

“舌尖3”推广中华药膳遭复旦大学教授发文批判—— 湖南人追捧的药膳也是伪科学吗

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

俗话说，是药三分毒。但偏偏在中华传统文化里，就有药膳进补一说。这不，在近日热播的《舌尖上的中国》第三季中，还特别讲述了《食疗并用的中华药膳》，阐述饮食的“养”人之道，探讨药食同源。

不过，节目一经播出，网友们就炸开了锅，就连复旦大学国际关系与公共事务学院教授唐亚林也在自己微博上发声，指责“食药同源”的中医理论是伪科学，而药膳煲汤的习惯也让广东成为世界上肾病发病率最高的三大地区之一。

当然不止广东人，同样热衷药膳进补的湖南人也慌了——草药炖鸭、当归羊肉，甚至是喝了数十年的擂茶都成了伪科学吗？今天，我们就来聊聊这个话题，听听湖南名医怎么说……



争议 广东肾病高发与药膳煲汤有关吗

《舌尖上的中国》第三季开播，成为春节假期“吃货”们最开心的事情之一。尤其在2月22日，节目推广中华药膳后，不少网友追捧药膳养生之说。一时间，药食同源成了热点话题。

然而，节目播出后，复旦大学国际关系与公共事务学院教授唐亚林立即在微博上发文，怒斥“堂堂中央台居然干起了这种伪科学的勾当”，并指出“广东人因为喜欢所谓去湿气而煲汤，在汤中乱放中药材，其结果是成为世界上肾病发病率最高的三大地区之一”。

那么，药膳真的是伪科学吗？2月26日，今日女报/凤凰网记者来到湖南中医药大学第一附属医院，特邀中

国中药协会中医药适宜技术专委会副主任委员、湖南中医药大学第一附属医院副院长陈其华教授接受采访。

“肾病高发可能与煲汤有关，但和药膳关系并不大。”陈其华介绍，从中国人煲汤习惯来看，讲究“煲三炖四”，即煲汤三个小时，炖汤要四个小时，时间越久口感越好。但实际上，熬汤时间越长，会导致汤中的嘌呤含量增高，再加上汤内富含蛋白质，能加重肾小球的滤过和肾小管的重吸收，从而增加肾脏负担。

另外，值得一提的是，大多数追捧药膳的“养生者”并不懂中医，盲目自制药膳，也是增加肾脏压力的原因。所以，尤其是中老年人不能自行药膳，免得伤害肾脏。



扫一扫，健康知识转起来。



说法 药膳进补并非伪科学

“把药膳定义为伪科学肯定是不对的。”陈其华告诉记者，自古以来，中医中就有“医食同源”、“药食同源”之说，在养生领域起到非常重要的作用。从数千年病例中总结，中医药膳适用于大部分人，通过调理阴阳、益气养血、健脾和胃等达到预防疾病、辅助治疗以及增强体质的作用。

不过，追捧药膳进补的同时，“辨证论治”特别重要。陈其华解释，不同地域的人，由于气候、生活习惯的不同，其禀赋和体质也各异。

湖南地处长江流域，冬季寒冷潮湿，夏季炎热多雨，且湖南人有自己独特的饮食文化，喜食辛辣、腊味，口味重咸、多油，这样的气候特点加上饮食习惯，导致湖南人多犯湿热疾病。所以，在药膳方面，要多注重除湿清热、

健脾和胃。

比如，湖南人喜欢喝擂茶、芝麻豆子茶、茴香茶等，这些都是民间自制的药膳。擂茶的主要材料为茶叶、生姜、米仁，经过混合研碎后，加水煮成汤饮用，茶叶可提神解腻，生姜和胃解表，祛湿发汗，米仁则有健脾润肺、和胃的功效，对于“口味重”的湖南人，非常适合饮用。这些民间药膳，都是千百年来人们生活经验的总结，符合湖南的气候和人们生活饮食等特点，此谓“因地制宜”。

又比如，“舌尖3”这一集里提到的当归生姜羊肉汤，并不适合火气很旺的湖南人。当归羊肉适用于虚寒体质的人，对产后虚弱的人有功效，但对长期吃辣椒导致血气旺盛的湖南人而言，可能适得其反，长期食用可能出现脸色潮红、心跳加快、出汗增多等情况。

支招 大鱼大肉后，可尝试两款药膳

网上有这么一句话，每逢春节胖三斤。春节刚刚过去，不少人在家三餐大鱼大肉，多吃少动，多余热量转化成脂肪堆积在身体内，难受不已。那么，春节过后，有哪些办法

调理身体呢？

“靠减肥药不如靠药膳。”陈其华说，在体内脂肪囤积较多时，可以选择一些消脂减肥的药膳食用，祛湿利水去滞，达到调理身体的目的。

陈皮白萝卜粥

原料：陈皮20g，白萝卜100g，粳米100g。做法：将陈皮洗净，白萝卜洗净切成小块，将粳米洗净煮烂后加入陈皮和萝卜再熬煮20-30分钟即可，分次服用。

功效：陈皮性温味苦，能健脾和胃、化痰除湿；白萝卜能消食化积，两者同用，适用于饮食积滞、腹胀者。



山楂麦芽饮

原料：山楂25g，炒麦芽15g。做法：将山楂洗净去核切片，与炒麦芽同置于锅中，加入适量水煎煮，水沸即可，代茶饮。

功效：山楂味酸甜，可消油脂；炒麦芽性平、味甘，可行气消食，健脾开胃，两者合用具有健脾消食、化积导滞的功效，适用于食积不消、不欲饮食者。

健康身边事 >>>

肺病女子乘飞机， 右肺被压缩50%

今日女报/凤凰网讯(记者 李诗韵 通讯员 汤雪)女子乘10个小时飞机后胸闷不适，以为是旅途劳累，结果到长沙市中心医院检查，发现右肺竟被压缩了50%。2月26日，记者从该院了解到，春节期间，因长时间乘飞机导致疾病的肺病患者增多。医生提醒，市民若本身患有“肺大疱”等肺部病变，在乘机过程中因高空气压改变，可能会导致气胸发生或加重，造成严重后果。

该院心胸外科主任袁跃西提醒，气胸偏爱高瘦型的竹竿男、有慢性肺病史的中老年人，此类人群建议定期体检，若发现肺大疱，应及时进行治疗，可采用吸氧、胸腔闭式引流术、胸腔镜微创手术等多种方式，确保在安全情况下，再选择飞机作为交通工具。



男子吞16cm钢钉， 医生妙手化险

今日女报/凤凰网讯(记者 李诗韵 通讯员 唐亚雯)看过杂技表演艺术家吞火、吞刀，却不知生活中也有人未经训练而模仿。近日，长沙市三医院消化内科门诊就收治了一名特别患者——家住邵阳的42岁男子因好奇绝技表演，模仿吞下钢钉，导致钢钉滞留体内，无法自拔。

“在内镜下，可见一根钢钉的头端已经进入十二指肠，尾端位于胃体大弯，约半个小时，这根16cm的钢钉才从体内拿出。”该院消化内科主任刘跃辉介绍，近年来，误吞异物患者比例大增，急救知识需要普及。

刘跃辉提醒，在日常生活中，预防误吞异物的发生，首先要改变不良的生活习惯，比如吃东西时不要狼吞虎咽，不要在吃东西时大声说话或者大笑等。如发生误吞，应第一时间到医院就诊，千万不能盲目用喝醋、吞饭团等办法自行解决。

新年·心故事

还记得上一期故事里的“保命天使”吗？他们在一个患者见不到的“隐形空间”为生命保驾护航，感人肺腑。而今天我们要分享的故事，叫“重燃的希望”——当一个女人、一个家庭因结核病濒临放弃生育时，有一个医生给了他们新希望，让这家人有了生命的延续。

来，我们一起走进湖南省胸科医院内一科，聆听这里曾发生的医患故事……

