



# 膏方有高招



■ 本报记者 马珂 实习生 王菲

“冬令进补,开春打虎”,立冬已过,天气渐冷,又到了食补养生的最佳时节。为推广中医药养生知识,让中医药文化深入人心,让更多群众了解膏方的作用及疗效。11月12日上午,海南省中医院第七届“膏方节”启动,该院膏方团队联合院派、晋派、浙派的中医名家们现场坐诊,为广大群众把脉施治、辨证开膏,帮助人们正确进补。

膏方是一种具有高营养滋补和治疗预防综合作用的成药,有补虚扶弱、抗衰老、纠正亚健康状态、防病治病的作用。中医认为,寒露过后是膏方调补的最佳时期,慢性病人、亚健康者、老年人、女性、儿童均是适用对象。膏滋药有滋补、保健、强身、延年之功效,也兼顾祛邪治病,体现了中医寓攻于补、攻补兼施的治疗特色。

养与治 膏方能养也能治

膏方始于汉唐,盛于明清。《黄帝内经》中就有古代达官贵族用膏方养生的记载,清代慈禧太后更是每年服用一些膏方,以抵御疾病、延年益寿。可见,膏方自古就有“补益”的长处,但同时也体现了中医“治未病”的健康理念。

随着现代生活质量的提升,人们更多地把膏方当成了滋补品,其实,这只是膏方为人熟知的一个方面。除了养生保健,膏方更是治疗多种慢性疾患的最佳剂型,正所谓“亦补亦治、治养结合”。

国医大师徐经世,2019年被省中医院外聘引进,担任该院的“特聘首席中医专家”并成立工作室。每年“膏方节”,徐经世都会亲自或派弟子来到省中医院指导医师们开具膏方。“中医膏方已成为大众的健康需求,是中医‘治未病’健康理念的升华,要以辨证为基石,以疗效为导向,推动中医药事业不断前进。”徐经世说。

徐经世介绍,膏方的作用主要体现在以下方面:

**补虚扶弱、防病治病:**凡气血不足、体质虚弱或是产后、病后、术后恢复期调理,可用膏方调理的方式恢复虚弱者恢复健康。

**预防早衰、延年益寿:**中老年人人气血衰退、精力不足、脏腑功能逐步减弱,出现头晕目眩、神疲乏力、腰酸腿疼、记忆减退等症状,通过膏方固本扶元,达到增强体质预防疾病的目的。

**纠正亚健康状态:**中青年一族长期在生活节奏快,精神压力大的环境下,不少人出现熬夜伤身、疲倦乏力、睡眠不足、腰酸腿软、头发早白等现象,通过膏方可纠正偏颇体质和亚健康状态。

禁忌 服用膏方有禁忌

中医界素有“宁看十人病,不开一膏方”的说法,意指膏方只有对症下药、量身定制,有效成分才能充分发挥作用。在此基础上,还要服用得当,才能事半功倍,因此要注意以下几个方面。

**服用时间有讲究。**一般膏方需空腹服用。如果脾胃功能较弱,可在饭后15~30分钟服用,以固护脾胃。养心安神的膏方在睡前服效果最好。

**温水化膏口服。**膏方在形态上有软膏和硬膏两种。软膏需用温水化开后服用,切不可使用热水,因为大部分膏方中都含有蜂蜜,过热会损伤其营养。如果是从市面上买回的硬膏,如固元膏、桂圆膏等,在食用时要充分咀嚼,否则会增加胃的负担。

**服膏方时要忌口。**膏方里多为滋补类中药,服用期间忌辛辣刺激以及海鲜一类所谓“发”的食物。服用含有人参的补气膏方时应忌食萝卜;服用含有首乌的膏方时应忌服猪、羊血及铁剂;服滋补类膏方时尽量减少喝茶,茶叶中的茶多酚有解药作用,影响膏方功效。

**三类人要慎服。**膏方多滋腻,易影响消化功能,因此,肠胃功能弱的人不容易吸收和耐受,尤其不可擅自服用,而应在医生指导下调理好本身疾病后再服膏方。服用含有活血化瘀成分膏方的女性经期最好停用膏方,月经结束后可恢复服用。此外,患咽痛、感冒、发烧等急性病期间要暂停服用。

**阴凉储存。**膏方均需低温保存,宜储存在陶瓷、玻璃制品中。现在各大医院膏方多采用真空包装,一次一小包,方便携带服用,但须存放在通风低温处。

同与异 不同人群食膏有方

省中医院党委书记蔡敏表示,膏方的制作工艺复杂,需要有经验的药师经过多道工序才能制成。膏方都是私人定制的,一人一方,药材考究,制作方面严格按照工序流程,更加具有针对性,调补效果也更好。不同人群吃膏方有讲究。

**老年人:**膏方的功效是补虚扶弱,防病治病,提高免疫力,老年人年纪大了,和年轻人比,各方面的功能都降低了,需要通过膏方来提高。

**慢性病患者:**中老年人的常见病、多发病——心脑血管病(中风、冠心病、认知功能减退等)已成为中老年人致死、致残的头号杀手,动脉粥样硬化是其共同的病理基础,而有些疾病如高血压、高脂血症、糖尿病、痛风、代谢综合征等和上述病变是共同土壤里长出的不同毒草,尽管上述病变多有痰浊、血瘀等实邪为患,但都因脏腑功能亏虚,推陈出新不利而致,而且上述病变都应长期治疗或终身治疗,因此在冬季以膏方缓解不失为一个简便易行的方法。

**高血压患者:**每天都要吃降压药,吃了膏方也不能省略,这些降压药是控制硬指标的,因此应该继续吃。

**糖尿病患者:**吃膏方可以放一些代糖:元贞糖、木糖醇等甜味剂,不会升高血糖。

**高血脂患者:**一些辅助用药可以省略,原来吃的汤药,中成药可以省略,而一些控制硬指标的药还是应该继续吃。

**痛风患者:**首先是要改善自己的饮食习惯,引起高嘌呤的饮食肯定是不能吃的。中药对降尿酸治疗痛风还是效果不错的。

小贴士 服用膏方

一般每天2次均可。最好是空腹服用,此时肠胃空虚,吸收力强,且不受食物干扰,药物易发挥作用。如空腹时服用肠胃有不适感,可以改在半饥半饱时服用,每次1包,用温开水化服。

如果方中用熟地、山萸肉、巴戟肉等滋腻药较多,且配药中胶类剂量又较大,则药膏黏稠较难炼化,应该用开水炖烊后再服。

镇静安神类及治遗尿的膏剂则应在睡前半小时到一小时服用。

## 海南中医药 传承与创新

人数说

海南中医药专科、学科、机构建设

近年来  
我省以重点专科和学科建设为抓手  
以中医院等级评审和综合医院  
示范单位建设为契机  
大力提升中医药服务能力

机构

目前,全省三级甲等中医院已有4家  
二级甲等中医院已有8家  
全省公立中医类医院中  
二级甲等以上中医院占比已超70%  
我省已建设115个基层国医馆

专科学科

全省现有国家临床重点专科  
(中医专业)3个  
国家中医药管理局重点专科15个  
重点学科2个  
省级中医药重点专科48个

侯赛/辑 许丽/制图

# 构建南药黎药标准体系

促进海南中药材质量提升

中药材是中医药事业传承和发展的物质基础,是关系国计民生的战略性资源。海南作为我国唯一典型热带岛屿,中药材资源丰富,一大批南药黎药独具特色与道地性。根据第四次全国中药资源普查工作数据显示,我省药用植物达2500多种,占全国1/3左右,其中《中国药典》收载的有600种,居全国前列。因此,如何将我省中药资源优势转化为产业优势,是海南自由贸易港发展生物医药特色产业的重中之重。

2020年11月,中共海南省委、海南省人民政府《关于促进中医药在海南自由贸易港传承创新发展的实施意见》提出,将通过实施海南道地药材推进工程,推进南药、芳香药、黎药、海洋药资源的研究、保护和开发利用工作,加快黎苗等地方特色民族医药的挖掘和整理等措施,推动海南中药质量提升,保障中药安全有效。

近年来,在科技部、国家中医药管理局和海南省级科研项目等的资助下,我省科研单位通过研发一系列中药材检验检测方法和质量标准,构建南药黎药标准体系,对促进海南南药黎药高质量发展提供了有力支撑。

中国医学科学院药用植物研究所海南分所等单位对益智等常用药材的品质开展深入研究,制定了益智、巴戟天和高良姜等9个药材的商品规格等级标准,以及海南沉香、益智和高良姜等9个道地药材标准,填补了临床常用的海南特色药材无商品规格等级和道地药材标准的空白,为海南特色、道地药材实行优质优价提供参考标准。制定的18个标准均由中华中医药学会作为团体标准发布,并收录于由中国工程院院士黄璐琦主编的《中药材商品规格等级标准汇编》和《道地药材标准汇编》供全国中医药从业人员使用,为引导海南中药材高品质发展发挥了积极作用。

除《中国药典》收载的药材品种外,海南民间和黎族草医常用的地方习用药材(含黎药)达800余种,也极具地域和民族特色。例如,以牛耳枫、胆木、裸花紫珠等地方习用药材研发的中成药品种年产值均超过亿元。但因我省仍有大量地方习用药材及饮片无法定标准,无法作为药材及饮片进入市场流通和临床使用。因此,在海南省药品监督管理局的组织下,同样来自中国医学科学院药用植物研究所海南分所的刘洋洋副研究员带领团队研究制定了红葱、五指山参、大青山灵芝等数十种海南地方习用药材和黎药的质量标准及中药饮片炮制规范,并由海南省药品监督管理局分批次颁布为法定标准,解决了部分地方习用药材中药处方无质量标准的问题,也可作为海南地方习用药材和黎药的流通、生产、使用提供监管依据。

(文/吴振宁)

人数说

根据第四次全国中药资源普查工作数据显示

我省药用植物达2500多种  
占全国1/3左右  
其中《中国药典》收载的有500种  
居全国前列

中国医学科学院药用植物研究所海南分所等单位  
对益智等常用药材的品质开展深入研究

制定了益智、巴戟天和高良姜等9个药材的商品规格等级标准  
以及海南沉香、益智和高良姜等9个道地药材标准

海南民间和黎族草医常用的  
地方习用药材(含黎药)达800余种  
也极具地域和民族特色



## 健康海南行动



## 脐带血到底存不存?

■ 本报记者 马珂 实习生 王菲

随着三孩时代的到来,脐带血存与不存,要不要为孩子未来上份特殊“保险”,成为许多孕妈妈考虑的问题。近日,海南日报《大医精讲》栏目走进中源协和·海南省干细胞库,揭开脐带血的神秘面纱,告诉您脐带血储存是否必要。

中源协和·海南省干细胞库主任秦秀兵介绍,根据国家卫健委发布的《造血干细胞移植技术规范(2017年版)》,脐带血造血干细胞移植技术现已在我国应用于包括白血病、再生障碍性贫血、地中海贫血、淋巴瘤等11大类疾病的治疗。脐带血用于临床治疗血液病已经有30多年的历史。同时根据世界脐血库联盟相关统计:脐带血的综合使用比率超过1/10,远优于骨髓库1/1000的使用率,截至2019年全世界脐血移植数量已超过5万例,脐带血临床应用案例逐年增长。

秦秀兵介绍,脐带血已成为造血干细胞的重要来源。据了解,在脐带血库里,脐带血经过检测、分离、制备等多道医学工序,冷冻在-196℃的深低温液氮中,能长期保存。

“目前,我们能为自体库储存者保存脐带血22年。”秦秀兵说,22年后,脐带血的存储者有权决定是否续存。

据介绍,目前,造血干细胞主要来源为:骨髓造血干细胞、外周血造血干细胞和脐带血造血干细胞。随着脐带血移植临床应用的增加,与骨髓移植相比,脐带血造血干细胞移植有两个明显的优势:冷冻保存的脐带血在实物库中,当需要应用时很快就能获得,不会延误移植时间;与无血缘关系成人供者造血干细胞移植相比,自体脐带血的基因和配型完全相合,不会出现移植后移植细胞抗宿主反应和排斥现象。

秦秀兵说:“目前,脐带血造血干细胞非常稀缺。就海南白血病患者的情况来看,有多半患者因找不到配型相合的脐带血造血干细胞,而不得不采取骨髓造血干细胞移植、化疗等其他治疗手段。”

目前,在我国,自体储存的脐带血能用到的几率很小,可治疗的疾病有限。有专家表示,一些遗传疾病由于自身基因缺陷所致,可能不适合用自己的脐带血治疗。

有专家表示,一些遗传疾病由于自身基因缺陷所致,可能不适合用自己的脐带血治疗。比如对于基因突变导致的白血病,由于突变在怀孕阶段已经发生,因此病人出生时的脐带血里面往往已经包含了突变的癌细胞。在这种情况下使用自身的脐带血进行移植,相当于用少量癌细胞去置换大量癌细胞,没有意义。

## 网友提问

哪些人特别需要储存脐带血?

有专家表示,在以下两种情况下,应该鼓励私人保存脐带血:如果新生儿有兄弟姐妹患有重大血液系统疾病,需要造血干细胞移植;或者新生儿的父母一方患有重大疾病,需要造血干细胞移植,且检测表明婴儿和患病父亲或母亲配型相合。

哪些人不能存脐带血?

母亲患有梅毒、艾滋病、乙肝等疾病的孕妇,不能储存脐带血,患其他种类疾病的孕妇想要储存脐带血应具体进行咨询。



二维码扫一扫  
观看直播回放

## 第928医院开展“糖尿病日”义诊

## 你是糖尿病“后备军”吗?

■ 本报记者 马珂

11月14日是第15个“联合国糖尿病日”,今年的宣传主题为“人人享有糖尿病健康管理”。为积极践行这一主题,唤起全社会对糖尿病防治的重视,11月14日上午,中国人民解放军联勤保障部队第九二八医院(以下简称“第928医院”)在海口市火车东站举行大型宣传义诊活动。

据了解,随着人口老龄化和生活方式的改变,糖尿病患者人数逐渐攀升。糖尿病流行病学调查显示,我国18岁及以上人群糖尿病患病率为11.2%,且有年轻化趋势,年轻人以及儿童青少年患病率不断增加。如何做到早发现、早干预、早诊断、早治疗,是全社会都要高度关注的问题。

第928医院消化内科主任韩钧凌特别提醒:体型肥胖者、有糖尿病家族史、巨大儿分娩史或有妊娠期糖尿病病史的女性、有多囊卵巢综合征、有糖尿病前期史、年龄≥40岁、高血压及高脂血症患者、有类固醇类药物使用史、长期接受抗精神病药物或抗抑郁症药物治疗患者等高危易患人群,应该提高防范意识,提倡健康的饮食生活方式,管住嘴、迈开腿,避免久坐,戒烟控酒,养成低盐、低脂、低糖的良好饮食习惯,定期做好筛查,避免成为糖尿病的后备军。

现场专家为有需要的就诊者提供病情诊断、营养、运动以及合理用药指导。此次义诊活动共免费接诊200余人。