

“花椒贴肚脐”爆火，驱寒“神器”？

“入冬后,大家一定要试一试花椒贴肚脐!”随着降温,社交媒体上“花椒贴肚脐”“花椒泡脚”等冬季养生方法备受追捧,有网友为了促进血液循环,将花椒捣碎贴在肚脐处,这个土方法不仅能够驱寒暖身,还能促进消化,让不少网友心动不已。然而,有人“跟风”使用后第二天鼻子就出血了。

专家表示,花椒在中医理论中属温性药材,具有温中散寒、止腹痛、抑菌杀虫等功效,“花椒归脾、胃、肾经,在适当使用情况下,可起到缓解手脚冰凉、促进血液循环,

经常手腕痛警惕三种病

腕关节是人的重要部位,由于使用频繁,容易产生疼痛。如果经常发生腕关节痛,可能是以下疾病造成的。

桡骨茎突腱鞘炎

桡骨茎突腱鞘炎是造成手腕桡侧(拇指侧)疼痛的常见病。由于桡骨茎突处的肌腱受力较大,当手腕重复过度活动,如反复抱宝宝、用力拧毛巾、手洗衣物等,久而久之致使肌腱

帮助消化等作用。”但花椒本身具有一定刺激性,药性温热,并非人人适合,“使用不当反而会弊大于利。”

为达到更好疗效,网上广为流传的“花椒贴肚脐”有一个具体配比方子:7粒花椒、1个桂圆、1小撮艾绒;先将花椒捣碎,后加入桂圆肉和艾绒,充分捣碎混合后将其搓成圆球,每天晚上睡觉前用医用胶带贴在肚脐上,早上起床后再拿下来,“肚子暴汗祛湿很猛”“真的感觉很暖和”。记者发现,除了赞同声,也有人体感不佳,“前三天胀

气”“第二天没有大便”“鼻子出血”……

专家指出,使用“花椒贴”后出现不适反应,可能与使用过量或体质不合适有关。专家解释道:“花椒、桂圆、艾叶作为温热性药物,过度使用会导致体内阳气过盛,引起上火。”这种方法更适合体质偏寒、手脚冰凉、冬季特别怕冷的人群,“对于皮肤敏感的小朋友或有胶布过敏史的人群,也需慎重。”

在谈到具体使用方式时,专家给出几点建议:首先,花椒直接贴敷在皮肤上风险较大,建议使用纱布

等材料隔离,以避免药物与皮肤直接接触。其次,使用频次需要合理控制,“肚脐部位皮肤非常薄,吸收能力强,建议连续使用时间不超过一周。使用过程中需密切关注身体状况,如若出现不适,应立即停止。”

相比贴敷肚脐，花椒泡脚的风险相对较低，“对于普通人来说，冬天用花椒泡脚是一个不错选择，尤其是体质偏寒的人，可以每天进行。”专家表示，但也需注意时长和水温：泡脚水温建议控制在45℃以下，泡脚时间不宜过长，建议10分钟为宜。

(据《扬子晚报》)

摩擦,引起局部水肿炎性反应,故形成腱鞘炎,出现局部疼痛、肿胀,腕关节活动受限,拇指活动时加重疼痛。

腕三角软骨损伤

腕三角软骨损伤是腕关节尺侧(小指侧)疼痛的主要“祸首”。腕关节尺侧有一块三角纤维软骨,它与关节周围韧带纤维组织连成一体,结构薄弱、极易损伤。发病原因主要是外伤和劳损,如突然的过度

扭动、暴力旋转等。有些中老年人因三角软骨退化,并无外伤史,只是腕关节活动过多,如健身过度、做过多家务等,加重局部软骨磨损,逐渐发病。临床表现为腕关节尺侧疼痛,不能用力,压之疼痛,有时还出现弹响,尤其是旋转活动时疼痛,X线检查骨质无异常。

类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种以关

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
 郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话: 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部为《北方新报》分类广告独家代理方,其余任何自称《北方新报》或使用与《北方新报》近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562
 《北方新报》编辑部

[illegible]