

# 跟风网红养生 搞不好会要命

眼下正值一年中最热的三伏天,“三伏晒背祛寒湿”“居家艾灸驱冬病”“断食辟谷排毒素”等在社交平台上广为流传的网红养生法热度飙升。对此,医生提醒,这些方法并非人人适合,不要盲目跟风,当心养生变伤身。

## 病例一:正午晒背 两小时晒出心肌缺血

7月中旬,烈日炎炎。67岁的张女士想尝试一下晒背,她不久前刷到了一条“三伏天正午晒背能祛湿”的短视频,感觉这种方式可行,于是午饭后在小区花园里特意背对太阳,晒了两个多小时,希望能改善困扰多年的关节不适症状。渐渐地,她开始感到头晕、心慌,汗水不断地从额头滚落。回家后,不适感愈发强烈,心跳加速、胸闷气短,连走路都有些不稳。

当天下午,她来到北京中医医院就诊。北京中医医院风湿病科副主任医师邵培培询问后发现,张女士本身有高血压病史,属于阴虚体质。当天正午地表温度超过40摄氏度,她却未做任何防护,连续暴晒导致大量出汗。“汗为心之液,过度出汗会耗伤心阴。”邵培培解释,这就像“给本就缺水的土地又添了把火”。所幸救治及时,否则可能出现心血管疾病等严重后果。邵培培介绍,往年暑期,科室接诊过多例因晒背时间过长、正午晒背引发健康问题的患者,有人晒伤背部皮肤,有人诱发中暑,还有像张女士这样出现心血管不适症状的。

三伏天晒背确有中医理论依据,适合阳虚体质人群。不过,邵培培表示,并不是所有人都适合晒背,尤其不能盲目效仿网络上的长时间暴晒法。她强调,阴虚火旺、湿热内蕴、实热证等体质人群晒背反而会助火伤津,加重内热症状。光敏性疾病患者、皮肤病急性发作期患者、心脑血管疾病患者也不适合晒背。

即使是适合晒背,也要注意晒背的时段和时长:最佳时段是8至10时或16至18时,青年人不超过30分钟,老年人和儿童建议15至20分钟为宜,以背部温热、微微出汗为佳。晒背场所要通风良好,避免正午暴晒,防止因大量出汗导致脱水及“气随津脱”。如果晒背过程中出现皮肤灼痛、头晕、心悸或中暑症状,应立即停止并就医。

## 病例二:居家艾灸,操作不当致伤口感染

最近,70岁的李女士在网上看到夏季艾灸能养生后,就购买了艾条在家灸足三里穴。她连续三天艾灸半小时,直到皮肤发红发烫才停下。第三天艾灸时,右腿外侧出现一个硬币大小的水泡。起初她并未在意,直到一周后伤口溃烂流脓,伴随持续低烧,才到医院就诊。

邵培培介绍,三伏灸作为“冬病夏治”手段,适合阳虚湿盛人群。临床上患者常见误区是认为“越烫越有效”,实际上艾灸温度应以温热舒适为度,单穴灸5至10分钟即可。在艾条选择方面,优质艾绒燃烧时烟量少且无刺鼻气味,质地细腻不易耗粉。她特别提醒,糖尿病患者、感觉神经障碍患者及老年人,这几类人群因为皮肤敏感度下降,自行操作时更易发生烫伤,建议在专业人员指导下操作。

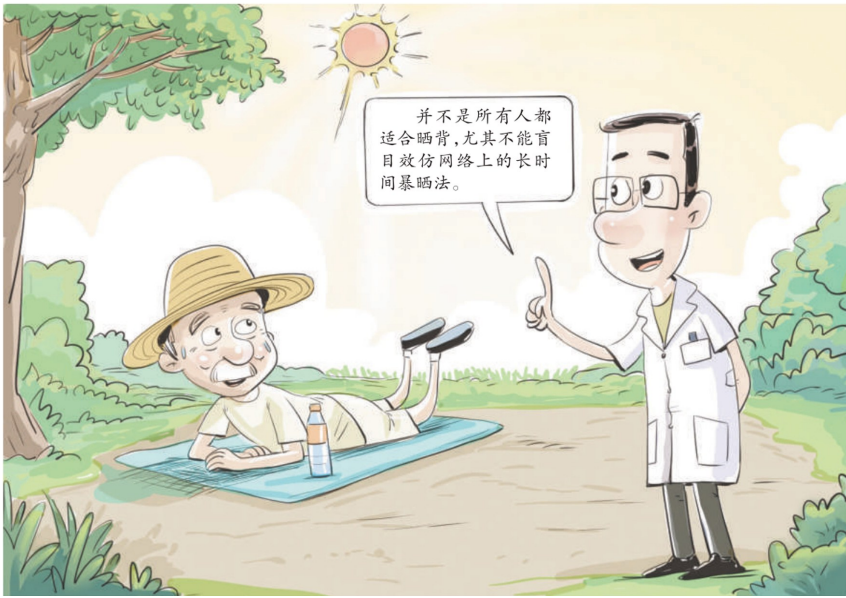
居家艾灸要保持环境通风,避免密闭空间引发呼吸道刺激,每周1至2次为宜,过度艾灸可能导致气阴耗伤,反而加重体虚症状。夏季汗液浸渍易致感染,尤其风湿免疫病患者若出现皮肤破损,可能诱发严重并发症。建议操作艾灸前先咨询中医师,进行体质辨识和穴位指导,避免盲目跟风网红养生法导致养生变伤身。

## 病例三:辟谷排毒,饿得手抖心慌还硬扛

“医生,我只是想排毒减肥……”不久前,28岁的王女士来到北京中医药大学东方医院急诊科时,已经意识模糊、四肢冰冷、脸色惨白,额头上布满虚汗,血糖值已低于仪器检测下限。医院急诊科主任医师方晓磊说,经过两小时紧急救治,患者才逐渐恢复意识,但依然虚弱得无法自行坐起。

在后续问诊中,方晓磊了解到,王女士在社交平台上看到“三伏天辟谷排毒减重法”后就照做不误,戒断了所有主食,连续三天只喝蔬果汁,就当天早上开会时突然晕厥。就诊前一天,她已出现明显手抖、心慌症状,误以为是“排毒反应”而强行坚持。

方晓磊表示,类似案例近年并不罕见。伴随着减肥热潮,夏季因盲目尝试断食法导



致脱水、电解质紊乱甚至休克的病例时有发生。部分中青年女性因过度追求减重效果,盲目跟风网红养生法,反而引发焦虑、抑郁及严重营养不良等后果。

“辟谷排毒的说法并不可靠。”方晓磊说,人体肝脏、肾脏本就具备排毒功能,靠断食排毒缺乏科学依据。“从中医理论看,夏季养生讲究养阳。”方晓磊解释,三伏天人体阳气外浮,此时突然断食会加重气血耗伤。中医典籍也强调辟谷并非完全禁食,“养生不能走极端”。

## 病例四:以热制热 一天运动五六个小时

需要提醒的是,夏季运动也应该科学适度。最近,持续高温闷热的“桑拿天”并未阻挡一些人的健身热情。7月初,北京中医药大学东方医院急诊科接诊了一名31岁的“运动达人”。方晓磊介绍,这名女患者连续一周每

日在健身房锻炼三四个小时,下午还在郊区马场骑马两小时。高强度运动叠加高温暴晒,最终导致肌肉细胞大量破坏,引发急性肾衰竭。经紧急补液、碱化尿液等治疗,患者病情才逐步稳定。

“网络上有说法认为酷暑坚持高强度锻炼能磨炼意志,甚至相信‘以热制热’对身体有益,其实是把身体置于险境。”方晓磊表示,夏季运动要量力而行,高温时段锻炼会导致大量汗液流失,使血液黏稠度增加,加重心脏负担;同时可能造成电解质紊乱,严重时可能引发热射病甚至多器官衰竭。

对于健康人群,方晓磊建议避开10至16时的高温时段,选择清晨或傍晚进行适度运动。如果出现头晕、心慌等不适,应立即停止运动并补充含电解质饮品。室内健身也需注意通风,避免因空气不流通导致隐性中暑。

## 1元“金项链”“翡翠挂坠”靠谱吗 记者调查电商售卖超低价商品背后猫腻

“领一个,存给子孙后代享福。”某电商平台上,宣称“足金工艺品”“天然翡翠”的商品,以低至1元、0.99元的“白菜价”和“全五星好评返现”“先用后付”等诱惑吸引消费者,在“礼品畅销榜”上占据一席之地。

然而,记者近日通过购买、鉴定和多方采访发现,这些超低价“奢侈品”背后,隐藏着一条涉嫌虚假宣传、玩文字游戏、利用失效链接逃避责任的灰色产业链。所谓“福利”,实为一些商家精心设计的骗局。

### “足金”掉漆“翡翠”染色

7月1日,记者在某电商平台下单了一款售价3.25元、标注为“足金工艺品”、重32.14克的“百福杯”。收到的商品仅用气泡袋简易包装,密封袋内的金色“百福杯”多处掉漆,露出灰色基底。快递中还附有一张卡片,上面写着“全五星+15字评价+10字追评+晒图3张,收藏店铺,截图给客服领取奖励2元”。

随附的鉴定证书标注“含金量99.9%”并备注“金色”。记者随即联系了出具证书的机构,对方明确表示“未查询到相关检测记录”,并强调“正规足金检测需标注检测方法、仪器型号”“32克足金制品不可能3元出售”。

7月3日,记者又购买了一条售价1元、商品页面显示销量超3300件的“金项链”,其鉴定证书仅在“检验结论”处标注“工艺品”,“贵金属检测材质”栏空白,与商品页面宣传不一致。客服解释称“镀金也算金饰”,当记者问及镀金含量时,对方回复“只是装饰,别太较真”。收到项链后,记者发现项链极轻,约2.3克,吊坠在运输中已被压坏,接口处可见灰色材质。

从事珠宝鉴定工作10余年的珠宝玉石质量检验师张女士告诉记者:“足金质地柔软,售价几元连成本都覆盖不了。从掉漆情况看,大概率是普通金属(可能是铁或合金)镀了一层金色漆,所谓的‘鉴定证书’明显是伪造的。”

玉石类商品同样陷阱重重。一款长期占据“礼品畅销榜”第8名、售价0.99元的“天然高贵翡翠挂坠”,商家宣称“7天无理由退

货”“全场包邮”“未发货可秒退”,好评率超99%。

然而,记者收货后看到这块“翡翠挂坠”色泽呆板,毫无通透感。经在天津从事玉石生意多年的李先生鉴定,实为“合成翡翠,经染色处理,含有机染料成分,长期佩戴可能导致皮肤过敏”。

“这种合成染色品,成本最多0.2元,无收藏价值,染料中的重金属还可能通过汗液渗入人体,危害健康。”李先生说。

### 以“镀金”混淆“足金”

记者调查发现,一些商家利用消费者对专业术语的不熟悉,通过替换字眼、模糊表述规避平台审核。

例如,某平台上多款标注“和田”字样、售价1元的饰品(商品页面显示累计销量超1800件),在商品介绍中,“和田玉”悄然变成了“和田玉钰”。客服辩称:“钰是珍宝的意思,我们的产品是‘和田地区的钰’,不是玉石。”记者购买的“和田玉钰浅项链”,实为白色树脂材质,表面涂蜡仿玉,小刀一划即露出灰白基底。

而实际上,珠宝行业明确,“和田玉”是特定玉石品类,“钰”则无材质定义。

混淆“镀金”与“足金”也是常见手段。前述售卖“金项链”的商家在标题中强调“金项链”,详情页却用小字标注“镀金工艺”;某款“99.9%纯金戒指”宣传“足金打造”,鉴定证书却只称“工艺品”,规避贵金属材质描述。

“珠宝需明确标注材质纯度,工艺品则无此强制要求。”前述珠宝玉石质量检验师张女士指出,商家用“工艺品”证书搭配“足金”宣传,是钻法律空子。一旦被投诉,就可以以“证书已说明是工艺品”搪塞。

### 链接失效店铺“变脸”

商家究竟为何推出1元“金项链”、0.99元“翡翠挂坠”等超低价商品?有何利可图?记者在采访中发现,当一些消费者购买超低价商品后发现问题试图维权时,往往会发现商品链接已失效、店铺“改头换面”甚至注销,这正是其获利链条上的关键一环。

记者购买的1元“金项链”链接在收货后

## 贴士:三伏天适宜饮食养生

中日医院中医部主任医师张洪春说,三伏天高温高湿,人体新陈代谢加快,饮食养生最为关键。饮食应坚持清补为主、顺应时令、因人而异三大原则。可食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等解暑,多吃应季瓜果蔬菜,避免油腻食物损伤脾胃,特别推荐以下4款三伏天药膳。

### ■绿豆百合莲子粥

做法:取绿豆50克、干百合20克、莲子15克,洗净后浸泡约1小时。加适量水同煮,待绿豆煮至开花软烂即可。食用前可依个人口味加少许冰糖调味,冷藏后风味更佳。

功效:绿豆清热解毒消暑,百合清心润肺安神,莲子健脾益肾固精。适合夏季心烦气躁、睡眠不安、轻度上火的人群。

### ■冬瓜薏米老鸭汤

做法:冬瓜300克,生薏米30克,老鸭半只。将焯过水的鸭块与冬瓜块、薏米、生姜3片一同放入锅中,加足量清水。大火烧开后转小火慢炖约1.5小时,至鸭肉软烂。最后加少量食盐调味。

功效:冬瓜清热利水,薏米健脾渗湿,老鸭滋阴养胃,清热利湿效果好。

### ■姜枣茶

做法:取红枣6枚、生姜3片。将红枣、生姜放入小锅中,加适量清水,大火煮沸后转小火再煮或焖10至15分钟。出锅前可加入少许红糖调味。

功效:温暖脾胃,驱散寒邪。适合长时间待在空调房里,出现手脚冰凉、腹部怕冷或稍食生冷即易腹泻的人群。

### ■清炒苦瓜虾仁

做法:苦瓜200克,放入淡盐水中浸泡10分钟左右,捞出沥干。与鲜虾仁翻炒均匀,加适量食盐调味。

功效:苦瓜清心明目、泻火解毒,虾仁富含优质蛋白,清爽可口,清热泻火。

本报综合消息



第5天失效,原“珠宝”专营店页面变为售卖袜子、垃圾袋的日用百货店,店铺名称、简介全改。联系平台客服,记者得到的回复是“店铺可能进行了类目调整”。而查询历史订单中的商家ID,显示该店铺已注销。

“这是典型的‘引流一换品一关店’套路。”电商从业者林先生透露,一些商家先用超低价商品冲销量、刷好评,提升店铺权重;随后换成高利润日用品,利用积累的流量获利;若投诉过多,则直接注销店铺,换个身份重新注册。

更隐蔽的是“店铺转让”。某平台卖家告诉记者,一个有3000+销量、98%好评的“珠宝店”可卖2000元,接手后只要更换商品类目,之前投诉记录即可被“清空”。

记者点击自己购买过的多个低价商品链接,发现其中有3个已经失效,显示店铺已经关闭,有两个已经改卖其他商品。

消费者的个人信息还可能成为这些商家的“新商品”。记者在低价“翡翠”店下单后,很快便接到能准确说出记者姓名、地址、订单号的“客服”电话,以“质量问题退款赔偿200元”为由索要银行卡卡号和验证码。当记者要求通过平台退款时,对方立即挂断。商品评价区中,多位消费者留言称下单后收到类似诈骗电话,个人信息疑遭泄露。

多名业内人士告诉记者,从虚假宣传、玩弄文字游戏、到链接失效、店铺“变脸”,超低价商品灰色产业链环环相扣。所谓的“1元金项链”“0.99元抢翡翠挂坠”,不过是披着“福利”外衣的骗局。消费者需警惕低价诱惑,谨防财物损失与信息泄露。 本报综合消息