

健谈

中药饮片添加精神药物  
药品安全不容“勾兑”

有媒体报道称,一名消费者通过互联网问诊,在河北石家庄普济中医院购买了治疗失眠的中药饮片,后经两家机构检测,均含有国家管制的第二类精神药品地西洋,长期服用有成瘾性。5月19日,石家庄市桥西区市场监督管理局公开通报称,已对涉事医院进行立案调查,将根据调查结果依法依规进行处置。

治疗失眠的中药饮片中加入副作用较强的国家管制精神药物,这不是一个简单的“掺杂”行为,而是影响患者生命健康,挑战中医药安全和规范性的大事,必须尽快查清,还公众一个真相。

长期以来,部分病患选择中药,就是看中了中药源自天然动植物,较为温和的调理功能。偷下西药以强药效的做法,不仅有悖医德,对患者的生命健康造成不可逆的损害,还会破坏中医声誉,损害人们对中医的信任。

患者的生命健康不是儿戏,中医药绝不容“乱掺”“兑水”!此类问题也暴露出中医药监管不到位,医疗机构原材料供应链、药品调配、验收复核等方面存在问题。严惩违法者,自然可以起到震慑作用,但更须严把药品安全关,将预防功夫做足。监管越有力,行业越健康,中医药才能真正成为老百姓心中的放心药、安全药。

(本版有删节)

□何慧敏  
正义网5月20日

素问

价格相差百倍的  
维生素C有啥区别?

你在药店选购维生素C时是否困惑过:2元一瓶的“药字号”和200元一瓶的保健品,为啥价格差这么多?西安市红会医院营养膳食科医生潘莹表示,其实关键区别藏在“身份”“成分”“吸收”和“人群适配”里。

首先看“身份”:药店里的维生素C分两类,一类是OTC药品(药字号),比如主要成分是“L-抗坏血酸”的,这类纯度高达99.9%,含量精准、质量标准严,适合有治疗需求的人,价格很亲民,通常5元至30元/100片;另一类是保健品(国食健字),主打“日常饮食不足的补充”,原料和含量控制没药品严,比如宣称100%植物提取的“天然维生素C”,借着“天然”概念,价格能到100元/100片。再看成分差异,它直接决定了效果和价格。

那么我们应该怎么选?潘莹称,学生和上班族选合成VC,日均预算不到0.3元就够了;备孕或孕妇适合天然VC,日均3元至5元;三高人群选酯化VC,日均5元至8元;放疗患者适合脂质体VC,日均15元至20元;健身达人可选缓释型VC,日均2元至3元。“总之,按需选择才是最科学的,不是越贵就越好。”潘莹说。

□马相王品唯  
(西安晚报)5月23日



图/视觉中国

产品开发鱼龙混杂  
中药餐饮:真养生还是营销噱头?

随着大众健康意识的增强,近年来餐饮业刮起了一股“万物皆可配中药”的养生风潮。中药餐饮火热“出圈”的同时,如何平衡好传统与创新、兼顾专业性和适配度,从一时的“网红”现象转变为可持续发展的“长红”产业,仍然需要一些“冷思考”。

中药餐饮“圈粉”年轻人

从阿胶奶茶、罗汉果拿铁等饮品,到茯苓桂花发糕、枸杞原浆面包等糕点,再到当归牛肉、黄精烧笋等药膳……近年来,中药餐饮成为消费市场的宠儿,在年轻群体中风靡起来。

在广西中医药大学第一附属医院职工食堂内,中药奶茶、咖啡等吸引了不少市民前来尝鲜。“医院以‘药食同源’为核心理念,将传统中药与现代茶饮相结合,并根据季节特点调制不同的产品。”医院营养科主任江海说。

除医疗机构外,众多中药茶饮养生品牌如雨后春笋般涌现。记者在广西南宁市一家饮品店看到,菜单上有中药奶茶、茶饮、柠檬茶等饮品20多款,不少饮品标注“已售罄”。

不仅在茶饮界,这股“中药风”还吹向了餐饮业。面包、药膳、冰淇淋……“中药+”产品层出不穷,一些城市还兴起药膳餐厅等新模式,在用餐前提供中医把脉服务成为不少餐厅的标配。在电商平台上,瓶装的熬夜水、素颜水以及便携茶包、即食膏方等预包装食品也销售火爆。

这股“万物皆可配中药”的风潮,折射出年轻群体对中式养生理念的接纳度显著提升。《2024新健康消费生活趋势报告》显示,“90后”人群是“健康管理”的主力军。2023年,由国家统计局等发起的《中国美好生活大调查》显示,在18岁至35岁的年轻人消费榜单排名中,保健养生位列第三位。

借中药疗效炒高产品价格?

在中药餐饮持续走俏的同时,也有质疑声传来:中药能随便添加到食品当中吗?是否适合所有人食用?真有养生效果还是只是营销噱头?

“药膳所用药材必须是国家公布的按照传统既是食物又是中药材物质目录中的物质,即药食同源物质,需遵循中医药理论配伍。”江海说,若使用超过范围的药材,需找专业医生进行辨证用药,且不能对外销售。

一些商家为了增加所售食品的“功效”而大胆“尝新”,违规添加药食同源目录以外的中药材,或是贪图方便,直接添加炮制加工过的中药饮片等药品

物质,如阿胶膏、西洋参片等,不仅无法达到养生效果,更难以保证其安全性。

2024年,广西横州市市场监督管理局披露,当地两家凉茶店为提高所谓的独家疗效,往凉茶里添加非药食同源物质。其中一家在特效止咳茶、四季感冒茶和口腔溃疡茶中加入中药饮片麻黄,另一家则将药品氨咖黄敏胶囊添加到特效感冒茶、特效口腔茶和特效消淋茶中。

此外,市面上的一些中药食品并非人人适用。一些消费者盲目追求滋补和疗效,幻想仅靠添加了几味中药材的食品饮品,就能实现“药到病除”。部分商家瞄准这一点,以添加了中药材为噱头,借机炒高产品价格。

受访专家认为,“中药+餐饮”的兴起,为健康养生市场带来了新活力,但目前仍缺乏针对性强的行业管理办法,以及明确的质量控制体系和评价标准,导致消费者很难判断产品的实际作用和安全性。

广西中医药大学药学院教授范丽丽表示,《中华人民共和国药典》未对药食同源物质食用安全性进行详细要求,而现行食品安全性标准对其功能性和特征性要求较少,仍需深入考虑“药”与“食”两方面标准的融合与协调问题。

□陈一帆 黄凯莹 邹雨沁  
《经济参考报》5月20日

知心

动物变身“疗愈师”助力儿童心理康复

近日,在山东济南智善心理医院的治疗室内,一只圆头圆脑、呆萌可爱又情绪稳定的狸花猫正热情地蹭来蹭去,并通过嗅气味标记信息。这只名为“方便袋”的猫性格亲人,今年3月正式在医院“上岗”成为“动物辅助疗愈师”,协助医生治疗儿童厌学、抑郁症等心理问题。

“猫医生”“狗医生”治疗抑郁症、焦虑症,海豚凭借亲力和辅助治疗孤独症、自闭症……时下,众多动物变身“疗愈师”,为大众心理康复拓宽新赛道。

济南智善心理医院治疗师冯杰介绍,动物辅助治疗属于专业医疗辅助疗法范畴。在这种疗法中,受过专业训练的动物参与到治疗过程中,改善来访者生理、心理、认知及社会功能。冯杰以“方便袋”举例说,它在辅助治疗过程中,首先通过气味标记,与来访者建立信任关系,随后陪伴来访者接受心理治疗。专业心理治疗师也会借助它的形象,围绕动物话题与来访者进行深入交流,以此完成相关治疗。

济南智善心理医院院长

张敬慧表示,有研究证明,孩子与宠物互动20分钟以上,快乐激素分泌会增加。在美国、英国和日本,动物辅助治疗在青少年心理健康领域已得到广泛应用。“目前开展的动物辅助治疗项目,主要针对有厌学、焦虑、抑郁等问题的孩子,多数孩子的治疗效果超过预期。此外,动物对心理年龄处于青春期的成年人同样有疗愈作用,能帮助其走向心理成熟。”张敬慧说。

□吕妍 祁建月  
中国新闻网5月19日

医目了然

《劳动能力鉴定管理办法》发布

近日,人力资源和社会保障部、国家卫生健康委联合发布《劳动能力鉴定管理办法》,对工伤职工、因病或非因工致残人员劳动能力鉴定进行统筹规范。

办法明确,工伤职工和因病或非因工致残申请领取病残津贴人员申请劳动能力鉴定适用本办法。劳动能力鉴定分为初次鉴定和再次鉴定,对初次鉴定不服可以申请再次鉴定,再次鉴定为最终结论。办法还明确了工伤职工的复查鉴定、因病或非因工致残申请领取病残津贴人员重新申请鉴定的程序及要求。

□邱玥  
《光明日报》5月25日

医院免陪护服务试点工作启动

国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司和国家疾控局综合司近日联合印发《医院免陪护服务试点工作实施方案》。方案提出,在各地人口老龄化程度较深的城市等,优先确定在老年住院患者占比较高、免陪护服务需求较大、工作基础较好的三级医院,开展免陪护

千金方

国家版菜谱来了,照着吃就对了

近日,国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食、合理膳食”核心信息,倡导公众增加三类食品摄入,即蔬菜水果,全谷物,水产品。

蔬菜水果:餐餐有蔬菜,天天有水果。每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上;每天摄入新鲜水果200至350克。需要注意的是,蔬菜和水果不建议相互替代。

全谷物:膳食纤维、B族维生素和矿物质的来源。全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物,如糙米、燕麦、藜麦、全麦等。需要注意的是,没有保留完整结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。建议:成年人每天摄入全谷物50至100克,建议一日三餐中至少一餐有全谷物。

水产品:脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼



油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。建议:每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1至2次,成年人约为300至500克。鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。

央视网5月24日

甲状腺眼病要早诊早治

“照镜子时看到自己突出的眼球,都不愿出门见人。”云南的董女士因甲状腺眼病一度眼球严重突出、复视,日常走楼梯需格外小心。有数据显示,类似患者在我国超过200万人,且女性发病率高于男性。

中国医科大学附属第一医院内分泌与代谢病科主任医师单忠艳介绍,甲状腺眼病是一种与甲状腺功能异常相关的自身免疫性疾病,临床表现除了眼球突出、眼睑退缩,还常有眼球运动障碍、视神经萎缩、损害

患者面部外观等,严重的甚至会导致失明。

中国工程院院士、上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科学科带头人范先群表示,早诊早治可显著改善甲状腺眼病的预后质量,传统治疗方式主要有注射糖皮质激素、眼眶放疗及手术。随着发病机制研究的深入,免疫靶向生物制剂陆续研发成功,为患者带来新的治疗选择。

□董瑞丰  
新华社5月24日

健走,帮你远离心血管疾病

健走,就是大步往前快速行走,是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式。当达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时就是健走的较好状态。

对于成年人而言,健走有助于预防和管理心血管疾病、癌症和糖尿病等慢性非传染性疾病,并减少抑郁和焦虑症状、增强大脑健康。对儿童和青少年而言,可以促进骨骼健康、有助于肌肉的健康生长和发育,改善运动和认知发育。

仅以步行作为运动方式的成年人,建议每日步行总量8000至13000步,其中健走5000至8000步,日常生活约3000至5000步。过度健走造成腿部关节的慢性劳损,应避免进行大运动量的单一方式的锻炼。从时间上来看,建议每次健走30分钟以上(30分钟到1小时),或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。

□赵一凡 刘芳  
中国疾控中心微信公众号  
5月21日

间歇性禁食,可能会让你变秃!

一项统计发现,2023年美国超过10%的成年人在实践间歇性禁食的饮食方式。在互联网上只需略加搜索,就能发现各种间歇性禁食的指南。不过,由中国科学家领衔的一支科研团队发现,间歇性禁食可能会抑制毛发发生。

尽管很多人相信间歇性禁食可以给身体带来多种益处,但可以明确的是,间歇性禁食

并非百利而无一害。一些采用间歇性禁食的人为了快速减肥,摄入的食物量极低。体重虽然减下去了,但这些人也出现了脱发现象。这种不良反应或许与毛囊干细胞的活性有关,但具体的原因尚不明确。因此,在缺乏指导的情况下贸然进行间歇性禁食,并不是一个明智之举。

□叶拾  
“科普中国”微信公众号5月21日

护服务试点工作。 □李恒  
新华社5月27日

上海警方侦破冒充老中医团伙诈骗案

日前,上海警方成功捣毁一个冒充老中医线上诊疗诈骗团伙,抓获犯罪嫌疑人13名,涉案金额超100万元。经查,犯罪嫌疑人蒋某、卫某等人在无相关医疗资质的情况下,在网上冒充知

名中医对患者进行“在线问诊”,并开出“独家秘方”药品。这些药品实际是普通药膏,成本极低。目前,案件正在进一步侦办中。

□吴艺  
《人民公安报》5月25日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978