

秦岭鲜都●至尊绿生活

药食同源 防癌有道

——北京中医药大学教授胡曼(DR.Amir Hooman Kazemi)与留学生谈猕猴桃食疗养生

■ 主持人 本报记者 王镜榕

主持人语

“创新工场”创始人李开复被查出患淋巴瘤后，近日，又有两名身价过亿的企业家被先后查出患有癌症。

调查显示，2008年至2012年的四年间，中国有超过20位知名企业因心脑血管疾病和癌症先后去世。世界卫生组织研究发现，个人的健康与寿命，60%取决于生活方式，17%取决于环境因素，15%取决于生物学因素，只有8%取决于医疗卫生。生活方式中，又有30%由饮食决定。

专家指出，癌症是一种生活方式疾病。改变不良生活习惯可有效预防癌症。“药食同源”是中华传统医学的宝贵遗产，是对人类文明的重要贡献。不久前，本报曾刊发《专家：猕猴桃防癌功效亟待重视》报道，无独有偶，我国著名学者费孝通教授亦曾呼吁大力开发猕猴桃资源，为人类的保健益寿做出贡献。

那么，如何科学认识猕猴桃的防癌功效，充分发挥中外食疗文化的积极因素，为中国企业家确立并完善健康的生活方式提供参考意见，本报记者日前走访了来自伊朗的北京中医药大学教授胡曼博士(DR.Amir Hooman Kazemi)，以及他的两位中医留学生，来自意大利的白林女士(Silvia Del Conte)以及荷兰的睿博先生(Ricky Bochem)，现刊发有关访谈内容以飨读者。



●胡曼教授(DR.Amir Hooman Kazemi)和留学生在讨论猕猴桃的养生功效。

主持人：李开复先生罹患癌症，感言“世事无常，生命有限，原来，在癌症面前，人人平等”，唏嘘感慨之余，我们应该做些什么？

胡曼博士(DR.Amir Hooman Kazemi)：癌症是一种生活方式疾病。调查显示，癌症病例中有30%由不良饮食习惯导致，30%由抽烟引起，2/3的癌症由不良生活习惯造成。企业家是社会精英阶层，他们在创造经济奇迹的同时，往往严重忽视了自身的健康。

调查显示，90.6%的企业家处于“过劳”状态，48%的企业家承认一年内未去医院做过全面体检，几乎没有人知道世界顶级的早期防癌检查。由于对癌症的早期症状缺乏警觉，从而失去了早治疗的最佳机会。所以，企业家朋友在创造社会财富的同时，也要警惕自身因为不健康的生活方式所积累的健康风险，时刻提醒自己，将一切创造都能回归生命健康的原点再出发，提高自身预防保健意识。

主持人：北京大学医学部曾在全国首先研究用猕猴桃等水果防止由亚硝胺所致的亲代及经胎盘诱发的子代肿瘤，并获1986年卫生部科学技术

奖。您能否为我们具体介绍一下有关猕猴桃的防癌功效？

胡曼博士(DR.Amir Hooman Kazemi)：世界卫生组织专家预测如果没有有效的预防，2020年全球每年癌症新发病例将达到1500万，21世纪“癌症爆炸”的时代即将到来。饮食健康是健康生活方式的重要组成部分。中医文化有“药食同源”的宝贵传统，西方人对饮食重科学，讲营养。从选择防癌食材讲，猕猴桃的防癌功效已得到现代医学的证明。除了您刚才提到的成果，研究还发现，猕猴桃所含的叶黄素，与防治前列腺癌和肺癌有关。成熟的猕猴桃含有叶绿素，它是肝癌诱变和抑制剂。动物实验还显示出猕猴桃对黑素瘤、皮肤癌等多种肿瘤诱变具有抑制作用，它能阻断致癌物质亚硝胺的合成。最近有研究者从猕猴桃中提取出一种能降低人白血病细胞活性，诱导白血病细胞凋亡的物质，再一次显示了猕猴桃独特的抗肿瘤活性。

猕猴桃不仅是防癌益寿的“长生果”，也是女士们的美容佳品。用祛皮后的猕猴桃均匀涂抹脸部并进行按摩，对改善毛孔粗大有明显的效果。猕猴桃中含有特别多的果酸，果酸能够

抑制角质细胞内聚力及黑色素沉淀，有效地去除或淡化黑斑，在改善干性或油性肌肤组织上也有显著的功效。

除此之外，在各种水果中，猕猴桃的营养成分含量最丰富、最全面，它不含胆固醇，维生素C及食用纤维的含量均达到优秀标准，被称为“水果金矿”、“果中之王”。经常食用猕猴桃能有效提高机体的免疫功能，抗突变、抗癌变、抗衰老，还有保肝护肝、降血脂、降血压、预防心血管疾病和阳痿等功能。

主持人：作为一名来自意大利的中医留学生，您能否结合学习中医的心得，为我们介绍一下有关猕猴桃的食疗养生功效？

白林(Silvia Del Conte)：中医认为天生万物以养人，食物各有其功效，根据个人体质状况适量摄入适宜的食物，确实能起到保健甚至防病治病的效果。因此，中医食疗疗法与药物疗法关系密切，更有“药食同源”之说。猕猴桃是夏秋多见的果实，同时也是中医重要的食疗食材，是载入《中华本草》的中草药。其果肉、根、茎、叶均可供药用。据《全国中草药汇编》，猕猴桃“以根和果实入药。秋季摘果挖根，鲜用或

晒干。”其功能主治，“果：调中理气，生津润燥，解热除烦。用于消化不良，食欲不振，呕吐，烧烫伤。根、根皮：清热解毒，活血消肿，祛风利湿。用于风湿性关节炎，跌打损伤，丝虫病，肝炎，痢疾，淋巴结核，痈疽肿毒，癌症。”用法用量，“0.5~2两；果适量，鲜食或榨汁服。”

在这里我给大家介绍一个“猕猴桃茶”的食疗防癌方法——

食材：猕猴桃肉50克，冰糖20克，绿茶5克。

做法：冰糖加水300ml煮沸后把猕猴桃肉捣烂，与绿茶叶一同放入水中搅匀，隔渣饮用。注意要现做现服，糖尿病患者不要加糖。每日2~3次，可常服。由于猕猴桃性寒，所以不宜多食，脾胃虚寒者应慎食，腹泻时则不宜食用。

这个方法适合癌症以及肝胆肿大、尿道结石、消化不良、高血压、高血脂等患者饮用。

主持人：荷兰是一个以宽容的社会风气而著称的国度，您从荷兰来到中国学习中医，能否从食疗文化的角度谈谈您的心得？

睿博(Ricky Bochem)：早在17世纪中叶，中医药和针灸就被荷兰东印度公司的旅行医生们带入本土，至今已有数百年历史。目前，荷兰是欧洲共同体中最欢迎中医药针灸的国家，中医药针灸已逐渐为荷兰各阶层普遍接受。从荷兰来到中医故乡求学，中医文化不仅在改变着我的生活方式，也在影响着我的健康观念。

癌症是由不健康的生活方式长期作用而引起的疾病，资料显示，当前中国生活方式疾病患病率正在逐年提升。知名企业罹患癌症的健康事件频繁发生，正是这种现状的折射。单纯着眼于治疗现症病人，无益于降低患病率，只有防治结合，以防为主才能从根本上解决问题。早在2400年前，《黄帝内经》就提出“上医不治已病治未病”的思想，经历代医家的探索完善，形成了中医“治未病”的独特理论体系，包涵“未病先防”和“已病防变”等宝贵思想。通过媒体呼吁人们重视猕猴桃的食疗养生功效，就是对中医“治未病”思想的具体实践。从这个意义讲，猕猴桃就像一座大自然奉献给人类的天然药库，关键是我们如何更好地认识和开发好这个天然药库，更好地为人类的健康造福。我想中医文化特别是中华食疗文化在全世界的普及、推广和传播将发挥积极作用。



●睿博(Ricky Bochem)



●胡曼博士(DR.Amir Hooman Kazemi)



●白林(Silvia Del Conte)