

# 竹炭食品能排毒吗？



目前,市场上有不少竹炭食品,比如竹炭花生、竹炭面包、竹炭蛋糕、竹炭月饼等。一些商家声称,竹炭可以吸附人体内有害物质,净化血液中的毒素,有助于人体消化排泄,清洁肠道,排毒养颜,还有预防电脑辐射之功效。那么竹炭食品到底有没有排毒功效,可不可以安全食用呢?

首先我们来看看商家口中的“竹炭”与“活性炭”是什么。竹炭是竹子不充分燃烧后的炭化物。竹炭内部有各类孔隙,具有微孔、中孔和大孔,因而竹炭具有一定的比表面积,使它对多种有害气体具有很好的吸附能力。而活性炭是炭经过进一步“活化”处理产物,竹炭也可以作为原料。经过活化,比表面积可以增加到每克

1000~2000平方米甚至更高。不过,“活化”需要特殊的设备和工艺流程,不像竹炭那样卖炭翁都可以生产。

因为活性炭卓越的吸附性能,它也在医疗上被用于抢救口服途径的急性中毒。其作用机理是活性炭进入消化道,吸附了有毒物质,从而减少了人体的吸收。

既然活性炭在消化道内能够吸附毒药,那么作为“原生态的活性炭”——竹炭是不是厂家宣传的那样,能够“吸附体内有害物质”、“净化血液毒素”、“清肠排毒”呢?长期以来,竹炭在历史上还没有食用的记载,一般都用作燃烧的材料、吸附剂或者干燥剂。食用竹炭粉添加进食品中也并没有相关的科学实验作为依据。

其实,“排毒”本身就是一个营销概念。人体有自己的代谢系统,产生的有害代谢产物通过正常的代谢系统排出。

再者,不管是活性炭还是竹炭,都不能被人体吸收,到不了血液,更到不了全身组织。而“人体内的有害物质”,就算有,也是在细胞代谢中产生。它们在体内的活动轨迹是从细胞进入血液,再到达肾脏,要么经肾过滤从尿中排出,要么随着血液回流。也就是说,它们没有什么机会再回到消化道中,而活性炭必须要与被吸附物直接接触才能起作用。所以,对于“体内的有害物质”或者“血液毒素”,即使真的像人们宣传的那样,活性炭也只能在消化道中打酱油,竹炭穿肠过,“毒素”还是体内留。

结论:竹炭是竹子炭化的产物,具有较好的吸附性能,但不如活性炭。而“吸附体内有害物质,净化血液毒素”“帮助消化、清洁肠道、排毒养颜”都是没有任何科学依据的臆想。

(云无心)

## 多注意宝宝这些部位

家中如果有刚出生不久的孩子,老人们总是特别上心。不过由于孩子那时还不会言语,有些身体状况就需要大家多多细心观察与注意了。

眼角 如果眼角有眼屎出现,说明孩子有肝火了,这时的孩子往往容易发脾气,不听话。可以给孩子用生的嫩芹菜抹上花生酱和白糖吃,也可以榨些芹菜汁或煮芹菜粥喝。

舌头 小孩子的舌头、舌边若是发红,说明有心火了。这时的孩子通常白天爱口渴,晚上爱折腾,睡不好觉。祛心火的食物有很多,比如:夏天可以买鲜莲子,剥了直接给孩子吃。茭白和茄子也能祛心火,最好素炒、蒸,不要用太多油。

嘴角 仔细观察,有些孩子经常口角有“白疮儿”,是口干引起的,说明有了脾火。可以用柿饼上的柿霜给孩子冲水,或是给孩子吃些杨桃。要是口舌生疮、舌苔发黄、厚腻,那就给孩子吃点至保定之类的小中药,赶快把火灭了。

肛门 小孩子的肛门正常时是粉红色的,肠

内有热时,就会呈现红色,颜色越深,说明体内火气越大。一旦发现肛门是红色,就要给孩子吃些祛火的蔬菜或水果,比如西红柿、白菜心、甘蓝汁,或是喝点淡竹叶水什么的。用梨丝、白萝卜丝、藕丝滴上蜂蜜,沁出汁来给孩子吃也很管用。总之,一定得是孩子喜欢的,能接受的,但不要太寒性的食物。这时,一定记住不要让孩子吃得过饱,尤其是热量高的食物,尽量不吃,快餐更是要绝对禁止。

大便 每次孩子大便时,家长都应观察孩子,是否便得轻松、顺利,孩子表情如何。如果孩子很痛苦,很费力才便出来,大便又不是软黄便,同时还有口臭,那就是有胃火了。

尽量给孩子空空胃,少吃点,喝点小米粥、百合粥,荸荠煮水或榨汁,都可以除胃火。

手心 经常牵着孩子小手时,就摸摸孩子手心儿,如果是凉凉的,潮潮的,那就放心了。如果是干热干热的,晚上还出汗,那就是有虚火了。这样的孩子体质弱,还不能用寒性大的食物,伤着了反而更难办。给他捏捏脊,搓搓脚心,是个



不错的办法。一般七八岁以内的孩子,是不需要用药的,只需小儿推拿就可解决问题。

(王小英)

## 酷暑给自己装台“心理空调”

“我天天用空调,怎么也觉得自己变得越来越急躁呢?”这是近期一位病患李阿姨的问题。专家表示,李阿姨的症状其实是“空调病”在心理上的体现。

多用空调更易使人急躁

感冒、打喷嚏、发热……这些都是“空调病”症状。每年夏季,去医院看病的一大半人不是因为中暑,而是因为“空调病”。

最近,李阿姨为了不让小孙子热着,几乎天天开空调。可一旦空调关了,她就觉得很烦躁。“空调的频繁使用除了使人生理发生变化,对心理也有一定影响。”专家介绍,人总是很“享受”有空调的环境,离开空调房后会想立即

回到空调房,久而久之就对空调产生了依赖心理。

“老年人用空调的时候,温度不要太低,28摄氏度左右比较适宜,晚上睡觉最好盖个薄毯。”专家说。

给自己的心理装台空调

沈大伯平常睡眠状况很好,天一热,连续几天他都失眠,他担心自己是得了失眠症,连忙来求医。

“除了‘空调病’外,犯困、失眠、脾气异常都是这个夏季常出现的症状,老人不需要过于担心。”专家表示,人体会出现这样的情况还是因为气温。温差一旦超过10℃,就会影响人体

植物神经功能,如果人的机体适应能力不太好,就会出现类似症状。

出现症状后,人的情绪会变差,进一步引发身体不适,形成恶性循环。所以,老人不要主观上放大自己身体的症状,而应以平常心去对待。

当然,也有很多办法可以帮您“降降”心火,打造“心理空调”。首先可以经常听听舒缓的轻音乐,或是静坐沉思;第二,要有意识地保持乐观、宽容的心态,尽可能以善良、宽容服人;最后,要注意劳逸结合,做好自我的时间管理,有规律的生活习惯是保证心情舒畅的法宝。

(唐佳璐)

## 高血压患者 理想血压值因病而异

患上高血压,大家都只知道应该降血压,可是到底降到什么程度呢?

中青年高血压患者血压应该降至130/85mmHg以下;合并糖尿病或靶器官损害的患者,血压应降至130/80mmHg以下;高血压合并肾功能不全、尿蛋白超过1克/24小时的患者,至少应该将血压降至130/80mmHg,甚至于125/75mmHg以下;对于老年高血压患者来说,血压控制在140/90mmHg以下即可,但是要特别重视收缩压的降低。大家一直都认为对老年高血压患者的降压治疗应该宽松一些,研究表明,严格控制老年高血压患者的血压同样可以获益,并且不增加不良反应的几率。

众多临床试验显示,血压在正常的理想范围内时,血压值越低越好,血压降到理想水平并不会加重患者心、脑、肾脏部位的供血不足症状或者加重病情。长期平稳而缓慢地将血压降至理想水平,既能减轻患者高血压症状,还能降低各种由于高血压引起的心脑血管疾病发生率。

(顾菊康)



## 造血干细胞捐献

造血干细胞是能自我更新,具有较强分化、发育和再生能力,可以产生各种类型血细胞的始祖细胞。造血干细胞来源于骨髓,可以经血液迁移到外周血液循环中,不会因献血和捐献造血干细胞而损坏造血功能。人体内的造血干细胞具有很强的再生能力。正常情况下,人体各种细胞每天都在不断新陈代谢,进行着生成、衰老、死亡的循环往复,失血或捐献造血干细胞后,可刺激骨髓加速造血,1~2周内,血液中的各种血细胞恢复到原来水平,因此,捐献造血干细胞不会影响健康。造血干细胞移植是治疗白血病、再生障碍性贫血、重症免疫缺陷综合症、地中海贫血、急性放射病、某些恶性实体瘤、淋巴瘤等造血及免疫系统功能障碍性疾病的成熟技术和重要手段,对有些疾病有根治性疗效。

捐献造血干细胞与捐献全血有所不用,需要与患者配型成功后才实施。志愿者报名登记后,首先要抽取5毫升血液做HLA(人类白细胞抗原)分型检验,将数据储存到中国造血干细胞捐献者资料库中备查。当某一位患者需要进行造血干细胞移植时,由移植中心将患者的HLA分型数据传送到资料库,如果检索结果得知已登记志愿者的HLA正好与患者吻合时,省级管理中心将通知志愿者做捐献的准备。这个过程可能很短,也可能要等若干年。

造血干细胞的采集有骨髓直接采集、外周血造血干细胞采集和脐带血造血干细胞采集3种方法。第一种方法是人们传统理解的献骨髓,通过麻醉,在人体骨骼处直接采集骨髓,捐献者会有一定痛苦感。第二种方法是目前中国造血干细胞捐献者资料库规定的采集造血干细胞,用科学方法将骨髓血中的造血干细胞大量动员到外周血中,从捐献者手臂静脉采集全血,通过血细胞分离机提取干细胞,同时,将其它血液成分回输体内。这种方法对捐献者没有明显的疼痛感和不适,也没有危险,只需付出一点勇气和爱心。第三种方法就是从脐带血采集造血干细胞。

(申飞)