

掉头发要吃何首乌、肾虚要进补枸杞、补血就要多吃当归……老百姓的养生食谱上,总有各种各样的中药材。电视台热播的养生节目、网络社交媒体疯转的养生秘诀,被很多人奉为“金科玉律”。

人们习以为常的“药食同源”有科学依据吗?食疗“药膳”,为何屡屡走入药材滥用误区?在刚闭幕的第三届中医科学大会上,记者就此采访了相关院士、专家。



“食疗”“药膳”，为何屡屡走入药材滥用误区？

“食疗”“药膳”民间流行

最近,广州的王先生感觉每天早上在家喝的粥有点奇怪。直到近两天,他才发现是母亲每天在往粥里添加何首乌粉。

他说:“母亲觉得我工作辛苦,最近身体也不太好,需要多吃补药。”

“湿气重”要拔罐,怕上火要凉茶。在岭南地区,凉茶铺子随处可见,用中药材熬制而成的二十四味、斑砂等各种凉茶,既是清热解毒的中药,又是降火消暑的饮料。“食疗”“药膳”的出发点,正是百姓深以为然的“药食同源”。

中医很早就认识到食物不仅提供营养,还能疗疾祛病。根据药品性能和使用目的,中医典籍《神农本草经》将365种中药材分为上品、中品、下品。上品无毒可食用,比如红枣、人参、薏仁等,可以久服;中品有小毒,经炮制可食用,比如何首乌、麻黄、芍药;下品有毒,非治病不用,比如附子、乌头、半夏。

2002年,卫生部发布了《既是食品又是药品的物品名单》,丁香、八角茴香、山药等86种中药材在列。2014年,国家卫生计生委发布《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》(征求意见稿),新增了人参、夏枯草、当归等15种中药材。

然而,部分百姓信奉“药食同源”走入误区。不恰当地服用中药,盲目追求食疗效果,因而造成的健康受损甚至死亡事件时有发生。

2015年,浙江东阳一男子连续一个月每天服用何首乌,导致全身蜡黄。化验结果显示,该男子肝功能严重受损。

每逢秋冬,部分地区有在食品中添加自种的草乌、附片等乌头碱类中药进补的传统,近年来发生多起中毒事件。2015年9月8日,云南省宾川县一村民邀请亲朋食用草乌炖猪脚,导致27人出现中毒症状,其中6人抢救无效死亡。

“药食同源”有疗效也有风险

在第三届中医科学大会上,多位专家学者表示,应科学认识“药食同源”。

药材可不可以煲汤?中国工程院院士、中国中医科学院院长张伯礼说,药食同源是正确的,“南方人喜欢煲汤,这是经过生活检验的。”

中国科学院院士、中国科学院上海药物研究所研究员陈凯先也认为,中医有药疗也有食疗,比如食物红枣确实能起到一定的治疗作用。

“药食同源”的现代科学依据是什么?上海交大学生命科学技术学院微生物学特聘教授赵立平尝试从胃肠菌群的角度给出解释。赵立平说,实验发现,传统上认为有药效的食材,可以改善胃肠菌群结构,抑

制有害菌群的活跃程度。

“一个人因糖尿病感到身体不适,多吃点薏仁,身体感觉会好一点。因为糖尿病导致肠道菌群紊乱,给人体状况带来变化。而薏仁能调节菌群结构,使人体的不适感得以恢复。”赵立平说。

赵立平等受访专家同时提出,“药食同源”实践存在两个风险。第一,“药食同源”的中药材,早期被当作药使用。人们发现这些药材比较安全,逐渐当作食品。但“天天吃顿顿吃,是不是绝对安全,这需要认真评估”;第二,“是药三分毒”,中药也并非完全“无毒副作用”。临床上,有一些长期把中药材当食材吃而导致器官衰竭的病人。

药材食疗三大误区须厘清

一些中医专家分析指出,“药食同源”在百姓中主要存在以下三个误区:

第一,食疗意味着可以“盲目进补”。有些人觉得身体虚亏就服用人参等,以为可以补气健体。中医专家认为,对阴虚体质的人,人参是不可用的,盲目吃人参,反而消耗阴津,使症状加重。

第二,滥用“药物食品”。近年来,“海马酒”“人参”软糖等药物食品流行起来,长期大量服用可能有害健康;民间还有些人自制“药物食品”用以“保健”,比如,认为甘草有益则长期拿来泡茶喝。实际上,久服甘草可导致肾上腺皮质功能减退。

第三,懂“药食同源”,却不懂得药物配伍。中药有“性味”之分,药食同源的药物都有“寒热温凉”四种特性,是对立的。如果不懂得药物的配伍,“寒温”乱用,不仅不会见效,反而可能危害健康。

“一些正规的药材经过炮制,可把毒副作用都去掉或减低,百姓却不一定懂得炮制方法。此外,还有药材的用量,超量可能产生副作用。如果不掌握这些中药的特点,盲目食用药物,将适得其反。”陈凯先说。

陈凯先提醒,国家卫生部门发布的“药食同源”药材食材清单,经过了充分检验论证,切勿胡乱食用没有列在清单之内的药材食材。同时,即使清单之内的药材食材也要使用对路,这些药材食材长期食用是否对症、能否达到养生乃至治病的目的,还需要医生指导。

陈凯先将“药食同源”的道理概括为三句话:“不是所有的药物都可以拿来煲汤”;“能拿来煲汤的不一定适合你的体质”;“即使药物适合你的体质,也不能盲目加入,因为中药讲究配伍,且不是越多越好。”

我国天文学家首次观测到对地球构成潜在威胁的小行星

7日晚,借助有着亚洲最大“地球哨兵”之称的1.2米口径近地天体望远镜,中科院紫金山天文台研究人员在盱眙观测基地首次观测到小行星2009ES。这颗小行星被国际天文学界列为对地球具有潜在威胁的近地小行星之一。

近日,中科院紫金山天文台近地天体望远镜团组首席研究员赵海斌接到国际小行星联合观测组织发来的“任务”,对地球具有潜在风险的近地小行星2009ES于9月5日过近地点,希望择机对其进行跟踪观测。

国际小行星联测网的信息显示,2009ES直径在150米—470米之间,距地球最近约为18.8倍地月距离(地月距离为38万公里),这两大指标均属于“危险分子”范围。

“更为特殊的是,2009ES的轨道与火星轨道距离最近时仅有0.0012个天文单位(18万公里),极易受到火星引力摄动而发生变轨,可能离地球越来越远,也可能直接冲向地球。”赵海斌说,一些毫无征兆的小行星突袭地球事件,往往就是因为受到了火星或木星的引力摄动。

落户紫金山天文台盱眙观测站的1.2米施密特近地天体望远镜,在国际小行星观测设备中占有重要席位,观测数据连续两年排名世界前五、亚洲第一。7日晚,这位“地球哨兵”再次显现威力。

“地球哨兵”捕获的一张张黑白星空照片,在常人眼中平淡无奇甚至有些枯燥,却被观测人员当做至宝一样细细研究。“找到了!”突然,赵海斌从座位上直接跳了起来,“就是它!”指着电脑上图片中央划过的小竖条轨迹,赵海斌说:“这家伙跑得挺快啊。”

据了解,2009ES是美国亚利桑那州莱蒙山巡天计划于2009年发现的。此前,全球已有8个台站曾观测到它,而7日晚则是我国天文学家第一次追踪到这颗“危险分子”。

随着观测数据的增多,观测人员通过图片中恒星的位置来解算图片中每一个像元的位置,从而获得2009ES的精确定位。由于距离地球较近,它的视运动速度很快,每分钟运行27个角秒。赵海斌说:“根据我们的计算,与之前预报的位置吻合得很好,这表明天文学界对该颗小行星的轨道精度已经掌握得较高。”

世行发布的一份研究报告称 空气污染成为引发过早死亡第四大风险因素



世界银行8日发布的一份研究报告称,空气污染已经成为引发过早死亡的第四大风险因素。2013年,全球约有550万人口因室外和室内空气污染引发的疾病而丧生。

这份名为《空气污染的成本》的研究报告由世行和华盛顿大学卫生统计评估研究所合作完成。报告指出,空气污染不仅威胁人类健康,还造成劳动力损失,阻碍生产率提高。2013年,空气污染造成2250亿美元的劳动收入损失,而由此带来的福利损失高达5.11万亿美元。

福利损失也称无谓损失,在经济学上,通常指由于市场未处于最优运行状态

而引起的社会成本。

报告说,东亚及太平洋和南亚两个地区是全球因空气污染遭受福利损失程度最为严重地区。在东亚及太平洋地区,空气污染造成的福利损失占该地区GDP比例高达7.5%;在南亚地区,这一比例为7.4%。

报告发现,从1990年至2013年,全球因空气污染而导致的福利损失差不多翻了一番,劳动收入损失也增加了40%。

报告还显示,中低收入国家90%的人口都暴露在达到危险水平的室外空气污染之下,同时93%的与空气污染相关的死亡和非致命性疾病病例都集中于发展中国家。