

食养药膳有益健康，中医教你这么选

新华社记者 田晓航



食。”中国药膳研究会会长蒋健说，在中医药膳中，药食相辅相成，相得益彰，既可御病强身，又可协同医疗。

历经数千年发展，中医食养药膳已成为人们日常生活的一部分，在“治未病”养生实践中展现出独特价值。

蒋健介绍，药膳在“未病先防”中可以根据个人的体质和季节变化，调整饮食结构，养护身体正气，实现阴阳平衡、气血调和，提高机体抗病能力；在“既病防变”中可在人体出现不适或疾病初起时早期干预，或随着病情进展在治疗中发挥协同或辅助作用；在“瘥后防复”、恢复健康时可以达到稳固疗效、重建机体平衡的目的。

中医食养药膳的应用有不少讲究，首要的就是因人、因时、因地“三因制宜”。

“要结合同时节、人群、地域给予个性化的食疗计划。”广东省中医院院长张忠德举例说，小满节气南方地区湿热偏重，人体阳气容易外泄，湿邪易侵袭人体引起湿疹、疮疖及胃肠道不适，这就需要白扁豆、赤小豆、薏苡仁等做成的药膳帮助清热化

湿；进入三伏天后暑、湿、热并重，可选用苦瓜、冬瓜、西瓜等食材，加大化暑湿、健脾的力度，并选用荷叶、莲子心、淡竹叶等帮助清心除烦。

从不同季节来看，秋季气候干燥，食养药膳常用雪梨、石榴、蜂蜜等滋阴润燥；冬季寒冷，可用当归、艾叶、羊肉汤来温阳祛寒；春季气候从严寒向温暖潮湿过渡，适合选用生姜、藜麦、紫苏叶等，以“疏肝健脾化湿”为原则。

由于南北方气候和人群特质不同，人们的养生需求不同，从而食养药膳也不同。

张忠德说，南方地区夏季漫长且高温多雨、闷热潮湿，人体出汗较多，因此岭南地区注重“以汤养生”，选择清热祛湿、健脾补气、养阴生津类药材，烹调多采用煲汤、炖汤、清蒸等方式；而北方气候较为寒冷，食材常选用面食和肉食，其功效以补气温阳祛寒为主。

不同人群脏腑气血盛衰情况不一样，食养更须注意“因人施膳”。专家举例说，孕妇气血相对偏弱，可用党参、桑椹、龙眼肉做成的药膳补气血；老年人脏腑逐渐衰退，容易疲倦

乏力、腰腿酸痛、夜尿多、睡觉不踏实，可用党参、芡实、巴戟天等做成的药膳健脾补气、补肝肾。

蒋健介绍，除了“三因制宜”，药膳在制作和应用的过程中还须遵循阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原则；还要辨证施膳，关注同病异膳、异病同膳问题，并注意特别关注相关施用禁忌。

在现代社会的坚守传统中医药膳在坚守传统内核基础上积极拥抱现代营养学、食品科学，在满足人们日益增长的健康需求方面扮演着重要角色。

近年来，中药饮品、中药面包、中药冰淇淋等食品不断“火出圈”。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示，这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品时，要严格遵守国家规定的药食两用物质的范围，运用“热者寒之，寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

“随着健康意识的提升，药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。”王宜说，作为独具中医药特色的健康资源，膳养体系通过体质调理和疾病预防，为全民族提供健康的重要保障。

健康科普

国际研究团队首次实施定制化基因治疗



一个国际研究团队15日在美国《新英格兰医学杂志》上发表论文说，他们成功为一名患有罕见遗传病的婴儿实施了定制化基因编辑治疗。美国国家卫生研究院当天发表声明说，这是基因疗法首次在人类患者中实现定制化临床应用，为将来开发针对其他罕见病的定制化基因疗法奠定了基础。

这名婴儿在出生后不久被确诊患有氨甲酰磷酸合成酶1(CPS1)缺乏症，这是一种罕见的遗传疾病，特征是患者肝脏无法完全分解蛋白质代谢过程中产生的某些物质，导致氨在体内积累到毒性水平，进而损害大脑和肝脏功能。该疾病患者在婴儿早期的死亡率约为50%。

美国费城儿童医院和宾夕法尼亚大学佩尔曼医学院的美国和加拿大等国研究人员利用CRISPR基因编辑技术开发出定制化疗法，在婴儿的肝细胞中纠正了致病基因的特定突变。从患者确诊到接受治疗的过程仅耗时6个月。这种基因疗法专门设计作用于非生殖细胞，因此相关基因变化仅对患者本人产生影响。

论文介绍了这名婴儿在大约7个月和8个月大时接受药物输注的情况，在初始输注后的7周内，患儿能够摄入更多蛋白质，也减少了控制氨水平的药物用量。多家科学媒体报道说，患儿在接受药物输注后状况良好。研究人员表示，仍需进行更长时间的随访，以评估这一疗法的安全性和有效性。

美国国家卫生研究院国家转化科学促进中心主任乔妮·拉特表示，这种可实现快速定制化的基因编辑技术，有望为数百种罕见疾病带来变革性的精准医疗方案。(新华社记者 谭晶晶)

研究发现疟原虫躲避人体免疫系统新线索

美国一项新研究发现，恶性疟原虫可通过关闭自身关键基因等方式，使其长时间不被人体免疫系统发现。该研究成果或为解决疟疾的慢性无症状感染问题提供新思路。

疟疾是一种由疟原虫引起、可通过蚊子叮咬传播给人类的严重传染病。美国康奈尔大学菲尔医学院等机构的研究人员近期在英国学术期刊《自然-微生物学》上发表论文说，有些成年人感染恶性疟原虫(寄生于人体的疟原虫之一)后，并不会立刻出现症状，但这些疟原虫可能会被蚊子随血液吸走并传播给下一个被叮咬的人。这也是疟疾较难根除的原因之一。

据研究人员介绍，恶性疟原虫进入人体后会侵入红细胞进行复制，但它必须避免被免疫系统发现，或被脾脏清除，因为脾脏会过滤掉有缺陷的红细胞。为躲避这些风险，这类寄生虫依赖一个由大约60个基因组成的基因家族var，每个var基因都编码一种能插入红细胞表面的蛋白质。

当恶性疟原虫启动其中一个var基因时，突出的蛋白质会使红细胞附着在血管壁上，使红细胞和其中的恶性疟原虫躲避进入脾脏。但大约一周内，免疫系统会产生识别这种蛋白的抗体。这时，疟原虫会关闭该var基因，表达另一个var基因，从而避免被发现，延长感染时间。

据介绍，恶性疟原虫每次只表达一个var基因，如果用完了全部var基因，重新激活先前使用过的基因将会导致它迅速被免疫系统清除。然而，这还无法解释慢性疟疾感染可以持续十年甚至更久。

研究人员说，这揭示了恶性疟原虫逃避人体免疫系统识别的一个机制。没有var基因表达，这些疟原虫也可能通过藏身骨髓等处避免被脾脏过滤。弄清这一机制或可为解决慢性疟疾感染问题提供新策略。(新华社)

“民以食为天，食以养为先。”随着人们主动健康意识增强，中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎，但怎么选才“对路”？国家中医药管理局15日举行的新闻发布会上，中医专家作出详细介绍。

“中医药膳是在中医理论指导下，将不同中药与食物进行合理组方配伍，采用中国独特的饮食烹调技术或现代食品加工技术制作而成的具有独特色、香、味、形、效的特色膳



泡泡玛特在各国“圈粉”

5月21日，一名女子在泡泡玛特英国伦敦牛街街店内选购。潮玩指超越了传统玩具使用功能，带有更多情绪价值、收藏和艺术属性的玩具商品。近期，泡泡玛特推出的潮玩深受海外玩家喜爱。这些可爱玩偶的设计指向人们的“精神消费”和“情绪消费”需求，加之它们带来的富有趣味性的体验，使其迅速成为消费者追捧的对象。(新华社记者 李颖 摄)

视野

人工智能生成内容不准确与失语症类似

尽管人工智能生成内容已非常流畅，但提供的信息很多时候还是不准确。日本研究人员近日在德国《先进科学》杂志发表的一项研究成果显示，这一问题与人类的语言障碍——失语症类似。新研究成果可以为研究人员改进人工智能提供参考。

智能体、聊天机器人等基于人工智能的工具正越来越多地应用于日常生活。考虑到人工智能模型在提供信息时表现出“高度自信”，如果用户对讨论主题或领域缺乏足够了解，会很容易把其中的错误信息当成正确的。

为此，日本东京大学研究人员使用了一种名为“能量景观分析”的方法。这种方法最初由物理学家开发，旨在使磁性金属中的能量状态可视化，最近应用于神经科学。研究人员检查了不同类型失语症患者处于静息状态下的大脑活动模式，并将其与几个公开可用的人工智能大语言模型的内部数据比较。

失语症患者可能会很流利地说出一些毫无意义或难以理解的话。研究人员发现，人工智能与此有相似之处。在这些人工智能模型中，数字信息或信号的流动和运作方式与某些失语症患者一些大脑信号的行为方式极为相似。

研究人员说，人工智能模型在出现严重错误时仍表达流畅，这与感觉性失语症的症状有相似之处。研究人员表示，对神经科学来说，这项研究提供了一种可能的新方法，可以根据大脑内部活动而不仅是外部症状来分类和监测失语症等疾病；对人工智能研究来说，这将帮助研究人员从内到外改进人工智能系统的架构。(新华社记者 李曼)

关于碘缺乏病，这份“应知应会”请收好

新华社记者 黄凯莹 帅才

5月15日是我国第32个“防治碘缺乏病日”。自2010年以来，我国处于持续消除碘缺乏病状态。尽管如此，防治碘缺乏病仍是人人需重视的健康“必修课”。什么是碘缺乏病？如何做好科学防治？有哪些误区要注意？这份“应知应会”请收好！

碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持机体的正常功能，促进人体生长发育。

湖南省疾控中心党委委员张亚娜说，碘缺乏病是由于人体缺乏微量元素碘而引发的一系列疾病或健康问题，包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床型克汀病，以及因碘缺乏而影响生育的不育症、早产儿、死产、先天畸形等。

碘缺乏病如何及时发现？广西南宁市第二人民医院内分泌科主任颜新说，如出现颈部肿大、身材矮小、智力低下、生长迟缓、疲劳乏力、怕冷、少汗、体温偏低、记忆力减退、反应迟钝、性欲减退、精神抑郁等症状，可能是碘缺乏病或甲状腺功能减退症的表现，应及时就医检查。

专家提醒，婴幼儿、儿童、妊娠期妇女、哺乳期妇女等是预防碘缺乏病的重点人群。充足的碘营养对儿童智力发育至关重要，在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等，因此妊娠期妇女和哺乳期妇女需要及时补充充足的碘。儿童和青少年处在生长发育关键时期，缺碘也会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害。

补碘有讲究，以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏危害，是提高人口素质、利国利民的重要公共卫生举措。自2000年以来，我国碘缺乏病相关监测结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。

碘盐的食用需遵循科学的方式方法。湖南省疾控中心慢病所副所长龙晓蕾提醒，要在正规商店或超市购买碘盐，随吃随买，不囤积，最好存放在棕色玻璃瓶或陶瓷容器中，并置于阴凉、干燥、无阳光直射的地方，远离炉火。此外，碘在高温下容易挥发，烹煮时为保留更多的碘，应尽量在菜肴

快出锅时再加入碘盐，同时避免将碘盐在热油中长时间煎炸。

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿需注意个性化补碘。广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任潘秀花建议，孕妇在确保食用加碘盐的基础上，可额外补充含碘维生素；哺乳期妇女应保证充足碘营养，对于非母乳喂养的婴儿建议选择碘强化配方奶粉。

一些特殊人群在食用碘盐的情况下也容易出现碘缺乏。颜新说，胃肠道疾病会影响碘的吸收，如慢性腹泻、小肠吸收不良综合征等患者肠道吸收功能受损，即使摄入了足够的碘，也可能因无法充分吸收利用而出现碘缺乏的情况；长期素食者也应注意额外补充碘，植物性食物中的含碘量相对较低，因此容易出现碘摄入不足的情况。

此外，甲状腺疾病患者、甲状腺切除术后患者等人群，要在医生指导下进行补碘。颜新说，虽然大多数甲状腺疾病患者需要适当控制碘的摄入，但对于一些特殊类型的甲状腺疾病，如单纯性甲状腺肿患者，适当补碘有助于缓解甲状腺肿大；甲

状腺切除术后患者由于甲状腺组织减少，对碘的利用能力下降，需要特别关注碘营养状况。

误区要警惕，专家提醒，防治碘缺乏病的过程中一些常见误区要警惕。

误区一：补碘越多越好。过量补碘可能会导致甲状腺功能障碍，如引发甲亢、甲状腺肿等疾病。尤其是患有自身免疫性甲状腺疾病的人群，摄入过量的碘会加重病情。

误区二：沿海地区海产品丰富，不需要吃碘盐。海带、紫菜等海产品虽然含碘量高，但并非沿海地区居民的日常主食，摄入量有限。调查显示，沿海地区居民膳食中的碘大部分仍来自碘盐，若不吃碘盐，会有较大的碘缺乏风险。

误区三：食用碘盐易导致甲状腺结节发生。甲状腺疾病的成因复杂，与环境、遗传和免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

遗失声明

▲王向阳不慎将枣庄市山亭区房屋建设综合开发公司锦绣花园项目部开具的锦绣花园21#东—402房款收据丢失，收据编号：№7213640，入账日期：2012年7月27日，金额：贰拾万元整(¥200000.00)；锦绣花园21#东—402房款，收据编号：№0033622，入账日期：2012年9月19日，金额：贰万零柒佰叁拾肆元整(¥20734.00)；21#东—402车库款，收据编号：№0033624，入账日期：2012年9月19日，金额：伍万贰仟玖佰陆拾伍元整(¥52965.00)；21#东—402储藏室款，收据编号：№0033623，入账日期：2012年9月19日，金额：陆仟肆佰玖拾柒元整(¥6497.00)；声明作废。

▲峰城区坛山街道爱的堡幼儿园民办办学许可证副本不慎丢失，许可证编号：教民137040460000048号，声明作废。

▲枣庄市峰城区红黄蓝幼儿园民办办学许可证副本不慎丢失，许可证编号：教民1370404600000201号，声明作废。

▲枣庄市中区西王庄镇民主村卫生室医疗机构执业许可证正本丢失，登记号：PDY00368337040212D6001，声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话：3316016
13706320415