

编者按

电影《哪吒之魔童闹海》的热映,不仅带来视觉盛宴,更掀起了健康养生新热潮。从“哪吒同款黑眼圈”到“申公豹代购药单”,影片中的细节暗藏中医智慧,为现代人的健康管理提供了新思路,而从“哪吒借莲藕重塑肉身”到无量仙翁的“穿心咒”,又让神话照进了现实。

健康无小事,养生需躬行。愿每位劳动者在神话与现实的交织中,找到属于自己的健康密码。

从哪吒重生到餐桌养生: 莲藕竟藏着这些健康密码

■范柯军

今年的春节档爆款电影《哪吒之魔童闹海》中,哪吒借莲藕重塑肉身,这个充满东方神话色彩的设定,竟暗合了中华千年养生智慧。

从《神农本草经》的“藕实茎,补中养神”到现代营养学的精准解析,莲藕始终是医食同源的典范。

今天,我们不谈神仙术法,只讲科学——小小莲藕里,究竟藏着哪些让医家都惊叹的养生玄机?

莲藕里的“神仙基因”

镜头里的哪吒藕身晶莹如玉,现实中新鲜莲藕切开同样会拉出银丝。这种黏液蛋白正是莲藕的“仙气”所在:

天然肠道润滑剂:黏液蛋白+膳食纤维形成天然益生元,研究发现,连续食用14天莲藕可使肠道双歧杆菌增殖20%。

血管清道夫:实验显示,其可结合胆酸辅助降低胆固醇。

抗炎卫士:含单宁酸,对慢性咽炎、胃炎有缓解作用,中医常用藕汁调蜂蜜治疗干咳。

低卡高营养:每100g仅73kcal,却含钾497mg(是香蕉的1.5倍),特别适合高血压人群。

古籍里的“养生密码”

从《食疗本草》到《随息居饮食谱》,历代医家对莲藕的记载竟与现代营养学惊人契合:

藕节止血素:含鞣质和维生素K,缩短凝血时间达30%。

铁含量超菠菜:铁含量为7.4mg/100g(菠菜为2.9mg/100g),且草酸含量仅为菠菜的1/3,更利于铁吸收。

维C“仓库”:100g鲜藕含44mg维C(是苹果的11倍),高温烹煮后仍保留60%以上。

抗衰老密码:含超氧化物歧化酶(SOD),清除自由基能力是维生素E的50倍。

藕的四季养生妙用指南

秋燥克星:“荷莲一身宝,秋藕最补人。”取鲜藕200g+雪梨1

个榨汁,缓解干咳、咽痛效果显著。

血糖友好食谱:选择脆藕切块焯水(保留膳食纤维),搭配木耳清炒(升糖指数GI仅38),适合糖尿病患者加餐。

产后调理秘方:莲藕排骨汤加5g当归,补血效果提升40%(《中华药膳》数据),搭配红花生效果更佳。

职场护眼方:藕粉羹+枸杞10粒(含玉米黄质),连续饮用1个月可改善视疲劳(浙江大学营养研究所研究)。

儿童营养餐:莲藕猪肉丸(藕肉比例1:3),钙磷比接近母乳,特别适合成长期儿童。

特别注意:脾胃虚寒者宜熟食,忌空腹生食(生藕性寒,熟藕性温);莲藕淀粉含量达16.4%,糖尿病患者需换算主食量(50g莲藕≈15g大米)。

营养最大化技巧:先焯水再炒制可以减少维生素C流失,但焯水时间不要超过2分钟。连皮蒸煮能让多酚类物质保留率提升50%。藕节别丢弃:止血成分集中在藕节处。

也至关重要。宋震坤提醒,成年人每晚应保证7-9小时的充足睡眠,良好的睡眠习惯能有效促进眼部血液循环,减少黑眼圈的产生。饮食方面,多摄入富含维生素C、E和K的食物,如新鲜水果、蔬菜和坚果,有助于维持皮肤的健康状态。外出时,务必佩戴太阳镜或涂抹眼部防晒霜,减少紫外线对眼部皮肤的伤害。若黑眼圈长期存在且难以改善,建议及时咨询医生,以便排查是否存在其他潜在的健康隐患。

黑眼圈背后可能隐藏各类疾病

在中医内科主任周文军看来,黑眼圈背后可能隐藏着各类疾病隐情。

周文军提醒,如果患者有黑眼圈,首先要考虑是否是肝气郁滞引起的。在中医典籍《眼科集成》有提道:“气郁血滞,伏火邪风,挟瘀血而透于眼胞眼堂,隐隐现青黑之色气。”这就是在说,因为肝气郁滞,血液运行不畅,所以体内潜伏的火和邪风带着瘀血到了眼睛周围,显出青黑的颜色。

“黑眼圈只是表征之一,我们必须结合患者的其他情况分析其背后可能的成因。”周文军说,除了肝气郁滞外,如果患者面色萎黄,浑身乏力,则有可能是因为脾虚,体内湿气重,湿浊上泛导致产生黑眼圈,而如果患者伴有头晕、面色晦暗等情况,则要考虑肾阴不足的问题,但如果患者面色苍白却有黑眼圈,则可能是因为气血不足导致的。

“各个年龄段的人都有可能黑眼圈,但其背后各有原因。”周文军说,小朋友出现黑眼圈,可能是因为孩子的体质本身比较虚弱,而如今很多年轻人的黑眼圈则是因为长期熬夜,过度用眼导致。“如果老年人有黑眼圈,可能与其患有慢性疾病等有关。”

至于如何治疗黑眼圈,周文军说,“中医讲究辨证施治,根据患者的不同情况治疗,其病因得到治疗,黑眼圈自然也能得以缓解。”

申公豹“代购”中药,“凡人”能用? 医生提醒:这类体质慎用,马钱子有毒!

记者沈佳慧报道 “中医常用的止血镇痛药材,于某些姨妈痛的女性而言,三七、红花平时也可以泡水喝。”“全是活血化瘀药,基本就是按着中药课本的目录排列来的。”……随着《哪吒之魔童闹海》的空前热映,影片中申公豹送往陈塘关的“三七、田七粉、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子”这十味中药火爆出圈。

申公豹“代购”的药单背后蕴含着怎样的中医智慧?今天,浙江省中医院中药部主任孙彩华来给大家讲讲电影中的中药知识,打工人生养也能用得上!

药单背后的中医智慧:活血化瘀,调和气血

“从中医理论来看,这十味中药的核心功效可以概括为‘活血化瘀,调和气血’。”孙彩华介绍,工伤往往会造出血、筋伤,那么“活血化瘀”是骨伤病治疗的重要方法。三七“散瘀止血,消肿定痛”,红花“活血通经,散瘀止痛”,苏木“活血祛瘀,消肿止痛”,三药共奏活血化瘀之功效。

电影中清单上的血竭为“散瘀血、生新血”之要药,蒲黄功能“止血、化瘀、通淋”,冰片则“开窍醒神、清热止痛”,三药通过外用或内服,可疗金疮,止疼痛、消肿生肌立竿见影……孙彩华解释,中医认为气血是人体生命活动的基础,气血不畅则百病生。这十味中药通过活血化瘀、消肿止痛的作用,帮助人体恢复气血平衡,从而达到治疗疾病、预防疾病的目的。

当然,以上中药还有很多其他用途,比如调节月经、治疗不孕症、改善痛经、消除囊肿等。孙彩华说,这种多靶点、多功效的组合,正是中医“整体调理”理念的体现。

医生提醒:科学使用,避免盲目跟风

“血瘀体质患者适用三七、田七粉、蒲黄、茜草、红花这类中药材,但虚寒体质、孕妇、月经期女性须慎用。”孙彩华告诉记者,中医强调“辨证施治”,不同体质、不同病症需要使用不同的药材,职工在日常保健时要选择适合自己的保健药品。因此,在使用这十味中药前,最好咨询专业中医师,避免盲目用药。

需要注意的是,马钱子是毒性中药,有大毒,使用时必须经过炮制,且一定要在专业医生的指导下使用,不可自行使用。孙彩华提醒,以上中药孕产妇均须慎用。现实生活中,若跌倒摔伤,或者需要中药,还是要找专业医生开药。

还有哪些中药材适合打工?

除了申公豹代购的药单,孙彩华又开出几副适合打工人的中药单。他介绍,冬天寒冷,对于四肢冰冷、有过心衰、心脏病史的患者或者血压不高、火气不旺的冠心病病人,适合吃别直参;亚健康人群,刚做过手术或放化疗后恢复期病人,适合吃野山参;怕热、易上火,又没力气的人适合吃西洋参。此外,对于大便干结、常熬夜的人,可适当吃点鲜铁皮石斛、铁皮枫斗;失眠者、酒精肝患者则适合吃灵芝、桑黄、破壁灵芝孢子粉。

“养生并非依赖于某种神奇的药物或短期的调理,而是需要通过日常生活中的点滴积累来实现。”孙彩华希望借此提醒大众,现代人常常因为工作繁忙、生活压力大而忽视健康,甚至寄希望于所谓的“灵丹妙药”来快速解决问题。然而,真正的健康来自于长期坚持的良好习惯,比如定时定量的饮食、适度的体育锻炼、充足的睡眠以及积极的心态。

哪吒同款“穿心咒”痛到撕心裂肺? 疼痛科医生来破咒!

■李雪、黄兵

各位看官,《哪吒之魔童闹海》的百亿票房里,有你的一份不?在电影中,强如哪吒和敖丙,也会被无量仙翁的“穿心咒”所封印,稍有动作便要忍受剔骨削肉般的顶级疼痛。而在现实生活中,也有无数人正被各种“疼痛穿心咒”长期折磨。

据相关统计,我国慢性疼痛患者已超3亿,这些“咒语”虽不会撕裂骨肉,却会让患者生活质量直线下降,更有甚者因无法忍受长期的疼痛折磨,而走上极端,真的是“痛不欲生”。幸运的是,医院里有一群人,最容不下这邪性的“疼痛穿心咒”,他们专门从事“解咒”的工作,那就是疼痛科。

疼痛科:专治“痛到怀疑人生”的疑难杂症

疼痛,被列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征,但许多人却习惯“忍痛修仙”,以为熬一熬就过去了,那就太天真了。慢性疼痛时间越长伤害越大,影响活动、偷走睡眠、榨干精力、毁灭情绪,长时间的疼痛还能重塑你的大脑,哪怕已经没有了组织的大损伤,大脑还会骗你身体是痛的。而疼痛科的使命,就是揪出这些“疼痛穿心咒”的源头,用科学手段“破咒”!

从头颈肩腰腿关节痛,到三叉神经痛、舌咽神经痛、臂丛神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛、带状疱疹相关性疼痛、幻肢/残肢痛、糖尿病性神经痛、复杂区域疼痛综合征等一系列神经痛,再到癌性疼痛,只要是痛得“不明不白”、“反反复复”,都是疼痛科的“业务范围”。还有梅杰氏综合征、面肌痉挛,以及冰火两重天的肢体冷感症、雷诺氏综合征、红斑肢痛综合征、多汗症等“超纲题”,疼痛科也能解。

疼痛科医生:现实版“病因仙探”专破疼痛迷案

你以为疼痛科医生只会“见痛止痛”?其实他们更像是手持“山河社稷图”的“病因仙探”。毕竟,一个部位的疼痛背后,往往藏着N个“嫌疑犯”。

腰痛=腰椎间盘突出?可能是肾结石在“大闹天宫”,也可能是强直性脊柱炎在“暗度陈仓”;腿麻=坐骨神经痛?可能是糖尿病周围神经病变在“偷家”,也可能是血管狭窄“暗中使绊”;疼痛就像电影里无量仙翁的阴谋,看似是A部位“造反”,实则是B系统“叛变”,想要破局,得靠几大绝技:

灵魂拷问:“酸痛痛还是针扎、电击、火烧一样的痛?”“白天痛的多还是晚上痛的多?”

“什么姿势比较容易痛?”……从生活习惯到疼痛性质,每个问题都有它的意义。

法宝检验:先来个体格检查确定主要嫌疑,超声像“照妖镜”扫过患处,肌电图如“缚仙锁”锁定异常神经,必要时加上CT、MRI,把里里外外仔细看看。

疼痛科治疗:螺蛳壳里做道场,一手微创玩出花

锁定真凶只是第一步,我们可是掌握各种微创治疗方法于一身的全能选手。

神经阻滞疗法:正如太乙真人用“乾坤圈”压制哪吒的魔性,医生会用超声引导下的神经阻滞术,准确定位并一针“冻结”失控的神经传导。像哪吒的“火尖枪”一样,医生用射频针精准定位疼痛源头,通过高温“熔断”病变神经的异常信号。

哪吒的混天绫能束缚万物、翻江倒海,这不就是疼痛科常用的臭氧疗法吗?既能“捆仙”般消炎镇痛,又能冲刷出缺氧组织里的代谢废物,促进神经修复。

除了这些,体外冲击波、高

能激光、经颅磁刺激、小针刀、触发点、银质针、等离子、胶原酶、PRP、椎间孔镜、三叉球囊……从无创到各种微创,最大的伤口不过7mm,光是一个腰椎间盘突出就能找出十几种疗法,疼痛科医生的“武器库”可谓是满满当当。

日常防“咒”指南:拒绝做“疼痛忍者”

就算天分能力高如哪吒,被种“穿心咒”的时候也没能及时觉察,有些“疼痛穿心咒”也是说来就来。

这里医生温馨提示,与其忍痛修仙,不如科学防痛!

姿势要对:避免长时间同一姿势,久坐、葛优瘫这些不良习惯都会推你离种咒更进一步。脊柱不垮,疼痛退散。

运动要巧:多选择碎片化运动、低冲击运动,注意规范运动姿势,动对是仙术,动错是妖法,千万别让运动催发“穿心咒”。

用药要稳:阶梯用药,按个人情况避雷、规律服药、警惕副作用,谨遵医嘱才是王道。

《哪吒之魔童闹海》用百亿票房证明,再强的“宿命”也能被打破,我命由我不由天,现实中的“疼痛穿心咒”同样如此。疼痛科愿做你的“太乙真人+敖丙+哪吒”合体外挂:冲破疼痛桎梏,享受无痛人生!



我想踢毽子

哪吒的标志性黑眼圈。

记者沈佳慧 通讯员孙金铭、辛章报道 最近,最热的电影要属《哪吒之魔童闹海》了,观众在被精彩剧情吸引的同时,有没有注意到哪吒标志性的黑眼圈?现实生活中,也有很多人被黑眼圈困扰。

黑眼圈是怎么产生的?一旦有了黑眼圈还能消除吗?记者采访了浙江中医药大学附属第二医院的两位医生,请他们分别从中西医结合的角度作了专业解答。

黑眼圈的四大类型,你属于哪一种

“在医学上,由于遗传因素导致的黑眼圈,属于色素沉积型黑眼圈的一种。”浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)整形美容科主任宋震坤介绍,就像哪吒那样,眼眶周围的皮肤特别薄,皮下组织少,血流经过眼眶的大静脉时,就会在接近皮肤表层下方形成蓝黑色的眼罩。

说到黑眼圈,其实它可不是一种单一的现象。宋震坤表示,根据成因,黑眼圈可以分为四大类:色素沉积型、血管型、结构型和混合型。

色素沉积型黑眼圈:由于先天遗传或后天因素(如日晒、眼周皮肤炎症等)导致黑色素沉积在眼眶周围。

血管型黑眼圈:这种黑眼圈通常是由于长期熬夜、用眼过度等导致眼周血液循环不畅,血流

