

# 野生中药材不一定 冬虫夏草和藏红

“后背经常发冷怎么补？”  
“这两包天麻是不是真的？”  
“灵芝和孢子粉哪种更有营养？”  
……昨天上午，市中医院在医院门诊大厅开展了道地药材辨识活动。

一大早，许多市民就拿着自家珍藏的补品前来咨询，大家对中医院在现场展示的18种珍贵药材也很感兴趣，纷纷询问其功效和吃法。“真是长知识了，今后这种贴近生活的活动一定要多搞搞！”现场一位市民开心地说。

记者 鲍云洁  
通讯员 刘扬

## 冬虫夏草和藏红花猫腻最多 购买药材要认准正规大公司的“国药准字”

昨天一大早，一位老伯就拿着两包天麻来请专家辨识。市中医院副主任药师余伟方闻了闻，再看看色泽，肯定地告诉他：一包是真，一包是假。老伯有点不相信，指着那包鉴别为假货的天麻说：“这是我外孙女买给我的，比另一包还贵呢！”余伟方告诉老伯，真品有一股酸骚味，色泽也比较深，而这包假天麻色泽比较淡，而且闻起来也没有味道。

他介绍说：“天麻比较便宜，造假的人少，现在市面上已经很少看到假货了，比较常见的造假药材是价格昂贵的冬虫夏草和藏红花。藏红花放到水里一浸就能区分出真假，真品在水里会有黄色的物质下沉，但本身不会沉下去，水的颜色会被染成黄色，假货是直接往下沉，水会被染红，因为它的红色是染上去的。”

“冬虫夏草造假花样最多，有用水浸增重的；有在接头处浸重金属的；有用新疆和四川等地的虫草以次充好的；甚至直接用模型压出来。有经验的医生一掂分量、甚至看一眼就能辨别。然而，普通老百姓很难鉴别，因此比较稳妥的方法就是到正规药店、医药公司乃至到医院去购买，认准正规大公司的‘国药准字’号，这种质量和功效比较有保证，而且不会买到假货。最好还要有GMP认证，这两者在商品包装上都会有标注。”余伟方说。

正说着，一位姓江的女士拿着一瓶鹿胎膏过来咨询，这是她去年到长白山旅游时购买的。余伟方告诉她，这种补品女性吃挺好的，但包装上标注的是“农食字”号，只是一种食品，这种补品门槛低，质量良莠不齐，因此功效很难说，和“国药准字”号的补品还是有不少差距的。

冬季最常吃的阿胶怎么分辨？药剂师说，用肉眼区分好坏是比较难的，医生一般会放在桌上拍一下，会裂开、碎掉的阿胶质量不错，如果不是正品可能用力拍也拍不碎。拍碎后取一块薄片，对着光看，如果是半透明的，说明质量不错，如果是墨黑的，就肯定不好。此外，正品不会有腥臭的味道，而假货就难说了。

此外，老百姓对药材是否被硫磺熏过的问题也比较关心。中医院药剂科主任王杰说，被硫磺熏过的药材闻起来有刺鼻的气味，尝起来有酸味，而且药材讲究本色，也就是白里透黄的本来颜色，如果颜色特别白、或者品相特别好，就有可能被熏过。



专家教市民如何辨别中药真伪。

记者 王鹏 摄

## 灵芝和孢子粉哪种功效好 专家说野生灵芝不一定比培植的营养价值高

咨询完鹿胎膏，江女士又从袋子里拿出几根灵芝，这是她购买药材时药店附赠的，“药店的工作人员说这是野生货，功效比培植的好，不知道是不是这样？”

余伟方说，野生灵芝的营养价值其实和培植灵芝是差不多的，没有那么神奇，但它的有效成分含量是不可控的，野生灵芝的好坏取决于它的生长环境。培植的灵芝市面上很多，质量也是良莠不齐，“我推荐大家购买椴木灵芝，它的培养基比较好，有效成分含量比较可控。”他建议。

“灵芝和孢子粉到底哪一个的营养价值高？”这也是现场不少市民提出的疑问。王杰回答：“自然是孢子粉更高些，但要看有没有破壁，没破壁的孢子粉难以吸收。

灵芝栽培的环境好，有效成分含量也会更高，破壁的技术也有差异，老百姓的确比较难辨别。我的建议还是到正规医院或者是有GMP认证的公司购买灵芝和灵芝孢子粉。”

听了他的解释，一位市民凑过来询问：灵芝和孢子粉的功效到底如何？他的母亲刚做完手术，听一位朋友介绍说灵芝孢子粉不错，这位朋友的母亲已经吃了价值上百万元的孢子粉。王杰告诉他：作为术后提高免疫力的滋补品，孢子粉确实是不错的选择，但不要指望它能够治疗疾病，它只是起到辅助作用；健康人群、尤其是体弱的老人也可以吃点灵芝或孢子粉，增强体质，减少感冒的次数。

# 跃百万 越感恩

热烈庆祝宁波移动4G用户破百万 全民4G 欢享盛宴

### 购4G手机 送话费流量

4G手机只要99  
再送8GB流量

### 换4G新卡 送超值豪礼

免费换新版手机卡 即送50MB流量  
办理指定流量包 加送500MB流量  
4G手机客户 再送8GB超大流量

最高  
8.5  
GB

### 享4G套餐 送更多话费

老客户办理飞享套餐送最高360元话费

### 玩4G流量 加量不加价

升级流量包最高减免20元包月费再送8GB流量

1. 活动仅限移动、联通、电信、网通及运营商指定方式参与。2. 4G手机活动期：2014年11月29日-2015年1月31日。4G手机客户：2014年11月29日-2015年1月31日。4G流量包：2014年11月29日-2015年1月31日。4G套餐：2014年11月29日-2015年1月31日。