

食品药品与健康

主编◎袁洪



中国出版集团



世界图书出版公司

指导单位：中南大学湘雅三医院 湖南省临床用药质量控制中心 湖南省食品药品安全信息中心

食品药品与健康

主 编◇袁 洪

世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

食品药品与健康 / 袁洪主编. -- 广州: 世界图书
出版广东有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5100-5649-9

I. ①食… II. ①袁… III. ①膳食营养—关系—健康
②用法—关系—健康 IV. ① R151.4 ② R969.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 014761 号

食品药品与健康

责任编辑: 刘笑春 王梦洁

封面设计: 谷风工作室

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

地 址: 广州市新港西路大江冲 25 号

电 话: 020-84459702

印 刷: 虎彩印艺股份有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5

字 数: 60 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5100-5649-9/R · 0247

定 价: 35.00 元

版权所有, 翻印必究

目 录

绪 论	1
第一章 营养免疫与健康	4
第一节 吃对维生素 健康增保障	4
第二节 维生素，悠着点吃	10
第三节 维生素 B ₂ 是所有疾病的克星	12
第二章 不一样的自然养生法	15
第一节 吴永志和他的自然养生法	15
第二节 沈善增发现抗癌明星蒿甲醚	29
第三章 关注健康新亮点	33
第一节 世界各地“长寿村”的长寿奥秘	33
第二节 医治烫伤的急救灵药——蛋白	37
第三节 癌症治疗新进展	37
第四节 揭秘吃海带的 14 大好处和 3 大禁忌	39
第五节 柠檬能破坏 12 种癌细胞	41
第六节 素食的好处	44
第七节 牛津大学提出的健康指南	45
第八节 体检项目中的长寿指标	50
第四章 日常生活中的健康理念	55
第一节 女性衰老得慢的秘诀	55
第二节 这些食物不健康	56
第三节 情绪的平稳是健康的前提	57
第四节 恢复四大功能，永远离开癌症	59
第五节 马铃薯生汁疗法	63
第六节 腿有劲才能寿命长	65
第七节 餐桌上的调血降脂黄金搭档	67
第八节 别小看了钾与钠的作用	68
第九节 膝盖的保养	70

绪 论

“健康养生”现已成为人们日常生活中的热门话题。因为人们都要求掌握自己健康的主动权，渴望有高质量的健康生活，渴望健康长寿。

简言之，养生就是自我保健，精心养护自己的生命与健康。俗话说：“民以食为天”，人们的日常生活，自古以来也被概括为“开门七件事：‘柴米油盐酱醋茶’。”因为这是健康养生不可不重视的基本要素。对此，我国中医学的经典文献《黄帝内经》就已有了精辟论述，尽管科学发展到21世纪的今天，依然是指导人们健康养生的理论基础。被人们称为“史上最智慧的健康养生专家”、中国中医药大学副教授曲黎敏说：“养生就在行走坐卧间”。

究竟如何养生？这虽然是个常识问题，但却有相当一部分人平时似乎并不在意自己的健康，甚至把自己的健康权全部交给了医生，动不动就要吃药，以至把药当饭吃。须知这是万万不能的。虽然医离不开药，“医药不能分家”，但药是用来治病的，“是药三分毒”，因病必须用药时还得遵从医嘱，要依每个人的年龄、性别和体质等诸多因素而确定用什么药、用药的剂量以及用药时间等，否则就可能导致药品不良反应，轻则引发瘙痒、疼痛，重则导致严重变态反应甚至死亡。据悉，在我国因药物不良反应而死亡的病例每年数以万计，切切不可掉以轻心。众所周知的“药食同源”、

“药补不如食补”民谚，就指出了食品、药品与人类健康的关系，食物是用来养命的，我们可以把饭当药吃，却绝不可把药当饭吃。

传统养生是中国 5000 年文化传统的重要组成部分。从传统养生的宝库中汲取知识，有助于科学地保持健康体魄。实际上，传统养生就在日常的饮食起居中。专家说，养生的要义在于平衡，即促进身体的平衡以及与外部环境的和谐。传统养生古已有之，民谚就有“春捂秋冻”、“冬吃萝卜夏吃姜”等在民众中拥有广泛认知度和可行性的养生之道。只要掌握了正确的方法，饮食起居无处不养生。诸如，一曰吃：宜清淡讲五性。饮食一是要适量清淡。《黄帝内经》讲了一个道理：吃饭的量恰到好处补气，吃多了伤气；味道过厚伤气，味道清淡补气。老子在《道德经》里也讲道：多吃美味的食物伤胃。还要看食物的属性和身体的需要。任何可吃食之物都有性，离不开寒、热、温、凉、平五种属性。体内热时应吃凉性的，体内凉时应吃热性的。如：胃热，应吃寒性的香蕉；胃凉应喝热性的姜汤。如果吃反了就会闹出病来。又如：每年立秋至秋分之间气候燥热，不宜吃辛辣之物，易引发胃和大肠燥热火气上攻，导致耳聋、耳鸣等症。水果吃得合适是营养，吃得不当有害于身体。脾胃虚便秘时不要吃水果，气盛便干时得多吃水果。二曰喝：酒适量茶有别。饮酒要遵循规律：一是适量。过量而又不能及时代谢出去，会损害内脏。二是立春至春分、立秋至秋分，要慎喝白酒。这两段时间喝白酒，易引起内脏燥热。喝茶有益健康。茶的一大功能是去秽气。经常喝茶可去人身的异味。可是，茶也分不同的品种不同的性。绿茶：性凉，适合胃热的人喝；花茶：是用茉莉花等熏制的茶叶，茉莉花性温，胃寒的人喝茉莉花茶可暖胃；红茶：性温助消化，胃凉的人喝有助于暖胃；乌龙茶：结合了绿茶和红茶的特点，属于平性。三曰睡：顺四时有节律。传统养生认为睡觉是第一大补。民间有好多俗语：“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”“睡个好觉，有如吃个母鸡。”睡觉为什么如此重要？那就是老子讲的“一阴一阳谓之道。”晚间睡觉是休养生息，养精蓄锐；白天工作学习是能量的释放。阴阳各半，缺一不可。睡觉与起床都要科学把握时间。《黄帝内经》关于养生的第一个原则是“必顺四时而适寒暑。”人只有顺应一年四季的变化，与变化的时空和谐相处，才有利于生命健康。睡觉与起床也当如此。一年有四季，一天也有四季。一年十二个月二十四个节气；一天有十二个时辰，二十四个小时。一天是一年的浓缩。因此，人一天的生活节律与一天“春、夏、秋、冬”的变化要符合。晚 9 点到凌晨 3 点是一天的冬季，叫日冬；凌晨 3 点到上午 9 点是一天的春季，叫日春；上午 9 点到下午 3 点是一天的夏季，叫日夏；下午 3 点到晚上 9 点是一天的秋季，叫日秋。晚 9 点“立冬”。到了晚 9 点，天地睡了，如果人不睡，如同人与天地做“拔河”游戏。“人力不及天力”，“拔河”的结果是天必胜人。人的身体变化节律与天地运行节律相吻合，才可以“借天力还以人力”。晚上睡得太迟有两种情况：一是晚上睡不着，二是困倦但硬挺着不睡。睡不着是阳气该收的时候未收。秋主收，下午 3 点到晚 9 点是日秋，人要逐渐进入收的状态。“阳气盛目瞢，阴气盛目瞑。”傍晚仍然做些兴奋的事情，阳气就收不回来，阴气占不了主导地位就难以入睡。第二种情况是硬挺着不睡，这是观念出现偏差，不懂得日冬的道理，不懂要符合自然规律。夜里睡得过晚会伤胆气。严重者就会患抑郁症。《黄帝内经》讲：“气以壮胆。”“十一藏府皆取决于胆。”23 点至 1 点是子时，胆经最旺。人在睡眠中养蓄了胆气，如果不睡觉消耗了胆气，严重者出现“怯症”，即是现代医学讲的抑郁症。晚 9 点至凌晨 3 点是人

最佳的睡眠时间段。其他时间段的睡眠难以代替“日冬”。此外，睡觉的房间不宜太大，主要是为聚集阳气。传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗。夏天再热也不要开电扇和空调睡觉。人睡着了身体表面会形成阳气保护层。如果风把这层阳气吹散了，体内还会补充。循环往复淘干阳气，早上起来浑身没劲，面色黄，头如布裹。如果夏天太热，可关卧室门开空调把房间吹凉，人冲完澡迅速睡觉。凉爽空气可保持1个多小时，人已经睡着了。如果中间热醒，可再按这个办法做一次。同样，起床的时间应当顺时。凌晨3点是一天的“立春”，6点是一天的“春分”。天地在3点醒了，人体的细胞在这个时空感应下也醒了。在每天3点到5点之间醒了无须再睡，有时候反而越睡越累。天醒人不起床，也如同“拔河”，人是拔不过天地的。5点前还没有起床，6点“春分”人的神就出不来，使人精神不足。一些公务人员晚上常常会因工作搞到很晚才休息，时间长了会影响健康。因为如果晚上睡得过晚会耗杀阳气，早上起得过晚会封杀阳气。这叫“双杀”。因此，即使睡晚了，早5点前也要起床，中午补个觉，防止“双杀”。五曰行：动适度晨散步。行走也要讲辩证。走路时应该把所有的精力都放在腿上。神可调动气；气可以调动精，灌注到腿的关节之中。人体中流动的水分叫津液，津比较稀薄贯穿于肌肤之中，体温热时走汗道，体温凉时走尿道。液比较稠贯穿于人的筋骨之中，润滑关节。如果人走路精力不在腿上，胯关节、膝关节、踝关节，这些“人体轴承”得不到充足的润滑油，时间久了，会把关节磨坏。行走还需把握强度。“生命在于运动。”这是人们常讲的一句话。如果再加上两个字“适度”，即“生命在于适度运动”，这句话就科学了。走路腿轻快就走，腿累了就歇歇。因为腿累了如同汽车发动机缸热了，再发动就会磨损机件。行走的时间要放在早晨。早晨为春，春主动；肝主动，应春，主管筋脉，早晨动使筋脉条达。晚饭后则不宜外出散步。“早出晚归”是大家都熟悉的话。晚为冬，冬主藏，没有储蓄，就没有用钱之本。如此等等。

为此，我们对这些健康养生信息进行了筛选、整理和编辑加工，并将其出版，供大家在空闲时阅读。

其实，对健康的重要性毋容多说，它不仅维系个人与家庭，也关乎民族和社会的未来。只要其中有一些对于养生保健、延年益寿有益的话，大家就可以尝试着去做。我们希望大家健康多多、快乐多多，但也难免其中有以讹传讹、缺乏考究之处，仅供参考。在此，我们要特别感谢湘雅老校友、我国知名病理学家、马王堆西汉女尸解剖第一人彭隆祥教授的关心与帮助，并向提供信息的各位朋友表示由衷的敬意与感谢，亦欢迎各位读者不吝批评赐教。

第一章 营养免疫与健康

常言道：“药是用来治病的。”而在临床实际中，医生面对的是广大的病人，是一个个患了某种疾病的活生生的人，并且是在性别、年龄、种族、体质、体态、家庭环境、生活习俗，以及患病经历、症状、体征、心态都各异的人。如今越来越多的人都懂得了：即便是患了同一种疾病的人，也不可能“用同一种药，都是一天3次，每次2片”那么简单。因为不仅每一个人的药物代谢酶不完全相同，特别是每一个人的免疫功能与营养状况也相差甚远，故强调要实施个体化用药。现在我们就来听听营养免疫学家声音。

第一节 吃对维生素 健康增保障

北美华文新闻、华商信息记者韩杰于2013年4月14日就“吃对维生素，健康增保障”发表专题报道。记者在报道中说：“美国医学会周刊”（JAMA）2012年10月11日发表一篇关于复合维生素的研究报告。实验从1997年开始，至2011年6月1日为止。实验对象是50岁以上的美国男性医师，总数为14641名，其中有随机抽样的1312名癌症患者。实验分为两组，一组服用复合维生素，另一组服用安慰剂。研究结果显示，每天补充复合维生素可显著降低患上某些癌症的风险。

在纽约雪城大学和纽约脊骨神经医学院分别担任营养学教授的王隆博士指出，“这是美国第一次研究证明，每天吃一粒复合维生素对身体有好处”。但他也指出，唯一的不足是参与试验者都是男性医师，因此这个结果是否能应用到其他人群仍然存在疑问。

美国是复合维生素的消费大国。据国家卫生总署（NIH）资料显示，三分之一的美国人每天服用复合维生素（multivitamins），每年花费总金额达49亿元。现在，许多华人也入乡随俗。纽约药剂师刘彼得透露，“从开业到现在，每天都有人来买维生素”，经常有人询问有无“新的维生素”，他们把维生素视为“仙丹”。纽约药品业者曾以行透露，很多华人购买维生素带回中国当“礼物”送人。

每天服用复合维生素是否能保证健康呢？王隆认为，要以摄取食物中维生素为主，可以针对性地补充缺乏的维生素，“我每天都要补钙”。刘彼得认为实验证明维生素有效果，可以维护健康，“人应该从食物中摄取营养，但维生素可起到加强作用”。纽约内科医师刘季高指出，只有偏食的人才缺维生素；缺不缺维生素，由医师判断。

1. 华人多服用维生素

纽约电子药城（eRxCity）副董事长曾以行说，目前华埠共有三、四十家西药房。她的西药房成立一年多来，客户以华人为主。“几乎所有的药房都卖复合维生素，我们也卖”。她说，他们药房免费向儿童赠送儿童复合维生素，父母登记即可领取。“仅推出一个多月，已经有一百多位家长为子女登记领取”。吃维生素成为流行，生产厂家众多，维生素的品牌也很多。纽约真生活养生坊的老板叶秀容表示，购买复合维生素的人男女老少都有，老人比较多。现在人们生活好，吃大鱼大肉较多，蔬果较少，因此需要补充维生素。许多小孩偏食，也要补充。“现在保健品生产厂家把许多维生素和矿物质做在一起，方便消费者服用”。她说，香港移民和台湾移民喜欢买这类补充维生素。“他们补得早，显得气色与其他人不同”。随着中国大陆经济发展，人们也开始服用维生素，就有人往中国大陆寄。她说，有的保健品中国大陆也能买到，但在美国买主要因为相信美国的质量。

纽约儿科医师金燕说，有的研究显示，三分之一的美国儿童吃复合维生素。美国孩子从6个月大时就开始服用复合维生素，一直吃到12岁。美国儿童吃的奶制品多，故缺钙的不多。而东方饮食习惯与西方的不同，华人吃的奶制品少，因此应比较注意补钙。纽约华人田小姐自幼高度近视，而且眼压偏高。她说，五年前，一名台湾朋友建议她服用叶黄素（Lutein），说“台湾人都吃，说对眼睛很好”。她就按照朋友的建议服用。两年前，医师也建议她服用叶黄素。她说，服用后没有什么感觉，主要图个心安。

2. 服用维生素可增加矿物质，并加强针对性

万宁大药房主任药剂师刘彼得去年举办过一次维生素及营养素的讲座，因为感到“许多华人缺乏这方面的知识”。他说，生产商对维生素进行重新组合，把相关的维生素和矿物质放在一起，如补眼维生素、补心维生素等，目的是有利于销售。他说，下述三种复合维生素比较受欢迎。一是补眼维生素（Eye Vitamins）。他说，许多老人视力退化，有的患有白内障，做了白内障摘除术。更多的人开始出现白内障，将来也会要做手术。“这些人开始服用补眼维生素，试图阻止或缓解退化”。一些医师也让病人吃补眼维生素，其中有叶黄素（Lutein）、玉米黄素（zeaxanthin）和胡萝

胡萝卜素 (beta-carotene)，可以辅助视力，其中还有维生素 C、维生素 E 及一些微量元素，如锌、铜和莓类 (Bilberry) 等。他说，有的药瓶上有个眼睛的标志，“让民众一看就知道是补眼的维生素”。他认为，购买复合维生素时一定要看清瓶子上的文字说明。他指着一个药瓶上的最小文字说，这段文字讲，它只是帮助健康，但是不能治病。消费者自己要小心，查清事实，才能服用。“如果不清楚，可以咨询药剂师”。二是补心维生素 (Heart Vitamins)。这种维生素帮助心脏和血液循环系统。其中华人常用的有深海鱼油，有人说有效，有人服了说无效。在补心维生素中，有维生素 C、D、和 E，还有一些脂肪酸、矿物质等。他的建议是，可以吃，没有副作用，但不必买太贵的。三是补钙维生素 (Mobility Vitamins)。他说，现代人长寿，健康问题很多。老人常见的毛病有风湿、骨质疏松及膝盖与关节痛。他们除了服用维生素 D 外，还吃钙、葡萄糖胺及硫酸软骨素等。

网络医师网站 (www.webmd.com) 指出，现在的复合维生素都根据不同人群进行设计，因为不同的人对营养的需求不同。在复合维生素中，有的是针对老人，有的是服务妇女，有的为儿童专门设计，还有的是给孕妇和准备怀孕的妇女。由于美国人的饮食中含有丰富的牛奶、鱼类和钙质，故大多数复合维生素中含的维生素 D 和钙不足。

妇女服用的复合维生素是专门为 18 ~ 50 岁的妇女设计的。它们包含较多的铁和叶酸 (folic acid)，目的是在她们怀孕的时候防止胎儿的生理缺陷。50 岁以上妇女服用的复合维生素需要调整，因为妇女停经后对铁的需求降低。这时，饮食平衡的妇女可以服用这种复合维生素。而男性的复合维生素针对的是 50 岁以下的成人。它们包括许多较高剂量的几种维生素和矿物质，但是经常不包含铁。也有的复合维生素专门为 50 岁以上的人设计的。由于这些人吸收维生素 B6、B12 和钙较慢，需要较多的维生素 D。他们身体中产生的酸少，很难分解食物中的维生素 B12，而较易吸收在复合维生素中的维生素 B12。

3. 服用脂溶性维生素不可过量

刘季高说，维生素分为两类，一类为脂溶性维生素，一类是水溶性维生素。脂溶性维生素主要有 A、D、E 和 K 等 4 种，而水溶性维生素包括 B 和 C 两大类，其中 B 类又有许多种。他认为，脂溶性维生素 A、D、E 和 K 不能多吃。维生素 A 可以帮助视力，具有保护皮肤、牙齿、骨骼和头发等功能。但是，每天服用不能超过 1 万单位。如果服用过多，就会产生问题，如感到疲倦、精神不稳定、肚子不舒服。怀孕妇女服用过多，就会导致胎儿异常。另外，喝酒伤肝，也影响对维生素 D 的吸收。维生素 D 帮助钙和磷的运用，促进牙齿和骨骼的生长，防止骨头弯曲，同时也帮助对维生素 A 的吸收。维生素 D 从 2005 年开始流行。很多研究发现，补充维生素 D 可以治疗多种疾病。他说，华人妇女极度缺乏维生素 D，因为许多人不喝牛奶。人的身体可以制造维生素 D，但要晒太阳，而华人妇女喜欢用伞。在美国南部，晒太阳有用。但在美国北部，因为紫外线不强，日晒效果有限。维生素 D 可以分为几种，其中与人体有关的是维生素 D2 和 D3，前者来自植物，后者来源是动物。人们以前认为 D3 好而 D2 差，现在认为差不多。缺乏维生素 D 会导致骨质疏松，增加发生糖尿病的概率。维生素 D 可以增强免疫功能。“大约 10 种癌症与维生素 D 缺乏有关”。

维生素 E 的最大功能是帮助血液循环。很多食物中都有，如肉类和菜类等，因此缺乏的人很少，但是吃多会有问题。现在，吃维生素 E 热潮已经过去。“我不赞成吃维生素 E”。维生素 K 可以帮

助血液凝结，防止身体内部出血。但是，如果吃的过多，对肾脏和肝脏都不好。如果这些器官有病，就会增加它们的负担。

4. 对水溶性维生素每天都可以吃

刘季高说，维生素 B 和 C 属于水溶性维生素。维生素 B 是一个大家族，其中重要的成员有 B₁、B₂、B₃、B₆ 及 B₁₂。他说，这些水溶性维生素不能在体内保存，只能每天服用。他说，维生素 B₁ 很重要，可促进新陈代谢，免除疲劳，还可以抗忧郁。这种维生素在食物中很多，一般不缺。“一个正常一日三餐的人，不会缺乏”。但是酗酒者可能会缺乏维生素 B₁。服用太多会导致失眠、心跳快、头痛等。维生素 B₂ 帮助代谢。缺乏维生素 B₂ 会导致口角溃烂。维生素 B₃ 可以帮助新陈代谢，保持皮肤和肠胃健康。如果缺乏维生素 B₃，会使皮肤发炎，头脑不清，但服用过多会伤肝。“如果服用过多，应多喝水，通过小便排出”。维生素 B₆ 也促进代谢，帮助制造红血球。维生素 B₆ 存在于动物内脏和植物中，因此食肉者很少缺乏。如果缺乏，皮肤呈现油性，多吃会使记忆力下降。

维生素 B₁₂ 帮助红血球及骨髓的正常生长。它对吸收钙质有影响。胃切除后会导致维生素 B₁₂ 吸收的下降。“这些人需要补充维生素 B₁₂”。如果摄入不足，会引起贫血，但是吃多了也没有坏处。

维生素 C 可抵抗传染病，防止伤风，避免坏血病、牙齿及牙床出血。另外，它还有抗氧化剂作用，防止细胞的衰老及破坏，有防癌及防血管硬化的作用。水果中含有很多维生素 C，吃水果、喝果汁都可。它还可使小便酸化，抑制细菌生长。如果妇女尿道发炎，不一定吃抗炎药，吃维生素 C 就可抑制感染。如果缺乏维生素 C，会导致坏血症。

5. 只要饮食正常，就不会缺维生素

专家说，美国食品与药品管理局（FDA）1994 年把维生素定义为食品补充剂（dietary supplements）。“它既不是药物，也不是食物”。他认为，维生素只是微量的营养素。“我经常用烤牛排向学生做比喻”。碳水化合物、蛋白质、脂肪类等是牛排，而维生素和矿物质只是调料。

“调料不放不好吃，但放得太多也不行”。一般来说，如果有正常饮食，维生素缺不了。人们每天从饮食中要摄入 2000 卡标准热量。食物中含有大量的维生素。例如，橘子汁里含有大量的维生素 C，喝橘子汁既安全，也没有危险。每天服用的维生素不要超过 2000 卡热量基础上的每日值（daily value）的 150%。如果超额，短期没有什么，长期就会产生问题。这些维生素要通过肝脏和肾脏代谢。

“如果肝脏或肾脏有病，就会无法承受”。他说，人体每天都需要各种维生素，但是量比较小。水溶性维生素和水一起吸收进入人体，如果摄入过多，可以随尿排出。“要保证每天摄入足够的水溶性维生素”。而脂溶性的维生素和脂肪一起吸收，并能存储在体内的脂肪中。因此，产生脂溶性维生素缺乏症的时间就要长一些。

青少年要以饮食为主，在特殊情况下才用复合维生素。如果儿子是橄榄球队的队员，每天消耗大。这个孩子就需要补充维生素 B 和镁。但如果是参加一般运动，没有必要这样补充。最近，美国男孩流行去健身房练肌肉，因此一些制造商就推出相关产品，专门供这些男孩子服用。“他们每天早上就喝牛奶，吃下 10 多个药片”。“这是本末倒置，药片不能代替食物”。他认为，华人的好处于于有中医的传统。中药的补和西药的补是不同的概念。例如，华人说冬天来了，吃点羊肉补补。

“这不是光吃羊肉，而是把羊肉和其他配料放在一起”。而西药的补就是提取有效的成分，把它凝

结为原来的几十倍甚至上百倍。因此，多吃这些补药一定要注意。

6. 针对特殊人群应按需要补充

专家说，在某些地区或时期，人们就会缺乏某种维生素。例如，高纬地区的居民缺乏维生素 D。他住在纽约上州，每年四、五个月内日照不足，必须补充钙。在发展中国家，维生素 A 缺乏症很常见，甚至导致失明。

新生儿容易患上维生素 K 缺乏症，主要有几个原因：成年人肠道里有细菌，细菌可以产生维生素 K，而新生儿肠道里无菌，没有维生素 K；新生儿肝脏没有储备；母亲的母乳中也没有，故新生儿无法从母乳中获得。因此，新生儿颅内出血比例较高。医师比较担心新生儿维生素 K 的缺乏，在孩子出生后就在产房打上一针维生素 K。新生儿以后，因为孩子处在生长发育阶段，各类维生素都缺，都要补充，既有水溶性的，也有脂溶性的。如果母亲要哺乳，母亲更需要补充，因为是“两个人一起吃饭”。如何补充，要听医师的意见。

老人要注意补充维生素 B12。维生素 B12 的吸收需要胃酸。老人的胃酸分泌减少，会影响到维生素 B12 的吸收，但好处是可以肌肉注射补充。老人也要补充维生素 D。老人的皮肤变薄、松弛，户外活动少，故吸收紫外线也少。老人胃口下降，摄入的原料也会减少。

素食主义者就会缺乏维生素 B12，因为这种维生素来自动物。美国有些人是“绝对素食主义者”（vegan），不吃一点肉食，食的全部是植物，就会缺乏维生素 B12。他们与华人佛教徒不同。华人佛教徒吃素食，但是吃鸡蛋和牛奶。佛教讲究不杀生，而鸡蛋和牛奶不是杀生获得的，符合他们的原则。

网络医师网站发表一篇名为《怎样选择复合维生素》文章。文章说，健康的饮食是维生素、矿物质和营养素的最好来源。维生素并不是健康食物或者健康生活方式的替代者，但它能够提供减肥者的营养备份。不过，多数美国人不能通过饮食满足健康的需要。“每天服用一粒复合维生素是填补这种营养素缺口的最容易方式”。

7. 处在发育中的少年儿童，需要经常服用维生素

纽约儿科医师金燕说，许多纯母乳喂养的婴儿，由于母亲喝牛奶少，缺乏维生素 D，他们要补充维生素 D。由于每个孩子的情况不同，治疗的方法也不一样。她发现，一些十几岁的小女孩缺铁现象很严重，缺铁的少女各个族裔都有。她说，这是因为她们每月来月经，失铁较多，导致缺铁。而且，许多女孩子怕长胖，实行节食，导致饮食不均衡。治疗的办法包括补充叶酸及维生素 B12。她说，如果孩子偏食，就要补充复合维生素。偏食的情况包括：不吃蔬菜，吃素食，常吃快餐，喜欢喝苏打水等。但是，如果孩子体重偏低，患有慢性病，或是早产儿，在一岁两岁时要做体检，发现缺乏后要及早补充。

儿童不要吃成人的维生素，要吃儿童复合维生素。儿童的维生素瓶子上有标志，不是处方药。她说，医师只能按照美国儿科医院的指南进行指导，讲个大方向，不能太具体，因为每个人的情况不同。另外，父母也不要乱给孩子吃维生素，吃前要与医师讨论。

8. 孕妇要在医生的指导下服用维生素

纽约妇产科医师尹雪彬说，怀孕妇女都要服用孕妇维生素。“孕妇维生素是一种处方药”。孕

妇维生素是根据孕妇需要而设计的, 含有各类维生素。她不建议孕妇自己去商店购买不要处方药的复合维生素。她说, 孕妇最易贫血, 因此孕妇维生素中含铁量很高, 而且容易吸收。同时, 孕妇维生素中含有叶酸, 可以防止胎儿神经系统发育畸形。如果准备怀孕, 这些潜在孕妇提前三个月可服用复合维生素, 或者单独服用叶酸。最近, 许多孕妇服用纯化鱼油 (DHA), 因为这种鱼油有利于大脑发育。也有人服用叶黄素 (Lutein), 因为叶黄素对胎儿的眼睛发育较好。她说, 复合维生素就像药物一样, 也有副作用。有的孕妇服后感到恶心、头痛、疲倦、便秘等。

尹雪彬医生说, 妇女绝经后, 骨质疏松得很厉害, 因此她们需要补钙。她建议, 这些妇女要多晒太阳。每天上午 11 时至下午 2 时, 正是太阳光线强的时间。“每天晒上一刻钟就够了”。她认为, 市面上的钙剂品种很多, 但大同小异, 只是分子式稍微有些改变, “购买普通的钙片即可”。

9. 要确保均衡饮食, 然后再补充必要的维生素

尹雪彬说, 复合维生素只是一个补充剂, 不能代替每日的均衡饮食, 均衡饮食非常重要。“均衡饮食是保证维生素不缺的主要方式, 其次才是补充维生素”。她曾经遇到过偏食的病人, 生下的孩子神经系统畸形。“我们追踪发现, 她缺乏叶酸, 主要原因是偏食”。她强调, 食物中含有多种维生素, 如叶酸存在于许多蔬菜、豆类、玉米等食物中。“她们不需治疗, 而需要均衡饮食”。

金燕说, 来自中国的家长常常询问孩子是否需要补充鱼肝油和钙片。她说, 在大陆, 孩子们都是吃这些东西的。“在美国, 如果孩子身体健康, 不挑食, 均衡饮食, 不一定需要服用这些维生素”。刘季高说, 维生素 D 和 B 不容易缺乏, 可以吃东西补回来, 在牛奶、鱼肝油和鸡蛋中都有。新生儿光吃母乳不行, 要补充维生素。维生素 D3 是天然的, 可通过照射阳光获得。如果维生素 D 和钙片吃得过多, 就会产生尿结石, 头痛以及胃口不好。

10. 选择维生素, 适合才是最重要的

网络医师网站的文章说, 选择复合维生素一定要注意以下几点。仔细阅读标签。产品标签可以确认, 哪些营养素包括在内以及每种含量多少。要注意获得基本的维生素和矿物质。大多数复合维生素包括下列的几种维生素和矿物质: 维生素有维生素 C、B1、B2、B3、B6、B9、B12、B5、生物素 (biotin) A、E、D2 和 K。矿物质有钾、碘、硒 (selenium)、硼酸盐 (borate)、锌 (zinc)、钙 (calcium)、镁 (magnesium)、锰 (manganese)、钼 (molybdenum)、胡萝卜素 (betacarotene) 和铁 (iron) 等。

要检查这些维生素和矿物质的百分比。一般来说, 人们应该选择提供每日价值 (daily value) 100% 的维生素和矿物质, 还要看它们的附加成分。现在的复合维生素的特点是满足人们的特别需要。例如, 有些较流行的复合维生素有的含铁, 有的没有铁, 而产前维生素则含有另外的营养素。

一定要选择适合自己的维生素。复合维生素针对不同性别、年龄人群的种类。同时, 一定要避免服用的复合维生素超过规定的剂量, 因为复合维生素是对食物中的营养素的增加。“大剂量服用会导致中毒”。尹雪彬曾经见过维生素中毒的病人。在她临床实习时, 一个老外前来看病, 原因是“无力踩动刹车板”。医师最初查不到病因, 最后发现病人是钙中毒。原来, 此人为了治疗缺钙, 每天吃了很多种类的钙剂。

叶秀容发现, 华人在购买维生素时多存在误区。许多人喜欢购买维生素 E, 而这类维生素存在多种食物中, 不易缺乏。许多人服用复合维生素, 又再加上钙和铁, 导致这两种矿物质过量。有人

认为亚麻籽油 (flaxseed oil) 是植物油, 而鱼油 (fish oil) 是动物油, 故同时服用两种油, 认为这是“有荤有素”。“亚麻籽油和鱼油成分一样, 同时服用就会超标”。

电子药城的药剂师李婉仪说, 华人购买复合维生素是个好事情, 因为他们开始注意自己的健康。她认为, 在购买复合维生素前, 应该咨询医师, 问问是否需要服用维生素。她说, 要买美国大型维生素公司生产的产品。“这些公司比较可靠, 可以保证是在美国制造的维生素”。

王隆说, 目前市面上销售的维生素很多, 法律上并不要求认证, 但美国药典协会对食物补充剂进行认证, 生产厂家可以自愿参加。“如果要补充复合维生素, 应购买经过美国药典协会 (USP) 认证的维生素”。他提醒, 任何补充剂服用过量会导致中毒 (toxicity), 因此服用不要超过剂量。

第二节 维生素, 悠着点吃

维生素不是万能的。多项研究证实, 对特定群体, 过多摄取维生素补充剂反而增加了癌症或心脏病的风险。

人人都爱维生素。它的简写“vita”在拉丁语系中代表“生命”, 在食物转化为能量的过程中, 维生素起着至关重要的作用。数以百万计的人相信, 每天服用维生素能让他们活得更健康更长久。当人类不能摄入足够的维生素时, 就有可能导致某些疾病, 比如佝偻病、坏血病、糙皮病、脚气病。绝大多数维生素无法在体内合成, 它来自于食物和一些膳食补充剂中。问题在于, “我们能从食物中获得足够的维生素吗?” 对此, 维生素制造商和营养学家各执一词。营养学家认为, 均衡的饮食就能保证你获得每日所必需的维生素。商人们说, 食物不够, 你还需要维生素片。2011年, 明尼苏达大学的研究人员发现, 服用复合维生素补充剂的女性比普通女性的死亡率更高。两天后, 克里夫兰诊所的研究显示, 服用维生素E的男性罹患前列腺癌的风险更高。这些研究不算新鲜, 此前就有7项研究证实, 对某些群体, 维生素补充剂反而增加了患癌症和心脏病的风险。但这些研究并没有阻挡人们对维生素补充剂的热情, 以美国为例, 在2012年, 超过一半的美国人服用过各种形式的维生素补充剂, 还有35%的英国人定期服用维生素。

1. 万能灵药?

对于维生素片的盲目崇拜源于一个两获诺贝尔奖的人——莱纳斯 ■ 卡尔 ■ 鲍林。鲍林是化学家不是医生, 在上个世纪中期, 因为在化学键和反对核弹上的贡献, 获得诺贝尔化学奖和诺贝尔和平奖。鲍林65岁那年, 也就是1966年, 他收到了生物化学家艾尔文 ■ 史东一个建议, 每天服用3000毫克的维生素C, 可以多活25年。鲍林听从了史东的建议。“我觉得自己比以前更健康了, 我每年都会感染严重的感冒, 现在再也不会发生了。几年之后, 我又加大了维生素C的服用量, 每天18000毫克——这是每日推荐摄入量的300倍。”1970年, 鲍林出版了《维生素C和普通感冒》一书, 鲍林建议公众每日服用3000毫克维生素C——每日推荐摄入量的50倍。鲍林相信, 感冒将会成为过去时, 被医生们丢进故纸堆里。他的书迅速成为畅销书, 维生素C的销量也开始翻番。1970年代中期, 5000万美国人在效仿鲍林。在英国, 维生素C被称之为“鲍林的魔力药粉”。鲍林也确实高寿, 他活了92岁。此后, 人们记住了鲍林和他的维生素C理论。科学家们心存疑惑。鲍林的书出版后, 多伦多大学的研究人员召集了3500个志愿者, 分成两组, 分别给予每日2000毫克的

维生素 C 和安慰剂。结论是，维生素 C 不能预防感冒。2002 年，荷兰的研究人员给 600 名实验者服用复合维生素补充剂，结果也一样。此后，至少有 15 项研究证实，维生素 C 既没有预防作用也没有治疗作用。但鲍林有关维生素的魔力理论并没有停滞。他宣称，维生素 C 和大剂量的维生素 A、维生素 E、矿物质硒、胡萝卜素一起服用时，不但能预防感冒，还能对抗癌症。鲍林还相信，维生素补充剂无所不能，可以治疗心脏病、肺炎、肝炎、糖尿病、中风、青光眼、肾衰竭……

2. 走下神坛

鲍林之所以相信维生素是万能药物，是因为它含有一种物质——抗氧化剂。氧化和抗氧化被认为是一场正与邪的战争。当食物在人体内转化为能量时，会发生氧化作用。而氧化作用的结果是自由基被释放出来。自由基会损害 DNA、细胞膜和动脉内壁。自由基也因此和衰老、癌症和心脏病联系在一起。抗氧化剂能中和自由基，从而阻止氧气带来这一系列不良影响，人体自身能合成抗氧化剂，蔬菜和水果中也含有抗氧化剂——维生素 A、维生素 C 和维生素 E，矿物质硒，还有胡萝卜素。研究证明，多吃蔬菜和水果的人，癌症和心脏病的发病率更低，也活得更久。逻辑很简单：多吃蔬菜和水果能更健康，那服用含有抗氧化剂的膳食补充剂也会更健康。而实际上，是更不健康。美国国家癌症研究所和芬兰国家公共卫生研究所的研究人员，跟踪研究了 29000 个超过 50 岁的长期吸烟的男性——癌症和心脏病的高危人群。这些吸烟的男性分成两组，一组服用维生素 E 和胡萝卜素，另一组什么也不吃。结果让人大跌眼镜：服用维生素的人更容易死于肺癌和心脏病——和预计完全相反。哈钦森癌症研究所招募了 18000 个人，暴露在石棉的环境中——意味着肺癌的高发。和以前的研究一样，一部分人服用维生素 A 和胡萝卜素，另一部分人什么也不服用。研究人员不得不提前中止了这项实验，因为他们意识到，那些服用维生素补充剂的人癌症的发病率增加了 28%，心脏病的发病率增加了 17%。类似的研究不计其数。2004 年，哥本哈根大学的科学家们整理了 14 项和维生素相关的研究，希望能证实抗氧化剂是否能预防肠癌。再一次失败了，研究人员不但没有找到维生素补充剂能预防肠癌的证据，反而发现服用维生素补充剂增加了总体的死亡率。2007 年，美国国家癌症研究所发现，服用复合维生素片的男性死于前列腺癌的风险增加了一倍。2011 年 10 月，一项针对 39000 名老年女性的研究发现，服用复合维生素补充剂的人死亡率更高。研究人员总结：“基于目前的证据，不应该为广泛使用维生素膳食补充剂而辩护。”然而，这些研究并不能浇熄人们对维生素的热情，2010 年，维生素的市场达到 280 亿美元。“这些数据对我们没有影响”，美国最大的维生素补充剂生产商 GNC 公司的首席执行官说。尽管有大量的科学证据，多数人还是没能意识到，服用高剂量的维生素片并不安全。为什么人们不知道？为什么卫生部门没有拉响警报？答案很明显：钱和公共政策。

3. 天然未必有益

不只是维生素片，市场上充斥着各种补充剂和保健品，声称自己来自于天然植物，能预防或者治疗目前无药可用的疑难杂症。尽管主流医学对老年痴呆束手无策，但一些天然疗法的从业人员声称银杏有奇效。美国国家健康研究所希望证明这一点，3000 名老人被分为两组，一组服用银杏提取物，一组服用安慰剂。两组老人的记忆力减退程度没有分别。2012 年的一项研究也证实，银杏不能预防阿兹海默病。维生素和营养补充剂的生产商成功地创造了一个虚假的产业。一边是天然产品：维生素、

矿物质、植物和草药，因为它们是天生的，所以它们是安全的。另一边是药物，因为它们是人造的，所以是危险的。实际上，很多药物，包括抗生素，也是源于自然。那种认为天然产品就很安全的想法是可笑的：紫草、松萝可导致肝炎，附子和车前草引发心律失常，甜叶菊损害生殖能力。

药物要上市销售时，规则是严苛而清晰的。动物实验加大规模的三期人类实验。如果实验证明药物是安全而有效，才能上市销售。但如果是维生素补充剂、膳食补充剂，规则就不一样了。如果研究人员发现膳食补充剂不起作用或者有副作用，也只是在学术杂志上发表，产品不会被召回，也不会在标签上警示。那些膳食补充剂也不是一无是处。在市场中数以万种补充剂中，有四种膳食补充剂确有价值：omega-3 脂肪酸对心脏有益；绝经后的女性服用钙和维生素 D 预防骨质疏松；孕妇应该补充叶酸，减少婴儿的出生缺陷。

但对绝大多数健康人而言，大剂量的维生素补充剂是完全没有必要的。

（原载：《南都周刊》2013 年第 23 期）

第三节 维生素 B₂ 是所有疾病的克星

维生素 B₂ 是任何疾病的克星。身体长期、严重缺乏维生素 B₂ 是导致癌症、肿瘤的根本原因。各种消化道溃疡、出血、肿块、息肉、肌瘤、肝硬化也都是因为缺乏维生素 B₂ 引起的。痔疮也是因为缺乏维生素 B₂ 引起的。④女性的宫颈糜烂也是因为缺乏维生素 B₂ 引起的。⑤通常所说的“上火”就是维生素 B₂ 短期、急剧缺乏症。⑥及时、足量补充维生素 B₂，这些症状都会减轻直到痊愈。

维生素 B₂ 是人体必需的一种营养物质，它也是形成人体组织、器官表面的必需的一种物质。维生素 B₂ 在人体内无法储存，但人体每天又需要，所以必须每天从食物中补充。食物中以动物肝、肾、心等维生素 B₂ 的含量较高（这也说明了 B₂ 的重要性），其次是奶及其制品，禽蛋类、豆类及其制品、谷类，一般蔬菜也含有少量的维生素 B₂。植物当中维生素 B₂ 主要存在于谷物的皮、壳当中，在粮食加工过程中大部分都流失了。因此现代人的饮食结构导致了人体无法从食物中获取足够的维生素 B₂，所以大多数人都处于缺乏维生素 B₂ 的状态。

轻微缺乏维生素 B₂ 人体不会有任何感觉，但到一定程度时就会出现明显的症状：首先，在人体最薄弱的地方，通常是消化道的首尾两端，即口腔或肛门的局部，出现充血、肿胀，随后皮肤或黏膜出现溃疡，然后开始出血，这即是口腔溃疡和痔疮；如果长期缺乏维生素 B₂，那么人体其它部位也会出现同样的症状。

为什么缺乏维生素 B₂ 会出现充血、肿胀呢？主要原因在于血管，构成血管壁细胞离不开维生素 B₂。当缺乏维生素 B₂ 时，血管壁（主要是毛细血管，管壁本身就很薄）开始变薄，在血压的作用下，血管开始向外凸起，当局部的血管都开始鼓起时，就形成了肿块，最后血管开始裂开出血，如果发生在脑部，你猜到了吗？对，这就是脑溢血。

1. 为什么缺乏维生素 B₂ 会出现溃疡

同样的道理，构成人体皮肤和黏膜的细胞也需要维生素 B₂，当 B₂ 缺乏时，人体无法产生出足够的皮肤和黏膜细胞，去顶替已经代谢掉的细胞，缺口就产生了，患处的皮肤或黏膜就像雪被融化了一样，由一个小点发展成一个创面，这就是溃疡，发生在食道，就是食道溃疡，发生在胃里，就

是胃溃疡，发生在肠道，就是肠道溃疡，发生在女性的子宫颈，就是宫颈糜烂。溃疡面如果长时间不能愈合，就会被细菌感染，产生炎症，单纯使用消炎药，只能暂时控制细菌的繁殖，并不能使溃疡愈合。充血、肿胀长期、持续发展下去就会凸出组织、器官的表面，形成肿瘤，肿瘤发展到最后阶段，表面糜烂，反复感染、化脓，内部细胞疯狂增生，这就是癌症。所以说，癌症是人体长期、严重缺乏维生素 B₂，各种组织、器官功能即将衰竭，总崩溃即将发生的征兆。这也就合理解释了为什么把癌变部位完全切除了，仍然避免不了癌症的扩散和复发，不是癌细胞扩散了，而是组织和器官相继陷入崩溃了。

知道了病因，治疗就简单多了，及时、足量补充维生素 B₂，红肿就会消退，溃疡面就会愈合，肿瘤会缩小甚至消失，癌症会停止恶化，逐渐好转。

维生素 B₂ 这个药极其便宜，一元一瓶，一瓶 100 片，再穷的人也吃得起。药瓶上标注的适应证为：用于预防和治疗维生素 B₂ 缺乏症，如口角炎、唇干裂、舌炎、阴囊炎、结膜炎、脂溢性皮炎等。很显然，这些只是缺乏维生素 B₂ 的初期症状，现代医学没有对这个问题深入研究下去：既然缺乏维生素 B₂ 能导致口唇、牙龈、舌的溃疡，那么消化道内其它地方的溃疡就与 B₂ 没有关系吗？正是在这个问题上的浅尝辄止，导致了现在癌症的泛滥。需服用维生素 B₂ 的用量，药瓶上的用法用量：口服，成人，一次 1—2 片，一日 3 次。实践证明，当人体没有明显的症状、用来预防时，这个用量也许是可以的，但是，如果身体已经有了明显的症状，比如溃疡、痔疮、息肉、肿瘤，那么这个用量是明显不够的，必须要一次 4—6 片，一日 3—4 次，才能看到明显的效果。有些人就是因为用量不够，觉得服用维生素 B₂ 没有用，从而耽误了病情。已经住院的病人，可以要求医生在输液中加入复合维生素 B（里面含有维生素 B₂），效果会更好。

维生素 B₂ 对人体没有任何副作用，过量的维生素 B₂ 会从尿液中直接排出体外，所以，不用担心服用过量的问题。还有个问题也必须引起重视，维生素 B₂ 见光极易分解，从而导致失效，一瓶维生素 B₂ 如果开盖后一个月还没吃完，那么剩下的药片估计就都失效了，再服用时就会觉得没用了，这时就需要重新购买，最好生产日期在半年以内的。在此，我也呼吁生产厂家，最好能在维生素 B₂ 的外面包裹一层糖衣，从而减少维生素 B₂ 见光失效的机会。

“十人九痔”是一个民间俗语，是指痔疮患者的发病率很高，其实也证明了缺乏维生素 B₂ 在人群中的普遍性。流行病学认为父母得了癌症，子女也易得癌症，所以癌症具有遗传性，这其实是个错误的结论。真正的原因是，父母与子女在饮食结构上具有高度相似性，父母爱吃辣的，经常上火，处于缺乏维生素 B₂ 的状态，那么子女也必定爱吃辣的，也会缺乏维生素 B₂，即使子女以后与父母分开了，他（她）的饮食习惯也会保留下来，所以，与父母得相同的病就不足为奇了。

为什么常吃五谷杂粮的人不易得癌症呢？现在你应该明白了吧，其实是五谷杂粮中（主要在皮、壳上）所含的维生素 B₂ 起了作用，如果把皮和壳都去除了，效果就会大打折扣。有些人常吃复合维生素，认为自己不会缺乏维生素 B₂，实际上，复合维生素中所含的 B₂ 远远不能满足人的日常需求，必须单独补充维生素 B₂。

2. 维生素 B₂—安全的“核”武器

维生素 B₂ 作用十分广泛：促进发育和细胞的再生；参与细胞的生长代谢；与其他物质配合参