

苏超南通队球员火罐印“出圈”

专家提醒:不是所有人所有部位都适合

10月19日晚,苏超半决赛南通队对阵无锡队,进入点球大战后,5号球员薛天翼罚进球后,狂喜之下脱衣庆祝时,后背12个圆滚滚的拔火罐痕迹赫然亮相,被网友笑称“拔罐——拔冠”。此前备战关键战时,队里有球员靠拔罐治疗伤病。专家表示,拔罐后体表局部颜色变化,主要是负压引起的局部毛小血管扩张或破裂导致的,拔罐后皮肤颜色会变成红色,这是一种正常反应,与毒素的多少无关。此外,身体的某些特定部位也不适合拔罐。

通讯员 丁祎 现代快报/现代+记者 花宇

►薛天翼背上的火罐印 视频截图



拔罐有哪些作用?拔罐疗法是指以罐为工具,利用燃烧、抽吸、蒸汽等方法以排除罐内空气形成负压,使罐吸附于腧穴或体表的一定部位,使局部皮肤充血、淤血,从而达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。”南通市第六人民医院中医科徐献强副主任医师介绍,这其中包括留罐、走罐、闪罐、刺络拔罐等。

很多人都说,拔罐颜色深浅代表身体毒素的多少,真的是这样吗?徐献强表示,拔罐后体表局部颜色变化,主要是负压引起的局部毛小血管扩张或破裂导致的,拔罐后皮肤颜色会变成红色,这是一种正常反应。通常而言,年轻气壮者,气血充盈,拔罐颜色会稍深,而年龄大者,气血多亏虚,拔罐后皮肤颜色多浅淡,与毒素的多少无关。

中医可以通过罐印判断个人

体质,罐印鲜红色为主,多为体内有热象,如实热或阴虚虚热;罐印色青,多有寒证或痛症,如感受风寒等;罐印色深紫,或有瘀斑,多为体内血液循环差,或有供血不足,或有气滞血瘀;罐印颜色深紫而黑,多为血液循环差,血液黏稠度较高,或局部肌肉软组织劳损较重,或身体热毒炽盛等;罐印颜色淡白为主,多为气血亏虚,或虚寒证。

徐献强表示,并非所有部位都适合进行拔罐治疗。“拔罐是一种传统的中医治疗方法,它通过在皮肤上形成负压吸附,以达到促进血液循环和缓解某些疾病症状的目的。”徐献强说,然而,由于人体某些部位的特殊结构和功能,拔罐可能会带来风险或不适。

若皮肤有炎症、感染、溃疡等病变的部位,拔罐可能加重病情,或导致感染扩散,故应避免。在皮

肤较薄或血管丰富的部位,如面部、颈部、心脏搏动处、大血管通过的部位等,这些部位拔罐容易造成皮肤损伤或出血,因此不宜拔罐。此外,毛发过多的部位、皮肤松弛有皱纹或疤痕的部位、头部以及一些特定部位也不适合拔罐。

专家建议,在考虑拔罐治疗时,应先咨询专业的医务人员,确保选择适合自己的治疗方式。避免在上述提到的敏感或复杂部位进行拔罐;拔罐后应注意保持拔罐部位的清洁和温暖,避免立即洗澡或暴露于冷风中;如果在拔罐后出现不适或异常反应,应及时就医。此外,拔罐虽然具有一定的治疗效果,但也不宜过频或过度。同一部位不能天天拔罐,在拔罐的瘢痕未消退前,谨慎再拔。同时,拔罐也不应作为治疗疾病的唯一手段,而应结合其他治疗方法进行综合治疗。

根除幽门螺杆菌 中国科学家给出全新答案

当全家人围坐一起共享美食,当三五好友相约推杯换盏,一种看不见的健康威胁——幽门螺杆菌,可能正悄然逼近。它通过饮食传播,已感染我国近一半人口、七成家庭,与很多常见病、多发病,尤其是约八成胃癌、溃疡、萎缩性胃炎等密切相关,是我国重要的卫生健康问题。

如今,这一严峻的公共卫生难题有了破解之钥:北京大学第三医院消化科周丽雅/宋志强教授团队带领全国40家医疗机构消化疾病诊疗中心研究发现,含利福特尼唑的三联方案,让幽门螺杆菌治疗有望重新回归更简便的三联方案时代,为全球幽门螺杆菌感染者带来了全新的治疗选择。相关成果日前于《柳叶刀-感染病学》在线发表。

周丽雅表示,该研究通过全球首个III期临床试验,证实了含利福特尼唑的三联方案比目前临床上常用的铋剂四联方案具有更高的根除成功率和更低的不良反应发生率,而且用药更少,服用更方便,为临床根除治疗提供了新的杀菌利器。这项多中心、随机、双盲的研究纳入了700例初次治疗的幽门螺杆菌感染者。

结果显示,以利福特尼唑为基础的三联方案(利福特尼唑

400mg+雷贝拉唑20mg+阿莫西林1000mg,每日两次,14天疗程)对比克拉霉素三联加铋剂方案(克拉霉素500mg+雷贝拉唑20mg+阿莫西林1000mg+铋剂240mg,每日两次,14天疗程),在主要分析人群中根除率实现非劣效(92.0% vs.87.9%),在多耐药人群中实现优效(89.9% vs.87.9%),而临床不良反应发生率更低(37% vs.53%)。

宋志强告诉记者,利福特尼唑是我国自主研发的全球首创创新型分子实体药物,专门针对幽门螺杆菌感染研发。相关基础和临床研究结果均显示,幽门螺杆菌对该药物普遍敏感,最小抑菌浓度低,能有效克服幽门螺杆菌高耐药问题,而且表现出较高安全性。“由于耐药、可及性差、过敏反应多见等原因,目前我国幽门螺杆菌治疗相关抗生素选用面临较多困难,利福特尼唑的问世和应用将很好地解决这一棘手问题,大大提高幽门螺杆菌感染的根除疗效。”

“这款创新药的问世和应用,非常有利于缓解目前严峻的根除治疗形势和克服明显升高的耐药状况,具有重要的临床价值和社会意义,受到国内外学术界的高度关注,还入选了2025年美国消化疾病周国际大会最佳六个研究之一。”周丽雅说。来源:光明日报

红霉素软膏不能随使用! 这些注意事项赶紧告诉家里人

红霉素软膏被广泛应用于各种病症和场景,几乎是家家必备的常用药膏。但实际上,这些场景大多是滥用。在某些博主的宣传之下,红霉素软膏被当作“万能药”,用于蚊虫叮咬、湿疹、痘痕、脚气、日常护肤等,甚至还有不少人拿来涂宝宝的“红屁屁”(尿布疹)。这个“万能药”究竟该怎么用?

红霉素软膏常见滥用场景 宝宝的“红屁屁”(尿布疹)

尿布疹是一种常见的婴儿皮肤病,主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。绝大部分情况不建议单用红霉素软膏治疗“红屁屁”。

对于尿布疹的治疗,最核心的元素就是保湿、减少刺激及抗炎。要点如下:加强涂抹保湿乳/霜;减少尿布佩戴时间;及时清除粪便/尿;以及根据炎症轻重涂抹对应的药膏抗炎。

蚊虫叮咬

蚊虫叮咬可以理解为虫咬引起的过敏反应。如出现严重的蚊虫叮咬,医生会让患者口服抗过敏药,也可能根据情况涂抹外用糖皮质激素软膏抗炎、促皮疹消退止痒,大部分叮咬即使不处理也会自行消退。红霉素软膏既不能止痒也不能抗炎,仅起到减少叮咬感染风险的作用。

湿疹

湿疹是最常见的慢性、复发性的炎症性皮肤病,其病理核心是皮肤出现非感染性的炎性,治疗核心是保湿、抗炎。红霉素软膏在湿疹中的作用约等于凡士林。

痘痕(痤疮)

痤疮同样是最常见的慢性、复发性的炎症性皮肤病,其发病

机理涵盖了皮脂腺功能异常、皮脂腺导管的堵塞、痤疮丙酸杆菌等微生物异常增殖及炎症反应。

痤疮皮疹又根据其表现严重程度不同分为白头粉刺、黑头粉刺、红色丘疹、脓疱疹、结节及囊肿等,每种类型对应的外用措施不同,更不会一概而论仅用一种抗生素药膏。

脚气

脚气,其实是足部皮肤的真菌感染,需要抗真菌治疗,而红霉素无明显抗真菌作用。

红霉素软膏的适用场景有哪些?

红霉素软膏的功效为:有抗感染作用的保湿霜。所以适用的场合往往是存在明确轻度感染(如脓疱疮)及治疗小面积烧伤/创伤。

什么时候是红霉素软膏的最佳适用场景呢?答案是治疗小面积烧伤/创伤。

轻微的磕伤碰伤、伤口不深,使用碘伏消毒、生理盐水清洁后,可以涂抹红霉素软膏。不严重的烫伤,即刻用冷水充分降温后,也可涂抹红霉素软膏预防感染。不建议自行连续使用超过1周。

对于其他场景,尤其是不清楚病因的皮疹,还是要明确诊断后精准用药。来源:央视新闻

“贴秋膘”越贴越瘦? 避开“发胖坑”

在不少人印象里,“贴秋膘”难免会导致体重上涨、脂肪堆积。但在饮食结构丰富、生活方式多样的今天,传统“贴秋膘”的理念亟待升级——其核心应该是补营养而非囤脂肪。

来源:健康中国

饮食调整 补对营养不赘肉

优质蛋白优先补

蛋白质是“贴秋膘”的最佳选择。它能增强饱腹感、维持肌肉量,而肌肉量直接影响基础代谢率。建议优先选择低脂高蛋白食材,如去皮鸡胸肉、清蒸鱼、虾仁、瘦牛肉、豆腐及低脂奶制品,每日摄入量控制在手掌心大小(100~150克)。比如,早餐加一个鸡蛋,午餐用清蒸鱼替代红烧肉,既能补充能量,又避免脂肪过剩。

主食换为“慢碳组合”

传统“贴秋膘”常吃的精米白面升糖快、容易饥饿,换成全谷物和薯类更利于体重管理。

主食中至少一半应是糙米、燕麦、玉米、红薯等,它们富含膳食纤维,能让血糖平稳释放,饱腹感可持续3~4小时。晚餐可用半根蒸红薯搭配一小碗杂粮粥,减少精制主食摄入的同时,还能补充微量元素。

三餐顺序与分量控制

遵循“先蔬菜、再肉类、最后主

食”的进餐顺序,先吃体积大、热量低的绿叶菜(如菠菜、西蓝花),再吃蛋白质类食物,最后吃主食,能减少总热量摄入。同时,用小号餐盘、定量餐具控制分量,比如用10厘米的小碗盛主食,避免无意识过量进食。

运动搭配 动对时间燃脂肪

两种运动结合,瘦得更稳

根据《成人肥胖食养指南(2024版)》,每周需进行150~300分钟中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳,可拆分到每天30分钟,比如上下班各步行15分钟。搭配每周2~3次抗阻运动(哑铃、弹力带训练),每次10~20分钟,能增加肌肉量,而且身体在休息时也能消耗更多热量。

碎片时间动一动,积少成多

秋季易犯困,尽量减少久坐,每小时起身活动3~5分钟至关重要:接水时快走、工作间隙做扩胸运动,或用楼梯替代电梯,累计下来每天能多消耗100~200千卡热量。傍晚气温适宜时,可进行40

分钟以上的快走,此时脂肪供能比例更高,减重效果更明显。

习惯辅助 避开这些“发胖坑”

不用节食,控制好“热量差”

秋季无需过度节食,每日能量比夏季增加10%~15%即可(约一个鸡蛋+一杯牛奶的热量),关键是让消耗略大于摄入。

避免高能量陷阱:少喝含糖饮料,用白开水或淡茶水替代;少吃油炸、腌制食品,选择蒸、煮、烤等低油烹饪方式。

睡够觉,代谢才不“偷懒”

熬夜会扰乱代谢激素分泌,导致食欲亢进和脂肪堆积。尽量23时前入睡,每天保证7~8小时睡眠,睡前1小时远离电子屏幕。睡眠充足时,身体对饥饿感的判断更准确,能减少“假饿”引发的过量进食。

买包装食品,先看“营养表”

购买包装食品时,重点关注营养成分表:选择每100克含能量≤170千卡、脂肪≤3克的食物,警惕“低脂但高糖”的陷阱。

外出就餐时,优先选择清炒、白灼菜,主动要求“少放油盐”,避免隐形热量超标。科学“贴秋膘”的本质,是让营养摄入与身体需求、能量消耗更精准匹配。不必纠结于“补”与“减”的对立,只要坚持合理膳食与适量运动,就能在秋季既养好身体,又做好健康体重管理。