中医药在聊城·聊八味

蟾酥：解毒消肿的千年良药

本报记者 马永伟

在阳谷县赵王河国有林场的林间深处，一只只中华蟾蜍或蛰伏于草木之间，或沐浴在光照之下，这些貌不惊人的“癞蛤蟆”，正是“聊八味”版图里极具特色的一味道地药材——蟾酥的本体。

中华蟾蜍属于蟾蜍科蟾蜍属两栖动物，在国内分布广泛，除少数地区外，大江南北多有其踪迹，山东更是它的重要产区，而聊城依托得天独厚的自然条件，培育出的蟾酥品质达到国家药典标准，是全国为数不多的优质产区。

千百年来，古人早已识得蟾酥的药用价值。《唐本草》记载蟾蜍可“解毒散结，治痈疽、恶疮、瘰疬”，《本草纲目》明确记载蟾酥可“治发背疔疮，一切恶肿”。这足以印证，这一味药早已深深嵌入中华中医药文明的长河之中。

中华蟾蜍浑身是宝，蟾酥、干蟾、蟾衣、蟾头、蟾舌、蟾胆、蟾干等都可入药，药用价值颇高。蟾蜍的耳后腺与皮肤腺分泌的白色浆液干燥而成的蟾酥，是当之无愧的名贵中药材，富含多种生物成分，具有解毒、消肿、止痛、强心利尿、抗癌、麻醉、抗辐射等功效，可治疗心力衰竭、口腔炎、咽喉炎、咽喉肿痛、皮肤癌等。德国已将蟾酥制剂用于临床治疗冠心病，日本以蟾酥为原料生产“救生丹”，我国著名的国家永久保密配方六神丸、梅花点舌丹、一粒牙痛丸、心宝、华蟾素注射液等50余种中成药中都含有蟾酥成分。

此外，蟾蜍除去内脏的干燥尸体为干蟾，性寒、味苦，可用于治疗小儿疳积、慢性气管炎、咽喉肿痛、痈肿疔毒等症。近年来干蟾用于多种癌肿或配合化疗、放疗治癌，不仅能提高疗效，还能减轻副作用，改善血象。而蟾衣是蟾蜍自然蜕下的角质衣膜，对慢性肝病、慢性气管炎、腹水、疔毒疮痈、多种癌症等有较好的疗效。

随着中医药产业持续发展，市场对蟾酥、蟾衣的需求攀升，但适合蟾蜍栖息的原生环境不断被破坏，野生资源日渐稀缺，国家明确禁止将野生资源作为药用原料，仿自然繁育就成了守护这一传统中药材的必由之路。人工生态养殖，既是对传统中医药文脉的接续传承，也是保障药材供给的关键路径。

阳谷杏林生态养殖有限公司利用赵王河国有林场得天独厚的林间气候，在小规模摸索的基础上，又历经三载探索总结，创新形成国内领先的中华蟾蜍仿自然繁育体系，构建起“林—蟾蜍—有机食品”三位一体的蟾蜍与林木互促互利的良性生态循环种养模式。林间放养与精细化管护相辅相成，林木长势同步提升，林木生长量同比增长超三成，实现互利共生。

公司累计投入400余万元，建设近200亩生态养殖基地，建起蝌蚪繁育池65个、养殖池320个、蟾衣蜕衣大棚6个，养殖中华大蟾蜍60余万只，年产蟾酥30公斤、蟾衣5万张。基地成功入选山东省中药材生态种植（养殖）培育园区，全省中药材生态种植（养殖）现场观摩交流会曾在此举办，获得各级主管部门与业内专家的高度肯定。按照规划，2026年基地力争将蟾酥产量提升至75公斤，蟾衣突破20万张，年产值600万元。

产业发展之外，企业已按照“公司+基地+农户”发展路径，将生态养殖技术推广至更广泛的农户，充分利用林地、村头荒地、闲置老院等，让更多无法外出务工的人员在家门口有钱赚，为周边村民提供更多就业机会，帮助当地农民增收。同时，依托灯光诱虫技术，蟾蜍化身天然“虫害克星”，有效减少农药施用，保护水土环境。

从古籍里的妙药，到林间蓬勃生长的产业，两河大地上，这只“蟾宝”正在延续千年药香，绽放属于聊城中医药产业的时代光彩。


养殖的蟾蜍（受访者供图）



入冬巧养生 中医教你安稳过冬

新华社记者 田晓航

入冬天气转寒，不仅感冒、高血压、关节痛等容易“找上门”，人们还可能因防护不当给来年健康埋下隐患。应该怎样防病、保健？来听听国家中医药管理局推荐的专家建议。

老弱妇孺要调理

不少女性一到冬天就手脚冰凉，在中医看来，其主要原因是阳气不足或气血瘀滞，久坐、压力大时更易如此，调理应从温阳和调畅气血两方面入手。

中国中医科学院西苑医院党委书记、主任医师李秋艳说，温阳应注意保暖、别让脚踝以下和腰腹受凉，可艾灸关元穴，避免食用生冷食物；调畅气血可按揉三阴交穴以调理肝脾肾、促进气血下行，久坐者可通过快走或踮脚尖疏通气血，压力大者可做深呼吸促进气血运行。

冬季孩子容易反复感冒、咳嗽，中医认为其内因主要是儿童脏腑娇嫩、形气未充、“正气”不足，其中以肺、脾不足最为关键。

首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任、主任医师王玉光说，孩子在户外运动时应注意保暖、穿宽松衣服，防止汗出当风受凉；还应避免赤脚走在地板上。此外，捏脊能调阴阳、理气血、增强抵抗力，山药小米粥有助于健脾养肺。

老年人的膝盖、肩膀、腰背疼痛容易在冬季遇冷加重。王玉光建议避免久坐和久卧，控制体重，通过泡脚促进气血流通，或用艾灸膝眼等穴位和按揉阳陵泉穴调理。

此外，患有高血压、冠心病的老年人要在按时用药和监测基础上重视保暖、低盐饮食、稳定情绪，按揉内关穴、膻中穴辅助调理。

起居运动要适度

冬季天黑得早、亮得晚，很多人情绪低落、睡不醒，这就需要顺应时令、调整作息。

李秋艳建议早睡晚起，温度适宜时到户外晒背15至20分钟，以养护阳气；白天犯困时可通过散步、搓手、踮脚等活血化瘀、缓解情绪；晚上尽量少看手机，可听轻松音乐或做深呼吸来安神助眠。

天气一冷人就懒得动，这也是人体顺应冬藏、阳气内收的生理反应。但长期不运动容易气机郁滞，因此还需保持一定运动量，不宜大汗，微汗即可。

王玉光说，八段锦和太极拳等中医保健方法比较适合冬季锻炼，特别推荐八段锦的“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”两式。

进补滋养要辨证

冬季正是积蓄能量、固护根本的时节。江苏省江阴市城东社区卫生服务中心主任、副主任医师匡宇娟强调，膏方进补讲究“因人制宜、辨证调理”，应在正规医院的中医师辨证指导下开具，根据自身体质选择调补方向，遵医嘱服用，切不可盲目照搬他人方子或跟风购买。

同理，中药泡脚也不能“千人一方”。专家提示，若选购泡脚包，最好先经专业医师辨识体质，从而选用适合个体情况的配方。

此外，泡脚宜用40℃左右的水，泡15至20分钟即可；部分糖尿病患者脚部对温度不敏感，水温务必控制在40℃以下；心脑血管疾病患者泡脚时间要短、水温要低；下肢静脉曲张的人以及脚上有皮疹、破损、溃疡的人，则不建议泡脚。

新华社北京11月19日电