

# 吃了逍遥丸真能“傻乐”一整天？

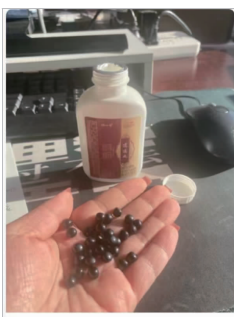
不少网友分享自己改善情绪的“妙招”；专家提醒：要对症下药

最近，网络社交平台上许多网友分享自己服用逍遥丸的体验，表示吃了之后心情舒畅，原本暴躁易怒的情绪得到了有效改善，甚至“嘴角忍不住上扬”，能开心很久。这样的分享帖，也吸引了越来越多的网友购买和尝试。逍遥丸到底有啥功效？能自行购买服用吗？11月17日，现代快报记者邀请专家进行了相关科普。

现代快报+记者 严君臣 朱鲸润



有一说一吃了逍遥丸真的会很开心.哈哈...



真的真的真的很有用！逍遥丸 生气，可能...



逍遥丸吃了睡觉都会笑吗 #逍遥丸 #逍遥 ...

网上流行起服用逍遥丸 网络截图

记者某网络社交平台上搜索发现，平台上有两万多条相关的讨论帖。许多网友表示生活工作压力大，脾气也变得“易燃易爆”，经常会因为一点小事就生气郁闷以至于爆发，还长了乳腺结节。服用逍遥丸之后，感觉情绪平复了不少，不再会因为身边的琐事大动干戈。听说吃了之后可以让情绪平稳，也有备考的考生购买服用，希望能通过这种方式来缓解紧张的情绪，提高复习备考的效率。

“吃了之后连睡了13个小时。”网友蒙蒙告诉现代快报记者，她平时从事文字相关的工作，忙碌的时候压力非常大，有时候要加班加点到后半夜。繁忙的工作节奏和不规律的生活，让身体有些不堪重负，她也尝试了很多办法来改善。有朋友分享了关于逍遥丸的网帖给她，她出于好奇便自己研究了一下。“我根据自己的体质，加上网友的建议，购买了加味道逍遥丸，尝试服

用了几次。”蒙蒙说，服用之后最直观的感受是胃口变好了，也更容易入睡，简单地说就是变得“能吃能睡”了。虽然没有其他网友的感受那样“神奇”，但的确比先前要放松了些。后来因为工作原因出差了一段时间，她便停止了服用逍遥丸。

那么，逍遥丸到底有啥功效？无锡市龙砂医学流派研究院副院长、无锡市中医医院副主任中医师陶国水介绍，逍遥丸是非处方中成药，是一张古代经典名方，由柴胡、当归、白芍、炒白术、茯苓、炙甘草、薄荷等制成，具有舒肝、健脾、解郁、养血、调经等功效，逍遥丸针对肝虚脾弱引起的头晕目眩、焦虑、消化不良、食欲减退等症状确实有一定的疗效。

“但既然是药物，就不可自己随意服用，而是要经过中医辨证。看看患者的症状、体质是否适合用这种药物。要有适应症才可以服用逍遥丸。”陶国水说，现代社会节奏

快、压力大，很多人容易出现“肝郁”，加上“女子以肝为先天”，女性相对于男性更容易出现肝气不舒，逍遥丸有一定的普适性人群，但陶国水表示，长期随意用药，存在一定的副作用和风险，对于年轻女性，尤其是偏寒体质的还有可能导致月经量的变化。

冬季日光减少，确实可能会让人情绪低落。陶国水建议，大家可以多到户外晒晒太阳。也可以通过食疗的办法来调节心情，比如食用黄花菜、香蕉等。上班族可以多和朋友或同事交流，子女也要注意关心家里的父母，加强沟通。也可以听一些旋律欢快的音乐。

“智者之养生，必顺四时而适寒暑。”专家表示，冬季养生讲究一个“藏”字，建议冬季以静为主，多静少动。早上不要太早出门锻炼，可以适当打太极、练八段锦等运动，既能锻炼身体，也可以调节情绪。

## 刘医生，你干的好事瞒不住了



刘慧玲 医院供图

快报讯（通讯员 于越 记者 王晓宇）11月18日上午，连云港市民张大爷（化姓）让自己的老伴和孩子带着水果和牛奶，专门前往连云港市第二人民医院，找到妇产科的主治医师刘慧玲，当面向她表示感谢。直到此时，医院的同事们才知道，一个月前，刘慧玲路遇意外受伤骨折的张大爷后，及时伸出援手，成功助人。

10月16日中午11点左右，刘慧玲驾车从连云港云台农场回市区。路过云台街道丹霞村附近，见到一名老大爷坐在路边，旁边倒着一辆电动车，人似乎受伤不轻。刘慧玲立即停车并下车查看老人情况。经过查看，老人腿上和头上都是血。电动车旁边有四个水桶东倒西歪，在哗哗流水。刘慧玲连忙上前想要搀扶老人，但发现老人的腿已经无法移动，刘慧玲判断老人应该是摔骨折了。

经过仔细询问了解，刘慧玲得知伤者张大爷家住海州西小区，当天一大早上山运水，回家路上电动车刹车突然失灵，老人重重地摔倒在地。因为老人没带电话，刘慧玲根据老人提供的号码

联系其家人，结果家中只有老伴一人在家，赶到事发地最快也要半个多小时。

情况紧急，害怕老人等待时间太长，耽误救治还可能再发生其他情况。刘慧玲跟大爷商量后，随即帮其呼叫了120救护车，同时再次打电话让其老伴直接前往120目的地——连云港市第二人民医院东院区急诊等候。待120转运车到达现场，刘慧玲和120的工作人员一起将张大爷扶上了急救车，之后自己驾车回家。

20多天后，已经淡忘此事的刘慧玲突然接到了张大爷的来电。原来，在连云港市第二人民医院东院区，张大爷经诊断为骨折后进行了手术，经过20多天的治疗，张大爷顺利出院回了家。

住院期间，张大爷一直惦记着在自己受伤时出手相助的陌生人刘慧玲。根据老伴手机上的号码，老人得知救他的人名叫刘慧玲，正是连云港市第二人民医院的医生，于是在11月18日上午，他专门让自己的老伴与孩子赶到刘慧玲所在的连云港市第二人民医院西院区，向她当面表示感谢。

抱大树、养芒狗、买手串……

## 年轻人开启解压“新姿势”

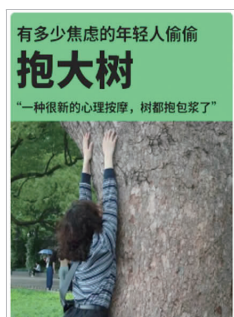
现实中不少人面临学习、工作、人际交往等多方面的压力，“解压”成了一个热门话题。随着解压视频、解压玩具史莱姆、解压体验馆的走红，解压方式也开始衍生开来，拥抱大树、饲养“芒狗”、购买手串……各种各样的解压“新姿势”在网络上走红。

现代快报+记者 刘晓琪



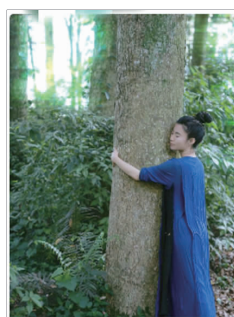
谁能拒绝一个没有异味，不随地大小便的小芒狗...

网友分享如何制作“芒狗”



有多少焦虑的年轻人，流行偷偷抱大树...抱树小组...

“抱树疗愈”在社交平台上大热



养生 | 和一棵树交朋友，并去定期拜访它有一个词...

网络截图

### “抱树疗愈”你试过吗

当人们穿梭在大街小巷、沉浸在“Citywalk”中时，有一波人已经悄悄走进树林中开启“抱树疗愈”了。最近，“抱树”成了年轻人的解压“新姿势”，“抱树治愈了我”“今天我挑选了一棵树做朋友”……在社交平台上，网友们纷纷加入“抱树大军”，晒出自己抱树的照片，分享抱树时的感受。“抱树疗愈”方式非常简单，就是到户外找到一棵合自己眼缘的大树，拥抱它，静静感受。不少网友在亲身体验过“抱树”后，表示自己心里的焦虑得到了缓解，“有种和大自然交流的感觉。”

在某社交平台上，与“抱树”相关的笔记内容有的达到1万+，也有网友在评论区分享出自己的“抱树小秘诀”。记者注意到，在上海、北京、杭州、郑州等地，还有人发起了

“抱树兴趣小组”，定期组织策划抱树活动，吸引不少网友参与。

90后上班族小马告诉现代快报记者，不久前自己按照网上说的方法挑选了合适的大树，静静地拥抱了几秒，“短暂的几秒钟里，好像大树替我释放了很多压力。”

### 吃完芒果养“芒狗”

在社交平台上，不少网友称饲养“芒狗”可以给自己带来平静、近乎疗愈的效果。“芒狗”其实就是吃完芒果后留下的芒果核。想要得到这只“宠物”也十分容易，在吃完芒果后，用水洗去多余果肉，再使用牙刷将芒果核上的纤维刷掉，用吹风机吹干后在阳光下晒制一段时间，一只“芒狗”就完成了。

在一些网友的眼中，“芒狗”被赋予了特殊的意义，“每次看到都觉得很治愈”“毛茸茸的很可爱”……

据了解，“芒狗”的流行也有一定的科学依据。研究表明，毛茸茸的东西对人有特别的吸引力，其中有心理、生物和文化因素的影响。人们对毛茸茸东西的热爱不仅仅是因为它们的外表，和它们的触感也有很大关系。抚摸柔软的毛茸茸的动物，可以提供一种安慰和放松的感觉。

### “情绪消费”催热解压经济

近年来，年轻人的心理健康日益受到重视。“抱树”“饲养芒狗”等解压方式的走红，也体现出当年轻人对于释放情绪压力的需要。

此外，各种解压玩具以及射箭等“解压项目”也受到广泛关注。相关数据显示，目前我国共有810家企业名称或经营范围或产品服务或商标含有“解压”，仅2022年新增注册企业就达到70余家。

## 苏州销毁46.94吨侵权假冒商品



集中销毁现场 苏州市场监管供图

快报讯（记者 高达）为进一步推动苏州市打击侵权假冒工作，加强知识产权保护，近日，苏州市打击侵犯知识产权和制售假冒伪劣商品工作领导小组办公室（以下简称“市双打办”），对全市罚没的侵权假冒商品开展集中销毁活动。市市场监管局、市公安局、市卫健委、苏州海关等成员单位共同参与。

现代快报记者了解到，本次集中销毁活动，委托具备专业资质的单位进行，保障销毁过程安全环保。销毁物品包括酒类、食品、药品、保健品、日用消费品、化工产品、建材等多种侵权假冒伪劣商品，共计46.94吨。此次集中销毁既集中展示了打击侵权假冒工作成果，也展现了监管部门

维护消费者合法权益的坚强决心。今年以来，在苏州市双打办的统筹协调下，各成员单位积极履职，突出重点整治，加大执法力度，强化联动配合，严厉打击各种侵权假冒违法行为。全市累计查处各类侵权假冒行政处罚案件2939件，罚没款3826.91万元，有效震慑了不法分子制售假冒伪劣商品的违法行为。

下一步，苏州市双打办将坚持惩防并举的原则，进一步完善工作机制，层层压实责任，加强知识产权全链条保护，深入开展侵权假冒伪劣商品重点领域专项整治，切实维护广大市场主体和消费者的合法权益，不断优化营商环境和消费环境。