

中药打底+拔罐增效： 怕针人群的“躺瘦”新选择

一、什么是化浊消满涂抹罐法？中医“药罐结合”的减肥黑科技！

很多人以为拔罐只能祛湿，其实化浊消满涂抹罐法是“升级版”：

1. 中药打底：化浊消满方以小承气汤+逍遥散为底方，既能除满消痞，又能疏肝健脾、行气化痰，针对肥胖“痰湿瘀浊”病机，同时加入芳香化湿类和温阳益气类中药增强脾胃功能，共奏导滞、温脾、行气之效。中药打成粉末后，用油蜡调成膏状，涂在腰腹脂肪堆积处，药性通过皮肤渗透，化解痰湿瘀浊；

2. 拔罐增效：涂抹药膏后，用火罐在腰腹走罐（来回滑动），借助罐具的负压和机械刺激，一方面能扩大药物吸收面积，另一方面可疏通经络、改善局部血液循环，强化穴位刺激，就像给肚子做按摩+敷药膜，双重发力，促进脂肪的燃烧分解，从而达到降脂消脂的减肥功效。

二、科学认知：涂抹罐法不是“懒人减肥”，这3点要牢记！

1. 涂抹罐法≠局部减脂，需整体调节代谢；罐法通过刺激带脉、

疏通经络，本质是改善全身气血运行与脂肪代谢，尤其针对内脏脂肪堆积。若仅依赖罐疗而不控制饮食，难达理想效果。建议配合饮食，比如控制糖油盐摄入，从源头减少痰湿膏脂生成；

2. 涂抹罐法≠越痛越好，适度刺激是关键；走罐时以皮肤微微泛红、局部酸胀舒适为度，若出现剧烈刺痛或深紫色瘀斑，多因力度过重或罐具滑动过快，可能损伤皮肤或加重局部瘀滞，下次应减轻力度；

3. 涂抹罐法≠越长越好，把控时间保安全；留罐时间并非越长越

好，过长容易导致皮肤起疱受损。一般来说，留罐时间控制在5-10分钟为宜，具体时长还需根据个人体质、皮肤耐受程度进行调整。初次尝试者，建议适当缩短时间，避免皮肤损伤。

三、适合人群：这5类人用涂抹罐法效果最好

1. 怕针人群、就诊频次少（涂抹罐法可延长药物作用时间而减少治疗频次）以及青少年儿童；
2. 局部明显肥胖的患者；
3. 代谢相关疾病：高血压、糖尿

病、脂肪肝、高脂血症、高尿酸血症等；

4. 妇科、男科疾病：多囊卵巢综合征、月经不调、闭经、围绝经期诸症、不孕不育等；

5. 亚健康调理：颈肩腰背疼痛、失眠、轻度抑郁等。

如果你还在为怕针犹豫，或者局部肥胖顽固难减，不妨试试化浊消满涂抹罐法。记住：减肥没有捷径，但选对方法能让你少走弯路。坚持每天10分钟“腹部SPA（按摩）”，配合饮食结构调整，让身体从内而外告别“浊瘀满”，轻松找回腰腹曲线！

每天吃18克它，癌症风险直降45%！ 还是天然硒库，让你记性好



老李是个注重健康的人，尤其关注家人的饮食。这天，像往常一样，他早早地出了门，准备去逛菜市场。每次去逛菜市场，有一种食材，几乎必买，那就是蘑菇。

老李对蘑菇情有独钟，不仅是因为它味道鲜美，更是因为他在网上看到过一篇关于蘑菇的健康益处的文章，说每天吃够一定量的蘑菇能显著降低癌症风险。

老李心想，这要是真的，那可太好了，既能满足家人的口味，又能带来健康益处，一举两得。

蘑菇真的有这么好吗？

01

研究发现：每天吃够18克蘑菇，癌症风险直降45%

科学研究确实为蘑菇的抗癌功效提供了有力的证据。一项由宾夕法尼亚州立大学的研究人员进行的研究表明，蘑菇中含有丰富的抗氧化剂和免疫调节成分，这些成分能够有效抑制癌细胞的生长和扩散。

研究指出，每天摄入18克蘑菇

菇，癌症风险可以显著降低45%。这个数字听起来可能有些夸张，但背后有着坚实的科学依据。

此外，蘑菇中还含有丰富的维生素D和矿物质，这些营养素在维持身体健康方面也发挥着重要作用。例如，维生素D有助于钙的吸收，而钙是维持骨骼健康的重要元素。

维生素D的摄入不足可能导致骨骼脆弱，增加骨折的风险。而蘑菇中的维生素D含量丰富，通过食用蘑菇可以有效补充这一营养素，从而增强骨骼的健康。

此外，蘑菇中的矿物质如硒和锌也对健康有着不可忽视的作用。硒是一种重要的抗氧化剂，能够保护细胞免受自由基的损伤。自由基是导致衰老和多种慢性疾病的主要原因之一，因此摄入足够的硒对于延缓衰老和预防疾病至关重要。

锌则对免疫系统的正常功能至关重要，它参与了多种酶的活性，有助于维持身体的正常代谢和免疫反应。通过食用蘑菇，人们可以轻松地补充这些重要的营养素，从而增强身体的抵抗力，保持健康的生活状态。

吃蘑菇还有哪些益处？

除了抗癌，蘑菇的其他健康益处也不容忽视。首先，蘑菇是天然的硒库。硒是一种重要的抗氧化剂，能够保护细胞免受自由基的损伤。自由基是导致衰老和多种慢性性疾病的主要原因之一，因此摄入足够的硒对于延缓衰老和预防疾病至关重要。

蘑菇还对大脑健康有着积极的影响。研究表明，蘑菇中的某些成分能够促进神经细胞的生长和修复，从而改善记忆力和认知功能。这对于老年人来说尤其重要，因为随着年龄的增长，大脑功能往往会逐渐下降。通过食用蘑菇，可以在一定程度上延缓这一过程，保持大脑的活力。

此外，蘑菇还是一种低热量、高纤维的食物。对于正在减肥的人来说，蘑菇是理想的选择。它可以增加饱腹感，减少对高热量食物的摄入，同时又不会导致体重增加。而且，蘑菇中的纤维有助于消化系统的健康，能够促进肠道蠕动，预防便秘。

03

吃蘑菇要注意什么？
如何避免中毒？

尽管蘑菇有诸多好处，但在食用时也需要谨慎。因为并非所有的蘑菇都是安全可食用的，有些野生蘑菇含有剧毒，误食可能会导致严重的中毒反应，甚至危及生命。

在购买蘑菇时，最好选择正规渠道销售的品种。常见的可食用蘑菇有香菇、金针菇、杏鲍菇等，这些蘑菇在市场上很容易买到，而且安全性较高。对于野生蘑菇，除非你有专业的鉴别能力，否则最好不要随意采摘和食用。

在烹饪蘑菇时，也有一些需要注意的地方。蘑菇在烹饪前最好先用清水浸泡一段时间，以去除表面的杂质和农药残留。此外，蘑菇最好煮熟后再食用，因为一些蘑菇中的营养成分在高温下更容易被人体吸收。

总之，蘑菇是一种营养丰富、健康益处多的食物。每天摄入适量的蘑菇，不仅可以降低癌症风险，还能为身体提供多种重要的营养素。但同时，我们也要注意蘑菇的选购和食用方法，避免中毒等不良事件的发生。

希望大家都能从蘑菇中受益，拥有更健康的生活。

皮肤受伤后，为什么有人留疤有人无痕？ 关键在这几步

当皮肤经历受伤、手术等情况后，伤口愈合后会产生一定的疤痕。

这些疤痕可能与周围皮肤的高度、颜色、光泽和质地均有不同，不仅影响美观，有时还会影响相应结构的功能，让人十分烦恼。

那么，疤痕是怎么产生的？有没有办法防止或者消除疤痕呢？

疤痕是人体皮肤受损后自然修复的产物

一般情况下疤痕不会特别明显，但如果损伤较重、深度较深、处理不当，就可能引起皮肤的成纤维细胞过度增生，伤口过度修复，从而导致疤痕比较明显。

除此之外，疤痕的产生还与种族、年龄、体质等因素有关。

种族因素：皮肤色泽深的人种会更容易出现疤痕，据临床资料显示，黑色人种疤痕的发生率和严重程度约是白色人种的5-10倍，黄色人种居于二者之间。

年龄因素：年龄小的人，基础代谢更为旺盛，皮肤增生修复比较灵敏，相对更容易产生疤痕。

体质因素：比如一些人存在疤痕体质，在受伤后就更容易产生疤痕，疤痕的严重程度也更重。

从易发部位来说，疤痕通常更容易出现在肌张力较高的部位，比如胸部、肩部等，这些部位常会在日常生活中受到牵拉，会导致修复伤口的成纤维细胞受到刺激而不停增殖，容易形成疤痕。

而像额头等运动较少、肌张力较低的部位，则不容易产生疤痕，或疤痕相对较轻。

疤痕主要有五种类型

增生性疤痕：是我们最常见的一种疤痕，特点是疤痕明显高于皮肤，呈现红色。

特别是伤到了真皮层的，较为严重的烧伤病人，会在伤口愈合后的很短时间内就形成疤痕。

表浅性疤痕：是增生性疤痕

经过一定时间达到稳定期后，高出皮肤的疤痕趋于回落，颜色与周围皮肤更加接近，质地也更加柔软的一种情况。

挛缩性疤痕：是增生性疤痕发生在关节部位，由于疤痕导致皮肤收缩，使得正常的关节结构发生改变，影响了正常活动的一种情况。

凹陷性疤痕：主要见于一些溃疡性、洞穿性的创口，伤口通常较小、较深，深层组织存在一定缺损，就会在皮肤表面产生一些凹陷性的疤痕。

疤痕疙瘩：这种类型比较特殊和严重。它是在疤痕增生的部位又继续增长，形成了一种更加高出皮肤表面的疙瘩。

疤痕疙瘩还会不停生长，且越刺激它长得越快，即使通过疤痕手术以及其他方法进行治疗，效果也很差，复发率也比较高。

预防疤痕产生是最好的治疗手段

疤痕很大程度上是由于伤口愈合不良导致的，伤口愈合快慢和疤痕形成直接相关。

据统计，烧伤病人的伤口如果在两周内能愈合，后期疤痕的形成率只有百分之十几，如果三周以上伤口才愈合，疤痕的形成率可高达80%左右。

因此，及时、正确地处理伤口，促进伤口愈合，能更大程度减少疤痕。

另外，伤口愈合后还可以使用压力疗法，比如使用压力服、压力手套、压力袜等给伤处加压，避免肌张力过大，刺激成纤维细胞增生，从而预防疤痕。

还可以口服一些中成药，外用一些硅酮胶、积雪苷、海普林等来辅助预防疤痕增生。原则上也是要在伤口愈合后就使用，一旦已经出现疤痕，效果就比较差了。

已形成的疤痕有如下治疗方式

冷冻治疗：适用于面积如黄

豆、蚕豆般大小的疤痕。

是使用液氮来低温损伤疤痕血管，软化疤痕的一种方法。治疗时会伴有疼痛感，也可能无法完全消除疤痕。

激光治疗：适用于局部、表浅、颜色轻微改变的疤痕。

主要是染料激光和点阵激光，利用热力原理来软化和治疗疤痕。治疗后可能出现水肿、疼痛、感染，但可以在短时间内恢复，总体来说还是较为安全的。

放射治疗：主要用于疤痕疙瘩患者，单独使用较少，常配合其他疗法进行综合治疗。

主要通过射线来使疤痕缺血、缺氧而萎缩。由于存在一定辐射，在胸腺、甲状腺、会阴等部位，要谨慎选用，还有儿童、孕妇等人群也要谨慎选用。

药物治疗：主要以局部注射皮质类固醇药物（倍他米松、曲安奈德等）为主。

注射后疤痕会很快变软、变平，但不会消失，也容易复发，一般注射2-3次效果才会比较好。