



# “谷维素”

——考生常备的营养药

# Oryzano

为什么一考试就拉肚子？



□ 撰文·供图 / 邱念伟

在每次开设《营养与保健》这门课程时，我都会向学生们推荐一种常用营养药——谷维素，而每当我介绍完这种药的用途以后，学生都会特别感兴趣，这是因为谷维素在学生的关键考试中能发挥一定作用。听起来可能让人满腹疑团，真的有帮助考试的药物吗？谷维素的作用还不止于此，它是一种便宜、安全、广效的营养保健药物，本文对谷维素医学效果做简要介绍，希望对读者保健有所帮助。

为了解决这个疑团，先要阐述一下学生为何最关心谷维素功效。一是它能够缓解考试或面试时的紧张情绪；二是它是最安全的安眠药物，可以提高考生关键考试时的睡眠质量；三是可以预防考试紧张性腹泻，这种腹泻属于考试紧张综合症，并非病菌感染；四是能美容保健，同时还能治疗和预防多种疾病。上述简要说明谷维素的作用，也许并不能使读者信服，

为此，仍需作进一步的解释。首先要回答什么是谷维素？

谷维素 (Oryzanol)：别名谷维醇，是阿魏酸 (3-甲氧基-4-羟基-肉桂酸) 与植物甾醇的结合脂。其外观为白色或微黄色粉末，有特异香味。谷维素是从米糠中提炼出来的，它是粗粮表皮中的天然成分之一。由于现在人们吃粗粮偏少，所以容易缺乏这种物质。此外，在粗粮的表皮中还含有各类矿物质、维生素和纤维素，这些都是粮食最珍贵的营养物质，不可否认，多吃粗粮对人类健康极有好处。

谷维素的主要保健作用是治疗“神经病”，那么它与学生的考试有何关系？这可能使读者感到难以理解，现在就容我来详细解说。其实每个人都得过神经病，并且会经常得神经病。这里需要区别两个概念——“神经病”和“精神病”。在医学上“神经性疾病”是一个大概



念,它所指的范围较广,包括人类所有神经方面的异常,其包含两个层次:“精神病”和“神经症”。“精神病”又称重型神经疾病,其所指的范围较窄,仅指几类严重的神经疾病,如精神分裂症、躁狂抑郁症、偏执性狂等。精神病患者在发病期间失去自知力和生活自理能力,需要强制性住院治疗。而“神经症”则指一类轻型神经疾病,其特点是患者自己感到有问题,有自知力,生活受到一定的影响,但能够自理,能主动向医生或其他人求助。如失眠易醒、紧张、焦虑、情绪低落、情绪不稳、易激动、心情压抑、颈部和肩背酸痛、多汗、头晕、头痛、注意力不集中、记忆力下降、疲劳、胃脘胀满、食欲下降、偏食、口腔和消化道溃疡、腹泻、心慌气短和心律失常等等,这些都是轻型神经病的具体表现。因此,“每个人都得过神经病”的说法并不过分,如果这类疾病长期得不到调理和治疗,就会发展成严重的疾病。谷维素就是预防和治疗上述神经症的常用药物之一。

人的神经分为运动神经和植物神经两类。前者支配骨骼肌运动,可由大脑意识支配,大家都比较熟悉,而对后者却比较陌生。植物神经不受大脑意识所支配,也称为自主

神经,广泛分布在内脏、平滑肌和腺体等重要器官和组织中,并调节它们的机能,我们的心跳、内分泌、各种代谢等人体机能都受它的支配。一旦植物神经发生紊乱,就会出现上述各种症状,百病缠身。植物神经紊乱是一种常见病,多由心理社会因素诱发,导致人的生理功能失调,对人的身心健康与正常生活危害严重。

谷维素就是最常用的抗植物神经失常药,主要作用于间脑的植物神经系统与分泌中枢,可以调整植物神经功能,调节内分泌平衡障碍,改善精神失调症状。谷维素具有稳定情绪、减轻焦虑及紧张的功效,同时还能改善睡眠、抗氧化、抗衰老和提高免疫力等。通常在关键考试时,考生表现出的紧张、失眠、焦虑、头疼、出汗、健忘、颤抖和腹泻等症状,都是由于植物性神经紊乱所引起的,为此可通过提前服用谷维素得到缓解或治愈。由于谷维素是米糠中的一种天然成分,所以人们服用仍十分安全。

考试紧张是大多数学生普遍存在的情绪反应,也是影响学生知识水平正常发挥的重要因素之一。很多学生因为考试紧张、焦虑、慌乱,最终导致考试发挥失常,并直接影响考试成绩和学业。2006年,对本校大学生的调查发现,考试紧张情绪在他们中仍然普遍存在,其中大型考试时约有88.3%的学生有紧张情绪,有59.4%的学生在考试前夜出现睡眠障碍,大部分学生均认为,考试紧张的确影响了自己知识水平的发挥,为此迫切需要一种缓解考试紧张情绪的有效方法。我们的调查结果显示,如果在考试前服用谷维素3~7天,约有73%学生的考试紧张情绪会得到显著缓解,约80%学生的考前睡眠也得到了明显改善,考试成绩均有所提高。

谷维素常用口服剂量为每次10~20毫克,





每日3次。药物说明书推荐的安全剂量范围内长期服用，一般没有副作用，或仅有轻微不良反应。目前谷维素的价格极为便宜，其售价不超过1分钱/片。以袋装谷维素为例，100片/袋，10毫克/片，每袋的销售价格仅为0.5~1元。另外，谷维素在医学上还有其他很广泛的用途，如可用于各种神经官能症、神经衰弱、月经前期紧张症、更年期综合症、血管性头痛、脑震荡后遗症的辅助治疗，以及对心绞痛、肠道易激综合征、慢性胃炎、消化性溃疡、小儿异食癖、神经性皮炎等症状也有显著疗效，现将其功效分述如下。

**(1) 谷维素是失眠的克星。**2010年4月，中国睡眠研究会的调查表明，目前中国内地成年人中的失眠患病率高达57%，在工作人群中则有65%的人存在睡眠障碍，长期失眠对健康的危害很大。失眠其实是人体植物神经紊乱的表现，通过服用谷维素，并配合维生素B<sub>1</sub>，可以调节上述人群的植物神经和内分泌，促进人体代谢，失眠症状也就消失了。通常每次口服谷维素和维生素B<sub>1</sub>各20~30毫克，每日3次，也可服用谷维素双维B片（商品名：复谷安），均有显著的疗效，且无明显副作用。众所周知，安眠药为人工合成的麻醉药，它通过麻痹脑神经强迫你睡眠，这类药物均具有依赖性、成瘾性和内脏毒性，还产生抑制呼吸、记忆力减退甚至失忆症。谷维素则是目前最为安全的改善睡眠的理想药物。

**(2) 谷维素治疗肠胃疾病。**如果每次口服谷维素50~100毫克，每日3次，2~4周为一疗程，可以治疗胃酸过多、胃热、食后腹胀、稀便及暖气等疾病，对肠道易激综合征也有显著疗效，其实考试紧张性腹泻就是属于肠道易激综合征的一种。上述疾病都是由于人体消化系统功能紊乱造成的，服用大剂量的谷维素可取得满意的效果。



## 失眠怎么办？



**(3) 谷维素可治疗多发性和顽固性的口腔溃疡及消化道溃疡。**我的一位同学曾经反复出现口腔溃疡，嘴无三日好！多年不愈。为此我给他推荐了谷维素，每次服用50毫克，每日3次，3~6天痊愈，不但降低了复发率，花费还不到一元钱。谷维素对胃溃疡、十二指肠溃疡等消化道溃疡也有明显疗效，只不过服用的剂量大，服用疗程长，每次服用50~100毫克，每日3次，连续治疗1~3个月，病人症状就会显著改善。实质上溃疡是由于部分植物神经紊乱，导致它所支配的组织不能发挥正常功能而坏死造成的，并非由病原菌感染引起的，服用抗生素无效。

**(4) 谷维素可用于美容和治疗神经性皮肤病。**谷维素是科学界公认的“美容因子”，能改善皮肤质量，使皮肤细腻、光泽、富有弹性；还能抑制黑色素的产生，使皮肤保持白净。另外，谷维素还能降低毛细血管的脆性，提高皮肤微血管循环机能，并能促进皮肤的新陈代谢，防止皮肤氧化、损伤和衰老，是名副其实的



“美容素”。

植物性神经发生病变时,就会出现神经性皮肤病,表现为皮肤潮红、发热、潮湿、角化过度、脱皮、发绀、干燥、菲薄、皮下组织轻度肿胀、指甲变脆、毛发脱落,甚至发生营养性溃疡等。谷维素因其可以调节植物神经,恢复皮肤健康,是神经性皮肤病的常用药,常用于更年期皮肤病、女性颜面脱屑性湿疹、头部糠疹、带状疱疹等多种皮肤病的治疗。谷维素和维生素E合用还可用于治疗脂溢性脱发。

**(5) 谷维素可以治疗小儿异食癖。**异食癖是指儿童嗜吃非食物性东西的习癖。多见于1岁半至6岁儿童,男孩多于女孩。异食癖是由于代谢机能紊乱,味觉异常和饮食管理不当等因素造成的一种非常复杂的疾病综合征。过去人们一直以为,异食癖主要是因体内缺乏锌、铁等微量元素引起的,但目前越来越多的医生认为,异食癖属于神经性疾病,可用谷维素治疗,每日口服3次,每次10毫克,连服一周即可见效。

**(6) 谷维素有促进小儿生长的作用。**小儿的胃肠稚嫩,消化功能不完善,易患消化不良疾病,而谷维素对调节小儿胃肠功能紊乱可起到辅助治疗的作用。另外,婴幼儿及青少年服用谷维生素后,体重有“日益增加”的趋势,因此也是治疗儿童发育障碍的药物之一。

**(7) 谷维素可保护心脏。**谷维素可以通过调节人体的植物神经功能,使心肌兴奋性降低,从而起到抗心律失常的作用。每次服用10~20毫克,每日3次,可明显减轻心绞痛的症状。

**(8) 谷维素能降“三高”。**谷维素通过调节内分泌,有调节

血糖作用,使血糖保持正常;谷维素可以抑制胆固醇的合成,促进甘油三脂代谢,起到降血脂的效果,血脂降了,血压也就降了。但降“三高”口服剂量要大些,每次100毫克,每日3次,连服2个月。

**(9) 谷维素缓解妇女更年期综合症、经前期紧张症。**妇女在更年期或经前期往往产生身体不适和心情烦躁等,口服谷维素可以缓解这些症状,舒缓情绪!

综上所述,植物神经是人体生命存在和维持身心健康的基础,而谷维素则是上帝赐予人类调节植物神经的灵丹妙药,由于它是普遍存在于粗粮中的一种天然营养药,无色、无毒、味香,男女老幼均可安全服用。因此,常服谷维素不仅可以使学生考试的紧张情绪得到显著缓解,而且还能让更多人群起到养生、防病和保健康的效果! ■

作者简介

邱念伟,曲阜师范大学副教授,硕士生导师,现从事生物活性物质教学与研究工作。

(责编 林月惠)



要想皮肤好,谷维素少不了!