

## 刷牙也能清洁血管

美国哥伦比亚大学研究人员对420名成年人进行定期随访研究发现,当一个人口腔和牙周健康状况有所改善时,包括经常刷牙、定期看牙医、洗牙等,动脉内膜厚度就会减少约0.1毫米。有研究显示,如果颈动脉内膜厚度3年增加0.1毫米,出现冠状动脉疾病的风险就会增加2.3倍。研究人员推测,一方面,口腔中的细菌,可能直接损伤血管;另一方面,口腔不卫生时,身体免疫反应加剧,体内的炎症因子增多,也会“攻击”动脉内膜。

孝行齐鲁·礼敬天下  
2013东阿阿胶孝心行动

健康养生理念深入人心,道地中药价比黄金

## 东阿阿胶引领中药价值回归

本报济南1月6日讯(记者 马绍栋) 近两年,中药材价格上涨趋势一直延续,特别是名贵中药材更是涨势迅猛。北京市东城区某家大型中药房的老药剂师齐师傅说:“十年前,冬虫夏草每克也就是二三十元,现在质量好点的高达上千元,1公斤能卖到40万元,是过去的十几倍。野生人参、鹿茸等药材,价格也是连年翻番。”

一位业内人士告诉记者,由于现代人越来越注重健康养生,更注重中药的滋补养生功效,道地药材越来越抢手,像东阿阿胶,虽然每斤价格达千元,但仍以其道地品质获得市场热捧,这无疑也是中药的价值回归。

中药疯狂背后:  
道地品质是支撑

“三七价格7年涨了20倍。”这是今年中药流通市场用来证实“疯狂中药”的一句话。云南文山州三七研究所崔秀明证实,每公斤三七的价格从2006年的50元,已经上涨到现在的千元以上。

国内数家药材市场数据显示,“道地”的中药材身价倍增,每斤冬虫夏草、野山参的价格均已过万元。产地西藏的冬虫夏草1克售价400元,1公斤要40万元;产自吉林的市检野山参1克售价690元,1公斤要69万元,这样的高价已远远贵过黄金。而山东东阿县产的东阿阿胶每斤的价格已达千元,但市场依旧追捧,这是源于它的道地正宗,产品安全有效。据了解,东阿阿胶是全国阿胶行业唯一的道地药材生产示范基地。

为什么道地药材要贵过普通中药材?因为二者的功效相差很大。



中药自古就有“道地性”之说。早在《神农本草经·序录》中,对于药物产地选择就有“土地所生,真伪陈新”的论述。因此中药产地是否适宜,对于药材质量的影响是很重要的。同是黄连,四川产的所含有效物质比湖北产的高2.73%。

以东阿阿胶为例,出东阿,故名“阿胶”,国医大师王绵之曾说过:“阿胶就是阿胶,它是因得到阿井水炼制而成,驴皮胶就是驴皮胶,它们是有区别的。”产地至关重要,道理就像离开了茅台镇就生产不出茅台酒一样。

## 道地药材日益稀缺,抢手势在必行

道地药材为什么越来越贵,越来越抢手?中国科学院西双版纳热带植物园研究员、博士生导师杨大荣一语道破:“1983年我在云南调查时,每天能挖到六七条冬虫夏草,而今能挖到两三条就不行了。价格高也就是必然的了。”

我国是中药材消费大国及出口大国。数据显示,1995年-2011年国内中药材的需求量增长了5倍以上,出口总量增长了10倍以上,我国每年消耗的中药材总重约有40

万-50万吨。这是近几年中药材整体价格出现上涨的主要原因。但道地药材涨势凶猛主要是因为其稀缺性。

以我国野生名贵中药材资源较为丰富的东北三省为例,近年来野生动植物资源产量逐年下降,20世纪80年代蕴藏量为72亿公斤,2000年后锐减为14.4亿公斤,而到2009年探明的储量只有3亿公斤,现有存量只有80年代的4%。最明显的例子是,东北野山参蕴藏量下降了98%,野生甘草的蕴藏量由20世纪50年代的200万吨锐减至目前的10万吨,另外一些野生名贵中药材重楼、雪莲等品种已经出现了濒危及绝迹的迹象。

## 道地功效受追捧,东阿阿胶引领中药价值回归

道地中药材越来越贵,以道地中药材为主要原料的中成药也水涨船高,且愈加受到消费者追捧。

国家名贵中成药片仔癀在国内外的销售价格多次提高,出厂价均已累计上涨了1倍。这是因为其主要原料、国家行政性价格管控的天然麝香越来越稀缺。目前麝香为国家计划统筹销

售产品,每年全国配额供应的天然麝香量约为200公斤左右,远低于全国每年1000公斤的需求量。

东兴证券在一份研究报告中指出,来源稀少、疗效确切且需求量日益增大的名贵中药是未来价格成长性最为确定的品种,这类中药约占常用药材数量的5%左右,深受国人的青睐。东阿阿胶也是因为道地而广受消费者青睐的名贵中药,作为国宝级山东特产,东阿阿胶价格连年上涨的原因,除了消费者逐渐意识到阿胶滋补养生等价值外,另一个原因则是上游原料资源驴皮紧缺所致。

东阿阿胶的制作技艺为国家级非物质文化遗产,国医大师张灿理曾言:“东阿阿胶是最道地的药材,对于像阿胶这样集古人智慧,代代相传炼制出的滋补上品,唯有汲取东阿之水,得传承人之奇秘技艺炼制而成的东阿阿胶,才为常用道地药材、滋补国宝。”

东阿阿胶多次入围“中国500最具价值品牌”,为“中国最具价值的六大保健品品牌”之冠,备受消费者青睐。2013年12月,东阿阿胶荣获中国质量奖提名奖,其产品安全有效可见一斑。

1981年,卫生部、国家医药管理局及国家工商管理局在关于贵重药材品种的通知中,将麝香、牛黄、人参、阿胶等34种归为贵重药材,而阿胶是其中唯一的加工类贵重药材。《中国中医药报》刚刚发布的一项以“秋冬进补”为主题的调查报告显示,受访的国医大师和国内顶级省中医院院长一致认为,秋冬进补阿胶远胜人参、虫草。显然,在业内人士眼中,东阿阿胶在进补诸方中排在首位,地位难以替代。

我省首家  
“雾霾门诊”开诊

近日,我省首家“雾霾门诊”在济南哮喘病医院挂牌开诊,赢得众多市民称赞。据悉,这是我省首个因雾霾天气而设的特色门诊,将有针对性解决雾霾天诱发的呼吸系统疾病以及耳鼻喉疾病。

济南哮喘病医院呼吸内科专家介绍,雾霾天气里的病毒极多,除细菌、病毒等微生物外,还有各种化学物质,如二氧化硫、硫酸盐等,雾霾天气会造成空气流通性降低,有害物质进入呼吸道,易诱发哮喘、上呼吸道感染、肺炎等病症的发生。尤其是哮喘这类慢性呼吸疾病,一旦诱发,极易造成生命危险。

针对这一状况,济南哮喘病医院特开设“雾霾门诊”,由呼吸内科专家、耳鼻喉科专家共同坐诊,针对雾霾引发的各种病症,给予患者相应的用药及保护措施建议。专家提醒,广大呼吸疾病患者一旦在雾霾天出现不良反应,应及时到医院就医,避免病情加重,延误治疗时机。

关于肥胖的  
五个误区

美国《华盛顿邮报》网站刊登了人们常犯的有关肥胖问题的五个误区,提醒人们正确看待肥胖问题,以下便是这些误区,您也犯过吗?

- 1.长得胖怪基因**  
随着肥胖率猛增,很多研究人员关注一个人的基因对体重增加的影响。但是在1980年到2000年之间,美国的肥胖人数翻倍,如果说基因是肥胖的决定因素,那么这个增速也太快了。为了让消费者购买比实际需求更多的食品,食品行业把不断推出花样繁多热量也更高的美食作为有效的市场新战略,相比基因,人们更应该怪这些商业运作。
- 2.缺乏自控力导致肥胖**  
根据一项2006年的研究,“在多数情况下,节食并不是一个切实可行的减肥方法。”换句话说,人不会因为努力尽量少吃而减轻体重,因为他们不是那么容易就能控制自己。新的研究表明,如果人们获得的信息更多或者正专注于某件事,人们更容易选择不健康的食物。
- 3.获取新鲜果蔬的途径少了**  
对多数人而言,肥胖与人们无法获得更有营养的食品无关,而是与人们在垃圾食品占领货架的便利店和超市里所作的购买选择相关。人们购买食品所含热量超过了实际所需,人们要健康饮食就应减少购买不必要的、营养价值不高的便宜食品。
- 4.运动量少致肥胖**  
根据美国疾病控制和预防中心的数据,在上世纪80年代和90年代,美国人的体育运动水平并没有显著下降,但是肥胖率上升了。强有力的证据显示,肥胖人数增多是因为人们摄入的卡路里增加了。美国的全国健康与营养调查显示,人们现在平均每天摄入的卡路里比上世纪70年代末肥胖人数还未猛增时要多500多。
- 5.懂营养知识助减肥**  
根据一项健康调查,44%的男性医生超重。马里兰州大学医学院的一项研究显示,接受调查的护士中55%超重或肥胖。如果连提供健康保障的人都不能控制体重,那仅仅靠营养教育有什么用呢?如果人们周围没有充斥着太多的廉价快餐等高热量食品,美国人患肥胖、心脏病、高血压和糖尿病的几率会大大降低。



## 黑茶一何美,羌马亦无殊

## 白沙溪黑茶之健康篇

曾经的边销茶——“白沙溪”黑茶,如今已成为中国21世纪人类健康的新希望,并经历了一个被消费者从认知、接受到喜爱的过程。白沙溪黑茶的独特功效及其承载的历史故事,正是其生命力所在。

白沙溪茶厂1939年建厂,具有传统而独特的黑茶加工工艺,拥有两项国家第二批非物质文化遗产和国家行业唯一列为二级机密保护的菌种,安化黑茶特有的“茯砖茶”被誉为“中国古丝绸之路上的神秘之茶”。

研究发现,黑茶对降压、

降脂、降糖有显著,能清毒护肝,抗氧化、防辐射,抗癌、抗突变,对人体脂肪代谢、体重控制非常有帮助。安化黑茶以神奇功效,被韩国人称为“瘦身茶”,被日本人称为“美容茶”,被台湾人称为“消食液、神奇之药、灵魂之饮”。

吸一口白沙溪黑茶,想象当年“茶事斯为盛,人烟两岸稠”的茶业奇观,感慨汤显祖那“黑茶一何美,羌马亦无殊”的千古神话。数百年来历史证明,安化黑茶是西北边区牧民的

生命之饮。“宁可三日无食,不可一日无茶”,就是黑茶独特的药理功效的见证。边区水果蔬菜稀缺,牧民长年以肉食为生,缺不得降三高黑茶。为了巩固边防,便有了“以茶换马”的历史。如今,茶马古道已成为一条重要的历史旅游景点。

中国台湾学者曾志贤对白沙溪的“千两茶”推崇备至,穷十余年心血,在2001年写就了一部堪称当代茶典的著作:《方圆之缘——深探紧压茶世界》。书中称“千两茶”是“茶叶历史的浓缩”,以其个体巨大、

制作工序最为严格繁复以及起伏跌宕的历史轨迹、纯正的地域香气而著称于世,被誉为中华茶文化的瑰宝。

在毒奶粉、地沟油、瘦肉精、苏丹红肆虐的年代,食品安全成为我们关注的切身问题;当“高血脂、高血糖、高血压”威胁我们的身体,健康成为我们考虑的首要问题。普洱的风行一时,是时势的造就;安化黑茶的强势崛起,是人们对健康生活观念和生活方式的呼唤使然,是对千百年来黑茶健康历史的回归。