



■有研究發現，進食海鮮餐後，血液及尿液中有機砷可升十倍。

貪吃海鮮砷超標

木耳解汞鎘毒素

上期提及有關常服中藥人士體內血液中的四種重金屬（鉛、汞、鎘及砷）的水平研究報告結果顯示，即使每星期服5劑藥，體內的重金屬也不會超標，反而多吃海鮮卻易令砷超標，而木耳相傳可解汞、鎘等重金屬的毒。

1. 測試經常服食中藥的人士血液中四種重金屬（鉛、汞、鎘及砷）的水平，從而評估服食中藥會否增加體內重金屬的含量；

2. 測試80種常用於處方的中藥材飲片（即生藥材）及其相對應的中藥濃縮粉，以評估中草藥及中藥粉之重金屬污染情況，本篇先介紹第一部分：

研究內容：

本研究由2009年11月開始。研究內容分兩部分：

研究方法 I

（經常服用中藥人士血液中金屬的含量分析）

本研究由澳門科技大學藥物及健康應用研究所負責，並獲得澳門科技大學臨床研究倫理委員會批准進行。自



■有資料顯示木耳可解汞、鎘等重金屬的毒。

2009年11月開始，從香港及澳門7間不同的中醫診所共招募了85名經常服食中藥的人士，經常服用的定義為每星期最少服用處方中藥5天及為期不少於3個月。

參加者的年齡介乎24至79歲，平均年齡為46.5歲，當中有19名男士，66名女士。所有參加者均須填寫一份問卷，包括他們的職業、飲食習慣、求醫的習慣（看西醫或中醫）和他們服中藥的頻密度等。每位參加者都會被抽血化驗4種重金屬的含量，包括鉛、汞、鎘和砷。

研究結果：

參加者中有70人服食中藥濃縮藥粉，另外15人則服食傳統煎藥。結果顯示除了一名77歲男士的血液含砷量超出正常水平上限29%外，其餘所有參加者血液中4種受測試的重金屬均低於最大容許量。該名砷含量超出正常值的參加者連續服用中藥濃縮粉約1年，每天2次，但從問卷中發現他嗜食海鮮。研究人員要求他暫停進食海鮮1個月，跟著替他抽取第2個血液樣本，再驗砷的含量，結果正常。

結論：

研究結果顯示，幾乎所有經常服用中藥（濃縮粉或飲片）的人士，其血液中4種重金屬的含量都在正常水平內。當中一名參加者的砷含量超標29%，我們懷疑他血液中的砷屬無毒的有機砷，很可能是由於他多食海產，導致有機砷過量積聚於體內。事實上，甲殼類海產含大量的無毒有機砷，魚類次之。

有研究發現，進食了一頓豐富的海鮮餐後的第一天，人體血液及尿液中有機砷的含量可上升十倍，但不會出現中毒現象。

此部分的結果顯示，經常服食中藥並未導致身體的重金屬（鉛、汞、鎘和砷）超出正常水平。換句話說，中藥重金屬污染與經常服用中藥者體內重金屬含量超標並沒有必然的直接關係。



解毒通便湯（一人量）

材料：黑木耳20克、豬紅200克

製法：將黑木耳洗淨浸泡後切絲，豬紅汆水後切件，加水8碗煎一小時，調味後即可飲用

功效：可解汞、鎘等重金屬的毒。相信這也是中國幾千年來積聚的民間智慧。不過，亦有資料顯示，黑木耳、蘑菇等菌類含有豐富的硒，對汞、鎘等有解毒作用。至於豬血，中醫認為其能潤腸通便，能清除腸垢。豬血中的血漿蛋白經胃酸分解後，會產生一種物質，能夠結合消化道的粉塵和金屬微粒，然後從腸道排出體外。不過，這些理論尚未見有正式的科研報告，故此成效也未能獲得證實，在這裡提出只供大家參考。如有相關疑問，最好先請教醫生

湧泉穴（足少陰腎經）

定位：在足心，屈足時呈凹陷處，約足掌前三分之一與中三分之二交點處取之

方法：以大拇指按壓湧泉穴一分鐘，每天二至三次

功效：益腎調便，平肝熄風



■湧泉穴。