

很多人都知道阿胶是补品，还是比较名贵的补品。但是到底阿胶是怎么来的？补的是什么？适合哪些人服用？尤其面对市场上琳琅满目的阿胶产品，到底怎么辨别它们的优劣。今天本报就邀请了来自首都医科大学附属北京中医医院主管中药师胡欣燕来为大家讲一讲阿胶的那些事儿。



## 补血佳品话阿胶

□本报记者 陈曦

记者：什么是阿胶？它是如何制成的？是不是只有驴皮制成的胶才能称为阿胶？其它动物的皮不行？

胡欣燕：阿胶为马科动物驴的干燥皮或鲜皮经煎煮、浓缩制成的固体胶。阿胶属于中药胶剂的一种。胶剂系指以动物皮、骨、甲或角用水煎取胶质，浓缩成稠胶状，经干燥后制成的固体块状内服制剂。胶剂的主要成分为动物胶原蛋白及其水解产物，尚含多种微量元素。作为我国传统中药剂型之一，胶剂的应用具有悠久的历史，汉代《神农本草经》中即载有“白胶”和“阿胶”。

阿胶的制法和选材都比较讲究，要将驴皮浸泡去毛、切块洗净，分次水煎、滤过，合并滤液、浓缩，再分别加入适量的黄酒、冰糖及豆油至稠膏状，冷凝、切块、晾干即得。驴皮以张大、毛色黑、质地肥厚、伤少无病者为佳，且以冬板，也就是冬季剥取的驴皮为佳。阿胶在古时以产于山东省东阿县而得名，目前以山东、浙江、江苏等地产量较多。

其实，现在还有一种“新阿

胶”，就不是用驴皮制成的，而是猪皮制成的。

按照原材料，可以将胶剂分为皮胶类、角胶类、骨胶类、甲胶类和其他胶类。如今将用驴皮制成的胶称为阿胶；用牛皮制成的胶称为黄明胶；用猪皮制成的胶称为新阿胶。新阿胶是20世纪70年代因驴皮紧缺，阿胶供不应求的情况下研制而投产的。

胶类中药大多用于补血、祛风及妇科调经，以治疗虚劳、羸瘦、吐血、崩漏、腰腿酸软等症。

记者：阿胶有哪些功效？什么人适合服用？什么人又不适合？

胡欣燕：阿胶性味甘平，归肺、肝、肾经，具有补血滋阴、润燥、止血的功效。中医临床上，用于血虚萎黄、眩晕心悸、肌痿无力、心烦不眠、虚风内动、肺燥咳嗽、吐血尿血、便血崩漏、妊娠胎漏。

西医诊为贫血属肝血亏虚者，功能性子宫出血、慢性胃肠道出血、痔疮出血、支气管扩张属血虚出血、肺结核、肾结核、甲状腺功能亢进、更年期综合征等属阴虚燥热者，也均适合服用阿胶。

但是阿胶性质粘腻，有碍消化，故脾胃薄弱或纳食不消以及呕吐泄泻者忌服。

记者：我们在市场上见到的阿胶制品，颜色、气味都有一些差异。这是不是质量的问题，怎么辨别阿胶的优劣？

胡欣燕：作为比较名贵的滋补佳品，阿胶也存在伪品现象。正品阿胶呈长方形块、方形块或丁状，表面棕色至黑褐色、

有光泽。质硬而脆、断面光亮，碎片对光照射呈棕色半透明状，气微、味微甘，遇火初迸裂、随后膨胀融化、冒白烟、有浓烈的麻油香气。阿胶烊化后，气清香、有麻油味、味微咸。

有些阿胶伪品色泽乌黑或明显发黄，粗糙无光泽，质硬而不脆，断面呈灰色无光泽。阿胶伪品多为来源不明的原料加工而成，无论是闻起来还是在水中烊化后服用，能感觉到明显的腥臭气味。

此外，市场上还有用过硬塑料加工的假阿胶，无论色泽气味的，都与正品相差较大。

记者：现在，很多阿胶都会做成零食的样子，包装也很好看。那么阿胶到底应该如何服用？

胡欣燕：阿胶是药食两用之品。临床上，阿胶以原胶块用，可以将胶块打碎入煎剂烊化兑服，或用蛤粉炒或蒲黄炒成阿胶珠用。

食疗时，因为阿胶气清香，味无苦涩，但其质地较稠而黏腻，直接食用口感不佳，所以常加工成其他各种形式的食品或与其他中药制成膏方服用，如阿胶羹、大枣阿胶粥、阿胶枣、人参阿胶膏、阿胶糕、阿胶枸杞饮料、阿胶三宝膏、阿胶补血膏等等，品种非常多。

据统计，国内以阿胶为原料制成的保健食品有二三百种，普通食品和饮品也有百余种，价格参差不齐，保健作用也可能因人而异。无论是保健食品还是普通食品，建议选择正规厂家生产的合法产品。



## 这些身体发出的危险信号可能是癌症预警

随着现代医学的不断发展进步，肿瘤的治疗水平较以往有明显提高，新治疗手段层出不穷。国家卫健委医政医管局信息显示，随着我国医疗质量和诊疗能力的提升，恶性肿瘤的五年生存率已经从十年前的30.9%提升到目前的40.5%，提高了近10个百分点，某些恶性肿瘤比如食管癌，五年生存率已经高于美国等发达国家。

但肿瘤疾病的治愈依然十分依靠早预防、早发现、早诊断和早治疗。世界卫生组织（WHO）宣称，根据现在已经获得的科学知识，有近50%的癌症是可以预防的。

除了针对无症状高风险人群进行常规筛查，对一些可能的癌症信号及时关注，也能帮助人们尽早发现癌症。我们的身体如果发出以下三类危险信号可能是癌症预警：浅表可摸到的肿块、发生肿瘤的器官出现的相关症状或肿瘤长大引起的压迫侵犯症状、肿瘤发展导致的全身症状。

在日常生活中，我们应该密切关注自己身体的不适和变化。如果身体长期出现或合并出现三类危险信号中的一些具体症状，应及时就医进行检查。包括不明

原因的体重减轻、体表不明原因的肿块、盗汗、大便习惯改变、大便带血、持续性咳嗽、呼吸急促、皮肤改变、腹胀、尿血、吞咽困难等。除此之外，不明原因的发热、尿动力变化、胃灼热等，也有可能是肿瘤的症状。

北京中日友好医院中西医结合肿瘤内科副主任医师刘猛建议，若出现咳嗽带血症状，或为40周岁以上有吸烟史的男性人群，要及时或定期到医院做低剂量肺部CT检查，是筛查肺癌的有效手段；40周岁以上全人群，特别是有多发息肉症状或家族胃肠道疾病史的人群，应尽量做胃肠镜检查以排除结直肠癌风险；30周岁以上女性人群，应主动学习乳腺癌筛查和触诊方法，进行自我检查，若发现异常，及时做乳腺B超检查。

另一方面，并不是只要出现以上症状，就一定患有肿瘤，也不是所有的肿瘤均会发生以上症状。这些“身体信号”虽然与肿瘤有关，但往往不是肿瘤特有的。发现异常信号不用恐慌，正确的处理方式应该是到正规医院及时就诊，既不讳疾忌医，也不过度焦虑。

（新华）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 结石患者饮茶要注意



对于结石患者而言，饮茶要注意以下几点：选择草酸含量相对较少的茶叶，一般来说，绿茶、红茶草酸含量最高，普洱次之，白茶、菊花茶、茉莉花茶最少；泡淡一点，有助减少草酸摄入；避免空腹饮茶，否则会影响草酸盐的吸收速度。

### 红灯

#### 巧吃羊肉不“上火”



干渴、嗓子发炎、浑身燥热……吃完羊肉后你可能会出现这些“上火”症状。推荐3个技巧避免上火：适量，我国膳食指南推荐每天食用畜禽肉类40-75克，也就是不到二两；搭配蔬菜一起吃，如白萝卜、胡萝卜等；少喝羊肉汤，尽量吃肉。

### 红灯

#### 饭后肚子疼可能得了6种病



在某些情况下，饭后腹痛可能与饮食不当、剧烈运动有关。排除常见外界因素后，腹痛还可能与某些疾病有关，需要引起重视。如消化不良、胃溃疡、慢性胃炎、胃癌、慢性肠系膜缺血、肠易激综合征等。除上述疾病外，有些急性疾病也以饭后腹痛为主要表现，但起病急、进展快，需立即就医。

#### 羊毛衣物暴晒影响使用寿命



毛衣、线衣、围巾等针织类衣物，反着晾可以避免布料弱化、变硬。纯羊毛的毛衣、大衣要避免在阳光下暴晒。羊毛纤维表面的鳞片层有一层天然油脂薄膜，可保持羊毛的柔软光泽，如在阳光下暴晒，这层油脂薄膜会因高温发生氧化而蜕变，影响使用寿命，所以应该放置阴凉通风处晾干。

### 以案释法

房山区司法局

·广告·

#### 见义勇为致害担责吗？

马某酒后驾车逆向行驶，在马路转弯处与对面张某驶来的车辆相撞。撞车之后，马某又发动车辆，准备逃逸。一旁停车休息的出租车司机姚某目睹了全过程，在查看确认张某受伤不重后，驾驶出租车追赶马某。而张某看到马某已经驾车驶出一段距离，也发动车辆准备追赶。正当姚某加速时，张某的车辆突然蹿出，姚某来不及刹车，撞上张某的车，导致张某额头受伤、车辆严重变形。事后，张某向公安机关报案，马某被抓获归案。另外，张某认为，姚某驾车将其撞伤并撞坏其车辆，要求姚某赔偿医疗费、车辆维修费共计70962.5元。姚某表示，他是见义勇为，不应该赔偿，并且

提出因出租车受到损害而被出租车公司罚款，损失无人赔偿。

“见义勇为不担责”是法律之手对正义的匡扶。我们既不能让“英雄流血又流泪”，也应减少“好心办坏事”的尴尬。《民法典》规定，因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的，救助人不承担民事责任。因此，张某要求姚某赔偿其医疗费和车辆维修费于法无据。而就姚某的损失来说，因保护他人民事权益使自己受到损害的，由侵权人承担民事责任，受益人可以给予适当补偿。结合本案来看，由于张某受到的损失较大，因此基于公平原则，其可以少给予或不给予姚某补偿。（房司司）