

药膳真的是伪科学吗？

俗话说，是药三分毒。但偏偏在中华传统文化里，就有药膳进补一说。这不，在近日热播的《舌尖上的中国》第三季中，还特别讲述了《食疗并用的中华药膳》，阐述饮食的“养”人之道，探讨药食同源。

不过，节目一经播出，网友们就炸开了锅，就连复旦大学国际关系与公共事务学院教授唐亚林也在自己微博上发声，指责“食药同源”的中医理论是伪科学，而药膳煲汤的习惯也让广东成为世界上肾病发病率最高的三大地区之一。

当然不止广东人，同样热衷药膳进补的湖南人也慌了——草药炖鸭、当归羊肉，甚至是喝了数十年的擂茶都成了伪科学吗？今天，我们就来聊聊这个话题，听听湖南名医怎么说……



争议 广东肾病高发与药膳煲汤有关吗？

《舌尖上的中国》第三季开播，成为春节假期“吃货”们最开心的事情之一。尤其在2月22日，节目推广中华药膳后，不少网友追捧药膳养生之说。一时间，药食同源成了热点话题。

然而，节目播出后，复旦大学国际关系与公共事务学院教授唐亚林立即在微博上发文，怒斥“堂堂中央台居然干起了这种伪科学的勾当”，并指出“广东人因为喜欢所谓去湿气而煲汤，在汤中乱放中药材，其结果是成为世界上肾病发病率最高的三大地区之一”。

那么，药膳真的是伪科学吗？2月26日，记者来到湖南中医药大学第一附属医院，特邀中国中药协会中医药适宜技术专委副主任委员、湖南中医药大学第一附属医院副院长陈其华教授接受采访。

“肾病高发可能与煲汤有关，但和药膳关系并不大。”陈其华介绍，从中国人煲汤习惯来看，讲究“煲三炖四”，即煲汤三个小时，炖汤要四个小时，时间越久口感越好。但实际上，熬汤时间越长，会导致汤中的嘌呤含量增高，再加上汤内富含蛋白质，能加重肾小球的滤过和肾小管的重吸收，从而增加肾脏负担。

另外，值得一提的是，大多数追捧药膳的“养生者”并不懂中医，盲目自制药膳，也是增加肾脏压力的原因。所以，尤其是中老年人不能自行药膳，免得伤害肾脏。



说法 药膳进补并非伪科学

“把药膳定义为伪科学肯定是不对的。”陈其华告诉记者，自古以来，中医学中就有“医食同源”“药食同源”之说，在养生领域起到非常重要的作用。从数千年病例中总结，中医药膳适用于大部分人群，通过调理阴阳、益气养血、健脾和胃等达到预防疾病、辅助治疗以及增强体质的作用。

不过，追捧药膳进补的同时，“辨证论治”特别重要。陈其华解释，不同地域的人，由于气候、生活习惯的不同，其禀赋和体质也各异。

湖南地处长江流域，冬季寒冷潮湿，夏季炎热多雨，且湖南人有自己独特的饮食文化，喜食辛辣、腊味，口味重咸、多油，这样的气候特点加上饮食习惯，导致湖南人多犯湿热疾病。所以，在药膳方面，要多注重除湿清热、健脾和胃。



比如，湖南人喜欢喝擂茶、芝麻豆子茶、茴香茶等，这些都是民间自制的药膳。擂茶的主要材料为茶叶、生姜、米仁，经过混合研碎后，加水煮成汤饮用，茶叶可提神解腻，生姜和胃解表，祛湿发汗，米仁则有健脾润肺、和胃的功效，对于“口味重”的湖南人，非常适合饮用。这些民间药膳，都是千百年来人们生活经验的总结，符合湖南的气候和人们生活饮食等特点，此谓“因地制宜”。

又比如，“舌尖3”这一集里提到的当归生姜羊肉汤，并不适合火气很旺的湖南人。当归羊肉适用于虚寒体质的人，对产后虚弱的人有功效，但对长期吃辣椒导致血气旺盛的湖南人而言，可能适得其反，长期食用可能出现脸色潮红、心跳加快、出汗增多等情况。

支招 大鱼大肉后，可尝试两款药膳

网上有这么一句话，每逢春节胖三斤。春节刚刚过去，不少人在家三餐大鱼大肉，多吃少动，多余热量转化成脂肪堆积在身体内，难受不已。那么，春节过后，有哪些办法调理身体呢？

“靠减肥药不如靠药膳。”陈其华说，在体内脂肪囤积较多时，可以选择一些消脂减肥的药膳食用，祛湿利水去滞，达到调理身体的目的。

陈皮白萝卜粥
原料：陈皮20克，白萝卜100克，粳米100克。做法：将陈皮洗净，白萝卜洗净切成小块，将粳米洗净煮烂后加入陈皮和萝卜再熬煮20-30分钟即可，分次服用。

功效：陈皮性温味苦，能健脾和胃、化痰除湿；白萝卜能消食化积，两者同用，适用于饮食积滞、腹胀者。

山楂麦芽饮
原料：山楂25克，炒麦芽15克。做法：将山楂洗净去核切片，与炒麦芽同置于锅中，加入适量水煎煮，水沸即可，代茶饮。

功效：山楂味酸甜，可消油脂；炒麦芽性平、味甘，可行气消食，健脾开胃，两者合用具有健脾消食、化积导滞的功效，适用于食积不消、不欲饮食者。



维生素E 能不能直接擦脸？

维生素是人体必须营养素的一种，它又分为很多不同的种类，其中维生素E则是最为女性熟知的一种。在很多女性心中，维生素E可谓是万能的美容元素，由于能抗氧化，因此在抗衰老、除皱、淡斑甚至祛疤方面都有不错的效果。真有这么神奇吗？网络上流传可以把维生素E直接擦在脸上美容，真的可以吗？

维生素E是一种抗氧化剂，对于改善皮肤色素沉着、减少皱纹、增加皮肤弹性等方面都有一定功效，市面上很多护肤品实际上都含有维生素E，中山大学公共学院陈裕明教授在此前采访中表示，维生素E是可以直接外用涂抹在脸上的。

“维生素E是脂溶性的维生素，在脂肪及乙醇等有机溶液里能够溶解，因此外用直接涂抹在脸上也可以有部分渗入到真皮层，从而起到一定的美容功效，但需要提防过敏。每个人都有不同的过敏原，目前维生素E制品很难达到足够高的纯度，因此维生素E本身或是其他杂质都有引起皮肤过敏的可能。”

对于过敏体质的人士而言，建议涂抹维生素E之前可先在耳后涂抹，确保没有过敏反应才可以继续使用。

为了能达到理想的美容功效，爱美的女性除了直接涂抹维生素E以外，还会考虑口服补充维生素E，那么，怎么补充维生素E比较科学呢？

陈裕明教授指出，普通人每天推荐摄入维生素E量为15毫克，可以通过动物肝脏和植物油等食物进行补充，如果觉得膳食无法保证基本摄入，也可以去药店购买基础的维生素E片剂进行补充。

但补充维生素E需要控制分量，如果长期服用过量维生素E，不仅起不到应有的保健美容功效，还可能带来一系列的副作用。

什么是啤酒的风味？

啤酒以其独特的风味、丰富的营养而有别于其他饮料，然而对其口味和风味却很难有准确的定义。一般来说，啤酒的风味是人们的感觉器官，尤其是嗅觉和味觉对它的一种综合反应，其中嗅觉主要是通过鼻子对香味、臭味、杂味的感受；而味觉则是通过口腔对酸、甜、苦、咸、涩等味道的感知。

经检测，啤酒中有500余种化合物与啤酒风味有关，而主要影响啤酒风味的成分有20余种，它们是醇类、酯类、醛类、酮类、挥发酸、酚类、氨基酸类及含硫化合物等，它们有一个共同的特点：即含量虽低，但对啤酒风味影响甚大。

提高啤酒的风味，是一项系统综合工程，贯穿于整个啤酒的生产过程。在啤酒酿造过程中，会不可避免地产生许多影响口味的物质，从而使风味物质逐渐变化。

目前，较为常见的控制啤酒风味的措施有：

- 1.加强对原料的质量控制。
- 2.严格生产工艺和生产过程控制。



世界青光眼周在即：爱尔眼科联动全城防治青光眼

青光眼已成为世界首位不可逆性的致盲疾病，眼科医生提醒，及时诊断并配合进行治疗，可帮助患者预防青光眼对视力造成进一步损害。

每年3月的第二礼拜是“世界青光眼周”，为了提高大众对青光眼的认识，衡阳爱尔眼科医院将举行“关注青光眼，明亮迎未来”系列活动，青光眼专家将展开专题讲座，讲解青光眼的治疗和日常护理，参与活动均可领取精美礼品，并享受相关检查优惠。

活动报名及详询：8239955/18974738806，科普讲座具体时间

安排如下：3月9日上午9点，衡阳爱尔眼科医院6楼会议中心；3月6日上午9点，耒阳爱尔眼科医院8楼大会议室；3月6日上午9点，珠晖区临江社区爱眼E站。

同时，专业医疗团队还将在全城范围内进行社区义诊活动，帮助市民更好地了解 and 防治青光眼。社区义诊具体时间安排如下：3月5日，雁峰区胜利山社区；3月6日，珠晖区临江社区；3月7日，雁峰区南三角线社区；3月8日，蒸湘区冶金社区；3月9日，蒸湘区衡邵社区。