

关注世界传统医药日

# 为养在深闺的虎乳灵芝定制质量标准 海南珍稀食药食用菌有了“身份证”

■ 海南日报全媒体记者 马珂

10月22日“世界传统医药日”到来之际，从海南岛中部的热带雨林传来佳音：曾经因缺乏法定标准而徘徊于市场边缘的珍稀食药食用菌——虎乳灵芝，如今在中国医学科学院药用植物研究所海南分所刘洋洋团队的科研攻关下，成功获得了由海南省药品监督管理局颁布的药材质量标准。这份崭新的“身份证”，不仅破解了虎乳灵芝长期以来的产业困局，更彰显了现代科技赋能传统药物发展的深远意义，为这一热带瑰宝打开了通往医药产业的广阔天地。

清晨的白沙黎族自治县青松乡，橡胶林间雾气氤氲。白沙立树生物科技有限公司的工人们正在采收成熟的虎乳灵芝。“多亏了省科技特派员、热科院环植所的药食用菌专家徐林，他最早从海南热带雨林里发掘出虎乳灵芝资源，并成功完成从野生驯化到林下种植的技术攻关，再引入到白沙，我们才能在橡胶林下实现虎乳灵芝的规模化种植。”该公司负责人林觉枫手捧菌核，言语间交织着感激与无奈，“但因为没有食用、药用标准，我们这些优质的虎乳灵芝只能作为初级农产品销售，无法卖给药厂，也不能开发成食品，产业价值大打折扣，我们也担心产量高了但市场销量却上不去。”

我省2024年5月出台的《海南省林下经济高质量发展规划（2024—2030年）》明确提出要强化科技支撑，鼓励“企业+”模式发展林下经济。如今，全省橡胶林下种植虎乳灵芝规模已超万亩，经济产值近2亿元，成为白沙、五指山等地乡村振兴的产业之一，但缺乏标准始终是制约

产业升级的难题，面临“有产量无出口”的尴尬，这也是整个海南虎乳灵芝产业面临的共同困境。

转机来自一项关键的科研突破。中国医学科学院药用植物研究所海南分所刘洋洋研究员团队，牵头制定“虎乳灵芝药材及饮片质量标准”，填补了国内该领域的空白。

“标准就是产业的‘身份证’。”刘洋洋解释说，“有了这个标准，饮片厂就可以规范化生产，医院就能将其应用于临床，后续还能开发医疗机构制剂和创新药物。虎乳灵芝为珍稀的食药食用菌，我们也在与各方合作积极推进虎乳灵芝食品安全标准的制定，并推动虎乳灵芝食品开发，希望更多的人能够吃上虎乳灵芝。”

这项研究是刘洋洋团队荣获2022年度海南省科技进步奖二等奖的“39种海南中药材质量评价技术及质量标准的研制与应用”项目成果的延续。该团队形成的“资源挖掘→标准创建→产业应用→临床转化”科研成果转化模式，

已成为支撑海南中药产业高质量发展的典范。

标准发布后，市场反响立竿见影。澄迈县中医院副院长吴维炎表示：“虎乳灵芝有止咳定喘、健脾化湿的功效，在我们海南和广东民间也会用于煲汤和泡水喝。看到海南省药监局发布虎乳灵芝标准后，我们第一时间就向中药饮片厂采购了饮片，给患者使用。”这使虎乳灵芝实现了从民间“土特产”到临床药品的关键跨越。

虎乳灵芝的成功并非孤例。2023年，刘洋洋团队为我省具有近千年饮用历史的鹧鸪茶制定了药材和饮片质量标准，推动这一特色“民间凉茶”进入中医院使用，还被开发成医疗机构制剂，为鹧鸪茶药食两用资源的深度开发奠定了产业化基础。鹧鸪茶的研究经验，为虎乳灵芝提供了成功范本。这正是刘洋洋团队挖掘海南特色中药材并开展系统化质量研究，支撑海南中药产业化工作的价值所在。无论是鹧鸪茶还是虎乳灵芝，标准制定都让这些“养在深闺”的特色药物资源获得了让市场认可的身份。



虎乳灵芝。资料图

从雨林到田间，从实验室到药房，虎乳灵芝的“破壁”之旅，正是海南将生态优势、科研创新与产业发展深度融合的生动实践。随着标准的落地，这条凝聚着科研智慧的产业链正在橡胶林下延伸，为乡村振兴注入新的活力。

体检季

海南天气渐凉舒服，又到了适合深入体检的季节。年轻人常认为自己的身体“没什么问题”，从而忽视了定期体检的重要性。殊不知，像内分泌紊乱、脂肪肝、尿酸偏高等健康问题，可能已在不知不觉中悄悄出现。

也有一些人认为“体检项目越多、套餐越贵”，就代表检查越精准、越全面。因此，在体检中倾向于选择价格较高的项目，觉得多花点钱也值得。其实，这种观念并不完全正确。

针对不同年龄段人群的疾病风险与常见认知误区，海南省人民医院健康管理中心专家建议：参考以下这份体检指南，即便控制花费，也能科学掌握自身健康状况，让你查得明白、过得安心。

解锁「必查项」：

## 体检告别走过场

■ 海南日报全媒体记者 曾毓慧 通讯员 冯琼

### 体检不当回事 健康“亮黄灯”

“起初，还以为是压力性肥胖，没想到这么严重。”不久前，“90后”男子陈某在3个月内体重突然增加了大约30斤，直至出现怕冷、便秘等病症才前去医院体检。

海南省人民医院健康管理中心主检医师符林梅介绍，短期内体重明显增加、便秘，要警惕甲状腺机能减退引起的黏液性水肿，患者在内分泌科治疗，体重下降趋于正常值后，精神状态也明显改善。符林梅说，年轻人尿酸高、血脂高，以及患脂肪肝及心脑血管疾病的比例明显增加，需要定期体检，以便及时发现病症进行治疗。

有些中老年人不愿体检，或在体检后不遵医嘱，导致疾病加重。55岁的王先生近期频繁地上厕所，且体重一直在减轻，吃药治疗1个多月也未见好转。家人拽着他来医院做全面体检发现，血糖、甲状腺功能正常，大便潜血实验显示为阳性，肠镜检查发现直肠上段有肿块，术后发现已出现淋巴结转移。

“如果不及时体检，还会出现肝转移、骨转移，导致病症加重。”符林梅说，经治疗，目前患者经肠镜复查未见异常。

### 体检项目 不选贵的，要选对的

当前，精密的体检仪器越来越多，对一些重大疾病的筛查越来越精准，但看似普通的血常规与尿常规，为何是每次体检的“必选项”呢？

“这两项目是不可省略的基础检查，

能快速反映身体基本健康状态，甚至是遗传病，为后续精准诊疗提供关键方向。”海南省人民医院健康管理中心主任吴斌介绍，血常规可以提示全身基础炎症、血液肿瘤及血液遗传病等，比如感染、贫血、出血或凝血功能障碍等。此外，尿常规可以反映泌尿系统健康及全身代谢状态，比如泌尿系感染、肾脏功能异常、代谢、内分泌问题，还可以提示肝胆疾病等。

随着健康意识提升，有些人认为体检“项目越多、套餐越贵”，精准度才越高。其实，这是另一认知误区。

围绕不同的年龄层，海南多家体检机构专家给出了相应的指南。儿童及青少年容易出现营养不良、近视及脊柱侧弯等病症，建议重点检查生长发育状况和视力等。18至40岁人群，要做好血压、血糖、血脂以及肝肾功能的常规检查。40至50岁人群要做好心血管、肿瘤以及胃肠疾病检查。50岁以上人群在做好“三高”防治同时，建议筛查骨密度以及骨代谢水平等，以便了解是否有骨质疏松。

对于价格较贵的全身PET-CT体检项目，不能作为常规体检项目。至于胃肠镜这种侵入性检查是否也要作为常规体检项目呢？符林梅说，在常规的体检过程中一般不适用，常规体检多以无创的呼气试验来检查胃内的幽门螺杆菌，以及联合粪便常规的粪便潜血试验进行综合评判，如果40岁以上或有胃肠疾病史的受检者，应主动选择胃肠镜检查。

吴斌补充说，在性别差异上，建议年轻女性增加妇科彩超、乳腺彩超，有性生活的可以增加宫颈筛查。而年轻男性如果有饮酒习惯，要关注肝肾功能，吸烟者建议做胸部CT，经常熬夜者建议增加心电图检查。

### 有些体检结果 看似异常 但不用揪心

“难不成是心脏出了问题？”近日，30岁的王先生在海口做心电图检查后，看到体检报告结论是“心电图右偏”，他一时忧心忡忡。

“可能是心脏的结构差异导致的，不一定是病理情况。”吴斌打个比方说，好比我们经常吃的圣女果，有的是尖头一点，有的偏向圆头，但都属于正常的形状范围，并不属于畸形或病变。但是，如果心电图右偏或者左偏数值过大，就是提示右心室过大或者左心室过大，相应的临床症状和临床诊断就已经很明确。

体检报告有时会出现甲状腺激素正常，但甲状腺自身抗体轻度增高的情况，吴斌认为，这可能是既往或现在有过甲状腺的炎症，正常妊娠、近期熬夜、精神焦虑紧张、营养不良等都可能出现这种指标异常，一般不需要药物干预，注意休息、合理饮食，定期复查即可；如果持续增高，需要到内分泌专科就诊。

中老年人血压太高要防，但如果血压偏低，要不要服药治疗呢？吴斌介绍，血压低于90/60毫米汞柱，俗称为低血压，如果血压在这个数值附近，甚至略低一些，但没出现头晕、眼前发黑等大脑供血不足，或是胸闷、气短等症状，就没必要太过担心。研究显示，将血压控制在目标范围内，数值越低（但不低于低血压标准），脑梗的长期风险通常越低。

对于高密度脂蛋白超出正常值，其实也不用太担心。吴斌认为，这属于“好”的胆固醇，对心脑血管有保护作用。“不能单凭体检数值异常等情况，就盲目地猜测健康情况。”体检专家表示，只有综合体态、饮食、睡眠、特殊嗜好及既往患病情况等，才能给出客观的综合评估。

海南省人民医院健康管理中心推荐了多款“1+X”体检套餐，可帮助不同人群做到精准体检，避免资源浪费。

据介绍，上述的“1”指的是基础套餐，包括血常规、尿常规、大便常规、肝肾功能、血糖、血脂、心电图、胸片、甲状腺功能、肝胆脾胰泌尿系彩超、甲状腺彩超等。“X”指的是针对性加项，有根据年龄设计的多种套餐选择，以及专项体检套餐，比如慢性肾病套餐、呼吸系统体检套餐、内分泌体检套餐（甲状腺、糖尿病、骨质疏松、肥胖）、消化系统体检套餐、女性生殖系统体检套餐、心脑血管系统体检套餐（高血压、冠心病、脑卒中）、肿瘤相关早筛体检套餐（乳腺癌、胃癌、结直肠癌、肺癌、肝癌、宫颈癌、前列腺癌）、优生优育套餐等。

“体检并不是项目越多、越贵越好，此外，体检报告得出的结论正常，也不等于身体完全健康。”该院健康管理中心主任吴斌提醒，目前，体检无法覆盖所有疾病，且部分疾病有“窗口期”，如感染乙肝后3个月内可能查不出抗体，需要结合症状、生活习惯定期复查，才能及时给出更加精准的诊疗方案。（文字/曾毓慧）

## 如何精准体检

门诊连线

## 吃不下、咽不下？ 当心是贲门在“闹脾气”

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

明明饿得心慌，美食摆在面前，却感觉喉咙里像堵了一扇“隐形的门”？喝水水都像在闯关，每一口食物都“悬”在半路，进退两难……如果你也有这样的困扰，要警惕是不是身体的“守门员”——贲门，出了故障。

近日，42岁的张女士在家人陪伴下走进消化内科诊室。半年来，她逐渐出现进食困难，近期甚至频繁呕吐，药物疗效不佳。经消化内科副主任、内镜诊疗中心主任毛苇接诊，并结合胃镜检查，张女士被确诊为“贲门失弛缓症”。科室随即组织讨论，为她施行了“内镜下食管括约肌切开术（PO-EM）”。术后，张女士吞咽困难明显缓解，现已康复出院。

究竟什么是贲门失弛缓症呢？首先，让我们认识一下“贲门”。贲门，位于食管和胃的连接处，就像一个“自动门”。它的本职工作是在食物到达时适时打开，让食物顺利进入胃中。但当它“闹脾气”——也就是发生贲门失弛缓症时，就会出现该放松时不放松、反而持续紧张的情况，导致食物“卡关”，难以下行。久而久之，食管会因为食物滞留而逐渐扩张、蠕动减弱，进而引发一系列不适症状。

如果你常遇到以下情况，建议及时就医评估：

- 1. 吞咽困难**:早期可能只是吃干硬食物费力，逐渐发展为连喝水、喝粥都困难。
- 2. 呕吐宿食**:滞留在食管中的食物，可能在平躺或弯腰时反流至口腔，甚至呕出数小时前咽下的、未消化的食物。
- 3. 胸痛不适**:食管因食物滞留而扩张，可能引起胸膈后胀痛或刺痛，有时会被误认为是“心脏问题”。
- 4. 体重下降**:长期进食困难导致营养摄入不足，体重明显减轻，常伴有乏力、贫血等表现。

如果出现上述症状，需要做什么检查来明确诊断呢？目前，针对贲门失弛缓症，临床主要有以下几种检查手段：一是食管钡餐X线造影；二是食管压力测定；三是胃镜检查。

一旦确诊，又有哪些好的治疗方法呢？根据病情的严重程度和患者的具体情况，主要有以下几种选择。首先是药物治疗，主要适用于症状非常轻微、高龄或暂时无法接受侵入性治疗的患者。常用药物包括硝酸酯类药物和钙通道阻滞剂等，它们可以暂时性地降低贲门括约肌的压力，缓解痉挛，但效果往往有限，且容易复发，不能从根本上解决问题。其次是内镜治疗，其中以POEM手术为代表。这是一种微创治疗技术，医生利用胃镜，在食管黏膜表层下“开辟”一条隧道，直达病变的肌肉层，然后精准地切断导致贲门紧张无法松弛的环形肌纤维，从而从根本上解除梗阻。最后是传统的外科手术治疗，主要是腹腔镜下贲门肌切开术，通常还会同时做一个抗反流的手术。虽然效果确切，但因其创伤相对较大、恢复时间较长，目前多用于不适合进行POEM手术或POEM手术失败的患者。

医生提醒，当“吃饭”成为一种负担，当吞咽出现持续性的困难，请不要简单地将其归咎于“胃不好”而一忍再忍。尽早前往正规医院的消化内科，进行系统性的检查，明确诊断，才是对自己健康最负责任的态度。

健康加油站

## 回忆小确幸，写感恩日记…… 七天微行动 提升幸福感

幸福不是被动等待的运气，而是主动创造的过程。美国加州大学旧金山分校心理学与医学团队发表在加拿大《医学互联网研究杂志》上的研究证实：每天只需花5-10分钟，完成感恩记录、积极反思、善举实践三项“幸福微行动”，就能在短短7天内显著提升幸福感。这一科学发现，为“幸福可习得”提供了强有力的证据。

该研究被称为“大快乐计划（The Big Joy Project）”，覆盖来自169个国家和地区的近1.76万名参与者（以美国、加拿大、英国为主，年龄集中在20-50岁）。整个干预过程为期7天，参与者每天需花费约5-10分钟，完成基于积极心理学的三项经典“幸福增强练习”：一是感恩记录，写下当天希望感激的事物，如天气、人际关系、机会等；二是积极反思，回忆或分享一个当天发生的积极事件，即便事件微小；三是善举实践，实施一个善意为，如为陌生人开门、给他人发一句鼓励的话。

通过分析参与者干预前后的自评幸福、压力、健康等指标变化，研究证实了“幸福增强练习”的有效性：参与者主观幸福感、积极情绪、幸福自我效能（相信自己能获得幸福的信心）分别提升48%、45%和44%，同时，感知压力下降35%，自我报告的健康状况与睡眠质量也有所改善。

中国国际幸福学研究院院长林玫莹接受采访时表示，上述“幸福微行动”的优势，在于低门槛、高适配。很多人觉得提升幸福感需要大动作，比如赚更多钱、换更好的工作，但“大快乐计划”证明，无需改变生活轨迹，利用碎片时间做小事，就能积累幸福感。（据生命时报，有删节）

本刊指导单位：  
海南省卫生健康委员会