

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

12月21日迎来冬至节气。冬至,俗称冬节、长至节、亚岁等,标志着即将进入寒冷时节。中医传统医学有个很重要的核心思想,就是天人相应,天人合一,有“春生夏长,秋收冬藏”的说法,认为一年中冬天阳气潜藏、阴气盛极,万物活动趋向休止,正是保养精神、收藏精气的好时机。

## 冬至后进补

三九补一冬,来年无病痛,湖南中医药大学第一附属医院神经内科主任医师姚欣艳表示,冬季进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的开发,为来年的身体健康打好基础。因此,冬至适宜进补,使人体恢复阴平阳秘的状态,从而达到保健养生的目的。那么人们在进补的时候要注意什么事项呢?

## 1.进补有针对,戒乱进补

中医认为,阴平阳秘,精神乃治,阴阳平衡就能维持正常的生理状态,

机体就处于健康状态。阴阳失调疾病就会发生。所以在补益当中或滋阴、或壮阳、或阴阳双补,以达到阴阳平衡的目的。人们在进补之前首先需要了解自己属于何种体质,有目的地选择食物进补。如果没有特殊症状,一般来讲,中年人以补益脾胃为主,老年人以补益肾气为主。但具体到个人,又有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血阴阳两虚等情况的不同,最好在有经验的医生指导下判定。

## 2.重视补脾,补而戒腻

中医认为,脾胃为后天之本。“有胃气则生,无胃气则死”,脾胃功能正常,饮食水谷才能化生水谷精

微物质滋养身体。“脾主运化”“脾喜燥恶湿”,滋腻厚味之补品,容易伤及脾胃,影响脾胃的运化功能。所以脾胃虚弱的患者,首先要健脾养胃,否则服用再多的补品也无济于事。因此,冬令进补不要过于滋腻厚味,以易于消化为准则。

## 3.气血双补,补而戒偏

中医认为,气与血、阴与阳虽然是互相对立的两个方面,但是又互为生长。冬令进补时也要注意兼顾气血阴阳,不可一味偏补,防止过偏反而引发它疾,讲究阴阳平衡。例如,“参有余则是火”,过多的服用红参则可能出现牙龈出血上火的现象。



## 4.体虚进补,外感戒补

中医有“急则治其标,缓则治其本”的治疗原则,当体虚的身体在突

然外感风寒湿邪,有感冒、咳嗽、泄泻、发热等外感病症时,不宜进补,这时应该治疗急性疾病,驱邪为主,以免滋补之品留邪为寇,后患无穷。

## 5.合理进补,勿凭贵贱

一些人以为补品越贵越好,不惜花高价买燕窝、鱼翅、冬虫夏草之类的保健食品和补药。“缺什么,补什么”,是进补的基本原则。如冬虫夏草味甘、性平,能补肾壮阳、补肺平喘、止咳化痰。所以它主要是适用于肾虚阳痿、遗精、头昏耳鸣、肺虚或肺肾两虚者,不是任何人都适合的。对于补药,不要以补品价格贵贱分高低,关键是要根据自己的实际情况、自己的体质选择相应补品,尤其是老年群体,则更应以实用为滋补原则。(陈双)



## 科学家并不比普通人更聪明

据俄罗斯《莫斯科共青团员报》网站12月15日报道,研究人员对数百名航空航天工程师和神经外科科学家的智力进行了测试,结果显示,这些从事最高精技术工作的人并不比普通人更聪明。

据英国《卫报》报道,研究人员评估了来自世界各地329名航空航天工程师和72名神经外科科学家完成的12项英国智力测试结果,以及测试对象对自身年龄、性别和专业水平的描述。

报道称,这12项测试考查了人类认知的各个方面,包括计划和推理、工作记忆、注意力和处理情绪的能力。研究人员随后将统计内容与此前从1.8万多名英国人那里收集的数据进行了比较。

发表在《英国医学杂志》周刊上的研究表明,只有神经外科科学家在解决问题的速度方面表现较为出色,但与一般人群相比,他们的回忆能力较差。

研究人员指出:“神经外科科学家在解决问题的速度方面表现出色可能是由神经外科的工

作性质决定的,从事该行业的人本身就具备快速处理问题的能力,还有一种较小的可能性是培训的结果,他们被反复训练以便在紧急时刻快速做出反应。”

研究报告作者表示,之所以进行这项研究,部分是为了终结关于以下问题的争论:从事某个职业的人是否在智力上更优越。

该研究团队发现,航空航天工程师和神经外科科学家的认知能力不相上下,尽管结果表明前者在注意力和心理控制方面更胜一筹;而神经外科科学家则更擅长解决语义问题。

研究报告作者、英国大奥蒙德街医院神经外科实习医生阿斯温·查里表示:“实际上,我们认为这个结果意味着,每个人都有不同的技能,大家各有所长,而且很难做到真正的全能。”

查里在谈到研究中评估的两个职业时说:“并不是说他们在所有方面都较为出色,而是他们更擅长做一些事,这些事又使他们工作做得好。”

(据《参考消息》)



俗话说,一白遮百丑,冬天阳光没有夏天强烈,是个美白的好机会。最近,继美白针之后,美白舱进入了大众视野,“躺着变白”似乎不再是梦。可是,这样的美白方法真的靠谱吗?

## 美白舱真能美白?

黄褐斑和色素沉着,也不是一次照射就能马上变白的。正常疗程是每周照射一次,经过10次左右的治疗,会使黄褐斑以及色素沉着得到明显改善。

对于很多人现身说法,亲证自己通过美白舱的“治疗”,皮肤会明显白一个色号,李敬表示,变白的奥妙在于进入美白舱前涂抹的“保湿霜”。据了解,商家的美白舱一般在进舱前都会让消费者全身涂一层所谓的“保湿霜”,虽各美容机构涂抹在消费者身体表面的美白产品不同,但都存在一个共同点即产品中都含有一定量的增白剂——二氧化钛。

李敬介绍,二氧化钛是一种无机物,无毒,具有最佳的不透明性,最佳的白度和光亮度,被认为是现今世界上最白的物质。1克二氧化钛可以把450平方厘米的面积涂得雪白。同时二氧化钛具有较好的紫外线遮蔽作用,因此常作为防晒

剂掺入防晒霜中使用。

消费者在进舱前全身涂满了含有二氧化钛的霜剂,因为霜剂是油性的,出舱后即使沐浴,霜剂也会在皮肤表面大量存留,这时候皮肤自然就“变白”了。“这种白属于纯物理性的假白,与LED红光照射没有任何关系。”李敬强调。

不只美白舱,在网上还出现了大排灯、光谱仪等产品,商家也宣称可以通过照射变白。“这些产品也是利用LED红光的原理。”李敬表示,与消费者的愿望相比,这些产品的美白效果可能相当有限。

据介绍,在临床上,比较常见的美白治疗项目主要是光子嫩肤和激光嫩肤美白。“这两项都利用了激光、强脉冲光的选择性光热作用,使人体皮肤的黑色素吸收激光或者光子内部的热量,进而发生凝固或爆破。”李敬介绍,做完光子嫩肤后,人们会发现脸上的雀斑颜色变深,说明黑色素吸收了光子能量

之后被加热凝固了,随后在皮肤表面形成小痂皮,经过7~10天的代谢,就会凋亡脱落,随之表浅的色斑也就脱落了。

李敬强调,这两项治疗都需要非常专业的激光和强脉冲光才会达到效果,属于医疗行为,需要在医疗机构使用正规的医疗设备,以及由医生来操作完成的治疗项目。美容院或者皮肤管理中心没有医疗资质,开展这些治疗都是不安全的。

除了光电美白外,李敬建议,居家也要配合使用一些具有美白效果的护肤品,互相配合才能使效果达到最佳。

最后李敬强调,任何美白方法,都不可能达到立竿见影的效果,要想拥有白皙的皮肤,还需要配合良好的生活习惯,比如不熬夜、注意保湿、注意防晒等,日积月累才能变成“白雪公主”。

(陈曦 李喆)

## 卫生与健康

当前,一些由眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”玩具十分热销。近日,国家药监局对外发布消息称,实际上,这类产品多数属于由玩具生产企业生产的、仅供玩偶等涂饰用的玩具,它们不属于化妆品管理范畴。儿童将这类玩具误用为化妆品存在一定安全隐患。

福建省产品质量检验研究院高级工程师陈伟介绍,化妆品与玩具是两种不同类别的产品,依据不同的法律法规实施管理,其管理措施和要求也不相同。简单来说,施用于人体表面的产品是化妆品,应当按照化妆品的法规规定进行管理;单纯施用于玩偶等玩具表面的产品并非化妆品,应当按照玩具或者其他产品的法规规定进行管理。

## 玩具化妆品千万别让孩子用

此外,依据国家药监局发布的《化妆品分类规则和分类目录》,3~12岁儿童使用的化妆品可以包含美容修饰、卸妆等功效宣称,而0~3岁婴幼儿使用的化妆品的功效宣称仅限于清洁、保湿、护发、防晒、舒缓、爽身。也就是说,3岁以下婴幼儿使用的化妆品,不包括“彩妆”这一类别。因此,如果彩妆化妆品标签宣称3岁以下婴幼儿可用,则属于违法行为。

“与成人相比,12岁(含)以下的儿童,特别是3岁以下的婴幼儿,皮肤屏障功能尚未成熟,对外来物质的刺激更敏感,更容易受到损害。”空军特色医学中心皮肤科副主任医师田燕说,按照一般玩具产品标准生产出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品可能含有不适宜作为化妆品原料

使用的物质,包括安全风险相对较高的着色剂等,如果给儿童使用,可能会刺激儿童的皮肤。而且,这类“彩妆玩具”可能存在重金属超标的问题,如铅超标等。过量铅被吸收后可损害身体多个系统,影响儿童智力发育。

田燕提醒广大小朋友,近日,国家药监局发布了儿童化妆品标志——“小金盾”。自2022年5月1日起,申请注册或者进行备案的儿童化妆品,其标签必须标示“小金盾”;此前申请注册或者进行备案的儿童化

妆品,其标签应当在2023年5月1日前完成标示“小金盾”。届时,在选购儿童化妆品时,家长朋友可关注“小金盾”标志。(付丽丽)



## 成都加强防邪宣传力度 筑牢基层反邪防线

教宣传教育,呼吁广大市民共同参与抵制邪教。广大市民通过此次,增强了对邪教危害本质的认识,提高了防范邪教的能力。

## 成华区

近期,成华区猛追湾街道建中社区在院落开展防邪宣传。活动通过向群众发放宣传资料、讲解邪教危害等形式,积极倡导群众摒弃封建迷信、崇尚科学,进一步增强了群众自觉抵制邪教的意识。

## 邛崃市

近日,邛崃市临邛街道在市中心文君广场开展了以“崇尚科学 远离病毒 反对邪教”为主题的集中宣传教育活动。活动通过悬挂横幅、发放反邪宣传手册、现场讲解反邪知识等形式,向广大市民宣传反邪、反邪知识,倡导市民科学防范、远离病毒、反对邪教,达到了较好的宣传教育效果。

(省反邪教协会供稿)

## 武侯区

近日,武侯区火车站街道联合辖区四川省中西医结合医院针灸科,在十街坊广场举行了以大型义诊、普及反邪知识为主的“积极推广健康生活·共同参与抵制邪教”活动。活动现场,工作人员通过发放反邪宣传品,对普通市民和医护人员群体开展反邪

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。