

李娜腿上的黑色胶贴是膏药吗？

此次澳网比赛中，杀进决赛的李娜因脚伤折戟，让无数人痛心。同时很多人都注意到，比赛时李娜腿上一直贴着一种黑色的类似胶布的东西，这到底是什么呢？是膏药吗？贴着这个有什么用呢？李娜为啥每场比赛都贴着它？记者经多方采访了解到，这个贴布并不是膏药，而是叫做“肌内效贴布”，其里边没有药，但把它贴在身体的受损部位，能起到促进血液回流、促进身体自行修复的作用。

黑色胶布是膏药吗？不是，是“肌内效贴布”

本届澳网赛场上，李娜右膝盖上贴着的类似胶布的东西很是惹眼，有些人以为这是膏药。伤病对运动员来说可以说是家常便饭，他们身上贴个镇痛的膏药也不足为奇。

“膏药的效果一般是防止患处肿痛，而李娜贴的胶布包裹住关节，所以应该具有防止肌肉过度拉伸，以及保护关节的作用。”大连海事大学体育老师董鹏凭直觉判断，李娜腿上贴的应该不是膏药。

这个贴布到底是什么东西呢？“这和膏药不一样，应该是一种肌内效贴布。”大连医科大学附属二院骨科东海潮教授告诉记者，“就是保护肌肉收缩和关节活动的一个东西，被用在专业运动员的身体康复上。”这个东西目前在医院尚无应用，但运动员对它却很信赖，我们在电视上经常会看到，例如巴神、小贝等不少运动员身上都贴着这种肌内效贴布。

肌内效贴布有啥用？促进血液回流、伤痛部位自行修复

肌内效贴布到底是一种什么东西？记者搜索到一家销售运动康复用品的网站，看到了关于它的介绍。这种肌内效贴布确实和膏药不同，它本身并没有药物成分，但弹性与皮肤相近，所以通过与身体不同部位的贴合，能起到增加皮肤与肌肉之间间隙，促进淋巴及血液循环的作用。

“如果这个贴布里边没有药的话，那它就应该是类似传统的护腕、护膝的东西，在体外紧贴皮肤，起到保护关节和肌肉的作用，避免身体在运动中受损伤。”董鹏说，只不过随着科技的发展，比起护腕、护

膝，这种贴布更轻薄，质地、透气透水效果也更好，保护作用也更好。“肌肉和组织的外伤，当然需要具体的医学处置，但运动员身上往往旧伤较多，在比赛时就需要一些救助性的保护措施，消肿、镇痛、促进血液回流等，以避免伤痛复发。”东海潮称，这应该就是这种贴布的重要功效。也就是说，放置贴布的目的，除了起到固定关节位置以及限制软组织活动外，还能让软组织在稳定的状况下进行修补。贴布虽未提供身体任何外来的物质去修补受伤的组织，但在贴合中，能提供一个较好的环境，促进身体自行修复。

山寨日化品多铅汞超标，不用为妙

近年来，山寨产品肆意横行。记者在河南、贵州等地调查发现，日化用品已成为山寨产品的重灾区。山寨日化用品充斥农村市场，这给消费者的健康造成极大的威胁。



山寨品便宜，和正品混着卖

记者在河南新郑市陆家桥村的一家小卖店发现，有超过一半日化品都是仿造的山寨产品，比如“舒美佳”香皂、“日猫”洗衣粉、“巧白”增白皂。记者在贵州省普安县高棉乡喜打村的几个小卖店也发现，货架上山寨日化用品占据了“半壁江山”，“飘柔”、“周住牌”跟“飘柔”、“雕牌”等日化品混放在一起，只是前者价格便宜很多，来到小卖店的顾客大多会选择那些山寨货。

重金属超标，可能导致皮肤病

早在 2011 年 11 月《京华时报》就爆出“山寨日化品销售网涉及 10

余省份”，警方共收缴假冒宝洁、联合利华、资生堂等知名品牌的沐浴露、洗发水等 2000 箱。经鉴定，5 家“假货公司”销售的假冒伪劣商品微量元素和各种矿物质严重超标，含有汞、硫、苯等重金属。据郑州大学第四附属医院皮肤科副主任医师高永军介绍，按照国家对日化产品的要求和标准，不允许将超标重金属加入到日化产品中，汞、硫、苯等重金属都对人体有害。而山寨、高仿日化用品，铅汞含量普遍超标，使用伪劣日化用品可能会对皮肤产生刺激，引起过敏、瘙痒，甚至溃烂，长期使用甚至有导致皮肤病的可能。

(生时)

修复“神器” 肌内效贴布



膝部粘贴顺序

作用：提拉皮肤，起到促进皮下淋巴回流与血液循环，从而消肿并减少神经末梢刺激而减轻疼痛。不是直接疗伤，而是提供一个较好的环境，促进身体自行修复。



1. “巴神形”

巴神背后的贴布，一侧沿着肌肉的起始部位（沿脊柱），一侧顺着肌肉走向外侧，脊柱两侧对称贴扎，可以缓解背部肌肉疼痛。

2. 足底筋膜炎

可以将肌内效贴布裁剪分叉，以适应于足底跖骨的构造。

3. 共通原则

每一道贴布均与其相邻的上一道贴布重叠 1/2；要注意维持稳定的张力及顺畅的速度，并随着身体部位的轮廓变化而修正贴扎角度。

运动保护“神器”分类

- 日常防护：护腕、护肘、护肩、护膝
 - 终极防护：弹力支持带，即肌内效贴布
 - 防护进阶：弹力绷带
- 它弹性高，关节部位使用后活

动不受限制，可保护关节。弹力绷带适合运动强度较大的人群。

这种往往是在运动员已受伤，不得不运动时采用的保护措施。专家建议，普通人受伤后最好选择静养。

(半岛)



肌内效贴布可以随便贴吗？顺应肌肉走向贴，普通人受伤后最好静养别运动

运动员身上贴着这种贴布的形状多种多样，是源于运动员的“艺术创造”，还是其他什么原因呢？据专业人士介绍，这种贴布起效靠的是和皮肤之间的张力，以增加肌肉收缩。所以在贴合的形状上就应该顺应肌肉的走向。一方面可以提高身体自然康复的机能；另一方面，在支撑及稳定肌肉与关节的同时也不会妨碍身体活动。

我们看到的运动员身上贴的贴布的各种形状，就



吃味精有害是误解

味精在都市传说中具有许多危害，这些“危害”在不同的传说版本中也不尽相同。许多人“相信”味精有害，除了这些都市传说，很重要的原因是认为它是“化学工业品”。但事实并非如此。

1907 年，日本人蒸发大量海带汤之后得到了谷氨酸钠，发现这个东西吃起来像许多食物中的鲜味。这个东西就是我们说的“味精”。

最初的味精是水解蛋白质纯化得到的。现代工业生产采用某种擅长分泌谷氨酸的细菌发酵得到。发酵的原料可以用淀粉、甜菜、甘蔗乃至废糖蜜，使得生产成本大为降低。这个过程跟酒、醋、酱油的生产是类似的。生产过程中不使用“化学原料”。

当今市场上的味精是高度纯化的发酵产物，我

西兰花不治癌反致癌？

人们普遍认为，蓝莓和西兰花等食物可促进健康和对抗癌症，但是最新研究发现这些抗癌食物可能致癌。

因提出 DNA 双螺旋结构学说而赢得诺贝尔生理学和医学奖的美国知名分子生物学家詹姆斯·沃森表示，除非科学家们重新研究抗氧化剂的作用，其中包括维生素丸以及蓝莓和西兰花等食物，否则许多癌症治疗方法的效果可能与预期的恰恰相反。

人们普遍认为，通过清除被称为自由基的氧分子，可促进健康和对抗癌症。但沃森博士认为这可能是预防和治疗癌症的关键，但是耗尽体内的自由基可

国国家标准要求谷氨酸钠含量至少在 80% 以上，而高纯度味精则要求 99% 以上。

针对味精安全性的研究很多，没有发现过它能产生危害。只有个别动物实验发现在“大剂量”下，对于某种非常敏感的老鼠有产生神经毒性的可能。不过所需要的大剂量远远高于人类食物中可能使用的量，也没有进一步的后续研究。

美国 FDA、美国医学协会、联合国粮农组织和世卫组织的食品添加剂联合专家组（JECFA）、欧盟委员会食品科学委员会（EFSA）对此都进行过评估和审查。JECFA 和 EFSA 都认为对味精不必有安全性方面的担心，因此在食品中的使用“没有限制”。美国 FDA 的一份报告认可“有未知比例的人群可能对味精有所反应”，但是针对整体上的味精，他们赞同 JECFA 的结论。

(庆晨)

能会产生反作用。他认为，自由基不仅有利于控制病变细胞，而且对于研制许多治疗癌症的药物以及放射疗法方面起着关键的作用。

沃森博士认为，抗氧化剂致癌的作用可能比防癌的作用更大。他说：“我一直专注于研究如何治愈癌症，在没有实际治疗方法的情况下，人们通常食用抗氧化营养补充剂来预防癌症。最近的研究表明，大多数晚期癌症患者可能是因为食用太多的抗氧化剂而患癌症，抗氧化剂致癌的作用可能比防癌的作用更大。”

他说，大量的研究已表明，包括维生素 A、维生素 C 和维生素 E 以及矿物质硒在内的抗氧化剂对于预防胃癌或延长寿命没有明显的效果，反而会略微缩短摄入者的寿命，其中维生素 E 特别有危害。

(大河)