



冬虫夏草不能作为保健品了！

5家大企业“特许证”被取消

“冬天是虫，夏天是草，冬虫夏草是个宝”。冬虫夏草一直被视为名贵中药材。

2012年8月，原国家食品药品监督管理局印发了《冬虫夏草用于保健食品试点工作方案》，第一次允许冬虫夏草直接被用作保健食品的原料，试点时限为批准试点企业相关产品之日起5年。极为严格的条件使得仅有5家企业成为试点企业，分别是同

冬虫夏草市场有点儿乱

冬虫夏草只能在寒带高山生长，天然产量十分有限，其滋补功效和营养价值受到人们的追捧，市场上出现了很多打着冬虫夏草旗号的保健品和礼品，让消费者眼花缭乱。

曾经被曝光的天狮牌虫草菌丝体胶囊，商家宣称他们的产品曾连续几年荣获“中国保健品公信力

长期食用或致砷中毒

近日，冬虫夏草再次因食药监总局的一则消费提示而备受关注。

“冬虫夏草属中药材，不属于药食两用物质”。食药监总局称，近期组织开展了对冬虫夏草、冬虫夏草

新知

据生物谷近日报道，压力过大会对身体健康造成影响。不过最近一项研究可能会给你进一步的警示：压力会引起大脑的炎症反应，从而导致失忆以及抑郁情绪的产生。

为了研究压力对身体的影响，美国俄亥俄州大学的研究者们以实验鼠为研究对象，测试它们走迷宫(这批实验鼠此前已经进行过专门的训练)。然而，当研究者们把一只十分凶悍的实验鼠放入原来的群体中时，会引起其他动物的压迫感，逐渐忘记正确的方向。研究人员说：“压力使得实验鼠们忘记了以前学到的东西。”

养生

长期疲劳可能致病

据专业医学调查机构统计，我国约80%的白领处于过劳状态。而且白领阶层“过劳死”案例也时有发生。眼下因长期疲劳导致的疾病——慢性疲劳综合征正慢慢向忙碌的都市人群逼近。由于人们对该病的认识不足，常被忽视，时间久了可导致多种系统功能下降，继而引发呼吸、消化、免疫等系统性疾病，重者可导致猝死，因此必须引起高度重视。

什么是慢性疲劳综合征？慢性疲劳综合征是指尚无器质性病变，但有功能性改变的症状。是一种以慢性持久或反复发作的脑力和体力疲劳为主要特征的症候群，以疲劳、低热(或自觉发热)、注意力不集中、记忆力差、睡眠障碍和抑郁、咽喉痛、肌肉痛、关节痛、头痛等非特异性表现为主的综合征。

调查显示，慢性疲劳综合征发病情况有3个特点：1.发病率高，达到25.6%。2.发病人群集中，主要集中在信息技术、科研、金融、新闻媒体、公务员、广告等行业。3.患病时间长，大多数患者患病时间在一年半以上，其中30%左右的人有长达5年的疲劳感。

慢性疲劳综合征的病因目前还不清楚，该病患者中枢神经系统的细胞代谢、形态结构、生理功能有明显异常。

目前采用的诊断标准是1987年4月由美国疾病预防控制中心专家研究制定的，需要通过三大标准进行衡量。

1.主要标准：持久或反复发作的疲劳，持续时间在6个月以上；根据病史、体征或实验室检查结果，可排除引起慢性疲劳的各种器质性疾

2.症状标准：体力或心理负荷过重，引起不易解除的疲劳；没有明确原因的肌肉无力；失眠症状普遍存在，或经常多梦和早醒；头痛、头昏或头痛；注意力不易集中，记忆力减退；食欲不振；肩背部不适、胸部有紧缩感，或有腰背痛、不定位的肌肉痛和关节痛，无明确的风湿或外伤史；心情抑郁、焦虑、紧张、恐惧；兴趣减退或丧失；性功能减退；低热；咽干、咽痛或喉部有紧缩感。

3.体征标准：低热，口腔温度小于38℃，肛门温度小于38.6℃；咽部充血，但无明显扁桃体炎症；可摸到小于2厘米的颈部淋巴结肿大或有压痛感；未发现其他引起疲劳的疾病体征。

若同时具有2项主要标准、6项症状标准和2项体征标准，或累计具有8项以上单纯的症状标准，即可确诊为慢性疲劳综合征。

患有严重慢性疲劳综合征的患者，很有可能出现猝死，即过劳死。主要是因为长期劳累过度，不能及时缓解，精神与内分泌系统紊乱，积劳成疾。

医学专家提醒，休息是抗疲劳的最好办法，但休息不等于睡觉。休息应该是一个大范围的表现，包括身体和心理适度放松和调节。

仁堂、康美药业、青海春天、劲牌有限公司和江中药业。

据调查，这项试点的本意，是引导符合条件的保健食品生产企业在冬虫夏草资源得到合理保护的前提下，高效开发利用冬虫夏草资源，推动高端科技含量保健食品的研发。目前，国家食药监总局网站能查到的冬虫夏草保健品仅19种，但在各大电商网站，有上千种虫草保健品在销售，很多数千元甚至上万元的高价商品，没有正规的保健食品批号。

产品”称号，并且承诺保证正品，甚至说“假一赔命”，而中科院微生物研究所检验结果却显示，这款产品的成分为弯颈霉，与冬虫夏草是不同的物种，根本没联系。

此外，市场还有很多产品是拿“虫草”和冬虫夏草相混淆，很多保健品傍上“虫草”两字就身价倍增。但实际上，虫草是个广泛的概念，种类繁多，冬虫夏草只是其中一种。

粉及纯粉片产品的监测检验。检验的冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片产品中，砷含量为4.4~9.9 mg/kg。“保健食品国家标准中砷限量值为1.0 mg/kg，长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片等产品会造成砷过量摄入，并可能在人体内蓄积，存在较高风险。”

这则公告将试点企业之一的、主打“极草”纯粉片的

压力过大可能会导致失忆

扫描结果显示，受到压力的实验鼠脑部有明显的炎症反应，主要是由于免疫系统对外界压力的反应。具体来讲，巨噬细胞会攻击自己的大脑，从而引发炎症并抑制脑细胞的再生。

这一效应能够持续很久，两周以后，受到压力的实验鼠会长期蹲在角落，就像人们抑郁时的表现。

当研究者们对受到影响实验鼠进行抗炎药物处理之后，大脑缺陷仍然存在，逃避社交的行为也依然保留，尽管此时巨噬细胞的数量开始下降，实验鼠的记忆也得到了恢复。这一现象表明了炎症反应与记忆之间的关系。

提个醒

春季，别把浮尘当雾霾

现如今，“雾霾”已成为一个热门词汇，只要天空出现灰蒙蒙、能见度不好的状况，人们率先想到的多半是雾霾天气。时下正值春季，我国北方地区的上空常常弥漫许多沙尘，垂直能见度也极差，沙尘甚至覆盖了道路和建筑物，汽车驶过，会扬起一股迷眼刺鼻的黄土，很多人想当然地认为是遭遇雾霾天气了。其实这不是雾霾，而是气象上说的“扬沙”，这种天气现象，连同浮尘和更为恶劣的沙尘暴，被统称为“吹沙”天气。

当然，沙尘暴和扬沙天气里的沙尘，其颗粒是远远大于PM2.5的。沙尘之所以能在空气中飞扬，主要因为水平或垂直方向的气流较大，而雾霾则是静止地悬浮在空气中，所以仅仅从人的感觉，也很容易弄清沙尘暴、扬沙和雾霾的区别。

相对来说，浮尘也是一种静止的状态，这一点与雾霾很相似。但是，浮尘和雾霾的颗粒物大小和来源完全不同：浮尘中的颗粒物很大，主要来源于北方的沙粒和土粒，一般只发生在每年的春季，有一定的地域性；而雾霾中的颗粒物很小(以PM2.5等颗粒为物质基础)，更多地来源于人类活动(如温室气

体排放等)，几乎与季节性和地域性无关。在春季的晴朗之日，当北方的沙尘通过高空强西北气流输到南方上空时，由于垂直对流不强，水平风速不大，沙尘便大量地悬浮在空中，天空便呈现出均匀的昏黄色(而雾霾则是一种灰蒙蒙的颜色)，被沙尘反复折射的太阳也呈惨白色。这就是典型的浮尘天气。一般说来，南方地区每出现一次浮尘，北方地区必然先出现过沙尘暴或扬沙。

浮尘和雾霾区别很大，但两者都危

根据新食品安全法相关规定，食药监总局近日制定公布了《保健食品注册与备案管理办法》，要求含冬虫夏草的保健食品相关申报审批工作按《保健食品注册与备案管理办法》有关规定执行，未经批准不得生产和销售。

一位业内人士告诉编者，冬虫夏草用于保健食品试点的叫停相当于收回了这5家企业的“特许证”，以后想生产冬虫夏草保健品的企业都得按保健食品申报审批流程走。

有人在某知名购物网站上搜索“冬虫夏草保健品”，能搜索到近400种商品；搜索“虫草保健品”，能搜到1000多种商品，比如虫草王、虫草菌丝体胶囊、复方虫草口服液、复方虫草补肾口服液、虫草菌丝体口服液等，都以不同的方式与冬虫夏草制品相混淆。

在食品营销专家朱丹看来，目前的冬虫夏草市场虚假宣传占了主流，原因就在于缺乏相关法律法规和标准。

青海春天推上舆论的风口浪尖。青海春天在回应公告中表示，各项检验结果均显示，以净制冬虫夏草为原料的冬虫夏草纯粉片安全无毒，对检验结果提出质疑。

在食药监总局叫停试点工作之后，预计冬虫夏草保健品市场将面临更严格的监管和清理整顿。

边德

这项研究还捎带提到了长期压力对海马体的影响，该区域对情绪反应以及记忆的保留具有关键性的影响。

研究人员说：“这是一种慢性压力。也许我们能找到关键的靶点，从而帮助设计特异性的药物。”

虽然之前大量的研究已经或多或少建立了压力、焦虑、抑郁等情绪对记忆的影响，但这一研究首次揭示了短期记忆缺失以及炎症反应之间的关系。

下一步，作者希望了解这一现象是否也存在于人大脑中。如果确实存在，那么这将会对我们治疗压力引发的抑郁症提供新的方向。

适之

害人体健康。

比起沙尘暴和扬沙，浮尘对健康的危害是一种静态的危害(这一点与雾霾相似)。因为每次出现吹沙天气，都会造成下游地区天空和水的污染，无论浮尘下落，还是演变成沙雨，里面都会含有大量的尘沙粒子。其中对人体危害最大的是气溶胶粒子，它们多是直径大于0.001微米的固体、液体颗粒，有的还含有多种微生物和生物性物质，这就形成了生物气溶胶，对人体的危害就更大了。例如，携带结核杆菌的气溶胶可能会导致肺结核的发生，而带有其他细菌如肺炎球菌、军团杆菌、各种厌氧菌者均可引发相应的肺炎。所以，当浮尘天气出现时，要尽可能地避免外出，关闭好门窗；出现沙雨天气时，必须注意对饮用水的检测和保洁，以井水、池塘水为饮用水的农村家庭，必须静放澄清后才可使用(也可以考虑明矾净水)，绝对不可饮用生水。

比起浮尘，雾霾的颗粒直径更小，但对健康危害更大。因为PM2.5微粒可直接侵入人体呼吸系统、肺部和血液，引发哮喘、肺癌、心脑血管病和其他疾病。雾霾天气还会导致近地层紫外线减弱，将直接导致小儿佝偻病高发，并使得空气中传染性病菌的易活性增强。

浮尘和雾霾天气都会影响人的情绪。因为终日灰霾、浮尘缭绕，太阳光弱，人体中的松果体会分泌出较多的松果体素，使得甲状腺素、肾上腺素的浓度相对降低。甲状腺素、肾上腺素等是唤起细胞工作的激素，一旦减少，细胞就会“偷懒”，变得极不活跃，人就会显得没精打采。

霍雨佳

寻医问药

难治性荨麻疹查查原因

春季是荨麻疹的好发季节。荨麻疹是皮肤科的常见病、多发病，是由多种因素引起的皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应，主要症状是不适瘙痒，目前的治疗以针对症状不适以及减少复发为主。

荨麻疹病因复杂，大多数人找不到原因，尤其是慢性荨麻疹，有时精神紧张也可能导致其发作，所以给治疗防治方面带来了诸多的困难，其发作病因要加以关注并避免。

食物 有些人在吃某样食物后荨麻疹就会发作，那么在治疗或者平时时要注意不要再次接触，特别是海鲜、菌菇类食物，很多时候是荨麻疹的诱发食物性原因。

药物 有些日常用药如感冒药、解热镇痛药，以及心脑血管病常用的药物如阿司匹林等也可能引起荨麻疹发作，平时要多加注意。

物理接触 穿紧身衣、晒太阳、接触冷热也容易导致荨麻疹发作，所以平时穿衣要尽量宽松，避免直接在太阳底下曝晒，天气变化较大时要适时添减衣物。

其他原因 一些动物皮毛、细菌感染、植物性接触也有可能导致荨麻疹发作，所以家中有宠物、种植花草的人应多加注意。

治疗避免诱因且要耐心 荨麻疹反反复复让很多患者失去治疗的耐心，其实只要避免一切可以诱发的原因就可以减少不适。荨麻疹的治疗上使用最多的是以抗过敏、抗组胺以及少量的激素药物来降低荨麻疹的反复发作，当然也会配合其他的治疗方法，如注入葡萄糖钙剂、止痒、免疫调节药物等来控制瘙痒不适症状。

李艳鸣

心理门诊

怎样使自己的内心强大起来

现实生活中，每个人都会有缺点或不足。心中有一个完美的理想固然是好，但过分地追求完美就会使人陷入痛苦和烦恼之中，从而怀疑自己、讨厌自己……而现实又是不尽如人意的，总有些方面是不如别人的，有些人总是过分地关注自我，就总会发现自己的不足，从而会使自己感到更加自卑，并不断地遭遇失败。

很多医生有这样的经历，一些癌症患者，得知了自己的病情后，因为心生恐惧，无限夸大疾病的危害。时间长了，形成了心理负担，既不能积极配合治疗，又不能很好地调整自己的心态。本来患者的病不至于很快死亡，可是有些人却在短短几个月内去世了。医生慨叹说：“他们不是病死的，是被自己吓死的！”

人很多时候不是被外力打败，而是被自己打败。因为内心脆弱不堪，就会把不值一提的小事一再放大，最终让自己全面溃败。人的内心如果有了一个自己亲手炮制的阴影，这个阴影就会慢慢腐蚀你的心灵，让你精神萎靡，丧失勇气和信心。

一个人只有内心强大，才能百毒不侵，遇到再大的事也会微微一笑说：“那都不是个事儿。”

一个内心强大的人，首先应该有豁达的心胸。生活中难免遭遇不如意的事，也经常会遇到与自己有矛盾的人，我们的胸怀要宽广一些，容得下事和人，大度谦和，忍让宽厚，才能为自己赢得海阔天空。内心强大，还在于能够理性睿智地思考问题。遇到问题，积极想办法解决，如果不能解决，也不能让小事把自己绊住，永远也跨不过那道坎了。内心强大，还应该有乐观向上的生活态度。无论遭遇什么，都要向着阳光的方向前行，始终保持积极坚定的态度。

再看一件令人感慨万千的事例。在美国，曾有一位穷困潦倒的年轻人，即使身上全部的钱加起来都不够买一件像样的西服的时候，仍全心全意地坚持心中的梦想。他的梦想是做演员、拍电影，当明星。

当时，好莱坞有500家电影公司，他根据自己的路线与排列好的名单顺序，带着自己写好的、量身定做的剧本前去一一拜访。但第一遍下来，500家电影公司没有一家愿意聘用他。

面对百分之百的拒绝，这位年轻人没有灰心，当从最后一家被拒绝的电影公司出来之后，他又一次从第一家开始，继续他的第二轮、第三轮拜访。

在第二轮的拜访中，他仍遭到了500次的拒绝。

几天后，年轻人获得通知，有投资人请他去详细商谈。

在这次商谈中，这家公司决定投资开拍这部电影，并请这位年轻人担任男主角。

这部电影名叫《洛奇》。这位年轻人叫席维斯·史泰龙。这件事告诉我们，充满自信、内心强大、坚持不懈确实是一股巨大力量。

所以，人们在社会生活中应充分认识自己的能力、素质和心理特点，以实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，努力确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，你就能像席维斯·史泰龙一样从自卑中超越，成为一个内心真正强大的人。

许多励志故事告诉人们，在人生的道路上，打败你的不是别人，而是你自己。修炼一颗强大的心灵，你不仅会战胜困难，还会战胜自己。一般来说，具备这样心理素质的人，很少会焦虑、担忧。

章剑和



急救培训进社区

衢州市柯城区衢化街道文昌社区红叶微公益工作室的志愿者，日前手把手地教老人们学习应急救护技能，从而使居民在意外伤害发生时，能正确的实施自救、互救，降低突发疾病的死亡几率，挽救生命、降低伤害。

吴铁鸣 万衢英