

中药保健品的机遇与挑战

任丽萍

- 中药在健康养生、疾病预防等方面的作用，越来越被人们认识认可。
- 保健品使用人群最多、功效最好、毒副作用最少，成为本世纪发展最快的产业。

- 中华民族医药自古以来认为：“上工治未病”。即通过养生保健，选用药食两用的食品来替代药物治疗，达到有病治病，无病先防。

- 近十年来，保健品在全球飞速发展，据不完全统计：**2016**年美国保健品总销售额超过**1800**亿美元，**2017**年美国保健品总销售额超过**1950**亿美元。

- 在西药“毒副作用”日益显露的当今社会，“回归自然”成为人们的生活追求，“有机食品”和“天然食品”成为人们日常生活的首选。

- “中医药保健”有数千年的历史，是在传统中医药的基础上发展起来，并渗透民间习俗，成为老百姓日常生活不可或缺的餐桌上的食物。对增强抵抗力、预防疾病、强身健体、病后康复等都有非常好的作用。

- 中医药经5000年的实践，2000多年的文字记载传承，总结出了一套完整的理论体系和临床实践操作规程。中医药倡导的“天人合一”是人类“来源于自然、终归于自然”的必然结果，也是人类目前不可逾越的现实。随着生命科学的深入研究，人类逐渐认识到生命的意义和健康的重要性与大自然息息相关。

- 中华文化凝聚了中华民族的智慧，中医药的历史源远流长，在以生命为代价的医药实践中总结出了一套行之有效的方法，成为与西医学互补的中医科学。

- 目前中药保健品的主要产品有几类：预防心脑血管类疾病；预防肿瘤；预防免疫功能紊乱；预防高血压；预防糖尿病；预防老年痴呆症；抗衰老等等。



- 而这些疾病发病率高，致死率高，严重影响人们的日常生活。但是人们对保健品的选择都是从广播、电视节目中去了解，或朋友之间的传播，并非人人适合，有些还有相反的作用。

- 一、用法：
-
- 中药源于大自然，比起化学合成的西药，理论上说毒副作用相对少些。但是使用不当会引发各种脏器损伤，特别是对肝肾的伤害。也是西医药学对中医药学提出的最大的质疑。

- 天然中药自古以来就有“是药三分毒”之说，比如三七，就是目前市场用的不当的一个品种。三七是止血药，最早用于刀剑外伤止血，小量使用有活血止血的作用，大量使用以止血凝血为主。对于胃出血、妇科出血、血小板减少引起的皮下出血等有效。但是对血管堵塞、血粘稠、血栓形成等，使用三七就要慎重。

- 而目前市场上很多针对心脑血管疾病预防的一些产品在三七的使用和剂量上就存在混乱。

- 二、用量：
-
- 中药虽然毒性小副作用少，但是有些中药使用不当会对健康造成影响，所以中药在应用时，对剂量的控制是严格的。就像吃盐太多容易血压升高；吃糖太多容易得糖尿病；吃脂肪太多容易得高血脂一样，某些东西吃得太多也会适得其反。
-

- 三、药食两用：中药的分类是很明确的
-
- 中华民族在日常生活中依靠大自然，选择出的食品即可充饥，又有保健作用，有些还有治疗作用。

- 比如薏苡仁，即是主食，又是蔬菜，可以当保健品，还可以当药品。当保健品有利水祛湿的作用，也是抗肺癌药“康莱特”的主要原料，薏苡仁醇就是从薏苡仁中提取出来的。

- 比如淮山药，即是主食，又是蔬菜，可以当保健品，还可以当药品。对胃肠功能紊乱、胃炎、胃溃疡、胃痛等都有很好的作用。而山药黄酮对二型糖尿病的一期二期有很好的调节作用。

- 菌类药食两用品种中的灵芝和香菇，在预防治疗癌症、肿瘤类疾病上逐渐崭露头角。灵芝多糖、香菇多糖、猪苓多糖、茯苓多糖、灵芝三萜等，已经在很多国家的大学、研究院所、肿瘤医院等深入进行研究和临床实验。多种菌类多糖、三萜类都有抑制肿瘤细胞生长、增强免疫T细胞和B细胞的作用。

- 同时对放疗、化疗治疗的小白鼠等动物，经胃灌饲灵芝制剂的实验研究观察到：
《破壁灵芝孢子粉》《灵芝提取物》《灵芝复方制剂》等，对延长实验动物生命、提高白血球数量、增强放疗化疗的疗效等，都有非常明显的作用。

- 但是我们也看到保健品市场存在的问题，比如安全性隐患、品种管控不严、质量参差不齐、原料来源差别、检测标准不稳定等等，都会影响中药保健品的发展。

- 保健品进入国际市场，首先要建立安全品质管理体系，要重视实验室研究数据，提高检测标准，开发功能性保健产品，制定保健品安全使用指南。



- 西方草药在保健品中有一定的影响力，比如奶蓟草，也称西利马林，中药称之为水飞蓟，属于菊科植物。其种子中含有的黄酮类物质，称为西利马林或水飞蓟素。奶蓟的主要功效是清肝利胆，打通肝细胞的毛细胆管，让胆汁在胆管中流通无阻，加速有毒物质从“总胆管”中排出；

- 奶蓟草可以稀释毒素，增加毒素的水溶性，经肝脏处理后由“总胆管”排出毒素，净化血液，这个过程称为“生化转换排毒”；
- 奶蓟草还可以促进肝细胞的修护及再生，有利于帮助肝细胞将“[门静脉](#)”输入的血液营养合成身体所必需的蛋白质、糖类和[脂肪酸](#)。

- 欧洲一些国家，特别是德国、澳洲等，对奶蓟草研究的非常深，作用机理、作用部位代谢途径等都有明确的实验室数据。尽管奶蓟草在中药中称之为水飞蓟，也广泛应用于中药方剂，但是在西方药界一般只承认德国实验室奶蓟草的结果，其根本原因就是我们的实验室研究远远落后。

-

- 还有在各大美国超市都能买到的银杏黄酮（Ginkgo）,原料来源于中国，粗提取都在中国完成。但是美国和国际市场基本只认可德国的产品。因为德国产品纯度高，制作工艺优良，检测标准稳定。实验室研究从细胞实验、动物实验到临床试验，数据令人信服。

- 中药有几千年的历史，临床应用范围很广，产品多，种类多，早已被大众接受，但是为什么中药发源地的产品反而在国际上得不到认可？
- 在重返大自然的今天，中药保健品越来越被人们接受，这是历史赋予中医药的使命，也是中药保健品走向世界的机遇。

- 但是怎么才能让大家放心（毒性小）又有效果，中药保健品为人类大健康服务，不仅是民族文化的传播，也展现出中华民族的智慧与仁爱！
-
- 日本、韩国在美国保健品市场占有率远远超过中国，原因是他们更重视实验室研究，用实验数据说话。这对于偏重于整体调整的中药保健品是一个挑战。

- 国际保健品市场是各国争夺的一块大饼，美国一年用于购买保健品近2千亿美元。保健品市场是一个巨大的市场，从植物种植、原料来源、提取、配方、加工工艺、实验室研究、临床研究、标准检测等等，每一个环节都是商机，也是挑战。

- 推广天然有机食品，是人类追求健康的一个非常重要的举措。当满足了单纯的填饱肚子的欲望后，人们对功能性食品、中药保健品寄托了更多的希望。

-

- 抓住这个机会，
- 为人类的大健康做出贡献！