

传闻和真相



纪念斯勒恩-凯特琳肿瘤中心

1

A 美国医生谈中草药、保健品及流行疗法

about Herbs, Botanicals & Other Products

本书旨在提供关于中草药、保健品及流行疗法的科学信息。本书基于作者在美国国立卫生研究院（NIH）的多年研究经验，并结合了最新的科学证据。本书旨在帮助读者了解这些产品的安全性和有效性，并避免健康风险。本书可作为医生、研究人员、患者及普通读者的参考。

本书涉及范围很广，共收集了25种在全世界销售和使用的保健品、草药和流行疗法。相关信息基本一网打尽。我们普通读者在购买或使用有关产品之前查询一下，也许能省很多钱，并避免健康受损。而对于癌症等重病患者，其中的一些参考信息也许真的能挽救生命。

书中的产品和疗法，并避免健康受损。而对于癌症等重病患者，之，比如，维生素、大豆产品、深海鱼油、益生菌、中草药等。本书可帮助大众了解它们的真面目。

需要重点指出的是，大部分在中国目前都已经有了，甚至早已有之，许多国家通常把中草药列为保健品。

仅美国国家癌症研究所就在过去的几十年里，对中草药进行了大量研究。他们研究草药的力量和成分，并揭示出我们的想像。目前，全球约有40%的人口使用草药，其中1/3的草药产品都是源于植物等天然产品（注1）。很多中草药的毒性，对于我们中国人来说，许多人可能觉得不以为然，其实，这也是我们引进出版这本书的目的之一。那就是，在传

主编 凯西丽（美） 杨国威（美） 顾碧丽（美）
翻译 刘爱丽 刘溪

江苏科学技术出版社

译者的话

先来说说这本书的缘起。这本书原来只是部分翻译供家人及亲朋好友需要的时候使用的,后来感觉内容丰富和实用,科学性很强,非常适合当今的中国保健品市场。因此,我们把全书翻译出来,并交给出版社正式出版。主要目的还是希望能有更多人,特别是广大普通的读者从中收益。

再谈谈这本书的权威性。美国著名的纪念斯勒恩·凯特琳肿瘤中心是美国乃至世界上规模最大的私立肿瘤医院,这本书是这家医院及其专家团队共同编写的一本供广大群众阅读的极有权威性的医学科普读物。它同时有网络版和图书版,数据保持更新,非常适合广大读者。

之后说说这本书的科学性。书中的所有内容都是根据临床试验等科学方法获取的数据,而非仅靠实验室实验、动物实验、病例报告等。这种方法是最严格的一种科学方法,它要求对药物进行反复的实验,并且设立对照组进行对照实验等。在美国,所有的药物都必须经过这样严格的检验,才能给病人使用。本书根据这些数据对相关产品和疗法的有效性和安全性进行了评价,它们将告诉我们哪些保健品是有真实疗效的,哪些保健品是一些不可靠的、甚至是虚假的。书中的许多真相足以颠覆一些传统的医疗保健理念,并成为众多虚假传闻的终结者。

这本书涉及范围很广,共收录了 253 种在全世界销售和使用的保健品、草药和流行疗法。相关重要信息基本一网打尽。我们普通读者在购买或使用有关产品之前查阅一下,也许能省很多钱,并避免健康受损。而对于癌症等重病患者,其中的一些参考信息也许真的能挽救生命。

书中的产品和疗法大部分在中国目前都已经有了,甚至早已有之。比如,蜂产品、维生素、大豆产品、深海鱼油、抗癌蔬菜汤、马黛茶……等等,即使少数没有的产品和疗法,依照目前的趋势,它们中有很多都会以科学的名义正在或即将进入中国,本书可帮助大众了解它们的真相。

需要重点指出的是,该书之中还收录了很多中草药。在国际上,许多国家通常把中草药列为保健产品范围,也就是食物补充剂,还不能完全作为药物使用。国外许多国家对中草药进行了大量研究,他们研究草药的力度和成效远超出我们的想像。比如仅美国国家癌症研究所在过去的 10 年中就检验了 53000 余种天然产品,包括全球 25 个国家的 36000 多种植物。目前 40% 的处方药和 1/3 的新抗癌药都是源于植物等天然产品(注 1)。很多中药的毒性也是首先在国外发现的。对于我们中国人来说,许多人可能觉得不以为然,其实,这也是我们引进出版这本书的目的之一。那就是,在传统

中医治疗过程中,提倡现代思维。

这本书之后,如无意外,我们还要推出6~7本。这套书的前3本分别是大众版、专业版和综合版。一般的读者可以阅读大众版和综合版即可。后面几本均为大众版。可能将收录1000多种流行产品和疗法。

前3本中的大众版和专业版,品种一一对应,大众版的所有资料出处均可在专业版中查到。有兴趣的普通读者可两本都读,很多信息是互补的。如有一定的医学英文水平,则可直接登录 [www.mskcc.org/About Herb](http://www.mskcc.org/About_Herb),本书的内容基本来自于此,但也包括了网站的历史资料。专业版已有英文版书籍(注2)。

翻译说明:

- 1) 增加了英文名。
 - 2) 一些产品增加了别名。
 - 3) 保留了全部英文商品名,有中文名称的也非本人的翻译,而只是记录了部分较贴切的现有名称,供消费者选购产品时参考之用。但以英文商品名为准,因为中文译名也许不止一个。
 - 4) 产品通用名有的全部译成了中文,有的只译了部分,主要原因是还有其他语言的称呼,如日文、西班牙文,乃至土著语言,即便译出,也是同样的中文名。
- 由于科学的发展,该书的内容和产品数量将不断更新和调整,每隔3~5年左右会出新版。如有空,可去译者的新浪博客: <http://blog.sina.com.cn/u/2209640662>。那儿有更多关于本套书的出版、阅读参考信息,以及一些其他资料,限于篇幅等原因,无法在此详述。

最后要说的是,本书反复告诫,治疗癌症等重病或使用处方药时,不应擅自内服任何草药和其他产品,应告知了解你病情和这些产品的医生。这也与世界卫生组织的有关条文相符。

本书仅供参考使用,病人有病应去正规医院就诊。

注1:可见《另类疗法指南》,作者凯西丽,2010年世界科技出版社出版。

注2:可见《肿瘤治疗中的草药和化学药物相互作用》,纪念斯勒恩-凯特琳肿瘤中心,2010年第二版,人民卫生出版社美国分社出版。

刘爱民、刘溪
南京,上海

目 录

汉语拼音排列

1. 714X	1	5. 爱唯媚	8
2. α -硫辛酸	2	6. 氨基葡萄糖	9
3. ArginMax 综合维生素	4	7. 按摩疗法	11
4. 阿育吠陀	5		
8. 巴西黑莓	13	16. 北美山梗菜	24
9. 白花蛇舌草	14	17. 北沙参	25
10. 白藜芦醇	15	18. β -胡萝卜素	26
11. 白柳皮	16	19. β -榄香烯	29
12. 白毛茛	18	20. 苯基丁酸	30
13. 板蓝根	20	21. 波利安灭癌液	31
14. 半枝莲	21	22. 菠萝蛋白酶	32
15. 保哥果	22	23. 波希鼠李	34
24. CanCell 抗癌液	36	31. 柴胡	44
25. Collect 维生素合剂	37	32. 超氧化物歧化酶(SOD)	46
26. 草海桐	38	33. 穿心莲	48
27. 草珊瑚	39	34. 唇萼薄荷	49
28. 草乌柏	40	35. 刺果番荔枝	51
29. 茶氨酸	41	36. 磁疗	52
30. 茶树油	42	37. 刺五加(西伯利亚参)	54
38. 大豆	56	44. 当归	68
39. 大黄	58	45. 德国洋甘菊	69
40. 大青叶	60	46. 地中海饮食	71
41. 大蒜	61	47. 靛玉红	72
42. 代谢疗法	64	48. 迪贝拉综合疗法	73
43. 蛋白水解酶	66	49. 冬虫夏草	75

50. 二甲基甘氨酸	76	52. 二吡啶甲烷	78
51. 二甲基亚砷	77		
53. 蕃茄红素	79	57. 蜂王浆	85
54. 非洲臀果木	81	58. 辅酶 Q10	86
55. 蜂斗菜	83	59. 沸石	89
56. 蜂花粉	84		
60. 钙	91	66. 枸杞	101
61. 甘草	93	67. 共轭亚油酸	103
62. 橄榄叶	95	68. 谷氨酰胺	104
63. 铬	96	69. 瓜拉那	107
64. 葛根	98	70. 贯叶连翘	108
65. 葛生食疗法	99	71. 果胶	111
72. Haelan 951	113	84. 槲寄生(欧洲)	129
73. 海巴戟(诺丽果)	114	85. 葫芦巴	131
74. 海参	116	86. 槲皮素	133
75. 海银营养补充剂	117	87. 桦褐孔菌	135
76. 褐藻糖胶	118	88. 华阳复方蔬菜汤	136
77. 黑果越橘	119	89. 滑榆	138
78. 黑种草	121	90. 黄连	139
79. 红茶菌	122	91. 黄芪	140
80. 红景天	123	92. 黄芩	142
81. 红曲米	124	93. 黄樟	143
82. 红三叶草	126	94. 霍克塞草药疗法	145
83. 蝴蝶亚仙人掌	128	95. 活性己糖相关化合物	147
96. 姬松茸	148	101. 胶体银	156
97. 加拿大爱生液	150	102. 金盏花	158
98. 假叶树	151	103. 精氨酸	159
99. 夹竹桃	153	104. 聚合草	161
100. 姜黄	154	105. 菊花	162

106. 锯叶棕	163	111. 控制氨基酸癌症疗法	171
107. 卡姆果	165	112. 苦瓜	172
108. 卡瓦胡椒	166	113. 苦参	174
109. 抗瘤酮	168	114. 苦杏仁甙	175
110. 壳聚糖	169		
115. 辣椒	177	122. 琉璃苣	189
116. 辣椒碱	179	123. 六磷酸肌醇	191
117. 拉瑞阿	181	124. 硫酸胍	192
118. 蓝绿藻(螺旋藻)	182	125. 龙血	194
119. 雷公根(积雪草)	184	126. 绿茶	195
120. 利文斯顿-惠勒疗法	186	127. 氯化铯疗法	198
121. 灵芝	187	128. 芦荟	199
129. 马黛茶	202	137. 镁	215
130. 麻黄	204	138. 美丝康亭(GCP)胶囊	217
131. 玛咖	206	139. 美洲商陆	218
132. 麦康复	207	140. 迷幻鼠尾草	220
133. 麦卢卡蜂蜜	208	141. 米草	221
134. 麦胚提取物	210	142. 墨角藻	222
135. 蔓越橘	211	143. 没药	223
136. 毛喉素(毛喉鞘蕊花)	213		
144. N-乙酰半胱氨酸	225	150. 柠檬烯	234
145. 南非茶	228	151. 牛蒡	236
146. 南非钩麻	229	152. 牛初乳	237
147. 南非醉茄	230	153. 牛软骨	239
148. 尼泊尔菊三七	232	154. 女贞	240
149. 柠檬草	233		
155. 欧洲七叶树	241		

156. PC-SPES 前列腺癌草药复方	243	159. 蒲公英	247
157. 泡泡树	245	160. 葡萄糖二酸钙	248
158. 平菇	246	161. 葡萄籽	250
162. 芡欧鼠尾草	251	164. 青蒿	254
163. 羟甲基丁酸	252		
165. 人参	255		
166. 绒毛钩藤	258	180. 生姜	278
167. 肉毒碱	259	181. 生物共振疗法	280
168. 肉桂	262	182. 生物素	282
169. 鞣花酸	263	183. 石榴	283
170. 乳香	264	184. 适趣液	285
171. S-腺苷蛋氨酸	266	185. 十全大补汤	286
172. 三果宝	268	186. 蔬果至尊宝	287
173. 桑黄菌	269	187. 薯蓣(山药)	288
174. 鲨鱼软骨	270	188. 水飞蓟	289
175. 珊瑚钙	271	189. 顺势疗法	291
176. 山金车	273	190. 松萝酸	293
177. 山楂	274	191. 松树皮提取物	294
178. 山竹	276	192. 蒜香草	296
179. 蛇麻花(啤酒花)	277	193. 穗花牡荊(圣洁莓)	297
194. 太极拳	299	199. 甜叶菊	304
195. 醣质营养素	300	200. 土茯苓	305
196. 特纳草	301	201. 褪黑激素	306
197. 天门冬	302	202. 脱氢表雄酮	308
198. 天仙液	303		
203. 威尔柔	310	205. 维生素 B ₆	313
204. 维生素 A	311	206. 维生素 B ₁₂	315

207. 维生素 C	317	219. 香菇	338
208. 维生素 D	320	220. 香菇多糖	340
209. 维生素 E	322	221. 小白菊	341
210. 维生素 O	326	222. 小柴胡汤	343
211. 乌克兰抗癌药	327	223. 小麦草	345
212. 舞茸	328	224. 小酸模	346
213. 五味子	330	225. 缬草	347
214. 硒	331	226. 锌	349
215. 西番莲	333	227. 血根草	351
216. 西兰花芽	335	228. 荨麻	352
217. 细胞食物	336	229. 薰衣草	354
218. 西洋参	337	230. 亚麻籽	355
231. 氧疗	357	239. 音乐疗法	371
232. 叶黄素	359	240. 余甘子	373
233. 叶酸	361	241. 育亨宾	374
234. 胰岛素增效疗法	363	242. 瑜伽	375
235. 印度没药	364	243. 鱼油	376
236. 吡啶-3-甲醇	366	244. 月见草油	379
237. 银杏	367	245. 云芝	381
238. 淫羊藿	370		
246. 扎弗莱蒙抗炎草药精华软胶囊	383	250. 紫花苜蓿	389
247. 锗	384	251. 紫苏醇	391
248. 针灸	385	252. 紫锥菊	392
249. 转移因子	387	253. 总状升麻	394

科学研究证明，没有任何实验或临床数据支持 714X 的用途。

警告事项：

714X 在美国不合法，美国食品和药品管理局已经下令禁止该产品被捕获的美国。

1. 714X

英文名: 714X

学名: Trimethylaminohydroxybicycloheptane
chloride

通用名: 714X



✱ 基本点: 无科学证据支持 714X 的用途。

714X 是一种化学混合物,研发者是居住在加拿大的法国生物学家加斯頓·奈塞恩斯。虽然宣称 714X 有诸多用途,包括能导致癌症消退和重振免疫系统,但美国食品和药物管理局(FDA)分析了 714X 的成分,发现它含有的物质活性较差:94%的水,5%的硝酸盐类,以及少量的钠、氯和樟脑。这种混合物也许对人体无害,但没有数据证明 714X 可以治疗癌症和艾滋病。

✱ 传说用途:

预防和治疗癌症:无科学证据支持此用途。

治疗慢性疲劳综合征:无科学证据支持此用途。

杀灭艾滋病毒和治疗艾滋病:无科学证据支持此用途。

缓解肌肉疼痛:无科学证据支持此用途。

治疗类风湿关节炎:无科学证据支持此用途。

治疗系统性红斑狼疮:无科学证据支持此用途。

✱ 科研证据:

没有任何实验或临床数据支持 714X 的用途。

✱ 告诫事项:

714X 在美国不合法。美国食品和药品管理局起诉了销售该产品时被抓获的美国人。

美国食品与药物管理局规定此产品为食品补充剂。不同于获批准的药品,补充剂无需在特别的标准化的条件下生产。产品不一定拥有所标示的含量,也可能受到污染。此外,它不一定经过安全性或有效性的检验。

✱ 不良反应:

报道了注射部位反应,如红肿,疼痛。

✱ 要点:

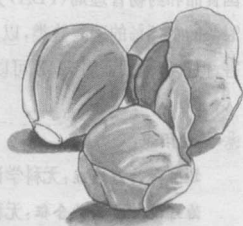
714X 的制造商 Cerbe 公司警告说,714X 与维生素 B₁₂、维生素 E、鲨鱼软骨或牛软骨联合应用,可能会降低其有效性。

2. α -硫辛酸

英文名: α -Lipoic acid

学名: 1,2-dithiolane-3-pentanoic acid

通用名: 硫辛酸, lipoate, lipoic acid, 1,2-二硫
戊环基-3-戊酸, 6,8 硫辛酸 ALA, thioctan



✱ 基本点: α -硫辛酸是一种抗氧化剂,但没有证据表明它在人体中可用于糖尿病、艾滋病、肝病或癌症等疾病的治疗。

硫辛酸是人体自然生成的化合物,起产生能量的辅助因子作用。实验室研究表明,硫辛酸及其代谢物二氢硫辛酸,具有金属螯合和自由基清除能力。此外,二氢硫辛酸能修复氧化损伤,并促进维生素 C、维生素 E 和谷胱甘肽等抗氧化剂再生。但口服时,输送到人体的 α -硫辛酸数量不尽相同。外敷含 α -硫辛酸的乳霜有助于预防暴露于阳光的皮肤出现皱纹。

✱ 传说用途:

抗氧化剂:实验室研究支持此用途。

预防和治疗癌症: α -硫辛酸是一种抗氧化剂,但没有证据表明它可用于癌症治疗。

缓解糖尿病神经病变等糖尿病性疾病:一些研究数据表明有疗效,但需要更多的研究。

治疗听觉神经药物性中毒:没有评价此用途的临床试验。

杀灭艾滋病毒和治疗艾滋病:无科学证据支持此用途。

治疗肝脏疾病:一些研究表明, α -硫辛酸也许能预防非酒精性肝病,但需要更多的研究。

✿ 科研证据:

非胰岛素依赖型糖尿病患者的心脏自主神经病变:在非胰岛素依赖型糖尿病心脏自主神经病变患者中,比较了硫辛酸与安慰剂。在4个月里,29位患者服用200毫克硫辛酸,一天4次,35例患者使用了模拟安慰剂。治疗期结束后,那些服用硫辛酸的心率变异性略有下降,而那些服用安慰剂的有小幅升高。然而,这一微小差异被认为意义不大。此外,该研究对参与的患者设定了严格的标准,所以结果并不适用于所有非胰岛素依赖型糖尿病患者。应有进一步的临床研究。

在一项后续研究中,对4项涉及1258例患者的临床试验进行了荟萃分析,结果表明,有效率差异具有统计学意义,补充 α -硫辛酸的较高(53%对37%)。

酒精性肝病:一项酒精性肝病患者的随机对照试验评价了硫辛酸。患者历史上每天饮酒量大于或等于80克,并有肝前期硬变(活检证实)。治疗后,肝功能或炎症无明显改善,显微镜下的肝细胞也未见更健康。作者认为,硫辛酸虽然安全,但不影响酒精性肝病。

非胰岛素依赖型糖尿病患者的多发性神经病变:几项临床试验的结果发现,在非胰岛素依赖型糖尿病患者中, α -硫辛酸也许对糖尿病性多发性神经病变有疗效。其中一项研究还观测到, α 硫辛酸治疗降低了糖尿病患者中的糖化血红蛋白水平。然而,需要更多的研究来证实这种作用。

非胰岛素依赖型糖尿病患者的血液流速:一项临床研究结果表明,在非胰岛素依赖型糖尿病患者中,静注硫辛酸可改善血液流速。但有必要作进一步的研究。

✿ 不良反应:

α -硫辛酸能降低血糖水平。

✿ 要点:

服用硫辛酸似乎相对安全,但它尚未被证明有益于任何建议用途。糖尿病患

者使用硫辛酸前应咨询他们的医生。

3. ArginMax 综合维生素

英文名: ArginMax



✱ **基本点:** 小型研究表明,综合维生素可改善女性和男性的性功能。

综合维生素是一种食物补充剂,含银杏、人参、特纳草、L-精氨酸,维生素 A、维生素 C、维生素 E,复合维生素 B,铁、钙、锌和硒。综合

维生素的生产厂家声称它有助于提高男性和女性的性功能。性功能障碍可能包括失去性欲,无性兴奋,难以维持性勃起,性交疼痛,或难以达到性高潮。相关因素包括应激、荷尔蒙失衡、服用抗抑郁药、更年期,特别是癌症治疗。综合维生素中的草药成分被认为是通过增加血液流量和促进肌肉松弛,改善性生活满意度。激素敏感型癌症患者应小心,因为人参具有雌激素作用。在哮喘患者中,L-精氨酸会导致症状加重。它也会影响血糖,因此,糖尿病患者应慎用此产品。人参和银杏能导致与其他处方药的相互作用。尚未在癌症患者中开展过综合维生素的研究。

✱ **传说用途:**

女性性功能障碍: 一项小规模研究表明,在性功能障碍女性中,综合维生素能提高性生活满意度。

勃起功能障碍: 在勃起功能障碍男性中,综合维生素能改善整体性生活。

✱ **科研证据:**

女性性功能障碍: 在该项研究中,77 名性功能障碍女性(24~71 岁)被给予综合维生素或安慰剂,共 4 周。一项女性性功能指数(FSFI)被用来测定任何变化。相比那些服用安慰剂的,综合维生素组有更多的女性报告了性欲改善。

勃起功能障碍:在另一项研究中,25 位有轻度至中度勃起功能障碍的男性(40~77 岁)被给予综合维生素,一天 2 次,共 4 周。采用了性功能问卷(SFQ)来证实任何变化。4 周后,75% 的受试者报告说,他们的整体性生活得到了改善。

※ 告诫事项:

性功能障碍可能是由其他复杂的潜在性躯体、生理或心理疾病造成的。患者使用此产品时应咨询医生,并接受监测。

以下情况请不要使用此产品,如果:你已怀孕。你正在哺乳。你有糖尿病(L-精氨酸可能影响血糖水平)。你有哮喘(L-精氨酸也许会导致症状恶化)。你有激素敏感型癌症(人参有雌激素作用)。你正在使用处方药(综合维生素的草药成分也许会与药物相互作用)。

4. 阿育吠陀

英文名: Ayurveda

通用名:阿育吠陀医学,印度传统医学

※ 基本点:文献中没有记载阿育吠陀疗法具有治疗癌症的作用。然而,最近的研究表明,练习瑜伽可帮助改善癌症患者的睡眠模式,也能缓解应激症状。

阿育吠陀强调保健养身,以及诊断和治疗。患者按他们明显的“督夏”,即身体、情感和代谢类型,被分成卡法、皮塔或瓦塔 3 种形态,每一形态各位于特定的器官,并与 5 种基本元素(地、火、水、风和空)中的 2 种及五种感官相关联。督夏代表了器官、身体、环境和宇宙的共同特性。当患者独特的督夏状况失去平衡时,疾病就会发生。治疗是个性化的,根据个人的问题和代谢特点,通过饮食、生活方式改变、方药(草药、香料、金属和/或动物制品)、呼吸练习和冥想,恢复个人督夏的平衡。用药前要排毒(*panchakarma*),包括放血、催吐和清肠。该治疗方法意图通过逆转致病的路径来治疗疾病,平衡督夏(例如,若是热督夏的皮塔为主,就给予清凉



药)。

许多较常用的草药,如醉茄、没药、乳香、积雪草、姜黄、生姜、芦荟和大蒜,已有广泛的体外和体内研究,并显示出抗氧化、抗肿瘤、抗菌、免疫调节或消炎性质(更多信息可参阅这些草药的专篇)。拉斯亚那草药(据说能强身健体),如醉茄、总序天冬、余甘子、荜拨和诃黎勒,在一项动物研究中显示了免疫促进和适应原活性。用于帕金森病制剂的发痒豆含有左旋多巴。阿育吠陀黄金制剂(如 Swarna Bhasma)在缺血动物模型中有抗氧化和修复功效。治疗糖尿病最常用的草药匙羹藤、苦瓜、胡芦巴、红瓜和囊状紫檀,在体外和体内显示了降糖活性。草药混合剂玛赫西安美卡乐喜(Maharishi Amrit Kalash)-4 和-5 具有抗氧化性能,体外抑制低密度脂蛋白氧化,抑制血小板聚集,并在高脂血症兔中导致主动脉弓粥样斑块减少。玛赫拉斯拉迪卡沙尔(Maharasnadi Quathar)是一种用于治疗类风湿关节炎的药物,增加抗氧化酶活性,减少硫代巴比妥酸反应物的生成,并改善受试人症状。临床试验证实,一些阿育吠陀植物制剂可用于治疗急性病毒性肝炎、痤疮、肥胖症和类风湿关节炎。

※ 传说用途:

治疗痤疮:某些草药制剂已发现会有效减少痤疮。

预防和治疗癌症:无科学证据支持此用途。

治疗癌症相关症状:最近的研究表明,练习瑜伽可改善淋巴瘤患者的睡眠模式,也能减轻乳腺癌和前列腺癌患者的应激症状。

治疗心脏病:无科学证据支持此用途。

治疗抑郁症:无科学证据支持此用途。

治疗糖尿病:阿育吠陀使用的几种草药有降糖作用,但相关用途的临床证据较弱。

治疗纤维肌痛:临床研究发现,在纤维肌痛患者中,阿育吠陀饮食、草药和冥想疗法导致症状显著改善。

降低胆固醇:一项临床试验表明,在超重患者中,某些草药制剂能降低胆固醇和甘油三酯血中水平,但没有其他临床试验检验过此用途。

治疗帕金森病:一项临床试验支持使用一种草药制剂改善帕金森病患者的功能状况,但没有其他科学证据支持此用途。

治疗类风湿关节炎:一项临床试验支持使用一种草药制剂治疗类风湿关节炎,但支持力度不大。阿育吠陀使用的许多草药被认为具有消炎作用。

减肥:一项临床试验表明,在超重患者中,一些草药制剂可帮助减肥,但没有其他临床试验检验过此用途。

✿ 科研证据:

治疗癌症相关症状:在这项研究中,59 例乳腺癌患者和 10 例前列腺癌患者参加了 8 周的正念减压课程,包括放松、冥想、瑜伽和居家练习。干预之前和之后均对患者进行了评价。8 周课程结束时,观察到睡眠质量显著改善,压力症状也减少了。研究者的结论是,正念减压课程通过改善睡眠和减压,帮助癌症患者提高整体生活质量,但还需要更多的、有较好对照的研究。

治疗癌症相关症状:39 名淋巴瘤患者,在过去的一年里,已经完成或正在进行治疗,被分到一个藏式瑜伽组或对照组。藏式瑜伽组患者参加了 7 周一期的瑜伽课程,而那些对照组在录取之前则需经过 3 个月的评价。每节课的内容有藏式修炼,融合了正念技术、呼吸控制、冥视和姿势的气脉功法与幻轮功法。最后一节课上完后,在 1 周、1 个月和 3 个月时进行了随访。藏式瑜伽组的睡眠质量明显改善,包括睡眠时间延长,失眠药物的使用也减少了。研究者的结论是,在癌症患者中,瑜伽课程通过改进睡眠相关结果,有效提高生存质量。

治疗癌症患者吗啡性便秘:在这项研究中,有 50 例晚期癌症患者,在吗啡治疗前,被给予 2.5 毫升 Misrakasneham(一种液体泻药,包含 21 种草药、蓖麻油和酥油),与热牛奶混合,或 120 毫克塞纳通便片(Sofsen),共 14 天。如果先期剂量 2 天后无疗效,就增加剂量。每一天都对排便满意度进行了测定。使用 Misrakasneham 的改善程度并未显著超过塞纳片。研究人员认为,虽然两种治疗之间没有很大差异,但低成本、有效通便作用所需的较小药物用量,以及较少的副作用,使得 Misrakasneham 在晚期癌症患者中成为治疗吗啡性便秘的一种替代选择。

✿ 告诫事项:

尽管印度草药配方传统上都在使用铅、金和银等重金属,但因为假定的益处而一直使用铅。美国疾病控制和预防中心公布了 12 例与使用阿育吠陀药物有关的铅中毒病例。

在过去的几十年中,商业化的冥想疗法备受关注。他们经常将冥想与超自然能力联系在一起。这类主张无科学证据支持,也不应与阿育吠陀中的冥想练习混淆。

5. 爱唯媚

英文名: Avlimil



※ **基本点:** 一项未发表的小型研究显示,爱唯媚可改善正常女性的性功能。

爱唯媚是一种食物补充剂,含鼠尾草叶、红树莓叶、葛根提取物、红三叶提取物、辣椒、甘草根、月桂果、特纳草叶、缬草根、姜和总状升麻根。正在推销之中,作用是缓解女性功能障碍症状。性功能障碍可能涉及缺乏性欲和性兴奋、难以维持性快感、性交疼痛或难以达到性高潮。这也许是由压力、荷尔蒙失衡、使用抗抑郁药、更年期和癌症治疗等因素造成的。生产商声称,使用爱唯媚有提高性反应的效果。爱唯媚中的草药成分被认为通过增加性器官供血和促进肌肉松弛,提高性生活满意度。一项未发表的小型研究表明,在正常女性中,爱唯媚对性反应有积极的影响。

爱唯媚尚未在癌症患者中研究过。

※ **传说用途:**

女性性功能障碍: 一项未发表的研究表明,相比安慰剂,爱唯媚可以改善女性性功能。

※ **科研证据:**

女性性功能障碍: 在此项研究中,49 例女性,年龄 25~65 岁,被分别给予 1 粒爱唯媚或安慰剂,每天 2 次,为期 3 个月。女性性功能指数(FSFI)系由 19 个问题组成的自我报告表,被用来证实性功能的变化。研究人员声称,2 个月和 3 个月时所作的评估显示,性欲、性兴奋和性高潮显著改善。然而,商业产品的成分与临床研究所用配方的不一样。

※ **告诫事项:**

性功能障碍可能是由其他复杂的潜在性躯体、生理或心理疾病造成的。使用

该产品时,患者应咨询医生,并接受监测。

美国联邦贸易委员会指控爱唯媚的营销人员进行虚假不实的宣传。爱唯媚的成分与广告中引用的临床研究所使用的配方不一样。

以下情况请不要使用此产品,如果:爱唯媚的一些成分,如鼠尾草、葛根、红三叶和总状升麻,也许有雌激素作用。它们可能会干扰他莫昔芬和其他含雌激素产品的作用。激素敏感型癌症患者应避免使用此产品。

❖ **不良反应:**轻度刺激,肠胃不适。

6. 氨基葡萄糖

英文名: Glucosamine

学名: 2 - Amino - 2 - deoxyglucose

通用名: 硫酸氨基葡萄糖, 盐酸氨基葡萄糖, 壳糖胺



❖ **基本点:**氨基葡萄糖还没有最终证明能有效抗关节炎。

软骨是由胶原蛋白、弹性蛋白,以及称为蛋白聚糖和糖胺聚糖的一种长链糖蛋白分子基质组成。糖胺聚糖对软骨发挥减震器作用的能力极为重要,因为它们带有很高的负电荷,可吸收水分,使软骨呈胶状,具有弹性。骨关节炎的特点是软骨糖胺聚糖进行性退化。氨基葡萄糖促进糖胺聚糖合成,因此,补充这些分子的供给可以减缓软骨退化。然而,临床试验产生了混杂不一的结果。氨基葡萄糖还可以保护软骨,免受非甾体抗炎药、类固醇所致损伤,并可以通过消炎保护软骨。

❖ **传说用途:**

消炎:氨基葡萄糖可减轻炎症,其机制与一般的非甾体抗炎药(如阿司匹林、布