

银川天气



8月11日(星期一)
晴转多云
21℃~32℃
北风1级
空气质量良



8月12日(星期二)
多云转晴
18℃~29℃
北风1级
空气质量良



8月13日(星期三)
多云
18℃~29℃
北风1级
空气质量良

事关纯牛奶 新标下月实施

9月16日,《食品安全国家标准 灭菌乳》第1号修改单将正式实施,此次修订明确——生产灭菌乳只能以生乳为原料,不再允许使用复原乳。

灭菌乳就是公众常说的纯牛奶;巴氏乳就是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶;复原乳是干燥后的奶粉加水复原而成的牛奶。使用复原乳生产的乳品不得标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”,而是将作为调制乳管理。

从营养角度来说,添加了复原乳的牛奶经受了多次热加工,营养成分损失更多,口感风味、营养价值也大打折扣。这次公布的标准实施后,纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工。

这次国家修改灭菌乳标准,主要是因为现在国内奶牛养殖水平提高了,鲜奶产量足够多,质量安全更不必担心,完全能满足加工纯牛奶的需求,所以更鼓励直接用鲜奶生产。灭菌乳产品包装将只标注“纯牛(羊)奶”或“纯牛(羊)乳”,不再标注复原乳相关内容标签更加清晰,百姓选择起来也会更为简单。

此次修订仅针对灭菌乳,酸奶、奶酪、冰激凌等产品仍可合法使用复原乳,但必须标出来。

据央视新闻

用对了是宝 用错了伤身 艾灸拔罐刮痧不能包治百病 禁忌人群慎用

据《健康时报》

盛夏时节,不少市民选择艾灸、拔罐、刮痧,期待通过这传统“养生三件套”驱散暑湿带来的不适。

不过医生提醒,艾灸、拔罐、刮痧是流传千年的宝贵外治智慧,本质是疏通经络、调和气血的工具,但并非包治百病的万能灵药。尤其在夏季,人体毛孔舒张,外邪更易入侵,操作不当反而会耗伤正气。

自行艾灸后 心跳加速体温上升

01

张先生今年42岁,因出现心悸、怕热、多汗、手抖等症状,半年前到医院检查,被确诊为甲亢。自从入夏后,他常感觉浑身疲惫不堪,听同事说艾灸“补阳气”、刮痧“去火毒”,便自行网购了艾条和牛角刮痧板,打算自己操作。

收到商品后,他按照网络视频这样操作:先在两侧脖颈处大力来回刮痧,直至出现大片紫红色瘀斑才停下,他以为“痧出透火就散了”;随后,在颈后大椎穴艾灸半小时,皮肤热得通红才停手。此时,他感觉浑身有些疲软,以为是艾灸在发挥作用,便去休息了。

次日清晨,张先生醒来时感到心跳加速,体温也升至38.5℃,颈部刮痧区出现密集水泡。他被家人紧急送到医院,化验结果显示,其甲状腺激素水平急剧升高。经一周住院治疗,张先生才脱离危险。

养生三件套 各有各的适宜人群

02

中医师梁丁龙介绍,艾草燃烧产生的温热之力,透过穴位深入经络,是温阳散寒的经典手段。艾灸最适合三类人群:常年手脚冰凉,稍食生冷即腹痛腹泻或受痛经困扰的女性(经中医诊断为虚寒体质);每逢阴雨天关节酸痛加重的风湿性关节炎、老寒腿患者;常感疲惫不堪,甚至伴有胃下垂、脱肛等脏器下垂表现的阳气不足者。艾灸能有效驱散体内沉寒,提振阳气。

拔罐通过负压吸附体表,能有效疏通经络,拔出湿邪。“拔罐尤其适合夏日过度贪凉后,感觉

肩颈像被‘冻住’般僵硬疼痛、腰背沉重如裹湿布的人群,以及反复感冒者。”梁丁龙说,对落枕、小腿抽筋或轻度扭伤,拔罐也能起到缓解痉挛、促进恢复的作用。

刮痧通过特制工具刮拭皮肤,使局部出“痧”,从而达到活血舒筋的目的。“刮痧是应对暑热症的利器,对中暑引起的头晕恶心,夏季感冒发热却无汗、风热袭肺导致的咽喉肿痛,肩周炎急性发作期疼痛,颈肩部肌肉僵硬如‘铁板’有明显舒缓作用。面部痤疮红肿、伴有便秘腹胀(中医辨证属胃肠积热)者也可尝试。”梁丁龙说。

非人人合适 禁忌人群慎重选择

03

梁丁龙说:“艾灸、拔罐、刮痧这三类外治法并非所有人都适合。操作过程中或之后,若出现任何不适,如艾灸后心慌心悸、拔罐区域剧烈疼痛不止、刮痧后头晕目眩甚至心慌,必须立即停止操作,并寻求专业医生帮助,切勿拖延。初次体验者或对自身体质把握不准的市民,务必在专业中医师的辨证指导下进行。”

梁丁龙特别提醒,以下人群及情况需慎重选择中医外治治疗方式。

不宜艾灸:正在发烧、口舌生疮、便秘尿黄等实热状态者或阴虚火旺体质者;肺结核活动期患者;糖尿病患者(因皮肤感觉迟钝易被烫伤);严重心脏病患者。

不宜拔罐:皮肤存在湿疹、破损、溃疡或静脉曲张的部位,拔罐的负压会加重损伤;体质极度虚弱者,如高龄老人(尤其70岁以上)、极度消瘦者、重度贫血或白血病患者(易诱发出血),难以承受拔罐的消耗;女性经期腰腹部、整个妊娠期的腰腹部、处于醉酒或空腹状态时,均不宜拔罐。

不宜刮痧:血小板减少症患者、长期服用阿司匹林等抗凝药物者、严重肝硬化患者,刮痧可能导致难以控制的出血,后果严重;皮肤存在破损、痣、疱疹的部位,刮痧极易造成感染扩散。肾衰竭、心力衰竭、晚期肿瘤患者机体耐受能力差,婴幼儿(3岁以下)皮肤过于娇嫩,精神障碍患者无法配合操作,均属刮痧禁忌人群。

科普一下 什么是出痧



资料图片

出痧,是指刮痧后皮肤表面会出现红、紫、黑斑或黑疤的现象,亦即指“痧痕”。通过刮蹭,使皮肤下毛细血管破裂,瘀血渗透到皮肤中,造成淤青。皮肤的这些变化可持续1天至数天。

身体健康者,经过系统的保健刮痧,一般不会出现痧,仅表现为皮肤潮红、局部发热、身体轻松。

通过出痧部位可判断健康状况。凡经络循环线路和穴位区域容易出现痧,提示相应经络所联系的脏腑功能病变。比如在背部膀胱经均匀刮拭,心俞

穴区出现痧斑或紫痧,则说明心脏功能有异常变化,应提早保健。

退痧的时间长短因体质不同而有区别。体质好的人,一般两三天即可消退;体质差的人,一般需要四五天。如果刮痧后用热毛巾敷,使身体处于温度较高、较热的环境,可以改善出痧局部血液循环,缩短痧存在时间,加速痧的消退。刮痧后多喝水,可以促进体内毒素的排出。因为刮痧会导致局部毛细血管破裂,血液外溢,适当补充液体有利于加速血液循环和代谢产物的排出。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏晨报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号