



网红产品1:胶原蛋白产品

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

“胶原蛋白”在无数女人的心中简直是美容圣品,许多妹子坚信吃了胶原蛋白,脸上就会充满胶原蛋白,甚至敷上胶原蛋白面膜,也能起到给皮肤补充胶原蛋白的作用。

吃进去的胶原蛋白会被分解为氨基酸

真相很残酷。皮肤中胶原蛋白大约占70%,起着维持皮肤的弹性和丰满度的作用,但是吃胶原蛋白美容却是一大误区。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳道介绍,从营养学的角度,胶原蛋白由于缺乏必需氨基酸中的色氨酸,属于非优质蛋白,其营养价值远远低于鸡蛋等优质蛋白。另外胶原蛋白(无论是胶原蛋白保健品,还是花胶、猪蹄、鸡脚)吃进去后经胃肠道的消化、分解成氨基酸,被分配到身体的各个组织器官和细胞中,不一定合成为胶原蛋白。

如果你真的想让脸上皮肤变得Q弹,还不如多补充维生素C,因为维生素C是胶原蛋白合成的必需成分,能使真皮层中胶原蛋白增生,使皮肤更有弹性。

胶原蛋白是大分子无法穿透皮肤

正因为很多人的印象中“胶原蛋白=皮肤Q弹”,每个女人的护肤品中,肯定少不了胶原蛋白面膜或护肤品,但胶原蛋白能通过敷一敷、涂一涂就进入我们的肌肤吗?答案是否

网红产品2:腰椎神器

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩

现代人久坐,往容易腰肌劳损,甚至出现腰椎间盘突出。于是网上出现了各种腰椎矫正器、按摩器,号称躺在形如“鱼骨头”或“拱桥”的按摩器上,利用自重进行拉伸,可以矫正腰椎,舒缓腰肌,恢复腰椎生理曲度;甚至还设计了按摩点,刺激穴位,缓解肌肉疲劳。

长时间使用或加重腰痛

广州市红十字会医院骨科王敏博士表示,无论是健康人群还是有腰椎问题的人群,都不建议睡觉时使用这一类“腰椎神器”。因为躺在这种器械上,腰椎被动地形成一个曲度。而腰椎的曲度是由多方力量共同维持平衡的结果,包括前群肌肉、后群肌肉和侧方肌肉等。

“日常运动锻炼能加强肌肉力量与弹性,有效维持生理曲度。但若只是被动地令躯体维持在某个曲度,则不建议。”王敏表示,“而且,长时间被动曲度过伸,反而容易加重腰痛,增加腰椎间盘突出风险。”

“网红睡姿”能解决椎间盘突出吗?

王敏分析,“腰椎神器”之所以吸引了那么多人,有可能与此前很多人曾尝试过“网红睡姿”有关——在后

网红产品3:洗眼液

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 邹梦云

“眼影粉、睫毛膏残留,用这个洗一下就能把眼睛里的脏东西洗掉了。”“刷手机眼疲劳干涩痒、熬夜眼充血都可以洗,疲惫感立马清零!”网上热销洗眼液,传得神乎其神,甚至把能洗掉PM2.5的话术都用上了,能让眼睛更亮、视力更好的“洗眼液”真的有那么厉害么?中山大学中山眼科中心眼膜科副主任医师邵应峰认为,使用这些网红洗眼液,不仅没必要还十分危险。

稍有不慎或对视力造成永久性损害

“洗眼液”又叫眼睛护理液,通常体积比眼药水大许多,外形包装像漱口水。按卖家说法,使用时,把液体倒在一个小杯子里,接着将杯子扣在眼皮上,抬头,同时睁开眼,让液体浸润双眼皮片刻,再低头取下杯子,即完成洗眼过程。

邵应峰首先质疑商家推荐的这种洗眼方式,“用杯子让液体罩住眼睛,其实只是滋润了眼裂处裸露的眼表。倘若真要洗干净,眼睛里还有许多位置,如穹隆部,必须翻开眼皮才能洗到。”

其次,在医生看来,这个洗眼过程也十分危险。“人的眼睛既敏感又脆弱。洗眼时,稍有不慎,就容易造成眼表损伤,甚至引发感染,治好后,留下的疤依然会对视力造成永久性损害。”邵应峰说。

此外,一些洗眼液主打“清凉度”,使用时眼睛冰冰凉凉,十分清爽,但这对眼睛好吗?邵应峰指出,清凉感主要来源于冰片,只是让你感

你以为有用的这些网红产品,听听医生怎么说

喝了胶原蛋白期待都“补”到脸上,皮肤变得Q弹;用了网红洗眼液期待眼疲劳、眼干、眼涩、眼痒立马清零;用“腰椎神器”睡觉就能“躺赢”各种腰椎疾病……花了大把银子,却可能远远达不到商家宣传的效果。

“315国际消费者权益日”,《羊城晚报·健康周刊》的小伙伴们兵分几路,采访相关医学专家,为读者搜寻在健康、美容领域可能花的冤枉钱。

纯天然速效减肥保健品
手持美容仪



图/视觉中国

网红产品5:家用美容仪

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩文青 江赞 戴希安

在消费者权益日前夕,记者通过“店怪兽”汇总数据了解到,在淘宝系电商平台上,家用手持美容仪在过去的一周内一共销售出了150多万台,其中单日最高销量达到了24万台以上,单日销售额达到3.7亿多元,可谓是养肤美容的抢手单品之一。家用美容仪究竟效果如何?

消费者:用起来舒服但效果没那么神

“美容仪使用时会有酥酥麻麻、温热的感觉,还是比较舒服的。”广州市民田女士说道,“但是店家宣称28天可以提拉紧致、抗皱美白之类的,我感觉没什么效果。”田女士用600元购买了一款手持美容仪,一两个月使用下来,皮肤改善却并不如意。

“也就补水还行,其他功能感觉都可有可无吧。”黄女士通过网络渠道购买了千元以上的美容仪后,在使用时还要使用店家推荐的精华,按照店家推荐的流程一步一步来,极其繁琐。“用了一段时间之后就搁置了,太麻烦了。”黄女士说道。

专家:家用美容仪不能期望太高

“家用美容仪的效果不能期

鱼骨按摩器

胶原蛋白口服液

洗眼液

减肥辣椒膏

网红产品4:见效快的“纯天然减肥产品”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

市面上各种减肥产品和药品层出不穷,不少宣称自己销售的纯天然减肥产品让客户2个月减肥30斤。广州市第一人民医院药学部药师刘国栋指出,这些产品号称纯天然,但很有可能是添加了药物,要小心不良反应。

“纯天然”减肥产品或暗藏药品

专家表示,减肥效果很快的减肥产品可能暗藏了以下药品。

【抑制食欲类减肥药】

代表药物为芬氟拉明、西布曲明和氟西汀。前两者因不良反应过大,已被国家禁用。氟西汀主要是作为一种抗抑郁药却经常被非法添加到一些减肥产品中,号称“模特特供”,其具有一定抑制食欲作用。会有头痛、头晕、胃肠功能紊乱、性功能障碍等不良反应。

【脂肪酶抑制剂】

代表药物为奥利司他,抑制胰脂肪酶,减少脂肪吸收。这些药物会产生严重肝损害和胰腺炎等不良反应,服用时应密切自我观察,发生不良反应时及时停药。

【促进脂肪利用类减肥药】

代表药物为左旋肉碱,又叫左卡尼汀,是存在于肉类的一种氨基酸,可帮助脂肪氧化燃烧产生能量,可以称为助燃剂,但它在正常人体内并不缺乏,只有参加高强度运动才需要补充,所以用它减肥必须配合运动,至少是脸红耳热、汗流浹背那种运动,才能产生效果。运动就像点火,如果不点火,有助燃剂也没用,其不良

反应较少,相对安全。要注意的是,左卡尼汀是作为保健品使用。

【含利尿剂类减肥药】

网上有些减肥药,非法添加利尿剂,能引起排尿增多,细胞脱水,看似体重下降了,但一喝水又重回来,它只是折磨你的肾,根本与脂肪无关。长期使用可产生肾脏损害。

【含左甲状腺素类减肥药】

含有非法添加左甲状腺素的减肥产品,虽然能短期提高人体新陈代谢水平,增加耗能,减轻体重。但会反弹,还会引起心跳过快,手抖及甲状腺功能紊乱等不良反应。

【轻泻类减肥药】

可增加排便,减少脂肪吸收,但长期腹泻会大伤身体,还会引起腹痛,营养吸收失衡等问题。

外用类减肥药只是有热感不能真减肥

外用类减肥药的宣传常常是像点读机那样,“哪里不瘦,点哪里”。但专家指出,涂抹药膏、药水能使局部脂肪燃烧只是痴人说梦,有些产品能使皮肤发烫也只是含有辣椒碱扩张了局部毛细血管而已,并不能促进脂肪代谢。而且还可能刺激皮肤,引起烫伤、过敏。



德叔 313 广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

白领久坐腰冷痛 温阳通络祛春湿

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员沈中

医案 邹女士,40岁,腰痛5年余

刚过40岁的邹女士是一名白领,经常长时间坐着办公。她在5年前开始出现腰痛,以为是久坐导致的,想着做一做锻炼或许能改善。谁知运动后邹女士的腰痛反而加重,有时疼起来还会影响睡眠。早上起床时也觉得腰部僵硬,活动受限,要走动、扭腰后才能缓解。经医院检查,被确诊为腰椎间盘突出症。经过一段时间的中西医结合治疗,邹女士的症状总算有所好转,腰痛基本没有了。但最近3个月,邹女士的腰痛又犯了,吃药后没有缓解,腰部就像泡在冰水里一样,疼痛还蔓延到肩背部,平时很怕冷,大便也不成形,这让邹女士十分苦恼。一个偶然的机会,邹女士看到了《德叔医古》,于是来到门诊求助于德叔。

德叔解谜 气血不畅,脾肾阳虚,筋骨失养

邹女士所患疾病属于中医“痹证”范畴。德叔认为,她是因脾肾阳气亏虚,筋骨失去温养而引起了腰痛反复不愈。《素问·宣明五气》说“久坐伤肉”,久坐不动,人体气血运行缓慢,气血郁滞不通,脾胃化生气血的功能减弱,肌肉得不到营养,“不通则痛”“不荣则痛”,就会出现筋骨疼痛。脾胃是后天之本,肾是先天之本,脾胃功能受损时间长了,肾也会受到牵连,引起脾肾阳气俱虚,气血不通,“不荣”加重,各种症状也就加重了,还出现了怕冷、大便烂等不适。治疗时,德叔以健脾补肾、温阳通络为主,辅以活血化痰之品。服用中药近1个月后,邹女士的症状明显改善,现继续在德叔门诊复诊治疗。

预防保健 穴位按摩+熏洗疗法

德叔建议,邹女士平时应避免久坐。工作时,要每小时起身走动10分钟左右,午后多晒太阳。平时可做太极、八段锦、瑜伽、慢跑等活动,每周4-5次。近来春湿重,此时可用中药穴位贴敷,温经通络祛春湿。可选用艾绒、桂枝、川芎、姜黄各5克,黄酒适量。将上述药材打粉,放入适量酒,调成糊状。取少量药糊加热后放在纱布上,敷于肾俞穴、腰阳关穴,待冷却后更换,每次敷10-15分钟,1周2-3次。

德叔养生药膳房 杜仲巴戟猪腰汤

材料:猪腰300克,猪瘦肉200克,杜仲15克,巴戟天15克,蜜枣1-2枚,枸杞15克,精盐适量。
功效:滋补脾胃,强壮筋骨。
烹制方法:将诸物洗净,猪腰、猪瘦肉分别切块,放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入锅中,加适量清水1750毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为2-3人量。



春季舒肝 就喝佛手玫瑰杞菊茶

文/羊城晚报记者陈辉 通讯员 刘庆钧

春季真是舒肝好时节,广州中医药大学第一附属医院内科蓝森淼教授对读者推荐一款佛手玫瑰杞菊茶,这款茶味道甘香可口,茶性平和,既能疏风解毒、舒肝解郁、和胃化痰,又能润肺生津、滋养肝肾、益精明目、养血安神。

食材:佛手15克,玫瑰花10克,枸杞子15克,白菊花10克,红枣3枚(劈开,去核)。做法:将所有食材稍清洗放进砂锅(或养生壶)内,加入1500毫升清水,用大火煮沸后改用小火文煮40分钟,即可。倒出代茶饮。

功效:本茶食材中,佛手性味辛苦温,善于舒肝理气、和胃化痰;玫瑰花性味甘微苦温,长于行气解郁、和血、止痛;枸杞子性味甘平,功善滋补肝肾、益精明目、润肺、止渴;白菊花性味甘苦微寒,善能平肝明目、疏风清热、清热解暑;红枣性味甘温,功能补中益气、养血安神。
适宜人群:适合仲春时节一般人群饮用。