

消基會檢測中藥 4成含鉛汞

黃馨儀／台北報導 5/24中時

消基會近日對四十一件中藥進行檢測，發現四成中藥都含鉛與汞，其中又以感冒咳嗽、過敏性鼻炎、過敏與養肝藥品問題最多，雖未超出標準含量但長期使用有違健康；更有一成五的中藥摻雜西藥成分，已明顯違法，且不少來是自中醫診所或中國。

根據衛生署資料顯示，國內有卅四萬的中高齡慢性病患或飽受疼痛的消費者，極易聽信偏方或食用不明藥品。消基會二月時針對市售四十一件中藥進行檢測，檢驗包括抗過敏、跌打損傷類、治尿酸、痛風、止痛藥、糖尿病藥物及養肝類藥物，是否摻加西藥或含有重金屬，結果發現含鉛與含汞的藥品分別占了十七件，比例高達四成，而含鎘有九件。

依衛生署規定，中藥可含重金屬，但總重金屬含量不得高於一百ppm，雖然此次檢測藥品重金屬含量都未過量，但消基會指出，若重金屬易蓄積在體內，長期過量攝取除可能導致慢性中毒、皮膚出現斑痕及小結節，甚至會影響神經及消化道系統，民眾仍要注意。

消基會也在六件藥品中檢驗出摻雜西藥成分，又以氫氯苯塞（利尿劑）、咖啡因（中樞神經興奮劑）、維生素B₂、消炎鎮痛劑與止痛藥等最多，不合格數占了一成五。消基會董事長程仁宏指出，中藥摻加西藥已違反藥事法規定，販售者可處七年以下有期徒刑，或併科五百萬元以下罰金，將會盡速函請衛生署查察。

醫師法規定，國術館或青草藥店亦不能提供藥品給消費者，否則可處六個月至五年有期徒刑，或處卅萬至一百五十萬罰金。消基會呼籲，藥品都是一體兩面，能治病也能傷身，消費者最好能遵循正常醫療管道，不要隨意聽信偏方，消基會也將於廿六日至六月七日開放接受消費者送檢中藥，民眾可多加利用。

不少病友找我諮詢時，時常會問我是不是需要再吃中藥？實在很難回答這個問題，因為中藥理論是沒有問題的，「古代中藥」沒有污染、沒有含重金屬、沒有摻西藥，當然是沒有問題。但是，「現代中藥」實在令人不能放心，這個報導就讓大家思考吧。

多攝取含維他命 B 群降低心肌梗塞危險

2008/05/27 中央社記者張芳明東京二十七日專電

由日本國立癌症研治中心預防研究部長津金昌一郎領導的厚生勞動省研究小組今天宣布，經過對全國約 4 萬名男女進行 11 年的追蹤調查結果發現，多吃含維他命 B 群的食物，諸如動物的肝和菠菜等，可大幅降低罹患心肌梗塞的危險度。

調查顯示，多食用含維他命 B₆、B₁₂ 和葉酸的食物者比少食者，罹患心肌梗塞的危險率可降低 37—48%。調查小組將維他命 B₆ 的攝取量分成五組進行比較，攝取量最多的一組（每天 1.6 毫克）和最少的小組（1.3 毫克）相比，罹患心肌梗塞的危險度降低高

達 48%。維他命 B6 在肉類和魚類每 100 公克含 0.4 毫克，蔬菜中每 100 公克的含量則有 0.2 毫克。類似的調查並顯示，維他命 B12 的攝取量最多的一組罹患心肌梗塞的危險度比攝取量最少的一組降低 47%。

葉酸攝取量最多的一組罹患心肌梗塞的危險度，比攝取量最少的一組減少達 37%。菠菜等蔬菜和綠茶含有豐富的葉酸。

調查並顯示，越是均衡攝取這三種維他命 B 類，越能降低罹患心肌梗塞的危險度，若只偏重攝取其中的一種則效果有限。調查分析指出，維他命 B6、B12 和葉酸具有降低造成動脈硬化的血中物質 homocysteine 濃度的效果而可能預防心肌梗塞。

為了減肥，嘗試各種運動方法都沒用，究竟出了甚麼錯？

整理自 2008/05 康健雜誌 114 期

常有人抱怨「每天運動還是減不了肥」。健身教練指出，這類減肥者選錯「無效運動」，因而無法在最短時間達到瘦身成效，必須遵循正確又有效率的運動法則，才能事半功倍。

減肥的重點在「減脂」，應避免多花時間在無法燃脂的運動上，偏向嬉遊的休閒活動也不是瘦身首選，容易導致肌肉拉傷的運動更會摧毀減肥計劃，不可不慎，下列都是錯誤的運動：

瑜珈：國際運動有氧體適能教練李筱娟指出，瑜珈等運動屬於伸展性質，雖然同一個動作維持幾分鐘會流汗、消耗體力，但不屬於燃脂的有氧運動，難達瘦身功效。

呼啦圈：萬芳醫院肥胖防治中心主任劉燦宏說「呼啦圈連續做 2 小時只會累卻不喘」，運動量非常低，對於減肥幾近無效。

游泳：劉燦宏醫師強調游泳雖然消耗熱量，但經常來回游一趟就暫停歇息，運動強度不足、心跳無法加快，待在水裡游游停停，胃排空加速，身體容易飢餓，結果自我慰勞的飲食所補充的熱量，反而高於游泳消耗的卡路里，更難達到減肥成效。

騎車：李筱娟教練指出，戶外騎車是享受，室內騎車才能鍛鍊。騎車郊遊攜帶零食一下肚，熱量統統補回來；加上騎車並未注意單車大小、姿勢正確，常因座位的高低不當，反而造成膝關節受傷。

重量訓練：對於尚未養成運動習慣的人，直接挑戰重量訓練是一大禁忌，劉燦宏醫師說明，重量訓練的運動強度太高，身體緊急以葡萄糖和儲存在肌肉裡的肝醣做為熱量燃料，不但不能燃燒脂肪，一瞬間消耗的熱量也少，無法減肥，只能練出肥厚的肌肉。全球首大醫療入口網站 WebMD 更點名重量訓練中的拉背機、肩部推舉機、直立划船等器材，具有「潛在性不安全」，如果沒有專業教練在旁指導，可能因為姿勢偏差或因高估自己的體能，而使身體承受過度的拉扯和重力，導致難以彌補的傷害。

這篇文章推翻了一般人的減肥常識，「無效的運動」只會累，不會減肥。文章指出減肥重點是在「減脂」，要燃燒體內脂肪才會有效果。最近 BioNew 推出減脂產品〈悠善美 113〉〈白腎豆+榎菇〉〈夏威夷螺旋藻〉一套三瓶，食用的人相當多，就是在進行「糖切」「油切」的功效，做到健康的燃脂，已有相當顯著的效果。