健康关注

“金从口入”有益健康吗？

杨 昆

近年，国内有人开“黄金宴”，把黄金屑撒在食品上吃，也有人在白饭里加金箔，变成“黄金饭”，还有人在粽子内加了金箔，变成名副其实的“黄金粽”。日本还有把黄金屑放入蛋糕中出售的“黄金蛋糕”；美国有人在沙拉、烤肉等菜肴上撒上非常薄的金片，既装饰，又能吃……

近日，国家卫计委公开征求意见，欲批准金箔用于白酒，但对于为何在白酒中添加金箔以及添加金箔的好处只字未提。黄金真的很好吃吗？“金从口入”是有益人体还是损害健康？古有“吞金自杀”的传说，吞金会不会导致死亡呢？

中国古代的“太阳之精华”说

古人在生产生活中发现，铜质、铁质的器皿放久了之后，容易氧化“变质”，而黄金“久埋不生衣，百炼不轻”——不仅放久了不变质，就算埋在土里或用火来烧，都可以保持原样。古人就联想到如果将黄金吃进肚子里，不也就能延年益寿了吗？

汉代的《盐铁论》认为，“仙人食金饮珠，然后寿与天地相保”。到了服食丹药蔚然成风的魏晋南北朝时期，士大夫们更是将黄金作为仙丹中必备的一味元素，晋代炼丹老祖宗葛洪就在他的名著《抱朴子》中说：“黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。……炼人身体，故能令人不老不死。”

葛洪长生成仙的道教理论，对后世产生了非常大的影响，其服食黄金的大胆尝试更为世人所知。唐代的道家开始用玄妙的理论来包装黄金的作用，他们利用黄金的颜色和太阳颜色类似的特点，把黄金说成是太阳的精华，服食黄金可以“鬼神不侵，寿无穷也”。

古埃及人的“焕发生命动力”说

世界各地食用黄金都有久远的历史。在中世纪的欧洲，黄金以薄片或粉末的形式被加在食物及饮品中，供贵族享用。

黄金在自然界中的光彩夺目、金光闪闪的颜色，很多民族都将其神化。最具代表性的是古埃及人，膜拜太阳神的他们，不仅把黄金比作地上太阳，更将它们制作成各种首饰、护身符、法老面具等，认为它可以保护和延续生命。

而“吃什么补什么”的思维，基本上存在于所有原始的饮食和医药理论中。黄金被当作一种能使身体和灵魂得到净化的物品被人类食用，古埃及人相信，进入身体里的黄金，可以焕发生命动力，让身体各方面的功能都更上一个台阶，搞得好还能永生不灭，容颜永驻。

黄金并非人体所必需

其实，在现代营养学中，金并非人体必需的营养素。从营养学角度看，目前已确定人体必需营养素有20多种，但金元素并不在其中。

到目前为止，还没有研究可以证明金具有保健功效。在我国的保健食品里，也没有金元素这种保健因子。专家表示，如果长期服用金箔，还会造成人体内重金属超标。黄金是一种重金属，就像汞（水银）一样。汞不能食用，体内汞超标还可能引起中毒。金进入体内，会跟蛋白质产生一系列的变化。

虽然《本草纲目》有记载：“食金，镇精神、坚骨髓”，但《本草纲目》主要适用于药理学，它是从药用的角度来说的，跟我们现代人讲的健康营养角度是有区别的。当人患某些疾病时，在特定的情况下，它会起到调控作用，但这个作用只是暂时的，对普通人来说不适用。就算是患有相应疾病的人，在调控后就不可再继续食用，因为它并不会产生保健作用，更不会延年益寿。

商家营销专宰土豪

其实，添加金箔的白酒在市场上并不新鲜，两三年前就有添加金箔的白酒，都是些地方品牌。但添加金箔的白酒价格要比普通白酒价格贵几百到数千元。商家大多宣传金箔酒具有保健功能，添加的金箔是经过特殊处理的食用金箔，对人体不仅无害还能“保健养生”，可起到“镇心安魂，美容驻颜”等效果。

黄金本身并没有味道，但它对食品的提色确有非常大的作用。把它用来装饰食物，可以提高商品身价。市面上曾经售卖过一种“黄金酒”，礼盒金光闪闪，售价不菲。这种酒看似很贵，其实，如果500克装白酒只添加最多0.01克金箔，按目前市价99.99%黄金原料价格每克也就200多元，也就是说一瓶白酒添加金箔的成本也就2元多钱。不过，商家的营销倒是可能将价钱抬得很高，专宰土豪。

黄金在医药上的特殊作用

当然，金元素也并非对人体毫无用处。随着科学的发展，人们发现黄金在医药上有特殊的作用。

类风湿性关节炎是一种严重危害人类健康的疾病，20世纪六十年代，科学家曾成功利用金制剂解除了许多病人的痛苦。硫代苹果酸金钠、硫代葡萄糖金等制剂，已作为法定药物，载入不少国家的药典。由于金化合物注射剂临床应用不便，后来又成功研制出金诺芬片。这是一种可方便口服的抗风湿药物，疗效接近于金注射剂，对控制症状有一定效果。但这些药物应该在医生指导下应用，并密切注意不良反应。

此外，在临床治疗方面，利用黄金良好的延展性制成的金箔，既可治疗皮肤溃疡，又能治疗烧伤和烫伤。外科手术时，用金丝固定骨折患者的碎骨，既能减轻病人的痛苦，又无任何毒性，因而颇受医务人员的欢迎。

近年来，研究人员试图用黄金和磷配制治疗癌症药物，已取得重大突破，但目前这种药物还在进一步研究、完善之中。

“吞金自杀”并不靠谱

“吞金自杀”被人调侃为相当“贵气”的自杀方法，在影视剧中时有出现。那么到底吞金会不会导致死亡呢？吞金者通常认为金子是重金属，进入胃肠道会引起梗阻或穿孔，但事实并非如此。

古代文献中记载的一些喝了少量金箔酒毙命的案例，有人推测，致死的原因是由于当时冶炼技术的限制，金制品纯度不高，含有其他有毒杂质，也可能是有人事先在金箔上涂了其他毒物。专家表示，“吞金”不一定会毙命，因为，金的化学结构相对比较稳定，吞食后在短时间内不容易被胃酸腐蚀掉。所谓“吞金自杀”一般可分为两种情况：一是金子的体积大，足以堵塞气管，使人窒息死亡；二是吞下的金子是首饰类，边角不光滑，可能在下咽的过程中划伤食管和肠胃。

如果说某人吞入了金制品而导致了死亡，其死亡的原因不会是金的毒性，而主要是由于金制品通过机械性刺激等，导致消化道破裂、出血及发生其他并发症所致。如果金体积不大、外表光滑，甚至可能会随着粪便自然排出。

链接▶▶▶

形形色色的黄金食品

除了金箔酒，金箔还能咋吃？在这个问题上，世界各国人民都给出了答案。金箔甜点、金箔冰棍、金箔面包，只有你想不到，没有什么吃的是不能加金箔的。

金箔甜点

在甜点中，金箔的作用被发挥得淋漓尽致。金箔一般会被碾磨成金箔粉，或特制成金箔花，搭配在巧克力、奶油、冰淇淋上，可以起到配色的作用。2012年美国金球奖的颁奖宴会，餐后甜点配的就是撒了金箔的布丁。

用金箔配色，价格不菲，在甜点界的好几个世界最贵的吉尼斯纪录，都是金箔的功劳，纽约一家餐厅曾推出售价15730英镑的巧克力，它混合了来自全世界14个国家的顶级可可，再加上5克可食用的金箔和镶有钻石的金汤匙，可谓金贵无比。

金箔寿司、金箔咖啡

日本人更爱吞金。上个世纪八十年代，日本开始流行食金，日本人大量地在食物上贴上金箔，借“吞金”来显示自己的富裕。日本有个叫金泽的城市，是生产金箔的专业城市，日本99%的金箔都是这里生产的，这里有添加金箔的果子、寿司、金箔酒等。

金箔冰棍

墨西哥一家餐厅曾推出一款龙舌兰酒冰棍，冰棍中裹着24K金箔，售价1000美元，看来在冰棍界，想要创造最贵世界纪录，也得靠金箔。

金箔“鱼子酱”

有一款名为“天使泪珠”的“鱼子酱”是山寨版，里面一粒鱼籽都没有，代替鱼籽的是金箔。这一罐“金箔酱”大约200美元。

保健园

为何嗓子疼总不见好？

喻京英

近日，很多人因干燥的气候而出现嗓子不舒服现象，不仅影响日常生活工作，还容易让细菌病毒越过喉咙这一道屏障导致人体生病。那么，嗓子不舒服怎么办？如何保护嗓子？305医院耳鼻喉科主任江继平为人们提供了护嗓妙招。

保护嗓子从保暖做起

咽喉炎的发病尤其与口鼻、身体不注意保暖有关。可以说，受凉是诱因。

江继平举例说，一位30多岁的上班族女士，从出门上班到晚上回家，总觉得嗓子“不爽”，途中要不停地清嗓子、吐痰。经询问病史得知，她自己开车上下班，每天穿着职业裙装、丝袜也不厚、搭配高跟船鞋，自己购买的润喉片就像糖一样随身携带。江继平让她停掉所有润喉片，并给她开了生活处方：随身带一个保温杯，增加保暖衣物。后来这位患者出门就披上羊毛披肩，穿上厚底鞋，嗓子分泌物逐渐减少，清嗓子的次数也越来越少。

为此，江继平建议：注意防止头颈部受凉，可以戴帽子和围脖；睡觉时房间温度不要太冷；早晨起床要及时穿衣服；洗澡或洗发后及时擦干身体、吹干头发；冷天早晨出门或骑车要带上口罩，使口鼻不受干冷空气刺激，还可防止灰尘及雾霾刺激咽喉。

另外，还要注意室内空气质量，不要使其太干燥，可适当使用加湿器，夜间地面可洒些水，以保持空气湿润。

养成保护嗓子好习惯

为养成好习惯，江继平提出首先要科学用嗓。不要通过大喊大叫来改变声音，而是通过调整肌肉的组合能力改变声音。那些用拼命喊叫的方式来放大声音的方法是不可取的，这样声带负担过重，咽腔的毛细血管容易被拉破，造成出血。练声的时候，要小声发音来达到训练的目的；多饮温开水，不断冲刷稀释和湿化咽喉黏膜。

其次，要多用鼻呼吸，防止睡觉张口呼吸。打呼噜会使咽喉黏膜丢失水分、变干燥，损伤咽喉部黏膜。所以，打呼噜者尽量侧卧睡眠并找到打呼噜原因。此外，要改胸式呼吸为腹式呼吸。

第三，不要过多地清嗓子。因为这样作气流会猛烈地震动声带，从而损伤声带。如果觉得喉咙难受，就小口地饮水或吞咽。江继平说，清嗓子有两方面原因，一是习惯，二是嗓子不爽。清嗓子可能会舒服一时，但越是清嗓子，越会造成对咽喉黏膜的刺激损伤。

如果必须不停地清嗓子，那就去找医生检查一下，也许是反流性疾病或过敏症等在作怪。如果是反流性疾病，每次进餐量不宜多，尤其注意晚餐尽量早吃、少吃或不吃，避免夜间反流致咽喉被胃酸腐蚀损伤；过敏症要及时寻找过敏源，给予抗过敏治疗。

和不良因素说再见

在冬季感冒患者中，大约有15%的人治愈数月仍然咳嗽不止，严重者甚至声音嘶哑。江继平说，其实他们并不是反复感冒，而是患上了咽喉炎。咽喉炎是咽喉黏膜的炎症，易发于冬春季节，儿童成人均可发病，有急慢性之分。急性咽喉炎一般初起为鼻病毒、冠状病毒、流感病毒等侵袭鼻腔，继而咽喉部组织感染；慢性咽喉炎多为上呼吸道感染后的结果，由咽喉部的感染所致。

咽喉炎的发病原因很多：吸烟、饮酒、过渡唱歌、睡眠少、空气质量不良、错误用嗓以及不当饮食等，都可能产生咽部炎症。如吵架时大声吼叫，导致声带及咽部充血、室外作业呼吸道受病菌侵犯，就会感到咽部不适、声音沙哑。一些不良的生活方式首当其冲要影响到嗓子。

江继平强调，想要有效预防咽喉炎，生活上要注意忌口。首先要戒烟酒，由于烟酒既刺激咽喉又使肌体功能受损，所以要坚决戒除；其次是忌辛辣食物，北方气候干燥，应多吃些青菜、水果，多饮水。

医说新语

胆固醇管理中的三个『不知道』

文 心

在2014年胆固醇管理项目中，多位专家都对此进行了指正，他们指出，约70%胆固醇是人体自身合成的，而且这种合成是不断进行的。

不仅如此，对于绝大多数高胆固醇血症患者来说，“坏胆固醇”偏高是内源性合成酶升高所致，靠减少胆固醇摄入无济于事，必须使用他汀类药物，才能降低超标的“坏胆固醇”。一旦停药，内源性合成酶继续升高，“坏胆固醇”继续在体内过量合成，病人发生心脑血管事件的风险会再次升高。

第三个不知道：不知道他汀药物服用时间越长，获益越大。

有人担心他汀降脂药物的副作用，发现血脂下降到正常水平后就停止服用降脂药。对于他汀类药物的副作用，顾东风表示，人群中他汀药物副作用的发生率较低，长期服用他汀药物的患者，只要在治疗随访中与医护人员保持沟通并定期检查身体，就能有效监测并控制药物的副作用，无需过度担心。

目前医学界公认他汀类药物是降胆固醇治疗的主导药物，其疗效和安全性是有保障的。那些血脂水平已经达标的心脑血管病患者，也应坚持他汀治疗，因为他汀类药物带来的心血管获益需长期坚持下去才能体现更大收益；过早停用他汀或减量，只会让患者失去药物保护，心脑血管疾病发生风险再次升高。

顾东风强调，他汀类降脂药物在动粥发生发展的各个阶段都有明显的治疗作用，坚持服用他汀药物的时间越长，降低心脑血管事件发生概率的收益就越大。

顾东风提醒说，对于那些心脑血管疾病的高危人群（例如心肌梗死、脑卒中、糖尿病等患者），更应遵医嘱，坚持正确的胆固醇管理方法。

与高血压等其他较易识别的心脑血管疾病危险因素相比，公众关于血脂异常的认知率偏低。中国医学科学院阜外心血管病医院副院长顾东风，在近日举行的中国健康知识传播激励计划（胆固醇管理·2014）项目年度总结会上，归结了在胆固醇管理领域公众还存在着3个“不知道” 的认识误区：

第一个不知道：不知道“坏胆固醇”（低密度胆固醇）是卒中、冠心病等动脉粥样硬化疾病的主要危险因素，“坏胆固醇”是导致主要动脉粥样疾病的最重要危险因素之一。

正常的动脉内壁光滑、坚实而富有弹性，而发生粥样硬化以后的动脉，由于血脂沉积于动脉内膜，内膜纤维化，形成粥样斑块，血管壁也随之增厚、僵硬、钙化，这个过程俗称“粥样”硬化。动粥最终将导致血管狭窄甚至完全阻塞，血液无法流通，从而引发冠心病、心肌梗死、缺血性脑卒中等一系列心脑血管疾病。国内外的血脂防治指南一致认为，“坏胆固醇”偏高，是导致动粥的最主要原因。因此，顾东风呼吁，提高对胆固醇管理的重视程度，在“坏胆固醇”造成恶果之前，把它有效管起来。

第二个不知道：不知道约70% 胆固醇是人体自身合成的。

临床上很多心内科和神经内科医生经常遇到一些心梗、脑梗患者，在平时生活中自行停服降脂药，有些患者还会说为了降胆固醇而长年累月坚持清淡饮食甚至是全素食。这样是不是就可以控制住胆固醇水平呢？

健康资讯

中医药伦理审查成认证项目

本报电（魏敏）国家认证认可监督管理委员会近日批准“中医药研究伦理审查”成为认证项目，世界中医药学会联合会正式获批为开展此项认证工作的认证机构。这是中医药领域的首个认证项目，也是我国第一个医学伦理认证项目。

据介绍，伦理审查是国际通行的研究风险控制重要手段。它旨在通过对研究的科学设计与实施过程、研究的风险受益分析、受试者招募、受试者隐私和保密等关键环节的审查，给予受试者更全面的保护。

男性健康教育项目启动

本报电（郭锦）由中国性学会、中华医学会男科学分会等共同发起的“性福365”项目近日在京启动，这是国内首个运用互联网思维，利用多平台联动，倡导全民参与、全民分享、全民获益的大型男性健康教育项目。

北京大学第三医院男科主任姜辉教授表示，该项目将传统媒体与新媒体结合，开创性地每天为大众提供个体化的性福健康教育；同时将线上传播与线下活动结合，全年持续开展多种形式的男性健康教育活动。