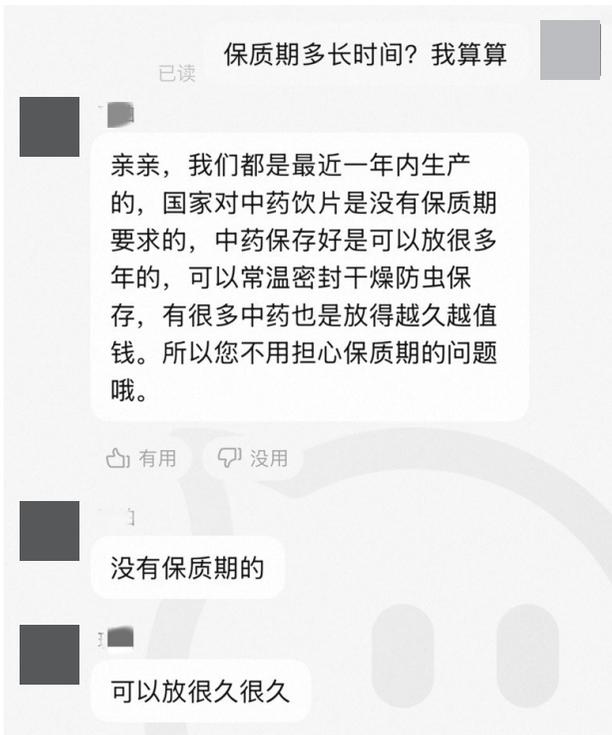


8月起,中药饮片须标注保质期

如无发霉、生虫情况,多数可保存2~3年



不少中药饮片不仅标注保质期,还有“溯源码”



网购平台销售的中药饮片,客服称没有保质期

线下标注合规率高 线上不规范问题多

在南湖路一家大药房,记者来到中药饮片货柜前,发现柜内所有药品的包装上,均清晰标注了品名、规格、生产日期、产地、贮藏方式、保质期等基本信息。

“药店必须标注‘三期’(生产日期、安全使用期或失效日期),要是没有会被罚款。我们不能把药材单独拿出来卖,必须装在标注了保质期的袋子里售卖。”该店工作人员向记者介绍,目前门店销售的中药饮片,

生产日期基本都在2024年1月之后,且全部标注了保质期,“如果顾客用不完一整袋需要分装,我们也会根据需求,在分装袋上专门标注保质期。”

随后,记者来到应天大街的一家药店。工作人员表示:“今年新进货的中药饮片,包装上都标明了保质期。”工作人员拿起一包“天麻”展示,外包装袋上除品名、规格、生产日期等常规信息外,还明确印着“保质期36个月”;另一款“陈皮”的包装上,则标注了五年保质期。

工作人员还向记者展示了多款中药饮片外包装袋上的

“溯源码”,“扫描这个码,就能查看药材的完整信息,包括生产日期、产地、保质期,甚至还有详细的药品检验报告,消费者能更放心地购买。”

记者随后又走访了三家药房,店内销售的中药饮片,均已规范标注保质期。

此外,记者在某网购平台查询发现,平台上有不少标注“某某大药房”的店铺,正在销售独立小袋包装的中药材抓配产品,但多数中药饮片的售卖页面中,并未标注保质期信息。

记者随机咨询了一家店铺的客服,询问所售中药饮片是否有保质期。客服回复称:“没有保质期,这些中药材都是近一年内生产的,只要保存得当,中药能放很多年,常温密封、干燥保存就行,不少中药都是越陈越值钱的。”

中药饮片标注保质期 是对患者负责

江苏省中医院中药饮片库负责人、副主任药师黄亚威向记者介绍,中药饮片具备药品属性,标注保质期是为了保障其安全性与有效性,也是对药品质量负责。他透露,相关准备工作去年已经启动。

黄亚威提到,过去不少中药饮片抽检不合格,原因就在于部分饮片在药房长期存放未售出,随着存放时间推移,质量逐渐下降。而标注保质期后,药店会在保质期内对饮片进行规范管理,对临近有效期的产

品及时做退货、换货处理,这能有效避免不合格产品流入市场,本质上是对患者负责。

他表示,目前药监局已针对中药饮片制定了保质期标注指导原则。该原则明确,饮片的保质期由生产厂家自主确定,厂家可依据指导原则,结合实际情况将保质期设定为2年或3年。“指导原则并非强制性要求,而是给予厂家充分的自主空间。”

黄亚威还指出,中药饮片的保存时间主要取决于储存环境。若能保持适宜的温度与湿度,中药饮片可存放较长时间;但在家庭环境中,受夏季高温、雨天潮湿等因素影响,饮片通常难以长期保存。“实际上,中药饮片发霉、生虫是比较常见的情况。”他解释,这是因为当前中药饮片生产有严格标准,不允许通过熏硫磺、打农药等方式防腐防虫。

我们该如何判断中药饮片是否变质?黄亚威给出“闻”和“看”的简单方法:“看”能直接发现药材表面的白霉、黑霉等霉点或霉斑;“闻”则能察觉药材是否有异常气味,一旦气味不对,很可能是发霉变质的信号。

“只要中药饮片没有出现发霉、生虫的情况,在保质期内一般可正常使用。”不过黄亚威也提醒,枸杞这类浆果类药材较为特殊,若出现发黏、变色的情况,就意味着质量已经变差,不建议继续使用,且这类药材最好不要长时间存放。若短期内用不完,建议放入冰箱冷藏保存,以延长保存时间、保障质量。

红薯叶在国外火成“蔬菜皇后”

专家称:其营养惊人,当下食用正当时

生活中,红薯一直都是大家心目中的优质碳水,近日,“红薯叶”在欧美、日本等地被追捧的新闻火爆网络,堪称“蔬菜皇后”。记者采访得知,红薯叶不仅营养价值丰富,还有一定的食

疗作用。当下也是红薯叶口感最好的时候,无疑是普通健康人群餐桌上的“宝藏食材”。

红薯在中国的种植历史悠久。南京市中西医结合医院老年病科副主任医师沈波告诉记者,在中医典籍中,红薯叶的功效也有记载。如《本草纲目》提及,红薯叶性平、味甘、微凉,清热解毒,益气和中;《岭南采药录》中也提到其能“清热祛湿”,适合在湿热天气食用,帮助身体排出湿气,改善因湿热引起的不适。将红薯叶纳入日常膳食,不失为一种养生之道。

红薯是喜温的农作物,在夏季高温多雨的环境下生长最为旺盛。其叶片在充足的阳光和水分滋养下,会长得又

大又绿,鲜嫩多汁。因此,每年夏季和初秋,都是红薯叶采摘和食用的最佳时机。

南京中西医结合学会国家二级公共营养师韩林露介绍,红薯叶含有蛋白质、钙、磷、铁、钾、维生素A、维生素C等多种营养成分,对视力保护、平衡体内钠钾,预防高血压等都有帮助。“粗纤维和果胶还有助于促进肠道蠕动,改善便秘问题。红薯叶中含有的多酚类化合物和其他抗氧化物质能够帮助清除自由基,减缓细胞老化过程,从而对慢性疾病有一定的预防作用。”

资料显示,红薯叶的热量只有27千卡/100克,和大白菜的热量相差不多,也是减脂期可以放心享用的绿叶蔬菜。当然,红薯叶在烹饪时也建议先焯水,以去除部分草酸和涩味。韩林露表示,虽然红薯叶营养丰富,但任何食物都不宜过量食用。

韩林露提醒,尽管红薯叶营养价值较高,但并非所有人都适合食用,以下四类人群需谨慎或避免食用:

1. 胃肠功能较弱者。红薯叶含有一定量的粗纤维,对于胃肠功能较弱或患有消化系统疾病(如胃溃疡、肠炎)的人群来说,大量食用可能会加重胃肠负担。
2. 肾功能不全者。红薯叶中的钾含量较高,而肾功能不全患者往往需要限制钾的摄入量,这类人群应避免过量食用红薯叶。
3. 草酸敏感者或结石患者。红薯叶中含有少量草酸,草酸可能与体内的钙结合形成草酸钙结晶,增加肾结石的风险。已患有肾结石或易感人群应减少食用。
4. 过敏体质者。如果在食用后出现异常反应,应及时停止并就医。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

抑郁症与多种疾病 互为因果关系

新华社电 瑞典卡罗琳医学院研究人员牵头的一项国际研究发现,抑郁症不仅是一系列健康问题的后果,同时也是引发多种疾病的原因。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,研究结果发现,肥胖、吸烟、慢性疼痛、孤独等因素会增加抑郁症风险;而抑郁症的遗传特征会显著提高心血管疾病、2型糖尿病、甲状腺功能减退、慢性疼痛以及炎症等健康风险。此外,抑郁症还与受教育程度降低、收入减少、人际关系困难等相关。研究表明,抑郁症既是一系列健康问题的后果,也是其成因。抑郁症与多种风险因素还可能相互作用,形成恶性循环。

研究人员建议,打破抑郁症的恶性循环需要防治结合:一方面减少使人易患抑郁症的风险因素,另一方面提供有效治疗,防止对健康造成不良影响。

易可中医 医讯 本周六上午

南京易可中医特聘专家、上海市中西医结合医院名中医、中华中医药学会血栓病分会委员、“奚氏清法”第二代传承人、二级主任医师

王义成教授

将为静脉曲张术后复发及炎变综合征、老烂腿、血管炎、动脉闭塞、丹毒(淋巴水肿)、糖尿病足并发症等下肢肿痛痒黑烂各类疑难杂症提供诊疗服务。

电话: 025-52687099

苏(中)医广【2025】第01-10-3201-0013号(广告)