

凉席也能排毒降血脂,有这回事吗



夏天来临，市面上各种凉席开始热销。有一些商家宣称凉席有防病排毒、降血脂、促进血液循环等保健功效，且此种凉席价格不菲。

随着盛夏来临，在全国各地的商场中，号称具有保健功能的凉席大量涌上货架。某知名品牌凉席的销售人员说，冰丝凉席是今年最热销的款式，其售价为400元，比普通凉席的价格要高，但保健效果好。

在另一家凉席店，各种品牌的保健凉席被摆放在货架上。店内一位工作人员介绍，这种凉席含有的生物活性托玛琳功能材料具有吸收人体热量、收汗助眠、降低血液黏度、清血排毒、活血

防病及防止因尘螨过敏引起的皮肤瘙痒等养生保健功能。

凉席还能降血压、助睡眠？事实上，保健凉席本身的噱头大于其所拥有的功能性。一些以

中草药制作而成的凉席，表面虽然含有一定的药物成分，但是随着消费者对凉席的使用，这些药物成分会很快挥发，保健功能难以体现。而另一些保健凉席称有远红外线效果，能促进人体新陈代谢、加快血液循环等。但从医学上讲，远红外线只有局部加热的效果，并没有商家宣称的功效。

医学专家介绍，目前医学界对于保健产品的认定有严格的规定，必须经过权威部门的检测检验，如果没有在包装上看到这些报告，其真实性便值得怀疑。因此，消费者挑选凉席要综合考虑个人的身体状况，不要被一些商家的宣传所迷惑。

各种凉席，各有忌讳

1. 草席：草席一般采用灯心草、蒲草、马兰草等编织而成，材质柔软，吸水性较好，凉爽程度适中，比较适合老人和宝宝。但有的草席会引起过敏，因此过敏体质者应慎选。此外，草席容易长螨虫，因此使用前后一定要彻底清洗消毒。

2. 藤席：藤席是用藤皮经手工编织而成，分常黄、常白与常青三种。反反复蒸晒制成的藤席，吸汗滑爽、柔软耐磨，折叠不易断裂，一般可用几十年，而且不易长虫，适合各种人群使用。

3. 竹席：常见的有水竹凉席、竹条席以及用小竹片和绳儿串起来的“麻将席”。但竹席硬度较大，喜欢睡软床的人可能不太喜欢。竹席特别是“麻将席”较凉，不适合体温调节能力弱的宝宝使用。

4. 竹炭席：竹炭席的竹子经过特殊的氧化处理，吸附性很强，具有除菌、防臭、吸附灰尘、清新空气、冰凉宜人的特性，适合多汗有体味的人。

5. 亚麻席：亚麻是天然纤维，具有优良的透气性、吸湿性和排湿性，常温下可使人体的实感温度下降4℃左右，还具有卫生性好、抗菌力强的优点，能抑制真菌和微生物的生长，因此非常适合宝宝使用。(本报综合)

健康身边事 >>

湖南有了专门的老年骨科科室

今日女报 / 凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 张维夏)6月27日，湖南省人民医院骨科医学中心将在马王堆院区原骨科的基础上，通过资源整合，全新设置骨五科(老年骨科)、骨六科(创伤、手显微外科)，成为省医骨科医学中心航母的新编队。至此，湖南省人民医院骨科医学中心已有6个病区近300张床位，其中骨五

科为我省第一个以老年骨科为特色的专科科室。

据统计，截止2014年底，中国60岁以上老年人口数量为2.12亿，占总人口的15.5%；其中65岁以上老年人数1.38亿，占总人口的10.1%。到2015年，我国60岁以上老年人口总数突破2.16亿。

首胎剖宫产的女性，二胎也能自然分娩

今日女报 / 凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 李俞辰)生第一个孩子时是剖宫产，生第二个时一定也只能剖宫产吗？6月24日，美国芝加哥西北大学芬堡医学院“无痛分娩中国行”专家，再次受邀来到省妇幼保健院，检验该院产科团队演练“5分钟剖宫产”技术，并给予好评。

据省妇幼保健院麻醉手术科主任李爱媛介绍，随着“全面二孩”政策的放开，剖宫产率不降反升，二胎剖宫产率上升是主要原因。以往剖宫产的瘢痕子宫女

性再次妊娠者因为担心子宫破裂，主要选择重复剖宫产。然而，重复剖宫产所引发的并发症给女性健康带来很大的伤害。

对此担忧，“无痛分娩中国行”专家介绍，有数据表明，首次妊娠采取横切口剖宫产的女性，二次妊娠试行自然分娩时发生子宫破裂的风险低于1%，这类女性尝试自然分娩的成功率可高达70%-80%。

据了解，近期，省妇幼保健院已帮助近20名首胎剖宫产的孕产妇成功自然分娩二孩。

【凤网宝贝职业体验营】

实地演练心肺复苏，孩子们在省人民医院当上了“小小救护员”！

今日女报 / 凤网讯(记者 王静)“医生伯伯，您看我做胸部按压的手势正确吗？”，“做人工呼吸时我要这样捏住病人的鼻子吗？”……6月25日上午，在湖南省人民医院的急救小屋内，凤网的家长和孩子们正热情高涨地在“现场救护——第一目击者行动”活动中学习着急救技能。

在湖南省人民医院急诊科

副主任医师、湖南省急救研究所副主任刘晓亮教授以及医护人员志愿者们的现场互动授课和实训指导下，大家都准确地掌握了气道异物梗阻、心肺复苏等一系列急救知识和技能。孩子们都说，现在已经完全没有了对医院的恐惧感，取而代之的是对医护工作救死扶伤、医疗急救技能能救人于危急之时的深深敬意。

刘爷爷讲课好细致，我学到了好多知识。平时遇事有些慌张的我也牢牢记住了遇上意外伤害和突发事件时首先要做的就是镇静！

——伍婧涵小朋友

我会把我今天学到的所有知识都告诉身边的小伙伴们，让大家都能学会自我保护、见义智为！

——罗伊涵小朋友

在意外频发的暑假即将到来之际，感谢凤网能组织这么有意义的活动，凤网的活动现在已经成为我和孩子的生活课堂！

——网友 fangfang



孩子们认真记录下医生传授的急救知识。



志愿者们手把手指导孩子们进行心肺复苏模拟训练。



参与本次活动的凤网亲子家庭大合影。

刘教授正教大家正确的胸部按压手势。