

你买的黑枸杞,可能是蓝莓冒充的

寻找最中医直播“真假实验室”,真假药材一泡便知



常见的几种中药材

寻找最中医

受热捧的黑枸杞、云南的三七,珍贵的虫草……一不小心就可能买到假的。9月29日,现代快报“寻找最中医”在南京市夫子庙社区卫生服务中心,请来两位中医专家做实验,辨真伪、分优劣,教大家如何买到优质中药材。

见习记者 梅书华
现代快报+ZAKER南京
记者 刘峻/文 徐洋/摄



扫码看直播回放

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



现场辨真伪用实验说话

黑枸杞 小心是蓝莓或者白刺果冒充的

黑枸杞可能是蓝莓或者白刺果冒充!该中心主管中医师陈勇告诉现代快报记者,黑枸杞被热捧后,一些商家为了牟取暴利,会用别的果子来冒充价格高的黑枸杞。如何辨认真正的黑枸杞?陈勇介绍,每一粒黑枸杞上都有一个结蒂,可以“锁住”药效,但蓝莓没有这个蒂。撕开黑枸杞,果肉中还藏有六颗小黑籽,这也是它身份的象征。

讲完黑枸杞的特征,陈勇取来清水,进行实验鉴别。他介绍,水试法是常用鉴别药材真假的方式。中药材经过水浸泡后,产生各种特殊的变化,如颜色改变、产生泡沫、滑腻、膨胀及其他现象等,用以确定中药材的真伪优劣。说完,他将黑枸杞放入水中,不一会,杯子中的黑枸杞将水染成了紫色,陈勇表示,真正的黑枸杞泡入水中后,出色快颜色浓。

有人觉得自己的黑枸杞泡出来的颜色有时蓝有时紫,怀疑

买到假货,真的是这样吗?“那可能是水的问题。”陈勇说,泡在弱酸性和弱碱性的水里,呈现的颜色会不一样,矿泉水泡出来的水偏紫,自来水泡出来的水偏深蓝。

去外地旅游,很多人都会带一些当地的黑枸杞,它的药效究竟有多神奇?该中心中医科副主任医师柏学顺表示,事

实上,中医药典中并没有黑枸杞的记载。他介绍,黑、红两种枸杞,绝大部分成分是一致的,只是由于果实颜色不同,黑枸杞多含了一些花青素,花青素的确是一种很好的抗氧化剂,有助于延缓衰老,但并不稀有,很多深色的植物都含有花青素,比如桑葚、葡萄、茄子、紫甘薯、蓝莓、黑莓、黑米等。



两位中医专家现场讲解几种常见中药的鉴别方法

藏红花 是不是金针菜一泡水就知道

藏红花有着活血化瘀、散郁开结的作用,还能够治疗妇女经闭,产后瘀血腹痛。

藏红花近两年很受女性欢迎,陈勇介绍,藏红花是番红花花柱的上部及柱头,品相分四个等级,价格昂贵,目前市面上以

次充好的现象很多,甚至造假冒充。

水试法同样可以鉴别出真正的藏红花,陈勇拿起几根藏红花放入水中,记者看到柱头的边缘慢慢析出金色液体,最终水变成黄色,没有沉淀和油

状漂浮物。陈勇介绍,真正的藏红花柱头顶端膨胀呈喇叭状,如果泡水后柱头变为条状或丝状,可能为金针菜制作而成。另外有的商家为了增重,还会掺杂细沙、淀粉等,但是一泡水就能发现。

三七 遇水后会产生大量的气泡

《本草纲目拾遗》中记载:“人参补气第一,三七补血第一。”陈勇表示,三七是中药材中的一颗明珠,但是分冬三七和春三七两个规格,另外还分十三个等级,规格等级不同,药效差别也很大,市面上以次充

好的情况需要注意。

“三七的主要有效成分包括三七皂甙,这种成分,在遇水后会产生大量气泡,而且持续时间比较长。”陈勇在三七粉中倒入清水介绍说,记者看到淡黄色的液体表面浮起许多细小

均匀的气泡。

陈勇表示,这是通过检验三七皂甙来辨别三七的一个方法,但不能精确分辨以次充好的情况,他建议,不要购买打成粉状的中药材,否则容易花了大价钱,却只买到最差的等级。

小心这些中药的“坑”

劣质药披上“野生药”的伪装

路边小贩手上,总有一些“野生”珍贵药被四处兜卖,它们往往长得歪瓜裂枣,卖相很差。许多人在遇上这种情况时,会被药材的“丑相”迷惑,总觉得野生的就应该长成这样,最后以高价购买“野生好药”。

“野生药材并没有那么容易找到,拿三七来说,它需要长到三年才有药效,很难寻找到野生品种。”陈勇提醒,路边那些零散兜售的“野生药材”,大部分是用劣等药材冒充。由于种植时长得不好,卖家就给它捏造了一个野生身份。

做药膳更健康?不如直接吃

吃药膳是现在非常流行的养生方法,比如熬一锅鸡汤,加入人参、加天麻、加枸杞,这样真的可以一边吃一边保健防病么?柏学顺对此表示,不要想太多,中药讲究君臣佐使,千人千方,不同的症状需要专业医生配药治疗。

另外,他还强调,吃什么都要讲究分量。平常加在鸡汤里的枸杞、当归、人参,这些药材的量都很少,被水稀释后,就更淡了,根本就达不到药物效果,还不如自己直接服用。比如枸杞,每天吃10克才有效。

柏学顺表示,没有专业知识,没有必要去买地道药材、名贵中药来保健养生。一方面,容易被卖家忽悠,当自己越是觉得不买可惜了,越不能轻易掏钱;另一方面,一种药材所具备的功效,并不代表吃下去的效果,比如一种药材可以抗氧化,有人觉得就是长寿,但长寿受很多因素影响。

煎药小贴士

不要用沸水提前浸泡

煎药前需要将药材浸泡一段时间,方便更好地熬出有效成分,是不是用沸水泡效果会更好?陈勇表示,大错特错,中药所含的蛋白质遇沸水会因骤然受热而凝固,导致细胞壁硬化,外层形成紧密的胞膜,阻碍内在成分充分溶出,反而影响中药有效成分煎出。建议用冷水浸泡。

煎药不是煎得越浓越好

中药中的有效成分需要通过煎煮释放出来,有人觉得煎得时间久一点,汤药浓一点,药效就会更好,陈勇强调,中药煎煮到一定时间,有效成分就会停止溶出,再继续煎煮只会影响口感,并不能提高药效,所以按照药师叮嘱进行熬煮就可以。

糊了千万不能再服用

煎药是门技术活,不小心将水熬干,糊了一点,有的人并不在意,觉得反正是苦的,加点水继续煮就可以,事实上,糊了的中药性质会发生翻天覆地的改变,此时再服用,甚至会得到相反效果,陈勇强调,煎糊了,就整锅倒掉重新煎。