

“零食化”养生产品让年轻人上头?

医生:走出误区 辨证食用 均衡膳食

邵阳日报记者 李焱珩

“只要加了养生成分,就不算喝咖啡”“火锅微辣加青菜,喝完咖啡喝中药”“保温杯里加枸杞,整根人参熬夜水”,“新中式食补”正随着“药食同源”文化和国潮文化崛起,年轻人也流行“靠吃养生”。养生茶、养生补品以及“零食化”的养生产品等在青年群体广受欢迎。“新中式食补”何以让年轻人如此上头?所谓“网红养生法”真的健康吗?应该如何找到正确的养生技巧?

“健康警报”催生年轻人的“新中式食补”

对于年轻消费群体来说,熬夜、饮食不规律、工作压力大等生活状态,拉响“健康警报”的同时,也催生了“新中式食补”的一片蓝海。

根据《“Z世代”营养消费趋势报告》数据显示,传统滋补食材正在走向年轻化。在如今的饮料市场,无论是瓶装饮料还是线下奶茶店等,都契合年轻人的需求,走起了养生路线。当年爆火的“一整根”人参水,掀起了瓶装水养生热潮;越来越多的大型饮料企业开始研发低糖产品、无糖产品和植物草本茶等。随着红豆薏米水、红枣枸杞水、红糖生姜水等养生产品的问世,瓶装饮料的“滋补”功能也愈加凸显。

同样具有药食同源功能的阿胶,近几年也被推出成各种“零食化”的养生产品。“阿胶+”产品,如阿胶糕点、阿胶粉,还有奈雪的茶与东阿阿胶推出的联名奶茶“阿胶奶茶”,上线当日便成了门店单品销冠。黑芝麻,除了几十年热销的黑芝麻糊外,近几年还推出了添加各种养生食材的黑芝麻丸,线上销售火爆。

以“养生零食”等为搜索词,网上具有“祛湿”“补气血”“补铁”“无糖”“润喉”等功能的“零食化”的养生产品销量在1万至30万不等。此外,农科院及农

业大学研制的养生零食同样销售火爆。观察发现,养生零食不仅契合年轻人消费需求及审美偏好,配料表所用食材也一一标明,低糖、无糖的养生零食正在成为趋势。

除线上销售火爆外,近年来,各大城市还陆续涌现“养生甜品店”。5月16日,记者走进位于北塔区一家主打为“女性特殊时期”服务的甜品店。墙上招牌写着“拒绝添加、快乐养生、手工熬糖、只用鲜牛乳、拒绝香精茶”等字样,店内提供甜品及汤品两类产品。根据不同的功能,所用食材有木瓜、雪蛤、桂圆、陈皮、红枣等常见食材,形成不同搭配。

“市区消费者:‘复刻’网红食补‘不知道有没有效果’”

记者走访发现,市区宝庆中路的几家药店内均有专门摆放药食同源食材的区域,主要销售菊花、枸杞、莲子、红枣和薏米等。

“店里菊花和枸杞卖得最好。”某药店药剂师柳青说,“这两种属于药食同源的固定搭配,老年人喝了清内热,年轻人喝可以护眼明目。”“菊花配枸杞,红枣配薏苡仁这种配方比较温和,适配性也比较强,一般不会出现什么不适。”

问及是否有顾客拿“网红养生食谱”,柳青表示很少有这种情况,“顾客一般是在正规医院问诊开方,然后再到我们药店来抓药。也有现场找我们药师问诊的情况。”

随后,记者采访了几名消费者。市民张女士表示,经常听说经期喝红糖水对身体好,看到外卖平台上有就会买来喝。但这只能暂时缓解不适,长期来看,觉得效果不佳。市民王女士说,自己平时会在小红书上搜罗各种养生食谱,看到适合自己当下状态的配方,就会“复刻”。不知道有没有效果,但心理

上觉得奏效。

市中医医院医生:理性认知,辨证食用

对于如今越来越丰富的“零食化”养生产品的盛行,有年轻人在采访中表示,这些零食采用的都是常见食材,不仅能缓解身体不适,其低糖甚至无糖的配方还可以替代一般零食,甚至可以作为主食。

市中医医院营养门诊医生苏志新表示,此类“零食化”养生产品只要含有2002年卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中规定的药食同源食材,就具有一定的保健功效,但效果因人而异,需要辨证食用。

苏志新说,常见的滋补食材阿胶,具有美容养颜、益智健脑等功效,但对于脾胃虚弱、体内湿邪重、三高人群不宜多吃。山楂片具有活血化瘀和降血脂的功效,胃溃疡病人食用后极易诱发胃出血。黑芝麻具有滋补肝肾、养血润燥及乌发明目等功效,然而对于脾胃功能虚弱的人群,会加重胃肠道的负担,可能出现腹泻。

苏志新介绍,人的体质分为九种,根据自身体质选择适合自己的“养生”零食既可以享受到零食的美味还可以调节体质的偏颇。比如常见的枸杞就不太适合痰湿体质人群。对于网上流行的“网红养生食谱”,苏志新建议,作为“代茶饮”自行选择食材冲泡时,要尽可能选择单一食材。掺杂食材越多,不符合中医的辨证理念,可能会与养生功效背道而驰。

比起将零食作为代餐或缓解“养生焦虑”的出口,苏志新更建议年轻人均衡膳食,保证每日适宜肉蛋奶及果蔬的摄入。生活起居规律,一日三餐定时定量,适量喝水,勤加运动,才是最好的“养生之道”。



健康讲座进企业 科普知识“零距离”

邵阳日报讯(记者 傅畅珺 通讯员 龚平)5月13日,市妇幼保健院、市数据局走进邵阳市连泰鞋业有限公司,共同举办了一场别开生面的情绪管理科普讲座及急救小课堂培训活动。

活动中,该院心理咨询师黄强以“心理健康情绪管理”为题,为连泰鞋业公司的职工带来了一场生动的情绪管理讲座。黄强通过丰富的案例和实践经验,深入浅出地讲解了情

绪管理的原则、技巧和方法。该院急诊科主任蒋凯通过理论讲解、现场演示和互动问答等形式,现场传授了基本的急救知识和技能,内容包括急救相关法律法规及心肺复苏术的操作流程和注意事项。

连泰鞋业的员工们纷纷表示,这次培训让他们不仅学会了如何调节自己的情绪,掌握了基本的急救技能,还增强了在紧急情况下冷静应对、自救互救的能力。

老人“嵌顿疝”伴肠坏死 专家团队聚力解难题

邵阳日报讯(记者 傅畅珺 通讯员 张勤 余翠娥)“感谢市中医医院外二科、麻醉科、手术室、ICU的医护人员,急病人之所急,想病人之所想,为我解除病痛。”5月17日,市中医医院收到了一封特殊的感谢信。信中,已有92岁高龄的患者用真诚质朴的话语,表达了对医护人员的感激之情。

5月9日凌晨,该老人因腹股沟嵌顿6小时,被家人紧急送入市中医医院就诊。急诊诊断后,医生认为,不排除老人有肠管坏死、穿孔的危险,必须尽快进行手术治疗。为此,老人入院20分钟后,该院立即安排其接入手术室。术中,医生发现,患者疝囊内的小肠已经发黑坏死,长度为55cm,有膀胱全切除术手术史,术中盆腔广泛

粘连,再加上患者高龄、消瘦、心肺功能差、基础病较多,手术难度非常大。在麻醉科、手术部、ICU的积极配合下,手术团队顺利为老人完成了右侧腹股沟疝修补术和坏死肠管切除吻合手术。术后在积极控制感染及肠外营养支持下,老人没有发生感染及肠瘘等并发症。目前,老人生命体征平稳,已恢复流质饮食,能下床活动。

该院外二科主任刘宇耀提醒,疝是老年人群中较为常见的疾病,但由于疝囊内腔与腹腔是相通的,当患者进行剧烈体力劳动或者剧烈咳嗽、打喷嚏时会造成腹内压增高,容易造成“嵌顿疝”。“嵌顿疝”若不及时处理,容易发生疝内容物缺血坏死、感染,造成肠梗阻、肠穿孔,甚至危及生命。

妙手秉丹心

——记市中西医结合医院推拿科主任罗书跃

邵阳日报记者 王秀丽 通讯员 何雪峰

“我这问题是肩周炎引起的吗?”“我这是不是车祸后遗症?”5月8日上午,在市中西医结合医院推拿科的办公室里,病人的问题接踵而至,科主任罗书跃一脸温和,专注忙着给病人看病答疑。

深厚的医学功底、精湛的技艺让罗书跃在治疗颈椎病、腰椎间盘突出等颈肩疾病方面享有盛名。他的推拿手法准确,总能找到患者的痛点,有效缓解他们的不适。

1999年,罗书跃大学毕业后进入到市中西医结合医院工作,在他看来,成为一名优质的医生,必须发挥“老黄牛”精神。该院推拿科是邵阳地区创建最早的颈腰椎病专科,以独特的“冯氏正脊手法”治疗颈腰椎疾病。“肘震”是这一手法的突出特点,需要医生全神贯注、集中发力,一番治疗下来,医生通常大汗淋漓。

“推拿手法很辛苦,要想坚持下来很不容易,必须吃得苦。病人的肯定,就是我的工作动力。”罗书跃常常加班,宁可自己苦点累点,也不愿患者多跑一趟,被同事戏称“老黄牛”。20多年来,“老黄牛”精神,在罗书跃身上得到了生动的诠释,他先后被评为“邵阳市青年岗位能手”“邵阳市十大杰出青年岗位能手”“湖南省青年岗位能手”。

有着强烈进取心和刻苦钻

研精神的罗书跃为了提升治疗效果,在继承中医优秀传统的基础上,不断学习、创新。其治疗手法既蕴含中医精髓,又吸纳西医特长,尤其擅长用小针刀、射频、臭氧、胶原酶及椎间孔镜等微创技术治疗各种颈肩腰腿痛疾病。他还积极开展科研创新,承担多个省部级以上的科研课题项目,其中“冯氏正脊手法治疗腰椎间盘突出症的临床研究”获湖南省中医药技术进步奖。

每遇疑难杂症,罗书跃总会认真对待,钻研一番。曾有一名患者慕名前来就诊,该患者总觉胸痛,到很多医院就诊过,均未能准确查明病因。罗书跃热情接诊了该名患者,从中医的整体观念出发,经仔细检查和综合分析后,判断其是颈椎问题引发不适。接受治疗后,该患者得以治愈。“这个病例给了我很大的启示,让我在问诊上更追求细致。看病一定要细致入微地询问病人病史,做到诊断精准。”

作为科室带头人,罗书跃经常手把手“传帮带”。近日,国家中医药管理局综合司发布关于国家中医药优势专科建设拟入选项目名单的公示,市中西医结合医院推拿科拟入选国家中医药优势专科建设单位。“我们将做优做强中医优势专科,提升中医诊疗能力,让更多患者享受到更优质的中医药服务。”罗书跃说。



一名候诊的中年女性突然晕倒,呼吸心跳停止

多科室紧急协作 患者心跳“重生”

邵阳日报讯(记者 李焱珩 通讯员 刘丹 李妮)5月10日16时10分,市中心医院内镜中心突然传来急促的呼救声:“救命啊,有人晕倒了!快来人啊!”一名正在候诊的中年女性患者突然晕倒在地,家属瘫坐在一旁拼命地摇晃和呼喊。

正在诊室工作的内镜中心医生朱韬闻声立即前往查看,只见病人躺在地上抽搐,毫无反应。通过快速评估,朱韬发现患者面色发绀,大动脉搏动消失,自主呼吸消失。朱韬赶紧呼叫同事赶来急救。麻醉科医生刘芳、唐艳艳紧急评估病人情况,并判断病人出现极其危险的心律失常。

“呼吸心跳停止,需要立即进行心

肺复苏(CPR)!”内镜中心迅速启动快速反应小组(RRT),朱韬立即给患者实施心肺复苏,麻醉科主治医师李雪艳予以呼吸球囊辅助通气。在内镜中心主任刘丹、护士长刘喜莲的指导下,主治医师金莉彬,主管护士李妮等分工合作,迅速备好监护仪、除颤仪、抢救车和气管插管包等急救设备。并紧急上心电监护、测血糖、测电解质和静推肾上腺素,建立多条静脉通道,同时迅速拨打院内电话,启动片区RRT,电话通知急诊科、心电图室、ICU等科室同事前来支援。

该患者面色发绀严重,生命危在旦夕,急救工作更加刻不容缓。“血氧饱和度只有8%了!”刘芳和唐艳艳在30秒内

立即行气管插管并用呼吸球囊建立人工呼吸。心电中心医师急查心电图,急诊科及ICU的医生立即赶到内镜中心,一同对患者实施急救。

经过各科室齐心协力、争分夺秒地抢救,患者终于在16时18分恢复了意识和心跳自主呼吸,心率血压平稳,面色转红润。事后查明,该患者系低钾血症导致的心律失常,无明显后遗症。

该院内镜中心与麻醉科、急诊科、ICU、心电中心等科室团结一心、紧密合作,在黄金时间内成功抢救了患者宝贵的生命,充分体现了该院坚持急救(RRT)培训与演练的卓越成效和“关爱与帮助,无处不在”的服务理念。