

争先恐后抢占石头,大妈说这是“养生” 神乎其神的“石疗”靠谱吗?

本报记者 洪 漩

近日,几位大妈躺在一个公园的地面上、石头雕塑上“石疗”的视频走红网络,面对市民的好奇,这几位大妈称此做法能够让身体吸收能量,比按摩拔罐的效果还好。视频中的一位市民大叔摸摸石头,说“这不摄氏50度了,太烫人。”路过的小情侣也试了试,称最多坚持个二三十秒,多一秒都忍不住。这条视频在微博上引起了热议。有人不赞同她们的做法,也有人认为不必那么大惊小怪。

照理说,三伏天的太阳底下气温爆表,大家避之不及。而有些大妈却偏偏躺在滚烫的石头地上,笃定这样可以治病。这是真的吗?靠谱吗?为此,记者请教了省中医院主任中医师金涛,请他答疑解惑。

金涛表示,所谓的“石疗”其实



就是医学中的热石疗法,用于热石疗法的按摩热石,经过特殊加热后,放置在人体的皮肤或经络上,因为热石具有大地的能量,作用于身体局部和整体系统,通过深层的热传导方式把热力源源不断地输入体内,再经由反射穴点的传导,对肌肉组织及关节具有激发调节功能。在进行身体按摩的同时,将按摩精油的主要成分扩散到皮下组织细胞,被身体充分吸收,将精油对身体的功效发挥到极致。

“老年人适当晒太阳,能够促进钙的吸收,防止骨质疏松,也可以疏通经络,增强阳气,但是像这种大夏天的‘石疗’,不仅不能治病养生,反而可能会引病上身。”金涛提醒大

家,“热石疗法”需要在医生的指导下来进行,包括放置的位置都是有选择性的。“现在为大暑时节,温度很高,想通过这种‘石疗’的方法来养生,可能会导致中暑。”

金涛介绍,因为人体在长时间暴露于高温环境中,机体体温调节功能紊乱、汗腺功能衰竭、水电解质丧失过多,非常容易产生口渴、头昏、多汗、虚弱、心悸、脸色干红或苍白等一系列轻度中暑症状。若一开始不重视,经发展后可能会出现名为热射病的重症中暑状况,严重者导致死亡。金涛强调,养生一定要讲究科学,千万不要盲目。在如此高温下“热疗”,要么中暑,要么横纹肌溶解,危害多多。



健康小贴士

晚睡强迫症,你中招了吗? 可能是心态问题,一些小技巧帮你改善

本报综合报道

“熬夜不好”这件事不用多说,体会过的人都懂。说好了晚上10点准时睡觉,结果把微博、抖音、淘宝一打开,就感觉双手不受自己的控制。尽管眼皮都已经开始打架,可手还是停不下来。结果一看时间,已经凌晨3点了,说好早睡的承诺,早已抛在脑后。

可能的确有人会不得已晚睡,而更多人晚睡的问题,却是自己“作”出来的,长此以往,也就养成了“晚睡强迫症”。从“晚睡强迫症”、“睡眠拖延症”这类词汇中就能明白这种行为的本质——明知道自己该睡觉了,但就是强迫自己不去睡或者拖着不去睡。

但是这类说法更像是人们的自嘲,并不是严格的心理学或医学术语。大多数有这类情况的人只是对睡眠时间失去了控制,还没有达到“强迫症”的程度,不用因此觉得自

己“生病了”。也就是说,大部分有“晚睡强迫症”的人,是可以通过积极的自我管理改善的。

要想改掉这个毛病,首先要知道为什么会习惯晚睡?晚睡的原因很多:不想睡,舍不得睡,要追剧、刷微博……也就是说,大部分强迫自己晚睡的人可能是因为心态不对。

那应该如何改善呢?首先可以利用闹钟。闹钟不仅可以用来叫醒,每天睡觉之前可以利用手机闹钟来给自己定一个睡眠时间的提醒。同时,营造一个舒适的睡眠环境也是十分重要。快到睡觉的时间,可以把家里的灯关掉一些或者把床头灯的灯光调暗,拉上窗帘,还可以根据自己的喜好放一些舒缓的音乐等等。营造舒适的睡眠环境有助于放松,人也会更容易产生困意。

其次,陷入晚睡时要学会及时转移注意力。很多时候,自己也知

道很晚了,但是玩游戏、刷微博的惯性让我们停不下来,电视剧看了一集又一集就是没有办法入睡。这个时候,起身去一趟厕所,或者喝杯热牛奶,能打破这种“惯性”,把注意力从电脑、手机上转移出来,这时候再睡觉就容易多了。

此外,还能采用早点起床的方式。很多人会在熬夜之后睡到第二天中午来“补觉”,其实这会导致人体节律被打乱,到了第二天晚上该睡觉的时候却没有困意,所以又继续熬夜,恶性循环也就产生了。如果偶尔一次晚睡,第二天也最好按照平常的时间,或者稍晚一点起床,如果白天觉得累,可以进行20分钟左右的午休。这样到了晚上,身体的疲惫感自然而然就会袭来,也就更容易入睡了。当然,对于较为严重的晚睡,也可以到专科医院,找医生进行诊断,实施药物治疗。



健康百科

科学吹空调 这几招要牢记

本报综合报道

暑热炎炎,多地进入烧烤蒸笼模式,空调成了清凉必备。然而,不少人因贪凉吹空调引发诸多疾病,就像网友们说的“命是空调给的”,病也是。酷暑难耐,不开空调不现实,几招小窍门让你“健康一夏”。

首先就是进屋以后不要立刻开空调。很多人一进屋就急着开空调,大热天在外边血管是扩张的,进屋就开空调温度骤降,舒张的血管会猛然变成收缩状态,会导致血压一下子升高,甚至引发心脑血管疾病。科学的办法是等身体温度稍微恢复10分钟左右后再开空调。并且,室内降温通风时,应该先开空调后关窗,等刚开空调时空调里面的污染物释放以后再关闭门窗。

其次,虽然人体有一定的体温调节能力,但这个能力是有极限的,室内外温差过大很容易生病,即使室外在炎热,室内的空调问题也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜的问题为25℃-26℃,体弱者27℃-28℃,室内外温差最好不超过8℃。而在空调的风向设置上也有小窍门,一般来说冷空气向下走,而热空气反之。制冷时,最好把空调风向朝上,让冷空气由上而下循环最佳。

还需要注意的是空调开3小时后要开窗通风。很多人不知道,3小时内不开窗换气,室内空气就可能不新鲜;6小时内不换气,空气就严重污染。污染的程度可能会危害健康,如出现嗜睡、反应力迟钝、感冒增多等。此外,长时间地待在空调房里,冷空气会导致泪液蒸发过快,泪液减少,同时也会带走皮肤和呼吸道中的水分,使得皮肤干燥,嗓子痒痒。可以在空调的出风口方向放盆水,能有效缓解该类症状。即便开着空调睡觉,第二天起来也不容易出现口干舌燥的现象。

最后,尤其还要注意空调本身的卫生条件。空调长年不清洗,就会积攒多种危害健康的病菌和螨虫,一旦被吸入,将会造成不同程度的呼吸道感染,还可能导致“空调肺”。因此,夏天建议每一到两个月清洗一次空调。除清洗空调面板和过滤网外,还要使用专业空调消毒剂,进行彻底清洗消毒。

