

养生汤、滋补药膳、润肺茶……所谓的药食同源产品名目繁多 “国药养生”火了? 小心别“喝错了”!

保温杯里泡枸杞已流行多年,属于年轻人的养生热正朝着专业化进阶。姜黄肉桂奶茶、百合红枣八宝饭……药食同源理念不断普及,“国药养生”已成为青年社交圈不可或缺的话题。

我国药食同源传统源远流长,《黄帝内经》中就指出了食疗对疾病的预防治疗作用。然而,中药、食材一起吃就等于药食同源吗?就拿一杯驱寒中药茶举例,喝对了才暖身,喝错了,暖的就是不法商家的腰包了。

药食同源虽好,食补不能乱补

药食同源指的是很多食材既是药物,也是食物,二者之间并无绝对的分界线。

近年来,中药咖啡奶茶、中药药膳等在年轻人中逐渐风靡。“现在大家不仅要吃得饱,更想吃得好。药食同源的食材,让人可通过‘吃’来养生,一举两得。”24岁的成都大学生李女士说。

脱发要吃何首乌、肾虚进补枸杞、贫血来点当归和人参……这些看似很有道理的“养生经”却让很多人吃亏上当。比如何首乌是有毒的,需要炮制才能减轻毒性服用,直接服用不但起不到保健作用,还会引起肝功能损伤。再比如,几十元一杯的中药奶茶,如果奶茶中所加的不是药食同源的食材而是药物,就存在健康风险且属违规行为,但是眼花缭乱的奶茶品牌太多,监管难度很大。

养生汤、滋补药膳、润肺茶……半月谈记者在电商平台搜索发现,所谓的药食同源产品名目繁多。



“我妈血糖有点高,最近喉咙痛,就在网上买了一款滋补润肺的养生茶,回来泡着喝了半个多月,却没注意到茶包里含糖,不适合血糖高的人长期喝。”四川一位市民说。

保健品市场向来是假冒伪劣的重灾区,打着药食同源旗号的骗局屡见不鲜。例如,成本仅10多元的普通食品,经过包装摇身一变,就成为售价几千块的名贵保健品,宣称既能

治未病又能治已病。

补血吃红枣、补气吃当归……这些看似正确的搭配,也可能会适得其反。虽然许多中草药既是药物也是食物,但有些药食两用的中药是需要限定适用范围和一定剂量内使用的,药食同源有讲究,食补不能乱补。《黄帝内经太素》中写道:“空腹食之为食物,患者食之为药物”,反映出“药食同源”的理念。

传统融合现代,焕发生机活力

“其实,大家生活中熟悉的花椒、生姜、金银花、山楂、决明子等,都是融入我们生活中的药食同源代表。”成都市第一人民医院中医推进办公室主任秦悦思说。

红枣和百合一起下锅煮,混合多种谷物熬得浓稠,香味四溢……在成都市第一人民医院(成都市中西医结合医院)院内食堂,一款在大寒节气推出的药膳“百合红枣八宝饭”非常受欢迎。

“最近降温了,吃一碗百合红枣八宝饭,又养生又暖和。”陪同父母一起来就诊的秦女士告诉半月谈记者,她平时在家做饭时也喜欢添加一些常见中

药食材,比如炖汤时添点红枣,好喝又补气。

为了让更多人了解中药药食同源文化,成都市第一人民医院在十二节令推出了特色中药药膳,比如立冬时节的“高纤五黑豆面包”、小雪时节的“红枣芋泥小雪人”……

“特色中药药膳非常受欢迎,年轻人也很喜欢。我们研发的一款姜黄肉桂奶茶,就很火爆。”成都市第一人民医院临床营养科副主任刘言说,在研发药膳的过程中,该院营养科和相关中医专家紧密沟通,从《黄帝内经》等经典医书中获得灵感,再结合当前年轻人的喜好和习惯进行改良。

“我们推出的当归生姜羊肉汤,就来源于医圣张仲景的方子;我们还针对年轻人的喜好研发了中药材药膳包,在炖汤时可以直接放进去,比较方便。”刘言说。

药食同源虽好,但也要适合自己的身体。刘言指出,要想通过药食同源来补益身体,建议先明确自己的体质,针对体质来科学养生。

“在研发药膳的过程中,我们严格遵循国家公布的食药物质目录,还咨询了中医专家的专业意见。将传统中药与现代生活方式结合起来,更契合年轻人的心意。”刘言说。

据新华社

我国网民规模达10.92亿人

新华社北京3月22日电 中国互联网络信息中心(CNNIC)22日在京发布第53次《中国互联网络发展状况统计报告》。报告显示,截至2023年12月,我国网民规模达10.92亿人,较2022年12月新增网民2480万人,互联网普及率达77.5%。

网络基础设施建设方面,截至2023年12月,IPv6地址数量为68042块/32,国家顶级域名“.CN”数量为2013万个,互联网宽带接入端口数量达11.36亿个;累计建成5G基站337.7万个,覆盖所有地级市城区、县城城区。由5G和千兆光网组成的“双千兆”网络,全面

带动智能制造、智慧城市、乡村振兴、文化旅游等各个领域创新发展。

报告指出,2023年,我国持续加快信息化服务普及,缩小数字鸿沟。公共服务类应用加速覆盖,网约车、互联网医疗用户规模增长明显,较2022年12月分别增长9057万人、5139万人,增长率分别为20.7%、14.2%。智慧出行、智慧医疗等持续发展让网民数字生活更幸福。

同时,我国互联网应用持续发展,新型消费潜力迸发。报告显示,截至2023年12月,在线旅行预订的用户规模达5.09亿人,较2022年12月增

长8629万人,增长率为20.4%。以沉浸式旅游、文化旅游等为特点的文娱旅游正成为各地积极培育的消费增长点。此外,国货“潮品”持续成为居民网购消费重要组成,近半年在网上购买过国货“潮品”的用户占比达58.3%;购买过全新品类、品牌首发等商品的用户占比达19.7%。

据悉,自1997年起,CNNIC组织开展中国互联网络发展状况统计调查,形成了每年年初和年中定期发布报告的惯例,成为我国政府部门、国内外行业机构、专家学者等了解中国互联网发展状况的重要参考。

国家烟草专卖局原副局长何泽华 受贿9.43亿 退休后收147万

新华社大连3月22日电 2024年3月22日,辽宁省大连市中级人民法院一审公开开庭审理了国家烟草专卖局原党组成员、副局长何泽华受贿、利用影响力受贿一案。

大连市人民检察院指控:1998年至2023年,被告人何泽华先后利用担任江苏省烟草专卖局(公司)党组成员、副局长(副经理),安徽省烟草专卖局(公司)党组书记、局长、经理,安徽中烟工业公司总经理,国家烟草专卖局党组成员、副局长等职务上的便利,为相关单位和个人在企业经营、业务承揽、职级晋升、职工录用等方面提供帮助,非法收受他人给予的财物共计折合人民币9.43亿余元。2014年至2016年,何泽华在离职后利用原担任国家烟草专卖局党组成员、副局长,江苏省烟草专卖局(公司)党组成员、副局长(副经理)等职权或者地位形成的便利条件,通过其他国家工作人员职务上的行为,为相关单位和个人在烟草业务承揽、



银行揽储等方面谋取不正当利益,非法收受他人给予的财物共计折合人民币147万余元。检察机关提请以受贿罪、利用影响力受贿罪追究何泽华的刑事责任。

庭审中,检察机关出示了相关证据,被告人何泽华及其辩护人进行了质证,控辩双方在法庭的主持下充分发表了意见,何泽华进行了最后陈述,当庭表示认罪悔罪。

庭审最后,法庭宣布休庭,择期宣判。

苹果公司在美国被控涉嫌垄断

美国司法部21日对苹果公司发起反垄断诉讼,指控这家科技巨头涉嫌存在垄断行为,对消费者、开发者和竞争对手企业利益造成损害。

美司法部长梅里克·加兰在当天举行的一场新闻发布会上表示,苹果公司之所以在智能手机市场上保持垄断地位,并非仅仅通过在竞争中保持领先地位,还通过违反联邦反垄断法。苹果的策略依赖于排他性、反竞争行为,这损害了消费者和开发者的利益。

起诉书称,苹果实施排他性、反竞争行为主要有两种方式。首先,通过强加合同条款和费用,限制开发者可以向iPhone用户提供的功能。其次,有选择地限制第三方应用程序与iPhone操作系统之间的连接点,降低非苹果应用和配

件的功能。

司法部表示,在过去20年里,苹果公司成为世界上最有价值的上市公司之一,这在很大程度上归功于苹果标志性的智能手机iPhone的成功。如今,苹果在整个美国智能手机市场的份额超过65%。

苹果公司此前为其控制通过应用商店下载软件的政策进行辩护,称这是保持iPhone免受病毒和欺诈侵害的必要措施。

此前,美国国会众议院反垄断小组委员会曾对苹果、亚马逊、脸书和谷歌进行长达16个月的调查,并于2020年10月发布报告说,四大科技巨头利用自身优势地位抑制竞争、扼杀创新。反垄断监管机构此前已对另外三家科技公司提起反垄断诉讼。 据新华社

美国一医院完成全球首例 活体人类移植猪肾脏手术

美国马萨诸塞综合医院21日发布消息称,该院医学专家已成功为一名美国男性终末期肾病患者进行了一项特殊的移植手术,将经基因编辑的猪肾脏移植入其体内。这是全球首例。这名男子术后恢复良好,预计将很快出院。

据介绍,该院移植中心的专家于16日进行了这项耗时4小时的手术。接受猪肾脏移植的患者是现年62岁的理查德·斯莱曼。斯莱曼多年来一直患2型糖尿病和高血压,曾长期透析。他于2018年12月在该院接受了肾移植手术,但

几年后其移植的肾脏出现衰竭迹象,不得不于2023年5月恢复透析。后来斯莱曼出现血管通路相关并发症,医生建议其进行猪肾脏移植。美国食品和药物管理局基于“同情使用”规则批准了这项移植手术。

美国此前曾进行两例活体人类猪心脏移植手术,但两名患者都在术后数月内死亡。去年7月,美国纽约大学兰贡医疗中心团队曾进行一例猪肾脏移植手术,受试者是一名已被判定为脑死亡的57岁男性。 据新华社