

(上接 D02 版)

灵芝、黄芪等 都不属于药食同源范畴

■ 正确服用

《中华人民共和国食品安全法》里明确规定：“按照传统既是食品又是中药材的物质的目录由国务院卫生行政部门制定、公布。”据了解，我国目前批准适用作为保健品的“药食同源”的中药有87种，如常见的白扁豆、芡实、枣、蜂蜜、罗汉果、菊花、桃仁、桑椹、龙眼等等；另有114种中药或者其有效成分也允许用作保健食品加工及使用。如：龟甲、五味子、人参、五加皮、太子参、天麻、何首乌等等。有59种因具有明显毒副作用的中药而不能用作保健食品，如巴豆、河豚、马钱子、川乌、草乌等。违反此规定添加药品的，则将被没收违法所得、责令停产停业，直至吊销许可证。

“夏枯草、灵芝、冬虫夏草、珍珠粉、黄芪等，这些严格说来，都不属于药食同源

的普通食品，都是药品，是不能作为普通食品出售的。”中国保健协会中医药保健工作委员会常务副会长赵新华说，有过将所谓“人参”标榜在普通茶饮的包装上的违法案例，“像灵芝、冬虫夏草、蜂胶、银杏叶等，都只能有限度地出现在保健饮品里，在未经安全性评价证明其食用安全性的情况下，作为普通食品原料生产经营是严格禁止的。但有些企业用所谓的提取物等其他方法来逃避监管部门的追查，也有些地方药品监管部门监管不力。”而另一方面，这些饮品的包装上，按法规，不应该有任何中医辨证施治各项治疗原则的用语，也不应该在食品名称上冠以中药名称，或以中药图像、名称暗示疗效和保健作用。

古方偏方未必安全

“传统食物、天然食物、古方、偏方不一定就是安全的。就像雄黄酒虽然不是重金属，摄入后却会有类似重金属中毒的结果。”中国营养学会秘书长、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员贾健斌说，现代营养学建立在生理、生化的基础上，强调物质结构、体内代谢等，中医理论体系与之完全不同，中西医之间不像中英文之间可以翻译，“原则上只有卫生部规定的药食同源的名单上的87种中药可以在保健食品、包括代

茶饮的日常保健饮品中使用，没有毒副作用。其他的是不能当食品在日常生活中使用的。尤其是没有医生指导的情况下。”

即便是药食同源的保健饮品，中医选择作为能够广泛、长期适用的保健药物，一般都是“性平”的，这些药物长期使用一般不会有太大问题。而无论是偏寒(凉)还是偏(温)热的，一般都不适合长期使用。如果针对患者或者身体有寒热表现的健康人，可以选用一些有偏性的中药，不过需要辨证选择。



菊花、金银花、罗汉果这些大家习以为常的药材，事实上并不能随意服用。 新京报记者 王远征 摄

即便“药食同源”也不能滥用

■ 热点Q&A

Q 随便按照给的土方子配伍服用，这样做有什么危害吗？在用量上有什么讲究？能否举例说明？

陈明：中药饮片有上千种，常用的药有四五百种，针对一个人的常用药可以达到一两百种，可能这个人配伍的中药里有10种药，另一个人可能就有100种，中医的神奇之处在于它的灵活，就算是祖传秘方拿在手里，也需要根据不同人群、根据经验来变化用量、配伍。所以现在的《中华药典》对每种药都规定了常用量，对中医是很不合理的，是不懂中医的人写的。

举例来说，当归补血汤非常有名，就黄芪和当归两种药，适宜血虚的人补血，前提是先辨证，后论治疗。判断此人是否血虚，许多人自己判断自己得了什么病，或压根不知道自己究竟是气虚还是血稠。如果辨证为血虚，只有黄芪用量大于当归用量的四倍时效果才好，如果都规定为10克的话，收效甚微。如果不是血虚体质，可能会造成副作用。

Q 是否属于“药食同源”的中药药材，可以在没有

医生指导的情况自行配伍服用？

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲：即便是这87种“药食同源”的中草药，也都得在医生指导下使用，因为自己无法辨别体质。比如说菊花茶，大家都觉得可以明目，可以常喝。实际上，如果是杭菊、白菊，稍微好一些，禁忌不多，但如果是小菊，需要胃肠道功能好的人才能喝。金银花清热解毒效果太强，一般情况下，大部分人不能喝，轻微流鼻涕、感冒时可以用。

大家觉得安全的蜂蜜，如果是大便溏泻的人，就不能喝蜂蜜，因为它对大便溏泻的人是雪上加霜。枣也不能随便吃，因为枣是滋腻的东西，有上火症状、肝阳上亢、脾胃虚弱的人，都不能用，另外，枣皮、枣核怎么吃，枣是蒸着吃，还是煮着吃，都是有讲究的，如果不问医生自己吃，很可能没有益处，反而会造成隐患。

罗汉果有润喉作用，但是脾胃虚寒的人不能吃，一般剂量在10克以内。在可以自由选择去药店配伍不同中药药材的今天，反对“滥用”，并不

是反对使用，而是应该在专业人员的指导下适当使用。市面上的保健饮品一般有效功、适用症和疗程，那些“可用于保健食品的物品”并不是说有害健康，而是应该在特定的适应症下，在规定的疗程内使用。

Q 这87种药食同源的是不是都属于性平的中草药药材？是否“性平”的中草药药材可以作为日常饮品代茶饮用？

李艳玲：这87种里有温的，有寒的，相对“性平”的多一些，但总体来说性平的不多。

Q 有一种灵芝虫草茶是否可以当作日常饮品使用？如果不能，能否给有养生保健需求的人建议，他们应该如何做？有没有一些原则性的规则可以遵守？

李艳玲：虫草增加免疫力的功效比较明确，虫本身比较平和，灵芝也算比较平和的药材。但是都很贵，一天吃两三根，吃的量太少，常吃对身体没有明显的好处，却花那么多钱，不值当。

卫生部公布的87种药食同源的药材名单

八角茴香、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、百合、薄荷、赤小豆、丁香、刀豆、代代花、淡竹叶、淡豆豉、阿胶、佛手、茯苓、蜂蜜、榧子、蜈蚣、覆盆子、甘草、枸杞子、高良姜、葛根、花椒、荷叶、黄芥子、黄精、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、藿香、决明子、鸡内金、金银花、姜(生姜、干姜)、桔红、桔梗、菊花、菊苣、橘皮、昆布、龙眼肉(桂圆)、罗汉果、莱菔子、莲子、马齿苋、木瓜、火麻仁、牡蛎、麦芽、胖大海、蒲公英、芡实、青果、肉豆蔻、肉桂、山药、山楂、沙棘、砂仁、桑叶、桑椹、酸枣仁、桃仁、乌梢蛇、乌梅、小茴香、小蓟、杏仁(甜、苦)、香橼、香薷、鲜白茅根、鲜芦根、蕤白、玉竹、余甘子、郁李仁、鱼腥草、益智仁、薏苡仁、枣(大枣、酸枣、黑枣)、枳椇子、栀子、紫苏、紫苏籽

买中药保健饮品要看“小蓝帽”

● 赵新华，中国保健协会中医药保健工作委员会常务副会长

作为日常保健饮品的中药饮片，依据的应该是《中华人民共和国食品安全法》，由国家食品药品监督管理局管理；卫生部颁布的《保健食品管理办法》是其具体的执行

办法。消费者在购买中药保健饮品时，应该先看包装上是否有国家食品药品监督管理局批准批准的“保健食品”标志的小蓝帽状的标志物，还有国食健字多少号的身份标志，这两个是保健食品是否产自正规渠道、有国家审批的身份ID。