

健康关注

是“青春魔药”还是廉价补品

细数胶原蛋白那点儿事

许君达

胶原蛋白引起的论战

“找回年轻岁月，重塑嫩颜光彩”，“这是一个乐享青春的年代，缔造无上美肌，让岁月带不走青春”……近年来，种种有关胶原蛋白产品的广告如雨春笋般层出不穷。在大量产品涌现的同时，各种广告宣传、明星代言亦铺天盖地而来。胶原蛋白俨然成了美容神药、驻颜圣品，仿佛真的是一个能够拖住岁月脚步的“青春魔法师”。

然而，最近出现的一条微博在这个正在极速膨胀的市场上产生了持续的发酵。实名认证为北京积水潭医院烧伤科主治医师的“烧伤超人阿宝”5月21日发布的一条微博中写道：“作为一个烧伤医生，我想我对皮肤和胶原的了解比绝大部分人都多。我可以负责任地说：所有口服的胶原蛋白，全部是骗人的，无论它宣传的疗效是什么。”随后，该微博迅速引起网友大量关注，转发量接近6万次，评论超过1万条，同时得到了一些微博名人的支持。“营养师王兴国”、“松鼠云无心”等实名认证的科普作者，甚至专门撰文对此予以论证。与此同时，以“冰寒”为代表的一部分营养学专业人士，也引用文献资料和科研成果，开始对其进行激烈反击。双方唇枪舌战，引发了更多的公众关注，进而酝酿出了一场更大规模的论争。

胶原蛋白是什么？

胶原蛋白，英文学名Collagen，是一种白色、不透明、无支链的纤维性蛋白质。它主要分布在哺乳动物的结缔组织中，对动物和人体皮肤、血管、骨骼、筋腱、牙齿和软骨的形成都十分重要，是这些结缔组织的主要物质基础。胶原蛋白是动物体内含量最丰富的蛋白质，人体蛋白质中有1/3是胶原蛋白。

胶原蛋白还是细胞外基质的主要组成成分，它可使皮肤保持弹性。皮肤出现皱纹与胶原蛋白的老化关系密切。“皮肤的更新过程涉及到胶原蛋白的生成，所以，人们会自然而然地想到，为了皮肤更好地更新修复，‘永葆青春’，我们或许应该在食物中提供胶原蛋白来保



健康资讯

开展中医药服务贸易建设

本报电（喻京英）近日，商务部、国家中医药管理局发布了《商务部国家中医药管理局关于开展中医药服务贸易重点项目、骨干企业（机构）和重点区域建设工作的通知》相关情况。将在中医药医疗保健、教育、科研、产业、文化等方面实施一批中医药服务贸易重点项目，建设一批中医药服务贸易骨干企业，创建若干个综合实力强、具有国际影响力的中医药服务贸易重点区域。旨在通过3年努力，总结和探索中医药服务贸易的发展模式，全面推动中医药服务贸易健康快速发展。

宝贝健康公开课新书发布

本报电（李琪）《崔玉涛：宝贝健康公开课》新书近日发布，该书是《父母必读》杂志“崔大夫诊室”栏目的集大成之作，该书通过真实案例的分析，深入浅出地将养育宝宝的要点告诉读者。书中分为营养、常见病和护理3部分，浓缩了栏目精华，汇集了崔玉涛大夫讲给父母的72堂儿童健康课。

清华—杨森公共健康日启动

本报电（孙岩）清华大学、中华医学会肝病学会与杨森制药有限公司近日共同启动了第三届“清华—杨森公共健康日”，旨在提高公众对乙肝和丙肝两种病毒性肝炎的认知。三方共同承诺，将不断扩大在传染病公共健康领域的合作，探索防治肝炎等传染性疾病的创新途径。

首台移动母婴车献礼“六一”



近日，国内首台移动体验式母婴车——“5星舒适帮宝星”北京巡游活动举行，为京城的宝宝们送上了儿童节的特殊礼物，母婴车吸引了不少妈妈观看、体验。

樱子摄



纯天然·无添加

证‘原料充足’。著名科普网站“科学松鼠会”作者“云无心”介绍道。而网络名人方舟子则更加直白：“胶原蛋白产品虽从国外传来，但它与国人‘吃什么补什么’的传统观念不谋而合，因此很快成了国内保健品市场上的宠儿。”

其实，胶原蛋白并不是什么稀有金贵之物。在前段时间因食品安全事件而“声名狼藉”的明胶，就是一种胶原蛋白水解物。据介绍，工业明胶很大一部分就是用皮革制品下脚料提炼出来的，其原理便是重新回收这些废物中所含的胶原蛋白成分。相对于明胶，胶原蛋白的另一种产物则名声好得多，它便是阿胶。“云无心”在一篇科普文章中提到：“由于现代阿胶要用驴皮来做原料，而生产方法则是涂上了神秘色彩的‘传统工艺’，因此它也成了具有各种神奇功效的‘美容圣品’和‘补血佳品’。”

但无论是阿胶还是明胶，都是胶原蛋白的不同存在形式。摄入这种再普通不过的蛋白质对人体并无害处，但它究竟效用几何？则是众说纷纭。

美容佳品还是虚假宣传？

“烧伤超人阿宝”言辞激烈的指控激起千重浪。但胶原蛋白真的如其所言，一无是处吗？

现今市面上出售的胶原蛋白产品多为口服物。大连市中心医院营养科主任王兴国认为，人体并不能直接吸收蛋白质，口服蛋白质下肚后需要经过一个消化过程，将大分子蛋白质分解为氨基酸组成的肽，方可进入吸收环节，因此无论是胶原蛋白还是其他任何形式食物蛋白质，食用后都会经历相同的消化过程转变为相同的氨基酸，并根据机体的需求而自行分配其去向，不可能做

特别报道

儿童挑食已成普遍现象

吴尧

近日发布的《2013年度中国儿童营养健康调查报告》显示，儿童挑食已成为普遍现象，此外，多数家长对营养品持客观开放的态度，营养品的安全性也是他们关注的首要要素。该报告是由中华儿童文化艺术促进会及《母子健康》杂志携手美国专业膳食营养补充剂品牌自然之宝联合发布的。

报告强调，免疫力差，容易生病；食欲不振，挑食偏食；补钙问题以及身高体重不达标等，是2岁至3岁儿童家长主要关心的健康问题。有

在湖北省武汉市蔡甸区后官湖畔，住着一位102岁的老人邱金义。老人在这里出生、长大，并在这里养儿育女。如今，又如世外高人般在此隐居。每天，他都要去湖中摇船撒网，捕鱼卖钱。

据专门来陪护照顾老人的杨先生介绍，邱金义出生于1911年正月二十六日（公历1911年2月24日），岁月在老人身上留下了许多印迹，他的双腿老得厉害，走路需要拄着拐杖慢慢挪；耳朵也有点背，和他说话需要很大声。老人育有4男1女，现在是五世同堂，一家老小共有40多口人。儿孙们日子过得都不错，也很有孝心，小儿子有好几套别墅，专门给老人留了一套，但他不愿意去住。一辈子就喜欢

到“吃胶原蛋白补胶原蛋白”。

“挺胶派”冰寒则引用北大公共卫生学院教材《营养学》的内容称：“分子量在1000道尔顿以下的胶原蛋白无需分解可被人体直接吸收，因此以小肽形式存在的胶原蛋白，可直接穿过肠壁进入血液循环，食之效果甚佳。”

“云无心”对多肽可被吸收的说法表示认同，但他进一步指出，胶原蛋白肽进入血液后是否能作用到皮肤，至今仍是一个科学盲区。北大公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授王军波坦言：“可被吸收的小分子肽是否具有美容护肤等作用，还需深入地研究来证实。”

科研成果的缺失，使双方都无法拿出有力的证据，从而下出最后决胜的一招棋。辩论进入了僵局，只留下一个毫无意义的“共识”：没有证据证明胶原蛋白能够美容；也没有证据证明胶原蛋白不能美容。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅为此做了一个最好的总结：“胶原蛋白产品，求安慰不差钱可用；糖尿病、肾病及肝病者不宜服用。面膜有一定保湿功能，皮下注射短期有效。”

如何选择胶原蛋白产品？

在淘宝网上输入“胶原蛋白”，搜索结果显示：超过5500种相关产品在架出售，其中贵者近千元，最便宜的一款只要9.9元。

“品牌五花八门，价格千差万别，广告花里胡哨，到底该怎么选择？”消费者胡女士在网上发表的抱怨帖迅速得到了网友的共鸣：“假冒伪劣产品充斥市场，如果美容不成变成毁容，那岂不损失惨重？”就此，相关专家给出了解答。

首先，要看品牌。某女性健康网站的一篇文章指出：“高质量胶原蛋白的提炼需要较高的技术含量，因此一些来自发达国家的较大品牌是值得信任的。”同时，对于一些在广告中鼓吹“快速起效”的商家，则需提高警惕。王兴国提醒道：“如在胶原蛋白中加入雌性激素，则服用后会在短时间内出现一些美颜、丰胸的效果，这不是胶原蛋白，而是激素在起作用。同时，过量摄入雌激素会导致小叶增生等健康隐患。”

其次，要看原料和成分。专家建议，最好选择深海鱼胶原蛋白，因为深海鱼类生存环境较为安全，污染较轻，且全部为自然状态下生长，较禽畜相比少了疫病和不合格饲料之虞。同时，要注意产品包装注明的有效成分。只有胶原蛋白肽才是利于吸收的正品，有些小厂家直接用蛋白粉冒充胶原蛋白肽，消费者购买服用后完全起不到任何作用，白费金钱。

最后，看产品批号。据报道，目前全国只有26个厂家的32个胶原蛋白品种获得“卫食健字”批号，但市场上销售的这类产品不下百种，而且几乎都打着保健品的旗号。“如果没有获得‘卫食健字’批号，只能作为普通食品销售，不能宣称是保健食品，更不得以保健食品名义销售。”重庆市食药监局保健食品化妆品监管处一位负责人介绍，“就算是这些有正规批号的产品，也多少都存在一些超出其所批准功能的夸大性宣传。”

总而言之，消费者要正确看待保健品的功效，树立科学的养生观。有评论文章指出，保健食品不是灵丹妙药，面对花样繁多的各种保健品，更要擦亮眼睛、保持理性。

医药前沿

慢性便秘困扰女性

西安杨森推出口服促肠动力药

文心

近年来，我国便秘患病率逐渐升高，已成为主要的公众健康问题之一。调查显示，女性患病率为男性的两倍。而我国目前约有7000万名女性饱受慢性便秘带来的困扰，成为这一疾病的主要受害群体。

近日，西安杨森旗下国内首款口服促肠动力药物力洛（普芦卡必利），已获国家药监局批准，用于治疗女性慢性便秘患者。

据中华医学会消化病学分会动力学组名誉组长柯美云介绍，病人迫切需要安全、耐受性好的治疗手段帮助她们恢复肠道功能、缓解不适症状，从而解决长期困扰她们的慢性便秘问题，使她们回归正常生活。目前，力洛是全球首个具有高选择性、高亲和力的受体激动剂，通过特异性、选择性地刺激肠道，诱导肠的高幅推进性收缩，显著促进肠道、特别是结肠的蠕动，在改善肠道动力和重建肠道功能方面有显著作用。

针对女性慢性便秘的显著疗效，力洛已被近3000名患者临床验证，它可以帮助女性慢性便秘患者通过提升肠动力摆脱慢性便秘带来的痛苦。

中国医师协会消化医师分会会长钱家鸣强调，慢性便秘的治疗目标除了改善症状，还应提升肠动力，恢复患者的自主排便功能。最新的世界胃肠病学组织全球便秘指南将力洛这一帮助患者改善肠动力的有效治疗方案，列为循证医学证据最高级即I级及最高推荐等级A级。在2013年5月最新修订的《中国慢性便秘诊治指南》中首次提出，治疗慢性便秘的目标是除了缓解症状，还应恢复正常肠道动力和排便生理功能。

健康互联网

SDRNK
KCZHO
NORDK

被忽视的 黄斑变性

子轩

一项调查显示，有近六成被调查人群误认为，黄斑是眼睛里长出的黄色斑块或从未听说过黄斑，有近八成认为，针对严重的致盲性眼病——老年黄斑变性，仅仅能控制疾病进展或根本没有治疗方法。数据表明，公众对于老年黄斑变性的治疗信心严重不足。

《眼科视界》杂志携手搜狐健康频道联合发布了《老年黄斑变性白皮书》，用以提升公众和患者对疾病的认知，帮助他们及早发现病情，指导检测、就医和治疗。

上海交通大学附属第一人民医院孙晓东教授指出，老年黄斑变性是引起50岁及以上人群重度视力丧失的主要原因之一，也是全球成年人致盲的首要疾病之一。

孙晓东说，事实上，“黄斑”并不是“斑”，它是眼底视网膜上一个正常的生理区域，集中了大量的视功能细胞。黄斑是决定功能的重要部位，识别形状、大小、颜色、纵深、距离等大多数光学信号，一旦黄斑区出现病变，就会出现视力下降、眼前黑影或视物变形等病状。而自认为了解黄斑变性症状的人群中，八成以上仅认识到“视力下降，看到的物体模糊不清”的症状。但这其实并不是老年黄斑变性特征性的症状，也不是黄斑变性的唯一症状，如果仅靠这一症状识别黄斑变性，容易造成混淆疾病，延误就医。

中南大学爱尔眼科学院唐仕波教授强调，老年黄斑变性早期症状并不明显，容易与白内障等其他眼部疾病混淆。具有隐蔽性强、危害严重等特点，因此，早发现、早检测和早治疗，为及时有效地治疗争取宝贵的时间，最大程度维持和提升现有视力对老年黄斑变性患者是至关重要的。

国际联盟建议55岁以上人群每年接受一次眼底检查，唐仕波教授提醒：“一旦出现黄斑变性征兆，需前往正规医院咨询眼底病专家，进行眼部检查，最终才能确诊是否罹患老年黄斑变性。”

寿星秘诀

102岁老人邱金义

每天吃鱼 摇船撒网

珏晓

稀饭，午睡3小时，下午5点出门收网，晚上吃过稀饭后七八点钟睡觉。

老人一天能收十多斤鱼，最多时能收30斤。老人没什么用钱的地方，捕鱼卖钱的习惯却改不掉。老人头脑清楚，会算账，16两的秤和市斤秤都会看会用。不过住在湖上没什么花销，赚来的钱，他都在逢年过节塞给了晚辈。

说起老人的长寿秘诀，据其家人介绍，最重要的就是后官湖畔环境好，老人饮食健康。百年来，老人几乎每餐都吃鱼，鱼肉中没有脂肪，因此到现在他也没有高血压和心脑血管类疾病。至今老人煮饭、烧水都是直接从湖里取水用，当天没用完的水就倒掉，以防生虫。他不抽烟，偶尔喝一点酒，最近一次喝酒是90岁时，近年来的饮料主要是红糖水。

