

“中式养生水”流行,你喝对了吗?

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品?记者就此采访了专家。

一些中医专家认为,市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质,若严格遵循生产标准,合理搭配原料,有一定养生价值;同时也应注意,这些物质含量通常较低,无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例,中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说,传统中医应用中,薏米常需与其他药物配伍且用量较大,而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素,其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量;而受原料质量、加工工艺影响,此类饮品的有效成分含量也因产品而异,总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人,需要根据体质判断。”曾文颖举例说,红豆薏米水适合湿气较重人群,但薏苡仁性凉,脾胃虚寒、孕妇及经期女性慎用;枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者,而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝,否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说,过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担,心肾功能不全人群更需谨慎;若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分,长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外,时下,一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮,同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息,该院近日推出中药代茶饮乌梅汤 2.0 Plus,在互联网医院上线五分钟即配出 1 万帖。

专家强调,中药代茶饮的原料通常

以中药材为主,或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同,中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状,且有效成分含量符合药典规定,但一般也不宜长期饮用,应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮?曾文颖举例说,阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药,不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮;阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药,不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮;针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判,例如,同样是失眠,心脾两虚者适合用桂圆红枣茶,而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍,医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群,并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测,相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下,一些常见代茶饮可以自行调配,可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说,如不具备相应知识,则应

请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮,都应秉持科学理性的态度。

专家认为,部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题,需理性看待;某些饮品将根茎类药材泡在瓶中,如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集,长期饮用或导致重金属在体内蓄积,引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题,选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒,由于中药存在配伍禁忌,正在服用药物或保健品的人群,特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群,应慎重选择中式养生饮料,防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

新华社北京6月10日电



社保卡能异地使用吗? 人社部回应

社保卡能异地使用吗?对此,人社部6月9日通过官方微信公众号作出回应。

社保卡由各地人社部门联合商业银行组织实施发行和应用工作,技术标准全国统一,社会保障号码、姓名等关键信息可以实现全国通读。目前已实现医保跨省异地就医直接结算、养老金发放、工伤异地就医直接结算等全国“一卡通”应用。

各省正在加快推进政务服务、就医购药、交通出行、文化体验、旅游观光、惠民惠农财政补贴资金发放等领域的省内“一卡通”。长三角地区已实现区域内“一卡通”统一办理事项78个,川渝地区开通39项“川渝通办”“一卡通”服务,京津冀地区实现44项人社服务事项“一卡通办”。

“一卡通”用卡目录可通过电子社保卡、各地政务服务APP或人社APP等渠道进行查询。 据中新网

做好家电清洁消毒 “抵御”军团菌

进入6月,温度持续升高,开空调成为不少人解暑纳凉的首选。然而,近日“男子吹空调肺‘白’了一半”却成了微博热搜话题。这名男子开了3天空调后,出现了肌肉酸痛、头痛、发热和咳嗽等症状。起初,他以为是被吹感冒了,但自行服用感冒药后病情并未好转,反而愈发严重。经过医生确认,该男子患上了由军团菌引起的军团菌肺炎。

军团菌广泛存在于自然界中,是水源中常见的微生物,空调、热水器、温泉等生活场所都有可能成为军团菌滋生的温床。夏季来临,北京大学第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师王玺提醒,预防军团菌感染需要做好家用电器的清洁与消毒工作。

使用空调前要进行清洗。对于空调顶部及出风口、过滤网等积灰严重或是冷凝水产生的部位应使用专用消毒剂清洗,并尽量保持干燥。

家用的储水式热水器可以定期提高水温进行杀菌,把水温提高到60摄氏度以上,军团菌就不易存活。如果长期不使用的情况下,最好把管道内的水都排空。要注意清洁过程中戴好口罩,保持室内通风,防止可能被污染的气溶胶吸入肺中造成感染。

淋浴喷头也需要定期清洗,避免由于堵塞而产生的死水存在内部。加湿器一旦长期不使用,也需要把内部的水倒掉,保持干燥状态,避免造成人工的水体环境,给军团菌的滋生提供温床。

同时,室外的水池也需要警惕。例如小区中的景观水池或喷泉水池,很多都属于死水,比较利于军团菌繁殖,因此免疫力低的人群,应尽量避免在景观水池或喷泉边久留。在接触潮湿的土壤、处理花草时,也可能感染军团菌,因此应戴好手套和口罩,及时清洁手部。 据《科技日报》

用开水烫餐具,到底有没有必要?

在外就餐,很多小伙伴都会秉承“热水烫餐具”的餐前仪式,认为这样可以消毒杀菌,用着更卫生。如果不用热水烫一烫再用,总觉得心里不踏实,热水烫餐具真的能消毒杀菌吗?怎样做才能让餐具更干净?

今天我们就来说说关于餐具卫生的事儿,最后也会科普一下在家给餐具消毒的方法和卫生安全注意事项。

热水烫餐具能杀菌消毒吗?有点作用但不大,难以实现。

现代人都很忙,在外就餐的时候比较多,难免会更加在意餐厅餐具的卫生情况。可是市面上的很多餐厅、食堂的餐具

经常会被爆检测出大肠杆菌,这让人们更加坚持餐前用热水烫餐具的习惯了。

根据《GB 14934-2016 消毒餐(饮)具》中的规定,餐具中的主要微生物检测项目为大肠杆菌和沙门氏菌,均为不得检出。

2022年,温州市消保委以餐馆的不锈钢餐具、自消毒餐具、集中消毒餐具为实验对象,对它们进行人工污染后,通过检测大肠菌群、沙门氏菌项目,比对经不同温度的热水,冲洗不同时间后的餐具细菌残留情况。

结果发现,如果用100℃的水烫餐具并且持续30秒以上,对去除餐具上

的细菌效果还是挺明显的;但如果用60℃以下的水冲烫餐具,作用就很微弱了。

所以,关于用热水烫餐具这件事。如果能保证是刚烧开的100℃热水,冲烫餐具30秒还是有一些效果的,能有效地去除一部分细菌。但餐馆的水大多数情况下都不满足这样的温度,冲洗时间也不够,所以几乎没啥大作用。

综上所述,在外就餐时,用热水烫一下餐具,没什么坏处,但也别指望能有明显的消毒灭菌功效。如果水不够热、时间不够长,开水烫餐具基本上没啥用。但想吃得安全、放心,还是要挑干净卫生的餐厅。

“热水烫餐具”的仪式感可以有,如果想给餐具消毒杀菌得需要100℃的水,并保持冲洗30秒以上,否则作用不大。但能冲洗表面灰尘,也算是有个心理安慰,用着舒心。

据中新网

