但大家配合十分默契,都第一时间找到了救援对象。”张博称。被水流冲走的消防队员渐次被救上岸。

这是一次突如其来的救援,“除了勇气,需要尽可能专业。”张博提及的“专业”,是他们对水流的分析和认知,“这个河道约450米宽,表面上看水流过处都一样,可实际水下有很多坑,容易形成暗流造成危险,我们能看出来这个东”。“用他的话说就是,“我知道船应该停在什么地方,不能下到哪个位置”。

“专业运动员参与救援的精神值得肯定,也是竞技体育具有社会应用性的案例,但绝不能简单地认为水上专业运动员就一定可以进行水上救援。”皮划艇世界冠军、浙江大学教师许亚萍去年曾参与临

前不久,格斗“武僧”一龙与网红“药水哥”那场令人啼笑皆非的铁笼搏击还历历在目,近日,“药水哥”又一次站上了搏击擂台。这一回他成为了胜利者,面对另一位网红“暴扣哥”,“药水哥”经历了三回合总计6分钟的比赛,被一致判定多数获胜。这是一场精彩的比赛吗?答案是否定的。双方自始至终都出拳绵软无力,与其说是搏击,更像是两个人戴着拳套在互相抚摸。从第二回合开始,“暴扣哥”已经体力不支,围着铁笼转圈,“药水哥”干脆跟在后面不停拍打其臀部……比赛同时直播间里很多网友也在不停吐槽,“失望”、“退票”、“建议取消这样的节目”……在中国搏击和格斗比赛产业大发展的今天,我们的确不需要这样的比赛,所谓的“噱头”和恶搞炒作,更是对竞技精神的亵渎。



为什么这样一场毫无意义的比赛会出现?赛事主办方值得拷问。

从未接受过专业训练的网红没真正去实战,一个回合已经气喘吁吁、无法坚持,场上只剩下类似“摸屁股”这样让人尴尬的举动。而闹剧背后,平台收获了流量,参赛的网红也得到了曝光和出场费。事实上,在一龙和“二狗”对战之后,一个双方一同参与的庆功宴已经被曝光。席间就有人喊话:“武僧一龙与刘二狗这场比赛打出了友谊,友谊长存,各位老板,一起发财。”说一千道一万,这不仅是有悬念和质量的比赛,更是双方协商好的一个局——场上假把式,场下捞真金。没有人会反对跨界和破圈,但抱着怎样的目的、以怎样的形式呈现,主办方需要有更多的思考,如果只是一味为了冲流量去炮制闹剧,没有人会为这样的恶趣味长期买单。

(据澎湃新闻 9.10 讯)



海救援,她和救援团队驾驶着冲锋舟,抢救转移了30余位受灾群众,许多网友表示,“这才是学以致用的最高境界。”除了专业运动员的背景,许亚萍更是国际搜救冲锋舟救援技术教官、国际水域救援IRIA亚洲首位R4女教官,她更强调的是“救援的专业性”。在她看来,水上运动和救援教育更重要的结合方式,加快救援体系化建设,将其融入到水上运动项目的推广普及中,“让救援教育成为其中的必修课,让更多人具备自救和救援他人的能力”。

(摘自《中国青年报》9.8)