



蒲公英作为一种常用的中草药,有着“草药皇后”的美誉。这些年,大家一直给蒲公英冠上各种神奇的治病效果,例如蒲公英是“天然消炎药”,可以清热解毒、通乳腺、护肝脏……甚至有人还说蒲公英可以杀灭癌细胞,这些都是真的吗?本期我们就邀请《求证》专家为大家一一讲解。

# 蒲公英能杀死癌细胞吗

本报记者 毕雪

## 本期专家

**杨吉利** 吉林省肿瘤医院感染管理科科长、中西医结合科副主任,副主任医师,硕士研究生导师。兼任中国抗癌协会青年委员会常务理事、中华中医药学会肿瘤分会委员、中华中医药学会肿瘤分会青年委员、吉林省中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员等职务。擅长运用中西医结合方法治疗各类中晚期恶性肿瘤,尤其擅长肺癌、乳腺癌、胃肠道肿瘤的诊治、鉴别及规范化治疗及基础研究工作。



疾病治疗都需要在专业医生指导下辨证施药调理。

## 蒲公英能降血糖吗

**杨吉利** 蒲公英不能主动降血糖,因为它在人体调节血糖的物质是胰岛素。人的血糖波动和饮食习惯有很大关系,摄入的能量越多,血糖自然会变高,而人们在喝蒲公英泡水的时候摄入量很低,血糖自然会下降。所以有人喝了蒲公英泡水后感觉自己血糖下降,那可能都是错觉。

## 蒲公英泡水有啥好处

**杨吉利** 蒲公英药食同源,性寒、味苦,含有蒲公英素、胆碱、蒲公英醇、有机酸、葡萄糖、维生素、胡萝卜素等成分,此外还含有大量的铁、钙等人体必需的微量元素和矿物质,具有清热、解毒等功效。既可以药用,又可以食用。

1. 清热解毒。蒲公英有“下火草”之称,可以清肝火、清胃火,改善口臭、口腔溃疡、咽喉肿痛、眼干等症状。

2. 利尿通淋。蒲公英还有“尿床草”之称,可以利尿通淋,有利于治疗尿道炎、膀胱炎等泌尿系统炎症。

3. 缓解感冒。缓解风热感冒引起的不适症状,尤其是风热感冒引起的上呼吸道感染,蒲公英可以起到一定的抗炎作用。

4. 消炎作用。具有不错的消炎作用,有助于治疗肝炎、盆腔炎、胆囊炎等一般的炎症感染。

## 哪些人不适合喝蒲公英泡水

**杨吉利** 如果正在服用某些药物,尤其是利尿剂、抗生素或用于治疗糖尿病的药物,蒲公英泡水可能会与这些药物产生相互作用,影响药效。比如,它可能会增强利尿剂的作用,导致脱水,或者影响某些抗生素的吸收。如果要喝,一定要咨询医生。

对于消化系统不好的人,蒲公英茶可能会加重胃酸过多或胃溃疡的症状。因为蒲公英具有促进胃酸分泌的特性,可能会加剧胃部不适,饮用前需特别留意身体的反应。

容易过敏的人喝蒲公英水后,可能会引起面色苍白、浑身发冷、瘙痒、荨麻疹等过敏现象,因此要特别注意。

蒲公英再好也不能无限制地泡水喝,建议每天喝蒲公英水不超过1000毫升,避免对身体产生不良刺激。另外,蒲公英泡水喝期间要避开辛辣刺激性食物,而且不要放凉才喝,避免腹泻风险。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

# 极紫外之眼探「微光」

访中国科学院长春光机所研究员陈波及其团队  
本报记者 徐慕琪 实习生 颜言

当我们仰望天空,地球周围的空间环境隐藏着怎样的秘密?极紫外相机可以帮助我们追寻答案。这背后,是中国科学院长春光机所研究员陈波及其团队数十载的科研征程。

近日,记者来到长春光机所空间一部,陈波的办公桌上摆放着多台精美的卫星和光学相机模型。“2024年,我们成功为‘鹊桥二号’中继卫星研发了极紫外相机,你看,就搭载在这里。”陈波指着“鹊桥二号”卫星模型告诉记者。

极紫外相机是用来观测地球散射的极紫外波段的光学仪器。2024年3月,“鹊桥二号”卫星成功发射;6月,极紫外相机顺利开机。“它能给地球周围空间拍摄一系列特殊‘照片’,科学家可以利用这些‘照片’研究太阳活动如何影响地球空间环境,研究地球空间环境的演化过程。这些研究不仅具有科学意义,还有实际应用价值,能帮助预测可能造成危害的空间天气事件。”陈波说。

极紫外光的波长约为可见光的十分之一,辐射亮度极其微弱。捕捉这些稀少的极紫外光子,对光学仪器要求非常高。

1997年,陈波作为项目负责人,开始承担国家航天工程中极紫外波段成像载荷研制任务。多年来,他们突破了光谱辐射光源研制、高灵敏度成像探测、高精度太阳观测和辐射定标等一系列关键技术难题,相关技术水平跻身国际先进行列。

2014年,团队研发的极紫外相机成功应用于“嫦娥三号”着陆器。陈波指着探测器模型自豪地说:“这上面搭载的极紫外相机,首次实现在月球表面对地球等离子体层进行极紫外波段成像探测。”

此后,陈波又带领团队承担了我国“风云”系列气象卫星光学载荷研制,并再次取得了举世瞩目的成果。

茶几上,“风云三号E星太阳极紫外首图”被郑重地装裱在相框中。“拍下这张图的是这台仪器。”在陈波的指引下,记者看到一台光学载荷模型。“它只有一个光学镜头,却可以对X射线和极紫外两个波段进行成像监测,改变了以往需要两个镜头分别监测两个波段的设计,是世界首台太阳X射线—极紫外双波段成像仪。”陈波介绍。

回忆起获取这张图像时的场景,陈波颇为感慨:“当时我们团队六七个人,一起值守在国家卫星气象中心运控大厅。虽然对自己的技术充满信心,但毕竟我们的载荷是创新载荷,太空里未知多,心里难免忐忑。经过不断调试,当影像终于一点一点清晰呈现在眼前时,一位年轻同事情不自禁地高喊:‘陈老师快看,能看见了!’”

短短一句“能看见了”,背后有太多艰辛的付出,也满载着自豪与希望——他们为我国成功获取了第一幅太阳X射线和极紫外图像!

在2023年度国家科学技术奖评选中,陈波团队的“空间X射线—极紫外—远紫外波段成像技术及应用”项目获得国家科学技术进步奖二等奖。

多年来,陈波为国家培养了大批光学人才。从理论研究到实际应用,他们在不同岗位上为国家航天事业贡献着力量。

“我的硕士、博士都是跟着陈老师读的,毕业后留所工作,与陈老师共事。陈老师不仅教会我很多知识,他执着、严谨的科学家精神更时时激励我前进。”空间一部副主任何玲平说,“现在,我也像陈老师当年带我一样,带着学生们参与研发项目,增强他们的实践能力,同时把宝贵的科研精神传承下去。”

## 我省首个体重管理中心开诊

**本报讯**(记者毕雪)近日,吉林大学中日联谊医院体重管理中心正式开诊。

作为省内首个依托国家重点专科资源和学科诊疗优势的体重管理中心,该中心致力于打造一个集精准评估、科学干预与健康干预于一体的体重管理新模式,为超重、肥胖及消瘦人群提供更加科学、专业的健康管理方案,创新融合减重代谢外科、临床营养科、生殖医学中心、临床心理学、康复医学科及中医科等6大学科,组建一支多学科专家团队,配备全方位检测设备,突破传统体重测量局限,实现从单纯减重向代谢健康管理。

吉林大学中日联谊医院减重代谢外科主任姜涛介绍:“导致肥胖的原因十分复杂,涉及社会、遗传、心理等多个方面。我们中心的成立,就是为了帮助患者深入探索肥胖的根源。如果患者存在心理问题,我们的临床心理科专家会提供专业的心理疏导和行为指导;对于饮食不当的患者,临床营养科会给予科学的饮食建议;要是运动方式不对,康复医学科会制定合理的运动方案。此外,我们还会运用中医的针灸、按摩、埋线等特色疗法,以及在国家批准范围内正确指导使用减肥药物。在其他方法都效果不佳的情况下,减重代谢外科还能通过手术帮助患者解决肥胖问题。”

吉林大学中日联谊医院营养科主任王雪告诉记者,临床营养科会从饮食与营养指导入手,为患者“量身定制”独特的食谱和运动干预方案,引导患者养成良好的饮食习惯和健康的生活方式,通过非药物干预的手段,帮助患者实现长期减重,改善健康状况。



近日,敦化市人民法院邀请敦化市实验中学的40余名学生“打卡”法院,感受司法阳光,“沉浸式”体验“法”在身边。同学们参观了安检区、诉讼服务中心、审判法庭等多个区域。干警们详细介绍了审判法庭现代化功能、庭审流程、审判工作职责等,引导学生们增强法治意识,远离违法犯罪,提升了学习法律知识的兴趣。姜丽 摄

## 走进智趣生活

# “乡”约大地 淬炼青春

——吉林工商学院学子“三下乡”“返家乡”社会实践活动记事

本报记者 刘晓娟

寒假以来,吉林工商学院党委高度重视实践育人工作,积极与社会各界建立共建关系,成立学生“三下乡”实践基地,一项项社会实践内容丰富多彩,吉林工商学院学子在广阔天地间,挥洒青春力量,在投身基层建设、服务家乡发展中坚定信念、增长本领、作出贡献。

陪老人聊天、帮忙擦拭窗户、整理房间……这个假期,在云南省曲靖市宣威市云南辰真养老院,吉林工商学院资产评估专业学生浦同慷每天都忙个不停。在他的带动下,越来越多的同学加入了关爱老人的队伍。浦同慷用自己的行动,在养老院里播撒温暖与欢乐,让老人们感受到了青春的活力与社会的关爱。

绘画、手工、心理课堂、课桌舞、反应力小游戏、体育锻炼……在山东省聊城市冠县崇文街道朱霍三里社区寒假托管班

的每一个项目里,都少不了计算机科学与技术专业学生宫颖的身影,社区主任亲切地称她为“孩子王”。监督小朋友写作业、及时检查和讲解错题、处理小朋友间的“不愉快”,宫颖凭借出色的表现,被评为社区“优秀志愿服务者”。

“我以一名志愿者的身份开展走访调研工作,入户慰问老人,帮助村民解决一些力所能及的问题。”回想初入松原市大洼镇南大洼村乡政府的场景,学生范航记忆犹新:“面对全新的工作环境和复杂的工作任务,我主动向领导和同事请教,快速熟悉工作流程,积极参与到各项事务中。”范航说,通过与村民面对面交流,了解了村民的真正需求,为乡政府制定政策提供了参考依据。

“在长春市南关区全安街道财神社区,我成为一名团支部分部书记。”食品

质量与安全专业学生王一然说,在社区实践期间,他与社区团支书一同到社区走访、慰问,还和网格员走进居民家里,开展安全使用天然气宣传活动。谈到假期实践的收获,王一然说:“我参加了团区委举办的心肺复苏苏培训班,掌握了‘救命’的本领,能随时为需要帮助的人伸出援手。”

在河南省南阳市方城县杨集镇社区,经济学专业学生郭怡平化身反诈“宣传员”。在社区服务的21天时间里,郭怡平每天都带着宣传手册,为社区居民讲解“保健品骗局”“理财陷阱”等典型案例。郭怡平还结合专业知识,在社区活动室开设了“反诈小课堂”,通过对比银行利率与高息理财收益差,用数据拆穿骗局话术。入户走访时,她还手把手教老人设置手机拦截功能,用专业知识为社区居民筑起

“反诈”安全防线。

烹饪与营养教育专业学生邹依诺在辽源市儿童福利院服务岗位上发光发热,春节期间,邹依诺坚持每天都到福利院工作,耐心陪伴孩子,精心组织丰富多彩的活动,帮助孩子们提升自信心和社交能力。金融科技专业学生李思琪与吉林省和龙市一米阳光公益协会携手,累计走访慰问31个生活困难家庭,并为其送去大米、豆油、鸡蛋等年货,传递了志愿者的温情关怀。网络与新媒体专业学生李洋协助梅河口市海龙镇党委和政府处理、协调青少年利益相关的事务,并完成了社区台账和档案归档工作。

## 教育“活力+

的耐心治疗,患儿语言能力显著提升,达到入学标准。这一成功案例进一步提升了中医在当地的声音与影响力。

在科威特,中医的忠实粉丝蒂娜十年如一日地信中医、用中医。她因头疼接受针灸治疗后,便深深爱上了中医。即便后来患上“干燥综合征”,她依然每周坚持接受针灸、拔罐治疗。蒂娜与医疗队员们建立了深厚友谊,她还经常热情地带领队员们体验当地风土人情,成为中科友谊的温暖桥梁。

此外,医疗队针对当地颈椎病、腰痛病高发的现状,精心教授“健身气功八段锦”,并将其与太极拳结合,编排成独具特色的展示动作。在使馆招待会上,队员们的精彩演出赢得了高度赞扬。

32年来,长春中医药大学附属医院的医护人员以精湛医术和无私奉献精神,为科威特患者驱散病痛阴霾,带来健康曙光。刘春作为第四、七、八批吉林省援科威特中国医疗队队员,三次奔赴科威特,累计工作时长超6年,诊治患者6000余人次。杜金伟医生运用针灸推拿,成功帮助一位腰椎活动严重受限的患者在当天恢复行走能力,在当地引起轰动。在援科的1年多时间里,杜金伟为近4000人提供了中医服务。

## 三十二载援外路

本报记者 张添怡 实习生 于沛辰

自1993年起,长春中医药大学附属医院响应国家号召,肩负起援外医疗重任,踏上了前往科威特的征程。

32载风雨征程,一批批医护人员用实际行动诠释了“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,为中医药走向世界舞台积累了宝贵经验,也为中科友谊架起了一座坚实的桥梁。

科威特属热带沙漠气候,终年干旱炎热,极大影响着当地居民的生活与健康。加之当地居民常食用海鲜、频繁吹空调等生活习惯,致使失眠、腰腿疼痛、过度肥胖以及面瘫等病症高发。

当地传统的“哈吉姆”疗法,如用刀在皮肤上割伤口再拔罐放血,虽有一定受众,但会留下伤疤。相比之下,中国医疗队带去的针灸、推拿、拔罐、耳穴贴压等中医特色疗

法,安全且疗效显著。

初入科威特,面对患者的疑虑与恐惧,队员们凭借专业医术与十足耐心,逐步打开了僵局。一位肥胖且饱受湿困困扰的患者,在接受几次拔罐、针灸治疗后,病情得到显著改善。从那以后,这位患者不仅成为中医的支持者,还主动向亲朋好友推荐,使得中医特色疗法诊室门庭若市。

在日常工作中,队员们时常遇到突发状况,但他们总能凭借丰富的经验和沉稳的应对能力化险为夷。一次,一位长期受颈椎痛及肩周疼痛折磨的女患者在接受针灸治疗时突然晕针。护理人员崔晓雪迅速拔针、调整体位,并贴心地为患者补充能量,进行心理疏导。几分钟后,患者症状便得到缓解,并在崔晓雪的安抚下克服了恐惧,坚持完成了后续治疗。一个疗程后,患

者病情显著好转,她也因此对中国文化产生了浓厚兴趣。

除了治疗疾病,队员们始终将传播中医药文化视为重要使命。他们通过针刺、拔罐、穴位贴敷等传统中医疗法的现场演示,让当地民众直观感受中医的独特魅力与神奇疗效。中医“未病先防、不治已病治未病”的核心理念,以及太极拳、八段锦等传统养生方式,在科威特引起了强烈反响。许多民众开始主动学习太极拳和八段锦,甚至有人专程前往中国的中医院校深造,立志探究中医的奥秘。

经过数批医疗队的不懈努力,中医在科威特逐渐落地生根。近3年来,小儿推拿疗法的成功开展,为当地儿童健康带来了新希望。队员张利多医生为一名5岁言语发育迟缓的患儿制定了推拿治疗方案,经过一年