凉席能治病？这事不靠谱

专家：五类人要慎用凉席，选购时不能只求高档

酷暑炎夏，凉席市场持续升温。记者在南京各大市场采访时发现，与往年不同的是，很多商家在强调凉席的凉爽程度时，总是不忘强调保健、养生等功能，有的甚至炒作起了负离子、远红外等概念。那么，凉席这个夏季常用床上用品真的能有那么多功能吗？是不是所有人都适合睡凉席呢？来听听专家怎么说。

凉席也炒作起养生概念（资料图片）

贴个磁条就能磁疗？

昨日，记者走访南京多家卖场后发现，除了卖场上常见的竹席、麻将席、仿藤席、草席以及亚麻席、牛皮席等凉席，一些“复合版”凉席也开始在市场推出，比如远红外磁疗古藤席、磁疗镜面竹席等。而这类竹席的购买者，商家主要锁定为白领、金领们。此外，还有抗菌类、护肤类、按摩类等类型的凉席。

记者看到，一款所谓的“磁疗保健凉席”的产品介绍称，凉席里附有“磁条”，通过磁疗能治疗关节病，价格比同档次凉席贵了近百元左右。不少市民称，这么多种类的凉席，他们挑都挑花眼了，更别说买了。市民们还怀疑，所谓的功能凉席真的有这么神奇吗？

保健功效无法确认

南京市中西医结合医院中医科主任、自然养生保健疗法专家王东旭副主任中医师介绍，凉席里面放磁条能不能起到磁疗的保健效果还不好说，但有一点可以肯定的是，磁场可以使皮肤的温度升高，这主要是由于血管在磁场作用下扩张，血液循环加快所致。从这个方面来说，似乎和凉席的基本性能又有矛盾。

一位业内人士表示，目前国家对所谓的“保健凉席”尚无统一标准，部分打着“保健”旗号的凉席，不过是生产厂家的诱人招牌，并未经过权威部门检测检验，因此其保健功效也无法确认。消费者在选购凉席时应根据自己的需求，理性购买，不要盲目听信商家的夸大宣传。同时，消费者也有权要求商家提供相应的保健认证资质，购买标志齐全的产品，并保留好购物凭证。

五类人群慎用凉席

江苏省外治法研究中心皮肤科专家杜长明主治医师介绍，凉席最直接的保健效果就是驱热消暑，但使用不当也会患上“凉席病”。睡凉席后，皮肤表面出现分布不均的红斑、丘疹，这就是凉席中的过敏性材料所引发的皮肤炎症，是凉席病的典型症状。

五类人要慎用凉席：

一是过敏体质者。一些凉席尤其是草席的缝隙中寄生的螨虫，会导致使用者的皮肤产生红肿、刺痒、疼痛感。螨的排泄物及死螨尸体碎片是一种很强的致敏原，一些过敏体质的人接触后会出现过敏性皮疹，甚至诱发过敏性哮喘。

二是容易出汗的人。汗水浸渍凉席也容易产生皮炎。

三是刚刚经历手术的病人。如果皮肤直接接触草席和竹席，受压部位极易出现压痕，处理不及时，可能成为压疮的诱发因素之一。劣质的凉席表面容易有毛刺，还容易刺入皮肤，皮肤完整性受损易导致感染。

四是有慢性病的人。竹席的凉度较大，病人在虚弱状态下，原有的肩周炎、颈椎病等较易复发，会给病人造成痛苦。

五是老人、小孩和孕妇。

经常清洗暴晒凉席

杜长明医师提醒，保持凉席的清洁卫生对健康很重要，每天使用过的草席沾有汗迹或灰尘，使用前都应当用温水擦拭一遍。平时市民要经常对凉席进行高温消毒和阳光暴晒，以防蚊虫滋生引发过敏。不要频繁更换凉席，旧席子虽然外观不美，但不会像新凉席那样对人体有刺激。不管是大人还是小孩睡凉席，一定要以薄毯遮盖腹部、肩部等部位，不要受凉。 通讯员 杨璞 侯晓云 快报记者 刘峻

[别别窍]

选购凉席 不要只追求高档

凉席品种主要以竹席、草席和藤席三大类为主，专家指出，消费者选购时，不要只追求高档货，适合自己的就好了。

竹席从表面看虽没有很大的差异，但根据材料的不同，竹席有三个等级。上品是水竹凉席，中品是丝竹凉席，下品是南竹凉席。水竹凉席比较柔软，卷曲后不会折断，颜色淡青偏白（使用久了会变成暗红色）；丝竹凉席柔软性稍差，颜色青中带墨绿；南竹凉席较硬，竹节眼较为突出，颜色青中带黄。

选购草席时，将草席摊平，看其色泽是否均匀一致，如有黑色、霉变或枯萎黄草，说明质量较差。优质的草席应无断草、杂质、断筋、断边、毛梢及结疤等缺点，编织紧凑。

选购藤席时，以藤面粗细均匀、收口平整、油润光亮者为最佳。目前高档藤席的收口已改为古色古香的布，收口收得怎么样一般是看不到的。

大家韶天气

你的心情会受天气影响吗？你的生活会因天气而改变吗？开心的，不开心的，欢迎一起来韶韶。每周我们都会评出一个最积极参与奖，30元话费等你拿！

互动通道

移动用户发送短信到1065830096060
电信用户发送短信到10659396060
联通用户发送短信到1065596060
你也可以投稿到djstq@hotmail.com
（请注明“韶天气”，留下真实姓名）

环卫工的毛巾里吸的不是汗水是奉献

读者宋菊8月2日发来短信：

1.南京的天气比楼市更热，清扫马路时点点滴滴的汗珠直流得我皮肤痒痒的，毛巾揩汗湿湿的，用手一拧毛巾尽是汗水，那汗水就是我每天工作的点点滴滴……

2.头顶烈日清扫马路，环卫工人挥汗如雨。爱岗敬业不畏酷暑，一人辛苦万家幸福！

读者姚友平8月3日发来短信：

早晨躺在床上，就被一派极具威胁性的朝日红光“灼”醒。于是，紧紧地起床，赶赶地出门，早早地办事，好躲过中午那热得人喘不过气的高温！

读者张红卫8月3日发来短信：

盛夏季节热纷纷，路上行人欲头昏。借问凉爽何处有，众人遥指水游城！

读者刘吟雯8月4日发来短信：

南京昨天和今天的高温虽创五年来气温新高，但比起福州、重庆、长沙、杭州等地39、40℃的高温，还算好了，知足啦！

门诊故事

猛灌4大瓶可乐“中毒”了

快报讯（通讯员 崔玉艳 记者 安莹）酷暑难当，不少人喜欢在家里囤饮料，到了家之后猛灌几大瓶，那才叫爽。可是在这个时候，血糖也在慢慢升高，如果不加注意可能会导致酮症酸中毒。东南大学附属中大医院内分泌科这两天连续收治4例酮症酸中毒患者，其中最年长的有90岁，年纪最轻的才10岁。

30岁的李先生是南京某保险公司业务员，最近一周来，李先生瘦了六七斤。昨天下午，天气非常炎热，李先生按捺不住，去超市买了几大瓶可乐，回到家连忙喝起来。不一会儿，4大瓶的可乐就下肚了，过了没多久，李先生就出现了头晕、呕吐的症状，到中大医院一检查才发现，自己因为严重脱水导致酮症酸中毒。

中大医院内分泌科副主任医师金晖介绍，这段时间酮症酸中毒的发生和天气高温有一定的关系，主要是天气炎热，病人不注意及时饮水，而改吃冷饮或是饮料，导致血糖升高造成的。胰岛素用量不足，导致体内脂肪分解速度加快，就会产生大量酮体。

据悉，糖尿病人在活动时容易出汗，遇劳累或夏天时出汗更多，容易诱发酮症酸中毒，所以在天热高温季节，应增加液体摄入量，多喝些白开水或淡盐水，以补充失去的水分。

专家提醒糖尿病患者，平时要注意生活规律化，做到起居有常，进餐定时定量，戒烟忌酒，切忌暴饮暴食、过劳熬夜，避免血糖波动。一旦患病（如发烧、感冒、腹泻等），要积极治疗，同时密切监测血糖和尿酮体，及时调整治疗方案。

给孩子喂不喂奶？80后妈妈要学张柏芝

8月1日–7日为“世界母乳喂养周”，今年的主题是“成功促进母乳喂养十项措施”。日前记者在南京各大医院采访时了解到，虽然母乳喂养对新生儿的成长健康极为重要，但是很多年轻的新科妈妈，特别是80后的母亲们，其中有近五成的人并不是很重视。

80后妈妈母乳喂养半途而废

李女士28岁，是南京某企划公司的文员，今年夏天生了宝宝。由于要给宝宝喂奶，自己必须增加营养以保证奶水的质量，原本身材很好的她自从喂奶后就一直没瘦下来，老公有时候也有意无意地会“夸赞”几句。最近不少朋友都建议她早点停掉母乳喂养，省得身材走样胖得像个球一样，只要奶粉牌子够好，一样满足宝宝需要的营养成分。经不住鼓动的李女士采纳了朋友们的建议，自愿放弃母乳喂养。

张柏芝宁增肥不放弃喂奶

与李女士不同，同样是80后的张柏芝产下“二少爷”后暴肥18公斤，怀胎期间，婆婆为她炮制大量安胎补品，让她的体重直线上升，到分娩前已重72公斤。不过，张柏芝母爱澎湃，打算至少喂半年母乳，所以没有在哺乳期减肥。

南京市中西医结合医院妇产科主任孙建萍认为，张柏芝此举值得很多80后妈妈学习，无论什么样的婴儿配方食品都无法取代母乳喂养的优势。因为母乳中含有促进脑发育的多种丰富并且比例适宜的营养素，还可增强婴儿的免疫力。同时母乳喂养也是母子的一种特殊交流方式。

母乳喂养有益于女性的自身健康

哺乳让婴儿受益这一事实人人皆知，但哺乳让母亲得益人们也许知之甚少。南京市中西医结合医院妇产科张吉华护士长介绍，哺乳期短者或从未哺乳者，患子宫内膜癌的可能性要比哺乳时间长者明显增大。这是因为哺乳期催乳素抑制了雌激素对子宫内膜的不断刺激，使子宫内膜减轻了负担，致使患病率下降。因此，哺乳对女性自身健康也有利。 快报记者 刘峻