

“滚鸡蛋”能抗炎、缓解疼痛、辅助祛湿？

专家：确实有一定功效，但不能替代医院治疗

滚鸡蛋疗法主要是利用鸡蛋的温热帮助缓解身体不适，比如颈肩痛、“老寒腿”等，对于缓解感冒咳嗽带来的不适也有一定帮助。滚完后的鸡蛋还能吃吗？哪些物品可以替代鸡蛋？

滚鸡蛋疗法帮你缓解疼痛

白煮蛋在比较温热的情况下，可以持续发热半小时左右，对于疼痛部位可以帮助促进局部血液循环，具有一定缓解疼痛的作用。适用于腰背疼、颈肩痛、肩周炎、“老寒腿”等疾病。

操作方法：鸡蛋煮熟之后，无需剥壳，晾至温热，在身体能够承受的情况下，在疼痛部位来回反复滚动3~5分钟，利用鸡蛋的温热与椭圆形的特殊形状，帮助止痛。

儿童磕碰：如果磕碰部位没有开放性伤口，不处于急性炎症期，可以利用滚鸡蛋疗法帮助消肿止痛。

●**注意：**鸡蛋并不是无菌的，所以如果磕碰处有开放性伤口，比如出现了流血、皮肤损伤，就不能使用滚鸡蛋疗法了，以免发生感染，对身体健康产生不利影响。

如果磕碰部位处于急性炎症期，比如出现了红肿，此时更适合冰敷，需要在24小时或者72小时后，待磕碰部位不再红肿，变成慢性炎症时，再使用滚鸡蛋疗法，否则可能加重病情。

肩膀等其他部位疼痛：如果肩膀、膝盖等部位出现疼痛，但疼痛部位没有开放性伤口，不处于急性炎症期，则可以利用滚鸡蛋疗法帮助消肿止痛。

缓解感冒咳嗽带来不适

感冒咳嗽的时候，咽喉部出现刺痛、瘙痒，此时白煮蛋的温热作用，可以帮助抗炎，缓解感冒咳嗽带来的不适症状。

操作方法：鸡蛋煮熟之后，无需剥壳，晾至温热，在身体能够承受的情况下，在头面部、咽喉部来回反复滚动3~5分钟。

●**注意：**滚鸡蛋疗法只能帮助缓解感冒咳嗽带来的不适，并不能根本治疗感冒咳嗽，患者需及时就医，遵医嘱进行治疗，



央视截图

以免耽误病情。

儿童在使用滚鸡蛋疗法时，更要把握好鸡蛋温度，以防高温烫伤。

滚鸡蛋疗法辅助祛湿

白煮蛋的温热，有助于刺激身体经络，改善血液循环，驱散体表寒气，而寒气往往与湿气相伴，所以寒气散去也有利于祛湿。需要注意的是，想要在春季有效祛湿，更重要的是注重饮食与运动。

操作方法：鸡蛋煮熟之后，无需剥壳，晾至温热，在身体能够承受的情况下，在腹部、四肢、尺泽穴、委中穴等处来回反复滚动5~10分钟。

尺泽穴位置：将手微微弯起来，攥成拳，在肘横纹的位置，来回拨动时会感受到一根硬硬的筋，这个筋的外侧就是尺泽穴。

委中穴位置：腠窝横纹正中央的穴位，就是委中穴。

●**注意：**滚鸡蛋疗法，主要起到促进局部血液循环的功效，对于祛湿只能起到辅助作用。

想要在春季有效祛湿，可以多吃黑豆、薏米、茯苓、豆芽、海带等食物，帮助健脾祛湿。还可以通过八段锦、太极拳等运动，帮助提高新陈代谢、改善血液循环，达到辅助祛湿的作用。

温馨提示

滚完后的鸡蛋变黑了，是湿毒被“吸”到了鸡蛋里，不能再食用了？这种说法是错误的。滚鸡蛋疗法只是利用了白煮蛋的温热作用，并不会使鸡蛋变质，除非鸡蛋在煮之前就过期、变质了。

需要注意的是，鸡蛋壳如果在滚动过程中出现了破损，那么鸡蛋可能粘上油脂、汗液等皮肤分泌物，这种被“污染”的鸡蛋，继续食用可能对健康不利，就不建议吃了。

如果怕浪费鸡蛋，也可以使用热水袋、温热的瓶装水等物品，达到滚鸡蛋疗法的功效。

滚鸡蛋疗法健康小贴士

白煮蛋在比较温热的情况下，可以持续发热半小时左右，对于疼痛部位，可以帮助促进局部血液循环，具有一定缓解疼痛的作用。

感冒咳嗽的时候，咽喉部会比较刺痛、瘙痒，此时白煮蛋的温热作用，可以帮助抗炎，缓解感冒咳嗽带来的不适症状。

滚鸡蛋疗法，主要起到促进局部血液循环的功效，对于祛湿只能起到辅助作用。想要在春季祛湿，需要注意饮食、运动。
据央视新闻客户端

病死率高达20% 五一出游谨防蚊虫叮咬

近日，南京一位老人去野外钓鱼，5天后突发高热、呕吐、腹泻，就医后被确诊为蜱虫叮咬引起的发热伴血小板减少综合征，且已发生肝损伤和心肌损伤。

五一出游注意草丛“杀手”

什么是发热伴血小板减少综合征？

发热伴血小板减少综合征是一种由大别班达病毒引起的急性传染病，主要通过蜱虫叮咬传播，以发热、血小板及白细胞减少为主要特征，常伴恶心、呕吐等消化道症状。

如不及时诊治，病死率可高达20%。这种病目前尚无疫苗也无特异性治疗手段，及时对症支持治疗可减少重症和死亡。

该病具有明显季节性，多发于春夏季，发病高峰集中在5—7月，且不同年龄人群均可发生感染。在有相关疫情发生的丘陵、山地、森林等地区生活的居民，以及前往该类地区户外活动的旅游者感染风险较高，发病风险与蚊虫叮咬因素密切相关。五一假期临近，公众出游时要注意防范，避免被蜱虫叮咬。

蜱虫是一种吸血节肢动物，一般呈红褐色或灰褐色，长卵圆形，背腹扁平。它的身形从芝麻粒大到米粒大不等，但吃饱血后，体形能膨胀到黄豆粒大小。

蜱虫可携带多种病毒、细菌和原虫，并引发多种疾病，如发热伴血小板减少综合征、克里米亚—刚果出血热、森林脑炎、Q热、蜱传斑疹伤寒、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等，给人类健康及畜牧业带来很大危害。

被叮咬后“四步走”

拔：正确拔出蜱虫

先用酒精涂在蜱虫身上，再用小镊子尽可能贴近皮肤轻轻夹住蜱虫头部，垂直皮肤方向把蜱虫拉出。

由于蜱虫的口器部分有倒刺，刺入皮肤吸血后很难拔出。如果蜱虫深入皮肤，请尽快到正规医院处理。

清：彻底清洁伤口

拔出蜱虫后，立即用肥皂和清水彻底清洁叮咬部位和双手，并用酒精或碘酒消毒，避免感染。

观：密切观察症状

叮咬后两周内，密切观察身体状况。一旦出現发热、恶心、腹泻、食欲缺乏等疑似症状，应及时就医，并告知医生蜱虫叮咬史。

存：保存蜱虫标本

可以将拔出的蜱虫保存在密封的容器中，若后续出现症状，可将其提供给医生或属地疾控机构，便于检测和诊断。

预防蜱虫“五部曲”

穿对衣：勿在草地、灌木丛、森林等蜱虫主要栖息地久留，尽量穿长袖衣裤、长袜，减少皮肤裸露。尽可能穿浅色衣物，便于发现蜱虫。

喷对药：可在裸露的皮肤上涂抹含有避蚊胺成分的驱避剂，以有效防止蜱虫附着。但需注意，驱避剂的使用应按照产品说明进行，避免过量。

走对路：尽量选择石板路、水泥路等硬化路面行走，避开草丛、灌木丛等蜱虫活动区域。

查全身：户外活动后，进入室内前应认真检查全身，尤其是腋下、腹股沟、头皮、耳后等隐蔽部位。如果携带宠物进行户外活动，还应仔细检查宠物的体表，看是否有蜱虫附着。回家后，应及时更换衣物并洗澡。

清环境：定期清理住家周围的杂草，清除垃圾，打扫禽畜圈舍，避免蜱虫滋生。若发现家中宠物、牲畜有蜱虫寄生，可以用杀蜱药剂进行驱除。

国家应急广播提醒，当前正值蜱虫活动高峰期，蜱虫叮咬后会释放麻醉性唾液，不疼不痒很难察觉。野外活动务必做好防护，五一假期出游谨防蜱虫“伏击”。

据国家应急广播

肚子发出5种声音，可能是身体在求救

饿的时候，很多人的肚子都会发出咕噜声，这种声音在医学上被称为“肠鸣音”。但很多人不知道的是，不同的肠鸣音代表着不同的信号，有5种一定要注意，可能是身体在求救。

肚子发出的“咕噜声”从何而来

肠鸣音主要由小肠的紧张性收缩、分节运动和蠕动这3种形式产生。

紧张性收缩：使小肠保持一定的形态和位置，是保证小肠进行其他运动形式的根本。

分节运动：充分混合食糜和消化液，以便更好地进行化学性消化。

蠕动：主要起着推动食糜的作用，蠕动伴随小肠全程。

为什么饿的时候肚子会咕咕叫？这是因为，当胃中的食物基本消化完毕时，胃里虽然已经接近清空的状态，但胃液还是会继续分泌。在胃液的作用下，胃的收缩会加强，相比平时更为剧烈的收缩会刺激神经，将信号传递给大脑，从而形成“饿”的认知。有时候，你听见咕咕叫的声音是渐变的，从小小的声音逐渐变大。饥饿引发的胃的剧烈收缩会压迫身体里的气体前行，当气体通过狭窄的管腔冲破液体的时候，就会发出声音，通过的管腔越狭窄，产生的声音也就越大。

这5种肠鸣音要注意

肠鸣音分为生理性和病理性两种。生理性肠鸣音是由于肠道蠕动，肠腔内的气体和液体相互作用产生的。

每个人都会出现肠鸣音的现象，每分钟肠鸣音出现4~5次为正常，声音较和缓，很少会被他人听见。与胃发出咕噜声不

同，肠鸣音一般可在脐周闻及；因胃肠道症状就诊时，医生一般会借助听诊器进行肠鸣音检查。

肠鸣音反映了肠道功能的正常与否，若肠鸣音超过每分钟10次或音调高亢，则是你的身体在向你发射“求救信号”，不同的肠鸣音也代表着不同的信号。

单纯性咕噜声，身体没有其他异常

消化不良：乳糖不耐受的人空腹喝牛奶，刺激肠胃蠕动，就会发出比较大的“咕咕”声，严重者还会发生腹泻、呕吐。

还有一些人摄入易产气的食物，例如土豆、红薯、黑豆等都会造成肠鸣音。紧张、焦虑等情绪刺激，也会导致肠蠕动加快，出现肠鸣音亢进的情况。

肠鸣音次数增多，响声较大，感受到蠕动

急性胃肠炎：急性胃肠炎还会伴随腹胀、腹痛、便秘、大便不成形或食欲大减等症状。

肠鸣音减弱甚至越来越轻

腹膜炎：腹膜炎发作时，还会伴有腹痛、腹肌紧张等。老年衰弱的病人，身体还会逐渐发热，腹膜因受刺激还会引起恶心、呕吐。

肠鸣音次数显著增加，每分钟达到15次以上，响声频率增强

肠梗阻：可能预示是机械性肠梗阻。这种肠梗阻发作时声音非常清晰，甚至有时会有金属的声音。

此外，当出现肠麻痹时，肠道蠕动消失，肠内容物停滞不前，肠鸣音也会消失。

肠鸣音亢进伴有腹痛、腹泻、便血

急性炎症、消化道出血：肠内气体除了从外界来，也可能是因肠内菌群失调，细菌在肠道内产生的。与此同时，长期的肠鸣音亢进，伴有其他消化道症状(如腹痛、排便异常等)可能是肠癌的前兆。

不过，这些并不能作为诊断依据。如有不适症状还是及时就医、谨遵医嘱，切勿在家自行判断，以免延误病情。

出现肠鸣音，如何“营救”肠道

既然肠道派肠鸣音来向我们“求救”，我们应该怎样“营救”我们的肠道？

1. **细嚼慢咽，吃饭少言**

吃饭的时候细嚼慢咽，少说话，避免经常吸烟、嚼口香糖，少喝碳酸饮料等，以免吸入大量的空气。

2. **合理进食**

建议减少高淀粉、高蛋白类食物的摄入，日常生活可以多饮用酸奶。酸奶中含有益生菌、双歧杆菌等菌群，可以帮助改善肠道菌群平衡，促进肠蠕动，从而改善肠鸣。

3. **注意胃部保暖**

寒入体会影响肠胃的正常运作，导致胃肠功能紊乱，平时应注意腹部的保暖，尽量少吃喝太凉的食物和饮料。

4. **关注饮食搭配**

多吃水果蔬菜等富含膳食纤维的食物。我们要注意进食的种类，注意自身特殊状况，如乳糖不耐受者就应尽量尽量避免食用含乳糖的食物。

肠鸣音是肠胃的“语言”，它在用自己的方式与你沟通，在它向你反馈身体状况时，请不要忽视，认真分析不同的状况，善待自己的肠胃。
据央视新闻客户端