

# 养生保健 你越界了吗?

□本报记者 盛丽

近年来,中医养生保健热度越来越高,主打各种疗效的养生保健机构也出现在街头巷尾。面对琳琅满目的养生保健机构和种类繁多的养生保健项目,哪些是正规的,哪些又是非法开展的,人们辨别起来并不容易。近日,记者从北京东城卫生健康监督所了解到了有关养生保健的一些小知识,帮您支个招。



## 养生保健还是中医诊疗 两者差别须知道

养生保健和中医诊疗有区别吗?北京东城卫生健康监督所介绍,中医诊疗活动是以疾病诊断和治疗为目的,在中医理论指导下通过各种检查,使用药物、技术、器械及手术等方法,对疾病作出判断和消除疾病、缓解病情、减轻痛苦、改善功能、延长生命、帮助患者恢复健康的活动。

同中医诊疗活动不同,养生保健是指运用养生保健的理念、方法和技术,开展保养身心、预防疾病、改善体质、增进健康等服务的非医疗性质的服务。因此,养生保健机构不是医疗机构,以“养生保健”为名开展非法诊疗活动是不允许的。

## 非医疗机构 不得开展“三伏贴”服务

根据规定,养生保健机构禁止开展的项目包括:非医疗机构及其人员在经营活动中不得使用针刺、瘢痕灸、发泡灸、牵引、扳法、中医微创类技术、中药灌洗以及其他具有创伤性、侵入性或者高风险性的技术方法;不得开具药品处方;不得宣传治疗作用;不得给服务对象口服不符合《既是食品又是药品的物品名单》《可用于保健食品的物品名单》规定的中药饮片或者《保健食品禁用物品名单》规定禁用的中药饮片。

举个例子。夏天来了,人们常会贴“三伏贴”冬病夏治。那么养生保健机构可以提供贴“三伏贴”的服务吗?

答案是:不可以。据了解,非医疗机构不得开展“三伏贴”服务。根据国家中医药管理局印发的《国家中医药管理局关于加强冬病夏治穴位敷贴技术应用管理的通知》(国中医药医政发[2013]36号)“三伏贴”处方用药及穴位选择应由具有丰富临床经验的主治医师以上专业技术任职资格的中医类别执业医师拟定;对患者实施“三伏贴”操作的人员,应为中医类别执业医师或接受过穴位贴敷技术专业培训的卫生技术人员。

还有人会问养生保健机构可以利用穴位按摩治疗近视吗?这也是不可以的。根据《卫生部关于对穴位按摩治疗近视等有关问题的批复》(卫医发[2004]380号)利用药物和穴位按摩治疗近视、弱视等眼部疾病属于诊疗活动范畴。

## 中医推拿按摩需合规开展

根据《卫生部、国家中医药管理局关于中医推拿按摩等活动管理中有关问题的通知》(国中医药发[2005]45号)要求,以治疗疾病为目的,按照中医理论和诊疗规范等实施中医推拿、按摩、刮痧、拔罐等方法,属于医疗活动,必须在医疗机构内进行,非医疗机构不得开展。

此外,医疗机构开展推拿、按摩、刮痧、拔罐等活动,应当由在本机构执业的卫生技术人员实施,不得聘用非卫生技术人员开展此类活动。非医疗机构开展推拿、按摩、刮痧、拔罐等活动,在机构名称、经营项目名称和项目介绍中不得使用“中医”“医疗”“治疗”及疾病名称等医疗专门术语,不得宣传治疗作用。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 早睡早起 不易抑郁



抑郁症是一种常见的精神疾病,影响着全球2.64亿人。一项新研究显示,对于习惯晚睡的人而言,如果能将就寝时间提前1小时,就可以将罹患抑郁症的风险降低23%。早起的人在白天受到更多的光照,会影响激素分泌,从而改善情绪。人们如果想要早睡早起的话,可以走路或骑车去上班,晚上调暗电子设备,以保证白天明亮、晚上黑暗的环境。

#### 夏至饮食宜多食杂粮



夏至时节气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮,不可过食热性食物,以免助热;但也不要吃冷饮、过多食用寒凉的水果,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风激发痔疮之疾。

### 红灯

#### 脏手揉眼睛易长麦粒肿



麦粒肿俗称“针眼”,是一种常见的急性化脓性炎症。红肿痛是急性期表现,急性期过了以后,有的形成一个脓包,或者缩小成一个不疼不痒的小包。脓包应该切开引流,小包如果不影响生活,可使用消炎眼药水、眼药膏,随着时间的推移慢慢消失。预防麦粒肿要做到:保持眼部卫生,不用手和不洁物品揉眼,单眼发病时避免交叉感染。积极治疗眼部慢性炎症,慢性结膜炎等应及时医治。

#### “低头吃饭”暗中伤害颈椎



低着头就着碗吃饭,或一边低头吃饭一边玩手机,能造成下颈椎过度前屈,椎间盘挤压、椎间隙下沉,是个伤害颈椎的姿势。正确姿势:挺腰端坐,端起碗用餐,将饭菜送至嘴边。这样的吃饭姿势不仅彰显仪态,更重要的是,可以避免颈椎过度屈伸,保护颈椎正常的生理曲度。

# 高温天如何让身体喝饱水?

## 八种含水量大的食物建议多吃

夏至过后,天气眼看着越来越热了。高温天气里,人体出汗也随之增多,很容易出现脱水的情况,尤其是对于那些不太爱喝水的人。有没有什么办法能够尽可能地补充体内的水分,对抗炎热天气呢?以下8种可以用来补水的水果和蔬菜。如果你不喜欢喝水,那就多吃点吧。

### 黄瓜: 代替薯片作为补水零食

黄瓜含有95%的水分,是最补水的选择之一。绿色蔬菜不仅是沙拉配料,也可以让平时的食物变得非常有创意。例如,试着将黄瓜片蘸酱或鹰嘴豆泥来代替薯片,或者做一份冰镇黄瓜汤作为清爽的夏季开胃菜。需要注意的是,吃黄瓜时一定要保留果皮,以收获更多的维生素和矿物质。

### 芹菜杆: 蘸花生酱,增加水分摄入量

芹菜热量很低,四根只有15卡路里,但却含有丰富的其他维生素和矿物质,而且非常补水。单

独吃芹菜杆可能在口感上会有点难接受,可以试试加入花生酱或金枪鱼沙拉。如果用芹菜代替面包,还有助于减少碳水化合物摄入。

### 西瓜: 夏季沙拉的完美补充

从西瓜的英文名watermelon中就能看出它水分有多充足了。西瓜富含水分,凉菜和水果沙拉中,西瓜都是非常受欢迎的。当然,西瓜单独吃已经非常美味了。

### 哈密瓜: 钾含量高,水果沙拉中的佳品

数据显示,一杯哈密瓜含有427毫克钾,是一种不错的营养来源。钾对水合作用很重要,有助于帮助身体平衡含水量。哈密瓜的吃法有很多,可以单独吃或放在

水果沙拉中,还可以把它加入冰沙中。

### 草莓: 含有惊人的水分

众所周知,草莓是维生素C的极好来源,一杯草莓中含有近100毫克的维生素C。但这并不是草莓的全部优点。草莓还具有令人难以置信的补水效果,因为它的含水量达到了91%。草莓的吃法就不用多说了,单独吃或者做成水果沙拉都是不错的办法。

### 球生菜: 代替面包增加水摄入量

所有类型的生菜含水量都很高,球生菜更突出,其含水量可高达95%。食用球生菜的最好方式是切碎后放在沙拉中,还可以在汉堡中用它代替小圆面包,以增

加水分摄入量。

### 西红柿: 不管怎么吃都能补水

西红柿的含水量高达94%。类似哈密瓜,西红柿也是钾的来源之一,一个中等大小的西红柿中含有292毫克的钾。西红柿既美味又“多才多艺”。可以把它们放在炖菜、新鲜沙拉、凉菜里,或者直接凉拌。

### 甜椒: 低碳水化合物补水食品

甜椒也含有94%的水。营养师建议,用切碎的甜椒加入沙拉中,或者用甜椒切片代替薯片蘸鹰嘴豆泥或酱。把甜椒里面塞入其他馅料也是一个很好的主菜选择。

(陈娜)

## 房山区城管执法局

# 开展管道保护进社区普法宣传活动

为了加强对石油天然气管道的保护意识,保障天然气输送安全,日前,房山区城管执法局与窦店镇政府、中石油北京天然气管道有限公司联合走进房山区窦店镇金鑫苑小区,开展主题为“安全连着你我他”管道保护普法宣传活动。

活动现场,宣传人员通过悬挂条幅、摆放展板、发放宣传手

册、宣传品等形式,图文并茂地向金鑫苑社区居民集中宣讲《石油天然气管道保护法》《土地保护条例》等法律法规,同时结合《中华人民共和国石油天然气管道保护法》进行法律法规的普及,用通俗易懂的语言向社区居民宣传管道保护基本常识,并对天然气安全使用须知和注意事项进行了提示,呼吁社区居民提升对保护石油天

然气管道重要性的认识,引导社区居民自觉加入到管道保护行列中来。由于金鑫苑小区为输气管线陕京线管道沿线社区,宣传人员特别呼吁社区居民要积极参与天然气管道保护工作,发现破坏管道违法行为要立即举报制止,共同保护天然气管道安全运行。

房山区城管执法局将结合职责,继续深入开展宣传教育活动,

送法上门,营造全民参与维护国家能源安全和公共安全的社会氛围。

(李安琦)

**关于与员工陈琳解除劳动关系的通告**  
 本公司员工陈琳,自2021年6月1日至2021年6月21日,已连续旷工14个工作日,违反了公司《员工手册》第D.3.5(3)条,经报工会同意,现公司与陈琳正式解除劳动关系。  
 对于陈琳本人未与公司确认的离职交接事项,若后续对公司造成损失,公司将保留追究法律责任的权利。特此通告。  
 上海家倍得装饰工程有限公司北京分公司  
 2021年6月22日  
**刊登热线: 13699137322**

·广告·