

耳朵藏着“健康开关” 春季养生揉起来

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?记者采访了广东广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师湛凌燕。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”湛凌燕告诉记者,《黄帝内经》记载,“耳者,宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏器器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴

位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰膝酸软等症状。通过补肾,增强先天之本,就能提高机体抗病能力。”湛凌燕说,正因为耳朵藏着一个个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操,应当怎么做? 湛凌燕详细介绍。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解

局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往上牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次,每次

总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。”湛凌燕说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

湛凌燕研究中医养生和临床治疗已达16年之久,也通过拍摄短视频等方式,把搓耳养生操介绍给大家,引导更多的人通过日常调理改善健康状况,预防疾病。她建议,“搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,孕妇、老人等特殊人群更需谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需在专业中医师的指导下进行。”

人民日报

浙江台州:天台山文旅融合新玩法

日前,由台州市文联、天台县人民政府、台州市新闻传媒中心联合主办的台州市“悦读游奖”活动在天台山诗路文化数字馆启动。

广大市民、游客阅读指定书籍,撰写一篇不少于200字的读后感或与台州市天台山有关的短文,就可以获得1次天台山七大合作景区门票半价优惠的机会。

此次“悦读游奖”活动指定的书籍包括《游天台山赋》《寒山子诗集》《徐霞客游记·游天台山日记》《天台山唐诗总集》《向天台》《人世间》《牵风记》《北上》《主角》《应物兄》《雪山大地》《宝水》《本巴》《千里江山图》等15本书。这些书,既有茅盾文学奖的获奖作品,也有天台山文化经典。通过阅读这些书籍,游客不仅能领略文学的魅力,也能感受天台山的历史底蕴和文化内涵。

一座天台山、半部全唐诗。”龙楼凤

阙不肯住,飞腾直欲天台去。”“仙驾初从蓬海来,相逢又说向天台。”如果熟读唐诗,对天台山这个地方一定不陌生。古往今来无数文人墨客慕名而来,唐朝的杜甫、孟浩然、王维等312位诗人来到天台山,留下1362首诗作。《徐霞客游记》的开篇《游天台山日记》,写的就是天台山。

当千年隋梅在社交平台上大放异彩,当诗路文化数字馆串联起海内外的游客的“诗与远方”,当朗诵、写作与万千游客双向奔赴,天台山正以文化为墨、山水为纸,书写着文旅融合的时代答卷。

据悉,参与活动的景区,有天台山大瀑布景区、石梁景区、琼台仙谷景区、济公故景区、赤城山景区、华顶景区、寒山景区,共七大景区,都是国家级风景名胜区、国家5A级旅游景区天台山的核心景区,活动将持续至4月20日。

中国新闻网

消费者购买以旧换新家电近9000万台

商务部3月22日发布的数据显示,在消费品以旧换新政策拉动下,2024年8月至今,消费者购买以旧换新家电产品近9000万台。今年以来,以旧换新政策实现跨年度无缝对接,截至目前,全国共有2020.8万名消费者购买12大类家电产品2757.2万台,带动销售930.8亿元。

这是记者从2025全国家电消费季启动仪式上获悉的。

为深入贯彻落实国家消费品以旧换新政策,促进家电市场繁荣发展,2025全国家电消费季3月22日在上海启动。商务部副部长盛秋平在致辞中表

示,将以此次启动仪式为契机,进一步统筹线上线下渠道,组织开展系列活动,优化“政策+活动”驱动机制,鼓励厂商出新、平台让利、企业优惠,放大家电以旧换新政策效应,加快释放家电更新消费潜力,更好满足人民美好生活需要。

活动现场还发布了《2025中国家电消费趋势白皮书》和《2024年中国废弃电器电子产品回收处理行业发展报告》。

白皮书数据显示,2024年,我国彩电、空调、冰箱、洗衣机和厨房电器市场智能产品零售量占比均超过50%。

人民日报海外版

减肥兼顾营养和效果,主食选择有讲究

一到春天,不少人便谋划着开始减肥。在“管住嘴”方面,“不吃主食”似乎成了秘诀。然而,这样做的隐形代价可能是加速体重反弹,甚至损害健康。减肥期,到底怎么吃才能兼顾营养与效果? 主食种类、摄入量、饮食搭配都有讲究。

在老百姓的餐桌上,米饭、面条等一直是主角。近些年,关于主食的“讨伐”却越来越多,无营养、碳水炸弹、会发胖……一些人之所以排斥主食,主要与它含有碳水化合物有关。

碳水化合物是人体必需的营养素之一,主要作用是供能,成年人每天所需能量的一半以上来自它。若供应不足,可能影响脏器功能。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示,长期摄入蛋糕、薯片、甜饮料等劣质碳水化合物,会加速肥胖。被精加工做成的米饭、馒头等主食,除了含碳水化合物之外,还含有一定量的蛋白质与维生素、矿物质。

健康减肥,并非抛弃主食,而是要保证营养摄入全面。长期吃不够主食,可能造成肌肉流失、免疫力下降、经期紊乱,甚至抑郁、失眠等问题。不碰主食,短期内确实能减重,但一恢复吃就会反弹到更大体重,还可能增加胆囊疾病、肾结石、胃肠道病、骨质疏松等风险。

范志红表示,真正有减肥效果的主食,饱腹感强,依据营养优势分为三个

“黄金等级”。A级:红小豆、绿豆、鹰嘴豆等富含淀粉的杂豆,血糖升高较平缓,能预防蛋白质摄入不足的问题。B级:燕麦、藜麦、小米等全谷物,维生素和矿物质含量是精白米的几倍。C级:土豆、红薯、山药等薯类或蔬菜,钾含量高,还含有维生素C,推荐蒸煮的烹饪方式。

馒头、白米饭、白米粥、白面饺子、年糕等主食,餐后血糖上升速度快,不利于控制食欲。甜面包、甜饼干、膨化食品、油炸食品等,最好忌口。

减肥期,怎么吃能减轻饥饿感? 《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每人每天摄入的全谷物、杂豆要有50到150克,约占主食一半,薯类50到100克。 减肥者每天的主食(干重)最少不应低于50克,最多不应高于225克。

研究显示,早餐食物种类越丰富,减肥效果越显著。减肥者要吃好早餐,建议以液体食物为主,如稀粥、豆浆等,首选营养密度高、饱腹感强的杂粮粥,固体食物要限量;蔬菜宜凉拌、白灼;不要用水果汁代替完整水果;吃够牛奶、鸡蛋、牛肉等蛋白质类食物。

为了减轻饥饿感,建议每餐保证粗纤维,午餐与晚餐之间吃点水果或坚果,吃饭前先喝些汤。此外,习惯晚上运动的人,建议餐前进食。需要提醒的是,减重期不要让自己过于饥饿,一定要保证三餐。

人民日报

我国科学家在外囊泡高效生产方面取得突破——搭建“细胞工厂” 生产“细胞药物”

“细胞外囊泡是细胞之间进行‘交流’的一种工具。它们就像一个纳米级的‘信息包’,让细胞在相互‘见不到面’时也能共享信息,在受精、免疫反应、疾病过程、细胞生长和组织修复等生命活动中都具有重要作用。”日前,上海海洋大学教授杨光华接受采访时告诉记者,其团队开发出一一种细胞外囊泡高效稳定生产平台,相关成果发表于《科学报告》。

中国科学院动物研究所等单位不久前也开发了细胞外囊泡数据库,收集、整合和展示了一种能够激活端粒酶(与衰老相关的酶)活性的基因SV40LT,通过病毒载体转导技术,对胎盘绒毛膜间充质干细胞进行基因编辑,获得了一种可以不间断的间充质干细胞系。试验结果显示,改造后的间充质干细胞在体外连续

传代50次后仍保持稳定的细胞形态、多向分化潜能和基因组完整性。

“通过进一步研究证明,基因SV40LT的引入使得细胞系在获得无限寿命的同时能够保持遗传稳定性,且无致癌转化特征,具备临床应用的安全性。”杨光华说。

确保“出厂”外泌体质量 改造后的间充质干细胞系能否承担起“工厂”的职能,持续稳定输出外泌体呢?

“不凋亡的间充质干细胞未必能保证产物一直不变,有研究也提示我们长时间的体外传代培养可能会改变所得外泌体的属性。”杨光华说,和现实中的工厂一样,外泌体“出厂”前也需要进行质检,以确保这些纳米级大小的粒子是均一的。

质检的步骤是应用单粒子干涉反射成像传感技术和透射电子显微镜技术,对经改造获得的多个代际之间的外泌体进行形态学特征、粒径分布和表面标志物表达等方面的分析。

杨光华表示,质检结果显示,后代衍生出的外泌体与原代胎盘间充质基质细胞衍生出的外泌体会具有高度一致性。这意味着经过基因改造的胎盘绒毛膜间充质干细胞系能够持续稳定分泌外泌体,可以作为生产用的高质量单细胞来源。

“我们还为这一技术的规模化应用探索了相关辅助指南,如采用无外源细胞外囊泡干扰的化学限定培养基,可以显著提高纯度和批次间的一致性。通过免疫改造等新型纯化工艺可实现细胞外囊泡的高效分离和富集等。”杨光华说。

未来团队将继续构建相关的疾病治疗评估体系、组织特异性递送系统等,为细胞外囊泡在精准医学领域的转化应用奠定基础。

科技日报



学疗愈”。为规避监管,直播间用暗语替代敏感词,如“白大褂”指医生,“吃片片”指服药,模糊医疗与消费的边界。这类变现链条中,焦虑成为商品,心理问题沦为营销工具,不仅损害消费者权益,更可能让真正需要帮助的人被误导,陷入“越治越病”的恶性循环。

治理这种乱象,需要从几个方面入手。平台应强化内容审核,对夸大疗效、违规导流的账号采取限流或封禁措施,同时加大对正规医疗机构、持证心

理咨询师的流量扶持。监管部门需完善网络心理服务规范,严查以“科普”之名行“带货”之实等行为,并建立快速举报和处理机制。此外,可鼓励专业机构推出通俗易懂的公益科普,通过权威声音挤压伪科学生存空间。对于屡教不改的违规主体,不妨纳入征信黑名单,提高违法成本。

社会层面则需加快构建多层次心理服务网络,在社区、学校、企业嵌入心理咨询站点,让专业帮助触手可及。医

保目录可逐步纳入更多心理治疗项目,降低就医门槛。对个人而言,面对网络信息需保持清醒,要认识到,心理测评不是娱乐测试,疾病标签不能随便认领。若察觉自身或他人存在心理困扰,应优先选择医院精神科或正规心理咨询机构评估。唯有让科学诊疗成为主流,让网上“速成诊断”失去市场,才能守护好公众的心理健康防线。

北京青年报

春断食能实现速瘦? 当心反弹

一个冬天蹲的“膘”要尽快在夏天之前解决掉!抱着这个信念,有些人相信可以通过“春断食”的减肥方法实现速战速决。然而,甩肉哪儿有这么简单。最新一期的“科学”流言榜揭晓,带你一起了解真相!

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言:骨质疏松者要少活动

真相 有人认为得了骨质疏松症就应该尽量少活动,特别是老年人,生怕活动多了容易骨折。其实不然,适当运动是“增肌强骨”的方法之一,有大量证据表明,运动对肌肉和骨骼的代谢具有促进作用。

骨质疏松是随着年龄增长,因多种代谢因素,如微量元素摄入减少等引发的增龄性疾病。很多骨松老人因过度担心摔倒,就选择不活动,并不可取。这里涉及“用进废退”的原理,人体的功能,无论是躯体功能还是认知功能,都是越用越灵活,若不活动,骨骼和肌肉就会悄然流失。可以把骨骼比作树干,肌肉比作支撑树干的土壤,减少运动,骨骼和肌肉都会流失,反而会增加跌倒风险。

因此,针对骨质疏松,除了药物补充,还需改善生活方式。大家都知道骨质疏松需要补充维生素D,而增加日照,让紫外线照射皮肤,能促进维生素D合成。若不活动,整天待在室内,就无法获得充足的维生素D。所以,害怕骨折而减少活动,是因噎废食的做法。老年人应通过健康饮食与适量运动,促进肌肉增长,增强骨骼稳定性。

流言:开春饿几顿能“坐享其瘦”

真相 开春后,各种“速瘦指南”、刮油减脂“神器”又成了热议话题,“春断食”成为减肥热搜词。春断食主张在春季通过阶段性禁食或限制热量摄入,利用春季“新陈代谢旺盛”的特点,重启身体代谢系统,加速脂肪消耗。但靠“饿”减重,不仅会在停止断食后出现反弹,

还会引起打嗝、反酸、烧心、腹胀、排便异常等胃肠功能紊乱症状,并对肾脏代谢造成负担。

此外,一些中成药或含有中药成分的减肥药,号称安全、见效快,受到追捧。这些药品大多数以祛湿利水效果草药为主,比如山楂、茯苓、决明子、黄芪、薏米等,还有一些含有大黄等清热泻火的草药,而中药的应用并非“千人一方”,用药不当不仅达不到预期的减肥效果,还会适得其反。

想要走捷径“坐享其瘦”不现实。饮食习惯保持稳定,人体机能才能保持稳定。比如,饮食方面要多吃新鲜蔬果,避免摄入高脂肪、高糖、高盐饮食;运动方面可每天进行30分钟以上跳绳、慢跑、游泳等有氧运动。

流言:戴眼镜会加深近视

真相 有些人担心一旦戴上眼镜就会加深近视,再也无法摘下来,因此即使看不清东西,也选择尽量不戴眼镜。然而,戴眼镜会加深近视的说法没有科学依据。

近视度数的加深与戴眼镜并没有直接的联系,而是与眼睛发育期间眼轴增长、不科学的用眼习惯,以及缺少足够的户外活动等有关。孩子近视后,若不及时佩戴眼镜,眼睛如同“雾里看花”,为了看清物体,睫状肌持续处于紧张状态,会导致眼轴不断增长,反而容易造成用眼疲劳、近视度数加深,甚至斜视、弱视等后果。

因此,孩子一旦确诊为真性近视,需及时在眼科医生的指导下,采取佩戴眼镜、科学用眼、增加户外运动锻炼等干预措施,延缓近视发展。

流言:发热后多捂汗好得快

真相 捂着厚被子或衣物“发发汗”,是不少人发热后的统一操作,认为这样可以帮助降温。殊不知,捂汗退热的方法并不应提倡。

发热实际上是人体的一种自卫机制。当细菌或病毒入侵人体时,人体的免疫系统就开始发挥作用了。人体为了帮助压制、消灭这些病毒,使体温温

度升高,同时白细胞大军迅速集结,跟病毒、细菌展开战斗。如果通过捂汗来增加体温,可能使体温过高,进一步加剧身体的负担,甚至引发高热。

另外,当体温升高时,身体需要通过散热来恢复正常温度。捂汗可能会限制散热效果,反而阻碍身体自然调节体温的过程。

同时,出汗太多,还可能引发脱水。因此,在发热时更建议保持适当的室温,穿着适当的衣物、多喝水,还可以用温水擦拭身体,帮助降低体温。如果发热持续或伴随其他严重症状,应该及时就医。

流言:吃鱼油能降血脂

真相 随着人们健康意识的增强,各种功能的保健品备受青睐。特别是鱼油类产品,被不少人奉为降血脂、清血管垃圾、维护血管健康的天然营养品。

不过,吃鱼油能降血脂,这种说法不严谨。鱼油中对人体有用的主要成分是Omega-3脂肪酸,它是一种人体必需,但又不能自身合成的多不饱和脂肪酸,包括DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)。而“血脂”不是单一指标,一般的血脂四项包括总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酯。Omega-3脂肪酸并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白,只能“对付”甘油三酯。

轻度甘油三酯升高,通过控制饮食大多能恢复正常。如果饮食控制后指标还是高,可以服用贝特类药物,当然也可以配合鱼油使用。药物出现副作用,或在排除其他原因并接受他汀类药物和其他药物治疗后,甘油三酯≥5.6mmol/L(500mg/dL)甚至11.3mmol/L(1000mg/dL)的严重患者,应应用Omega-3脂肪酸以降低甘油三酯水平。

尽管一些研究表明,摄入DHA和EPA对心血管健康有益,但不同鱼油产品中的DHA和EPA含量差异较大。DHA和EPA均具有降低甘油三酯及

北京青年报