责任编辑/徐　嵋　版面编辑/晓　强　校对/于长彬　2025年9月16日
工会新闻部电话:025-83279180　读者报料热线电话:025-83279195
江苏工人报

中医频道

《生万物》带火了一味千年圣药

近期,电视剧《生万物》热播,剧中女主角绣绣通过种植中药材丹参,带领乡亲们增收抗灾,让这味古老的中药再次进入大众视野。“丹参,又名‘血参’‘活血根’等,以其深红色的根茎和卓越的活血祛瘀功效闻名,自古便有‘一味丹参,功同四物’的美誉”,江苏省中医院药学部主任中药师庞会明介绍说。

千年传承的智慧结晶

丹参的应用历史源远流长,最早记载于《神农本草经》,被列为上品,称其“主心腹邪气,肠鸣幽幽如走水,寒热积聚,破癥除瘕,止烦满,益气”。明代李时珍在《本草纲目》中进一步阐释:“丹参能破宿血,补新血,安生胎,落死胎,止崩中带下,调经脉,其功大类当归、地黄、芎藭、芍药故也。”其中“一味丹参,功同四物”的说法,便是将其与经典补血方剂“四物汤”相提并论,凸显其活血养血的卓越功效。

庞会明介绍,《名医别录》《日华子本草》等古籍也记载了丹参治疗风痹、心烦、痛疮等病症的作用。这些古籍的记载,为丹参的现代应用奠定了坚实的理论基础。

丹参的道地产地主要为山东省,尤其是泰安、临沂等地,所产丹参质量最佳,被称为“鲁丹参”。此外,山西、河南、河北、陕西等地也有栽培。近年来,随着中医药产业的发展,丹参的种植已推广至全国多地,正如《生万物》中绣绣带领乡亲们种植丹参一样,许多地区通过发展丹参产业实现了经济增收。

丰富的药用价值

据介绍,丹参的主要活性成分包括脂溶性的丹参酮类(如丹参酮ⅡA、隐丹参酮)和水溶性的酚酸类(如丹酚酸B、迷迭香酸)等。这些成分共同赋予了丹参活血祛瘀、抗氧化、抗炎等多种药理作用。

丹参性微寒,味苦,归心、肝经,具有活血祛瘀、通经止痛、清心除烦、凉血消痈的功效。庞会明表示,现代药理研究进一步证实了其多方面的药用价值——

心血管保护:丹参能扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,改善心肌缺血,常用于治疗冠心病、心绞痛。丹参酮ⅡA等成分还具有抗血小板聚集、抗血栓形成的作用,可预防心脑血管疾病。

抗氧化与抗炎:丹酚酸类成分具有较强的抗氧化活性,能清除自由基,减轻氧化应激损伤,同时抑制炎症因子释放,适用于慢性炎症性疾病。

改善微循环:丹参能促进血液循环,改善组织缺血缺氧状态,常用于糖尿病周围神经病变、视网膜病变等微循环障碍性疾病。

神经保护:研究表明,丹参能通过血脑屏障,保护神经细胞,改善认知功能,对阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病有潜在治疗作用。

抗肿瘤辅助治疗:丹参酮类成分具有抑制肿瘤细胞增殖、诱导凋亡的作用,常作为肿瘤辅助治疗药物,减轻放化疗的副作用。

庞会明指出,尽管丹参功效卓越,但并非人人适用。患有出血性疾病(如胃溃疡、血友病)或正在服用抗凝血药物(如华法林)者应避免使用,以免加重出血风险。少数过敏体质者可能对丹参过敏,出现皮疹、瘙痒等症状,应立即停用。此外,据中医“十八反”中记载,丹参反藜芦,不宜同用,配伍需谨慎。

日常保健方法多

庞会明说,丹参不仅是一味良药,还可以用于日常保健:

1.丹参茶:取丹参5—10克,沸水冲泡代茶饮,适合血脂偏高、血液循环较差者。

2.丹参红枣粥:丹参10克,红枣5枚,粳米100克,煮粥食用,活血养血,适合女性调理气血。

3.丹参炖鸡汤:丹参15克,鸡肉500克,加姜片炖煮,益气活血,适合体虚血瘀者。

4.丹参蜂蜜水:丹参粉3克,蜂蜜适量,温水冲服,润肠通便,活血化瘀。

需注意,食疗方仅作保健用途,不可替代药物治疗。

从《生万物》中的丹参种植到千年古籍的记载,丹参以其卓越的活血祛瘀功效和广泛的药用价值,成为中医药宝库中的璀璨明珠。在现代社会中,心脑血管疾病高发,丹参的预防保健作用也愈发重要。然而,用药需谨慎,务必在专业指导下使用。　麻云

拍案惊奇

哐哐掉秤先别窃喜!小心“假减肥、真生病”

在社交平台上,你是否时常会刷到“月减30斤”“21天狠人计划”“躺着就能瘦”等类似的帖子?尤其在当前“体重管理年”的热潮中,人人跃跃欲试,都想争当减重冠军。当“健康减重”遇上“病理消瘦”,面对减重“成果”先别急着庆祝,还可能是健康亮起了红灯。近日,南京鼓楼医院肿瘤科收治了这样一个病例,值得减重人群警惕。

一位中年女性为追求理想身材,在某网络平台上学习各种“节食减重法”,并制定了严格的实施计划。近几个月来,她不仅不吃晚餐,还能规律运动,短短3个月,体重便“成功”从140斤掉至100斤,狂甩40斤,这样的成果令她很是骄傲。然而,就在她庆祝减重成功时,腹胀和乏力感越来越明显,到鼓楼医院就诊后,被确诊为肠道肿瘤伴肝转移。其主治医生解释道,肠道肿瘤伴发肝转移,已属晚期,原发灶和转移灶肿瘤组织生长过程中会伴随着大量能量消耗,消瘦是最常见的临床表现,而她身处减重过程中,身体出现的异常症状如食欲变差、乏力、腹胀等,会被她的减重行为所掩盖,导致出现贻误诊断、恶化病情的后果。减重速度并不是越快越好,事实上体重快速下降,除了受恶性肿瘤影响,还可能与甲亢、结核、糖尿病、慢性感染、焦虑、失眠等因素相关。

值得一提的是,这位女士的减重行为,代表了相当一部分人群的选择倾向,他们可能会低估减重这件事的专业门槛,会在网络平台上追热点、领潮流,进行零散式、快餐式的学习和模仿,特别是一些“短平快”的网红减重方法,深受追捧,备受青睐。事实上减重这件事,既不简单,也不速成,特别需要专业且靠谱的专业医生全程护航。专业的营养医生会在减重前对你进行一些必要的医学检查,摸清健康底子,排除潜在的疾病威胁;根据你的特征制定减重计划,使减重过程平稳可控,掉秤不掉健康值。

医学营养减重是所有减重方法的基石,以最常见的饮食运动方案为例,推荐患者控制饮食的同时增加运动量,使饮食摄入减少400—500kcal,运动消耗增加200—300kcal,通常可达到10天左右掉秤1公斤的速度。若在过程中出现“掉秤”异常情况,营养医生会帮助你寻找原因,排除异常疾病因素导致能量消耗增加,或者判断是否消耗减少而进入减重平台期,以便更有针对性地采取对策。

营养专家建议,减重人士若在没有专业背景支撑的情况下,切不可盲目偏信网上各种“减重奇迹”,最稳妥的办法是寻求专业医生的指导,让减重更安全更放心。

戚方媛　王淑安

前沿新知

血糖太高不能手术,黑科技帮糖友闯过难关

“打了一辈子胰岛素,血糖还是忽高忽低,手术前医生说血糖太高不能做,我当时心都凉了……”这是很多糖尿病患者面临手术时的共同困境。现在,一个叫“胰岛素泵”的“黑科技”,正帮越来越多糖友打破这个僵局。

张阿姨(化名)最近就经历了这样一场“闯关”。她被妇科疾病折磨多年,好不容易下定决心手术,却卡在了2型糖尿病上——血糖忽高忽低,根本达不到手术要求。“医生说高血糖做手术,伤口不好长,还容易感染,我急得几晚没睡着。”张阿姨回忆道。

关键时刻,南京市妇幼保健院综合内科团队“出手”了。张阿姨戴上了胰岛素泵:一个巴掌大的“小盒子”一戴上,改变悄然发生了。团队根据张阿姨的病情规律调剂用量,血糖很快回归正常。从术前到术后,张阿姨的血糖始终控制在8—10mmol/L的安全范围,手术顺顺利利。如今康复出院的张阿姨笑着说:“这小泵比我自己还懂我的血糖,真是‘救命恩人’!”

胰岛素泵到底是什么?简单地说,它就像一个“随身小胰岛”:24小时持续微量输注胰岛素,比每天打4针更精准。能根据饮食、活动量灵活调整剂量,避免“血糖过山车”,它小巧便携,别在衣服上不影响日常活动。

南京市妇幼保健院综合内科护士长侯丽丽介绍,以下几种人群较为适宜使用这项“黑科技”:依赖胰岛素生存的1型糖友,胰岛素泵能模拟生理分泌,更贴合身体需求;用口服药效果差的2型糖友,经常低血糖或血糖忽高忽低;特殊时期人群,如孕期高血糖、要做手术、感染发烧等;不想因为打胰岛素针而限制影响其用餐、运动、旅行等生活方式的人群。

其实张阿姨的康复,不仅是用了这项“黑科技”,更离不开医护团队的全程守护及紧密协作:术前全面评估+个性化方案,把血糖稳住;术中实时监测血糖,避免高低血糖风险;术后结合饮食运动,调整剂量帮助身体恢复。正是由于专业团队的紧密合作,用科技加关怀,才能帮糖友把血糖稳稳控制,守护健康。

史月

热门话题

“窜稀”酸奶成“新型泻药”?专家:五类人千万不能喝

最近,一款主打“现制”“高活菌”的网红酸奶在社交平台持续火爆,有人喝完后“4小时跑4趟厕所”,更有人因腹泻被紧急送医。令人意外的是,评论区竟出现“求链接”“专治便秘”的跟风留言,甚至有网友发帖将此酸奶产品称为“新型泻药”。那么,这款售价超过40元的“窜稀”酸奶,究竟是解决便秘的“神器”还是暗藏风险的“肠胃刺客”?

南京市中西医结合医院肛肠科主任中医师王元钊分析,从西医角度看,这款酸奶的“致泻”可能和两个因素有关。

一是高浓度益生菌“刺激”肠道。虽然配料表中提到的“100亿B420菌”(乳双歧杆菌B-420)是国际公认的调节肠道菌群的益生菌菌株,常用于改善代谢健康。但益生菌不是越多越好。该酸奶单杯剂量高达100亿,相当于5—10天的推荐摄入量。对于肠道菌群平衡的人,过量益生菌会打破菌群稳态,引发肠道蠕动亢进,尤其肠道敏感者,可能出现类似“食物不耐受”的应激反应,表现为腹痛、腹泻。

二是其他成分综合作用。以其中一款热卖的“西梅桃子味”酸奶为例,其中所含的西梅(含山梨糖醇,每日摄入超20g易致渗透性腹泻)、桃子(含果胶,促进肠道蠕动),以及550ml大容量、全程冷链低温保存等因素,会进一步刺激肠道平滑肌收缩,加速肠内容物排出。

王元钊介绍说,“拉肚子”不是简单的肠道问题,而是脾胃受伤的信号。中医认为“脾胃为后天之本,气血生化之源”,负责运化水谷精微。如果存在晨起腹泻、食后腹胀、舌体胖大有齿痕等脾虚症状,再摄入生冷的酸奶+高纤维的水果+过量的益生菌,无异于“雪上加霜”。中医认为脾“喜燥恶湿”,寒凉之物会损伤脾阳,导致腹泻。

专家提醒,以下五类人群不适合饮用高浓度益生菌酸奶。

1.肠胃功能弱及严重胃肠疾病患者:慢性肠炎患者、肠易激综合征患者,以及术后恢复期患者等人群肠道黏膜屏障脆弱,高浓度益生菌可能引发“菌群移位”,出现黏液便或里急后重感。活动期溃疡性结肠炎、克罗恩病伴肠穿孔或中毒性巨结肠患者禁用。

2.婴幼儿:6个月—3岁宝宝肠道菌群尚未建立完善,过量益生菌易导致“菌群拮抗”,抑制原有益生菌生长,饮用含高活性菌饮料后,会增加腹泻发生率,严重者可能引发坏死性小肠结肠炎。

3.孕妇和哺乳期妈妈:孕早期子宫敏感,腹泻引发的肠道蠕动可能刺激宫缩,增加先兆流产风险;哺乳期妈妈饮用后,益生菌代谢产物可通过乳汁传递给婴儿,导致宝宝出现稀便。建议孕产期女性选择经过巴氏杀菌的常温酸奶。

4.老年人:老年人群肠道蠕动速度下降,饮用高浓度益生菌酸奶后,乳酸菌可能暂时改变肠道菌群平衡,部分老年人会出现腹胀、腹泻、便秘等症状,尤其是初次饮用或过量饮用时。

5.过敏体质人群:对酸奶、益生菌及其成分过敏者可能出现皮疹、瘙痒、腹泻等过敏反应,需特别注意产品成分。

王元钊提醒,很多人认为“拉肚子就是排毒”,这是大错特错!频繁腹泻会导致肠道黏膜绒毛受损,影响营养吸收,引起电解质紊乱,导致肠道菌群失调,增加肠息肉风险。如果喝了之后出现身体不适情况,一定要及时就医。如果有严重的便秘问题,建议通过肛肠科专项检查明确病因,请医生制定中西医结合治疗方案。

杨璞

安全隐患随手拍

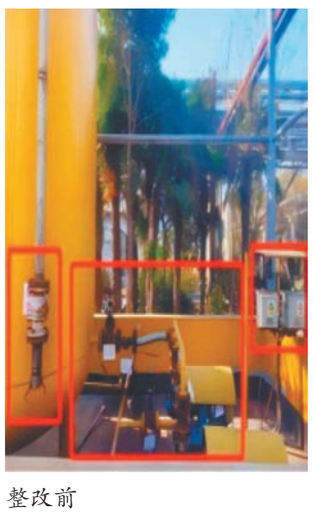
“距离”产生“美”

存在隐患　柴油罐、泵、控制开关和充装口都在同一个围堰内存在安全隐患。

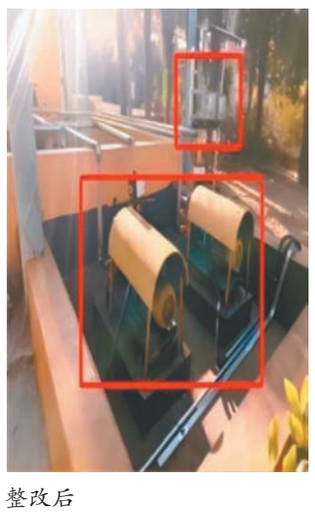
整改建议　1.将柴油罐充装口移出围堰;2.将柴油泵与控制开关移出柴油罐围堰,并单独用围堰围起来。

整改情况　将充装接口引出柴油罐围堰外;将柴油泵与控制开关向原柴油罐北侧移动,并与原柴油罐用围堰分隔开。　江苏戴梦特化工科技股份有限公司　向全通

(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



整改前



整改后

医线传真

首位患者体验胰腺中心日间化疗新模式

“白天来医院接受化疗,晚上还能回家休息,胰腺中心日间化疗门诊为我带来切实的方便!”近日,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)胰腺中心日间化疗门诊正式投入运行,第一位患者南京本地人赵先生(化名)顺利完成当日的治疗流程,不禁为该模式和中心医护人员点赞。他表示,以前化疗都需要住院几天,预约床位经常要等,住院期间费用高,自己和家人来回奔波也非常辛苦。现在日间化疗门诊早上来治疗、下午就能回家,更重要的是,能在自己熟悉的环境里休息,心理压力小了很多。

随着肿瘤发病率的逐年提高,日间化疗模式不仅有助于提高患者的生活质量,也符合国际肿瘤治疗的发展趋势。适用于一般状况良好、合并症较少、意识清晰、依从性高且生活可自理的患者。

日间化疗采用国际化疗标准规范实施化疗,同时也涵盖恶性肿瘤的靶向治疗、免疫治疗和生物治疗。患者无需办理烦琐的出入院手续,也不需要长时间等待床位空缺,整个流程高效便捷。目前该服务面向南京医保患者、异地就医转诊至南京的医保患者和普通自费患者,其费用报销方式与比例参照门特政策执行。

日间化疗门诊配备了临床经验丰富的医护团队与完善的诊疗设施,为患者提供全方位的专业照护。负责接诊的王倩倩医生是胰腺中心涂敏副主任医师综合治疗团队的青年医师之一。化疗药物的配制和输注,以及输注过程中生命体征的监测和病情的观察,均由中心具有化疗专项资质的护理人员承担,保证了治疗过程的专业和安全。涂敏副主任医师补充道:“目前中心在广州路院区的病床及日间化疗床位优先面向经过中心综合治疗团队评估适合接受临床研究的患者,为患者后续治疗提供更多选择和希望。”

胰腺中心主任蒋奎荣教授表示:“开展日间化疗门诊是我们持续优化医疗服务、响应患者需求的重要举措之一。我们希望通过这一模式,在保障治疗安全与效果的前提下,最大限度提升患者就医体验。日间化疗不仅节约医疗资源,也能让患者在熟悉的环境中康复,这也是中心为广大胰腺疾病患者打造高品质‘一站式’医疗服务的重要举措。”蒋海燕

图说安康

厨房用火不离人

近日,一则“男子忘关火27天后回家才发现”的话题登上热搜,对此,不少网民表示太危险!厨房用火用电集中,稍有不慎就可能引发火灾,使用厨房时要防范哪些安全隐患?

开始做饭时,发现燃气灶点不着火,不要连续点火,应开窗散味,过会儿再试。因为没成功点火时,喷出的少量燃气会积聚在空气中,达到一定浓度时,一旦遇到电火星,容易发生爆燃。

做饭时,要人不离锅,守着燃气灶,避免汤水溢出造成意外熄火、燃气泄漏等安全事故。

热油爆炒时,若突然油锅起火,应马上关掉燃气阀门,用锅盖盖住起火的油锅,隔绝氧气,火焰达不到燃烧条件时,自然会熄灭。千万别试图用水浇灭起火的油锅,否则容易“小火”变“大火”。

做完饭后,灶台不要堆杂物、可燃物,应收拾整齐,物品归位。不要在灶台附近倾倒面粉等粉尘类物品,避免引起爆燃。

厨房环境比较潮湿,油烟很容易积累下来形成可燃物油层附在抽油烟机表面,若不及时清洗,就有引起油烟火灾的可能。

正常灶具使用年限为8年,灶具超过使用期限会产生安全隐患,应及时更换。当发现燃气软管有老化、细小裂纹起泡或破损等情况时,应联系燃气公司及时更换,建议使用金属不锈钢波纹管更加安全可靠。

当遇到油锅起火的情况时,我们首先要立即关火,然后用锅盖盖住起火的油锅。此外,也可以用湿抹布覆盖住起火的油锅。要注意不能留下空隙。

来源:网络综合

工会新闻部:025-83279180
综合新闻部:025-83279175　83279178
记者通联部:025-83279187(含传真)
副刊评论部:025-83279183
编务出版部:025-83279189　83279190
网络新闻部:025-83279189
发行外联部:025-83279184(含传真)　83279185
理事会办公室:025-83279188(含传真)
广告信息部:025-83279186
专题专刊部:025-83279195
报社办公室:025-83279191(含传真)　83279192(含传真)
南京记者站:025-84551259
无锡记者站:0510-82710644
镇江记者站:0511-84413010
苏州记者站:0512-65232007
南通记者站:0513-85518389
扬州记者站:0514-87329339
盐城记者站:0515-88323997
徐州记者站:0516-80277966
淮安记者站:0517-83956961
连云港记者站:0518-85400641
常州记者站:0519-88117396
泰州记者站:0523-80818683
宿迁记者站:0527-84388197
张家港特派记者:0512-58226335
海安特派记者:0513-88869196
本报新闻网:025-83279186
本社地址:南京市中山北路202号
邮政编码:210003
广告经营许可证号:3200004110909
定价:216元(全年)/18元(每月)