

高档营养保健品价格不菲，它们的真实功效有多神奇？

营养科医生：不要盲从

阿胶、燕窝、冬虫夏草，这些平时不少人都吃过的营养品、保健品，成分到底是什么？对身体有哪些好处？无锡有一位营养科医生，对老百姓耳熟能详的保健品逐一进行了“成分大起底”，通过对保健品进行动物机理实验、临床试验等多项专业数据，揭示保健品的真实面目。

别盲目选阿胶改善贫血

这位医生就是来自联勤保障部队第904医院的潘欢，她在锡城多个社区开展过保健品健康讲座，与常规的饮食营养类科普相比，保健品总是能引起居民尤其是老年人的特别关注。滋阴补血的阿胶，美容养颜的燕窝，提高免疫力的冬虫夏草……这些高档营养保健品受到了普通市民的热烈追捧，价格一路攀升。但它们的有效成分是什么？含量有多少？功效有哪些？是否含有毒有害物质？对于它们的真相，老百姓却知之甚少，甚至一无

所知。时下正值冬补时节，阿胶就是最热门的中药材之一。阿胶的成分到底是什么？潘欢介绍，阿胶的制作过程是驴皮分次水煎、过滤，在浓缩的过程当中分次加入黄酒、冰糖及豆油，最后冷凝、切块、晾干。驴皮作为阿胶的主要原料，其中的胶原蛋白是最吸引人的，从蛋白质的角度说，它其实不是优质蛋白，无法满足人体对所有氨基酸的需求。“阿胶主打补血，通过动物机理实验发现，阿胶可以促

进体内红细胞生成素。”潘欢说，有研究团队针对地中海贫血孕妇进行的随机对照实验发现，阿胶可以显著提高血红蛋白和血清铁，但血清蛋白不受影响。但该实验样本量太小且人群特殊，阿胶补血目前的有限成分还不明确，人体实验数据也有限，建议不要盲目选择阿胶来改善贫血。贫血先要明确原因，如果只是一般的缺铁性贫血，可以适当多摄入一些含铁丰富的食物，如红肉、动物血制品等，便宜又家常。

冬虫夏草怎么吃有说法

燕窝也是当下很热的一款滋补品，美容养颜是其主打功效。潘欢介绍，研究显示，燕窝中含有表皮生长因子(EGF)，能够刺激细胞的生长和增殖。另一种燕窝中存在的物质叫N-乙酰神经氨酸，根据筛选皮肤美白剂酪氨酸抑制法被发现具有美白功效。另外，有研究者发现一种燕窝提取物还具有保护关节软骨的作用。“不过，燕窝中的表皮生长因子在人体内的半衰期小于10分钟，而且在胃酸作用下会变性。也就是说，这种成分进入人体后很快会失活，从而失去作用。”

早在2017年，国家食药监总局就将冬虫夏草踢出保健品圈子，冬虫夏草属中药材，不属于药食两用物质。“冬虫夏草不是不能吃，而是不能随便吃。”潘欢介绍，目前实验研究发现冬虫夏草对肺癌、喉癌等癌细胞有抑制作用，有提升免疫力等功效，但对于冬虫夏草中的有效成分要达到一定功效，必须摄入达到一定量，因此如今市面上会有对冬虫夏草进行实验提纯的药物。是否适合服用此类药物、服用是否能达到想要的效果，建议在医生指导下进行。

“不少叔叔阿姨反映，现

在卖保健品的不仅会搞促销，打着送旅游、送鸡蛋、送大米的旗号，还会迎合不同人的心理进行推销。如果没有科学的知识，很容易被他们牵着鼻子走。”潘欢说，通过科普讲座能帮助他们了解到一些保健品的真实成分，不要花不必要的冤枉钱。

潘欢提醒，所有打着“根治糖尿病、高血压”甚至“包治百病”等幌子的“保健圣品”都是商家的牟利手段，切不可上当受骗。同时需要注意的是，老年人新陈代谢功能较弱，过多的滋补反而会对身体造成额外负担，带来患病风险。

(蓝田)

对付小儿流感，中医有办法

冬季到来，每年的这个时候流感都是一个绕不开的话题，家长们的担心也随之而来。如今，中医药被列入国家发布的“流行性感冒诊疗方案”，可见绿色、安全、健康的流感防治方法越来越深入人心。如何预防及应对流感，不妨听听中医专家的建议。

市中医院儿科潘玮副主任医师介绍，人们常听到的H1N1、H3N2都是流感的一种，医生会叫患者去做一个叫“咽拭子”的检查，就是为了确定究竟是哪一种类型的流感。年龄小于5岁的儿童是流感的易感人群，通俗点说就是容易被传染上，并且儿童是重症流感病例的高危人群，尤其是2岁以下的儿童更容易发生严重并发症，

如流感相关性肺炎、流感相关性脑病、流感相关肾脏并发症等。因此在流感好发季节，家里小宝贝出现了发热(尤其是高热)、头痛、肌痛和全身不适，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状时，要尽快就医，以免延误病情。

流感属于中医“温病”——冬温范畴，应对流感中医有哪些好办法呢？潘玮介绍，当下，可以备些防感香囊，这种香囊根据临床长期应用的经验方，选用上乘中药材，刺激呼吸道黏膜产生一种蛋白，对病毒和细菌具有较强的灭杀作用，使这些微生物在上呼吸道黏膜不能存活，从而起到防感抗感作用。其次，冬病冬治(三九

贴)，顺应四时特征而变通应用的一种内病外治法，即在农历“三九”期间，选用具有辛散温通的天然中药，在特定穴位进行贴敷，以气相应，以味相感，通过药物对穴位的温热刺激，使药物由体表到经络，由经络入脏腑，从而达到预防、治疗和改善病情的目的。此外，小儿推拿也是不错的方法。如平素给孩子捏脊、按揉足三里、捏拿风池穴等可以增强体质，预防疾病。当然，还可以用中药汤剂，不同的人有不同的体质，不同的疾病有不同的症状，中药有四气五味归经，通过不同的药性来调理增强五脏六腑的生理功能，使之发挥正常作用，达到治疗、预防疾病的目的。

(蓝田)



昨天，市民在城西的一家超市内选购白萝卜，冬天吃萝卜能增强抵抗力，帮助消化，有益身体健康。(郑宙 摄)

打麻将诱发腰椎间盘突出 好友术后复发让他选保守疗法 筋伤中心：9成腰椎间盘突出不需手术

连续多日打麻将的费老伯，近日突然腰痛得站不起来，到医院就诊后，医生建议他做腰椎手术。费老伯联想到自己一位好友2年前也做了腰椎手术，结果复发了，他坚持不手术。了解到易可中医医院对于颈肩腰腿痛专注于保守治疗，于是他找到了该院顾问、南京中大医院骨伤科沈锡山副主任医师。

打麻将后旧病复发加重

费老伯今年72岁，患腰椎间盘突出20多年，只是雨天会觉得不舒服。最近，费老伯爱上了打麻将，近日打了一整天麻将的费老伯突然腰痛得站不起来。休息了好久才稍有缓解，但每天起床困难，下地走路腿上又麻又痛，根本走不了路，只能坐在轮椅上。到医院就诊后，被告知要手术。

渴望保守治疗能外出旅游

坐在轮椅上的费老伯说，很后悔长时间搓麻将，现在还要妻子照顾。费老伯还是旅游达人，如今他特别渴望有一天能外出旅游。“你要遵医嘱，坚持治疗和防复发锻炼，也能像我一样。”在诊室复诊的邱阿婆告诉费老伯，当初她也是轮椅推着来的，如今能正常走路了，邱阿婆告诉他，防复发很关键，很多动作都是“高危”动作，一定得多注意，才能换来健康。

沈锡山为费老伯进行了体格检查发现，是腰椎间盘突出继发腰椎管狭窄，结合了CT片，告诉他可以通过保守治疗。听到这里，费老伯喜出望外。

熟悉解剖触诊厉害

沈锡山说，有些病光凭片子是无法确诊，即便是同一种病表现症状不同，所以医生的体格检查特别重要。沈锡山看病都是先体格检查再看片子的，这样才能明确诊断。

沈锡山表示，很多颈肩腰腿痛并非是骨头出问题，而是筋的问题，所以治筋显得尤其重要。筋包括肌肉、韧带、筋膜等组织就在骨头的旁边。中医有“骨正筋柔”的说法，可见治筋的重要性，筋治好了，骨头也受益。易可的三阶段治筋体系，尤其是高频电火花水针疗法，有效解决了药物直达病灶、营养神经根、消除无菌性炎症、松解粘连组织等问题，解决了治筋难题。

易可中医医院筋伤中心主任王杰跟着师傅沈锡山学到了不少新招，特别是对于之前一些棘手的骨科疾病，如小关节紊乱等疾病，如今王杰也能得心应手。王杰说，沈锡山注重细节，以细节取胜是她从师傅身上学到的最多感悟。(江南)