

在市场上悄然走红,有的月销上万

# 中药手串是真养生还是纯噱头

助眠、活血、改善疲劳……近来,打着“养生”旗号的古法中药手串在市场上悄然走红,受到不少消费者追捧。记者注意到,这些中药手串五花八门,价格从几十元到几百元不等,普遍销量不错,有的甚至月销上万。可这些手串究竟是真有养生效果,还是纯属噱头?

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



网购平台上中药手串的截图

## 中药手串款式多样

“90后”方女士告诉记者,自己就曾在电商平台购买过一串号称可以“祛湿气”的中药手串。“最近手串很流行,我也很种草。看到有水晶、能量石不同材质的,刷到有中药的之后就感觉不仅是个装饰还能养生,希望有点作用。”

“湿气重、脾胃差,以药治香,以香养人……”记者在电商平台输入关键词后琳琅满目的相关产品跃然眼前。点击进入某款售价61元的中药手串商品详情页,记者发现其具体款式多达二十多种,根据成分的不同,对应的功效也有差异。比如一款名为“悦目明”的手串称含有金银花、柑橘、密蒙花、黄柏、黄连、川芎成分,适合熬夜过度、眼睛干涩疲惫、视物模糊不清的人群;名为“花蕊玫瑰”的手串,则标注主要成分为:玫瑰、鸡血藤、

白芍、当归、熟地黄、茯苓,功效写着“活血调经、美丽焕颜、气色好”。

## 实际功效微乎其微

在社交媒体上,随着此类手串的热销,不少网友也产生疑问——中药手串真的有用吗?

南京市中医院中医药研究所主任药师陈寅生告诉记者,中药手串更多体现为情绪价值与心理层面的慰藉,药用价值微乎其微。他解释称,通过皮肤浅层接触及气味吸入等途径摄入的药物成分含量极低,难以对人体产生明显的药理调节作用。据了解,中药手串其实属于传统的“锭子药”范畴,由多种中药材研磨成粉,经过十余道工序手工制作,古代常用于防病避疫。“它所使用的香材属于‘芳香类中药’,核心特性是‘辛香走窜’,也就是气味辛香、药性善于走散。”

中药手串的制作过程也颇有讲究。陈寅生打了个比方:“先把合适的中药材磨成粉,这一步就像是打通了药材的‘任督二脉’,那些被封锁在细胞壁里的香气分子,就被彻底释放出来了。”过筛后的药粉会被和成药泥,静置后便可入模、塑形,再放置晾干,最终成为手串、香牌等中药作品。记者了解到,目前南京市中医院也有中药手串销售,但陈寅生强调,这些并非流水线批量生产。“医院销售的中药手串配方大都是个性化定制的,也有少数如玫瑰解郁方这样的经典方。医生根据患者的不同体质开方,然后由手工制作成串。一天的产量一位师傅也就做四五串,售价根据药材不等,大都在几百元左右。”

## 选购还需仔细鉴别

陈寅生提醒,市面上尤其

是那些售价极低的中药手串,需要仔细鉴别,很可能是用劣质药材粉加化学胶、化学香精制成,不仅没有功效,久戴可能导致皮肤过敏。

据了解,天然中药手串、香珠、药粉压珠、合香珠等中药产品需要无毒、可入药、气味温和、粘合力够、不破坏药性的粘合剂,传统上选用榆树皮粉、白芨粉、桃胶、楠木粉。而一些低价的所谓“中药手串”很可能采用了502胶、AB胶、环氧树脂、白乳胶、木工胶、工业胶水、丙烯酸水、透明指甲油黏合等化学胶。

在色泽方面,陈寅生提醒消费者要特别警惕过于鲜艳的产品。“天然染料如玫瑰、姜黄等在配方中所占比例有限,即便添加量达到20%至30%,成品色泽也仅呈现略微偏红的效果。”专家表示,若手串呈现过于鲜艳的红色或蓝色,则极有可能添加了化学染料。

# 20岁舞蹈生过量注射“减肥针”被急救

医生提醒,不要拿治疗糖尿病的处方药当减肥利器

近日,一名年仅20岁的舞蹈专业学生小优(化名)因急于在演出前快速瘦身,网购“替尔泊肽注射液”处方药并自行过量注射,导致剧烈恶心、呕吐及严重电解质紊乱,被紧急送往东部战区空军医院救治。

小优是一名舞蹈专业学生,为了控制体重,她长期关注各类减肥方法。一次偶然的机会,她在社交平台上看到别人推荐替尔泊肽,宣称“无需节食、打一针就瘦”。在没有咨询医生的情况下,小优自行网购并开始注射。起初效果显著,她的体重一度维持在七十多斤。春节期间由于饮食没有控制,她的体重涨到八十

多斤。因为近期有演出任务,急于快速减重的小优擅自加大剂量注射,不久便出现剧烈恶心、反复呕吐,被家人紧急送医。

“患者来院时精神状态萎靡,呕吐次数多到记不清。”接诊的东部战区空军医院急诊科主治医师张杰告诉记者,经检查,小优出现了严重的低钠、低氯、低钾等电解质紊乱症状。询问得知,她一次性注射了约10至15毫克的替尔泊肽,远超常规起始剂量。张杰介绍,替尔泊肽是一种GIP/GLP-1双靶点受体激动剂,相比司美格鲁肽等单靶点药物,它能同时延缓胃排空、抑制食欲并促进脂肪

分解,临床减重效果显著,但副作用也大。“规范用药应从小剂量开始,逐步递增。”张杰指出,起始剂量应为2.5毫克每周一次,4周后可增至5毫克,之后每4周增加2.5毫克。像小优这样一次性注射10毫克以上,极易引发严重不良反应。

记者了解到,替尔泊肽注射液于2024年5月在我国获批上市,2026年1月1日被纳入国家医保目录。然而,本是用于治疗2型糖尿病的处方药,却因显著的减重效果被网络博主追捧,吸引不少人盲目跟风,甚至有消费者表示“医保降价后火速囤货,用于节后减重”。

在某电商平台,多家药房旗舰店销售该药,10mg售价约500元,20mg约800元,有商家销量已超10万件。在商品详情页,能看到“强效减重”“直击脂肪”“稳定控制血糖,低血糖风险小”等宣传话术,商家还声称“常见副作用轻微,如短暂恶心,严重不良反应罕见”。评论区中,有人称“瘦了10斤”“效果明显”,但也有人反馈“头晕恶心、全身无力、去了急诊”。

记者调查发现,尽管售卖替尔泊肽的商品页面均标注“处方药需凭处方购买”的提示,但实际购买过程几乎没门槛。

通讯员 于扬子  
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

## 按摩可缓解身体疲劳 这些人群却不适合

忙碌的生活中,很多人喜欢通过按摩来缓解压力和身体疲劳。不过并不是所有人都适合。

对于颈椎病患者来说,按摩需要格外小心。特别是当患者患有脊髓型颈椎病、颈椎节段性不稳定时,脊髓已经承受着轻微的压力。在这种情况下,如果按摩师用力按摩脊柱,可能引发神经功能的急剧恶化。

颈部按摩还必须考虑到颈动脉斑块的问题,这在中老年人群中尤为常见,尤其是那些患有高血压、糖尿病、高脂血症或有吸烟习惯的人。当颈部受到按摩时,硬化的斑块可能会脱落,并随血流进入颅内,引发脑中风,造成严重后果。 科普中国

# 镇江:江岛上的健康守门人

刚来时,岛上糖尿病患者最大的问题不是病情重,而是“认识不够”。“很多人觉得血糖高点没事,等到并发症出来了,后悔都来不及。”柳迎昭说。后来,她帮着卫生院把该配的降糖药配齐,建起了并发症筛查,还把胰岛素泵、动态血糖监测这些办法“带了下来”。

最实在的是,一些需要住院调血糖的病人,现在不用过江,在卫生院的联合病房就能解决。柳迎昭建了微信群,远程指导卫生院的医生。“患者觉得方便、靠家近、费用也能接受。”她说。

世业镇卫生院院长王峰告诉记者,2015年开始,镇江市第一人民医院和卫生院开展全专联合门诊,目前已经建立了五个全专联合门诊,“通过专家的坐诊,带教查房培训

等形式,对我们医务人员进行培训,老百姓在家门口得到了优质医疗资源,也省得市里往返。”

另外,卫生院也会定期派年轻的医生去镇江一院进行轮训,分专业、分层次进行培训,“都是为了更好地服务当地老百姓。从目前数据看,我们现在老百姓的基层诊疗率达到84%以上。”王峰说。

在卫生院的胃镜中心,68岁的张根宝正在门口等候。他有些紧张,但更多的是庆幸。“本来是准备去市里约姚主任做的,后来听说他到这里来,我就赶紧和这边医生对接,在这边做了。”

很快,镇江市第一人民医院消化内科主任姚俊为张根宝做了胃肠镜,“有胃炎和一些溃疡,基本的诊断已经比较清楚,下面的话,给他把溃疡和胃炎治疗一下,然后持

续观察效果。”姚俊说。

说起过去看病的折腾,张根宝摆摆手:“以前早上六点多就起来,坐216路公交车再转104路到医院,你说人本来就身体虚弱,这多麻烦?现在真是方便多了!”

时间回到2016年,姚俊带着团队上岛开展早期胃癌筛查,发现这里的消化道肿瘤发病率不低,但村民的就医习惯却是“扛”——“扛不住了才去看,很多时候一查就是晚期。”

现在不一样了。从设备选型到人员培训,姚俊一点一点把“大医院的标准”搬到了岛上。2024年6月,世业镇卫生院的胃镜中心正式建成。“我们手把手教,本地医生已经能独立操作基础检查。”姚俊说,去年,他们发现了5个早期胃癌,“早期胃癌和晚期胃

癌是两个概念,这也是我们的初衷,想把这些病早期发现出来,早期做处理。”

说到新年的目标,姚俊有个更大的想法。“我们想把世业镇作为重点,用一年时间,让适龄人群完成一次消化道肿瘤筛查。大规模、短时间的筛查,才能有效降低肿瘤发病率。有难度,但是我们有信心。”

十年,从一个人到一支队伍,从一个科室到一张网络,改变的不仅是医疗资源的“下沉”,更是老百姓心里的“踏实”。对于柳迎昭、姚俊和他们的同事来说,每周一次的“过江”,早已从一项工作,变成了彼此间一份心照不宣的约定。他们带来的不仅是技术,更是一份十一年来不曾间断的守护。

江风吹过,这座小岛上的健康守护人,还在继续走着。

通讯员 朱研  
扬子晚报/紫牛新闻记者 万凌云 姜天圣