



中国疾病预防控制中心发布的《中国成年居民营养素摄入状况的评价》显示，我国成年居民钙、锌、硒、镁、维生素B1和维生素B2摄入不足比例均较高，其中，维生素B1和维生素B2摄入不足的比例均达到了80%。

这两种维生素对于人体来说是不可或缺的，长期摄入不足会影响机体的正常生理功能。

# 这两种维生素 很多人容易吃不够

于康（作者系北京协和医院临床营养科主任）

## 缺乏维生素B1会有什么后果？

### 可致脚气病

维生素B1又叫硫胺素或抗神经炎因子，成年男性需要量为1.4毫克/天，女性为1.2毫克/天。

如果供给不足将给人体健康带来很大的麻烦，最严重的表现是“脚气病”，这个病不同于我们平时所说的“脚气”或“脚癣”，成人患脚气病首先出现体弱、易疲倦，然后表现为头痛、失眠、眩晕、食欲不振、消化不良等症状。

此时如果不补充维生素B1就可能继续发展为三种类型的脚气病——

- 干性脚气病表现为肢端麻痹或功能障碍等多发性神经炎症状；
- 湿性脚气病主要表现为心衰、肺水肿等症状；
- 急性暴发性心脏血管型脚气病则表现为急性循环衰竭、气促、烦躁、血压下降，患者可在数小时或数天内死于急性心力衰竭。

### 易缺乏人群：

长期食用精白米面或精细加工食物的人。  
高需求人群，如哺乳期、高温作业人员、甲亢患者等。  
吸收障碍人群，如长期腹泻者、酗酒者、恶性肿瘤患者。

### 维生素B1的食物来源

含有维生素B1的食物种类非常丰富，粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类，动物的心、肝、肾、瘦肉、蛋类等都是其良好的来源。

其中，谷类胚芽中含量最高，如小麦胚芽粉为3.5毫克/100克，如果把粮食碾磨得太细，去掉了米糠、麸皮，将丢失80%的维生素B1。

烹调时注意，不要多次用水搓米，煮饭勿弃米汤，在煮粥、煮豆或蒸馒头时不要加碱，否则均会造成维生素B1大量破坏。

## 缺乏维生素B2会有什么后果？

### 可致“烂嘴角”

维生素B2又称核黄素，与维生素B1相同，成年男性需要量为1.4毫克/天，女性为1.2毫克/天。

维生素B2广泛参与机体代谢过程，核黄素是机体中许多酶系统重要辅基的组成成分，对维持正常的物质代谢和能量代谢有重要作用。

缺乏维生素B2会出现口角炎（俗称“烂嘴角”），嘴角、嘴唇发红甚至溃烂，鼻翼两侧出现脂溢性皮炎等，缺乏严重时还可引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光、缺铁性贫血等症状。

核黄素广泛存在于动植物食品中，动物的内脏（心、肝、肾）中含核黄素最高，每100克中含2毫克左右，奶类及奶制品、蛋类含核黄素也高，鱼类中以鲱鱼的含量最高。

植物性食物中干豆类及绿叶蔬菜也含有较多的核黄素。但谷类中的含量与加工方法和烹调方法密切相关，沸、煮的损失率都较大，如小米煮后核黄素的保存率仅为30%。

### 易缺乏人群：

食谱单一，膳食中维生素B2供应不足者；对维生素B2需求量增加者，或由于胃肠病、腹泻、甲状腺功能亢进、烧伤、慢性感染、发热、肿瘤、血液透析者、重体力劳动者、脑力消耗过度者、使维生素B2的吸收发生障碍者、妊娠及哺乳期的妇女长期服用酚噻嗪类抗抑郁药、缓泻药、抗生素或口服避孕药者。

### 还有哪些食物含维生素B2和B1比较多？

含有维生素B1比较丰富的食物有：小麦胚粉（3.5毫克/100克）、葵花子仁（1.89毫克/100克）、猪大排（0.8毫克/100克）、花生仁（0.72毫克/100克）和黑芝麻（0.66毫克/100克），此外，瘦猪肉、干豌豆、鸡心、开心果、干大豆、松子等也含有一定的维生素B1。含有维生素B2比较丰富的食物有：猪肝（2.02毫克/100克）、牛肝（1.3毫克/100克）、猪肾（1.18毫克/100克）、鸡肝（1.1毫克/100克）和黄鳝（0.98毫克/100克），此外，奶酪、杏仁、金丝小枣、鹌鹑蛋等也含有一定的维生素B2。

据北京青年报



## 此“曲”只应 天上 有

李世平

“此曲只应天上有，人间能得几回闻”，此乃唐贤杜甫《赠花卿》诗中的妙句，灯谜常借作谜面，打一中药名，而谜底是神曲（麴），谐音者也。

神曲，是经加工合成之“人造”中药；其名虽一，实有六药。主要功能消食化滞。而冠以“神”字，可证古人赋予之厚重内涵。

有学者认为，“天文是打开中国传统文化大门的一把钥匙”。古代文明与天文学密不可分；“神曲”之制作，即是一例。其由六物合成，各代表神兽一尊，并寓天地上下之方位，折射出中医多维度思考之视角，曰“东木青龙、南火朱雀、西金白虎、北水玄武（龟）、下土勾陈（麒麟）、上黄腾蛇（后二者同为中土，勾陈居下，腾蛇在上）。”分别对应如下：青蒿之汁，以象青龙；白面麸皮，以象白虎；赤小豆粉，以象朱雀；杏仁之粉，以象玄武；苍耳草汁，以象勾陈；辣蓼草汁，以象腾蛇。至于对应上述诸药之缘由，实难一言蔽之，诚如明代“医林状元”龚廷贤所云：“古人之法，莫知其妙。”

制作“神曲”的过程：先将赤小豆、杏仁磨粉后，与面粉、麸皮混匀，用新鲜青蒿、苍耳草、辣蓼草煎汁，然后将药粉、药汁和匀，压成饼状；待十至廿日左右，霉变发酵，颜色转黄，晒干即成。陈久者良。

古时制作神曲，须择每年六月六日吉时，即诸神聚会之期。“当此之日造成，才可以名神曲。（明·陈嘉谟：《本草蒙荃》）”时至明代，制作已有不循古法、自由发挥者。对此，明朝御医陈嘉谟曾感叹云：“既不依方，又不按日，何得以取效乎？”

在生活中，神秘元素无所不在。凡可见之事物，背后总会有一些隐藏之秘。况巫医同源，一脉而两歧；中医体系内，不可详释之事，所在多有，不宜轻加否定，存疑待考，方为正道。

神曲最初载于唐代医家甄权所撰《药性论》，原书已佚。作为常用药，早已列入中药学教材；而不知何因，《中国药典》未予收录。

清代名医陈士铎对神曲论述较详，曰：“味甘，气平，无毒。入脾、胃二经。下气调中，止泻，开胃，化水谷，消宿食，破癥结，逐积痰，疗妇人胎动不安，治小儿胸腹坚满（《本草新编》）。”中药教材言其功能，消食调中，健脾和胃，适于饮食停滞，胸痞腹胀，呕吐泄泻等症。另，现有医家据前贤之说，以神曲治疗囊肿结节、乳腺增生、子宫肌瘤、肿瘤等症。



记得幼时感冒，畏服中药，有时外祖母即采用刮痧、揪痧等土法为吾治疗。边治疗边说：小孩外感，多伴食积，还得服点消食药。随即取些神曲，命我嚼服。与煎煮之“苦水”相较，自然易于接受。

如今，我调治幼儿不适诸症时，常忆及外祖母之言，注重辅以消食化滞之品。有拒服汤药之患儿，仅服神曲类消食药，病情亦可缓解。推究其原因，盖人体健康与肠道

内益生菌群息息相关，健脾和胃类中药，必当利于肠道益生菌之生长、制约有害微生物之立足与扩张，恢复菌群与宿主间动态平衡。清廷御医黄宫绣曾云：小儿补脾，医多用神曲以为调治。

说到神曲，自当提及治疗气都不顺之“越鞠丸”。方由香附、苍术、川芎、神曲、栀子等组成，重在宣发脾气，恢复脾胃升降降浊之功能；行气为主，兼备祛湿、活血、化痰、消食、清火之功。药仅五味，却统治六郁，为临床常用。凡患者有抑郁烦躁、局部疼痛、胸闷腹胀、恶心想呕、大便便秘等症，酌情加减剂量而用，疗效理想。

神曲炒焦，与焦山楂、焦麦芽合称“焦三仙”，用于消导各种饮食积滞，确能见其仙性。

神曲嚼服，可用于调理一些轻浅不适之症，此乃执中土之运化，以御四旁。综观名实，其堪称杏林中物美价廉之上品也。