

健康焦点

加强良种繁育和生产基地建设,鼓励中药材生态种植

源头管理保品质 道地药材更地道

本报记者 杨彦帆 赵帅杰 杨颖菲

无影灯

餐后两小时正常血糖的高限是多少?救助溺水者,如溺水者有呼吸心跳,应该让其侧卧还是仰卧?一般推荐的生育间隔是几年……这些看似关联并不大的问题,实际上都是公民应该具备的健康素养常识。

不久前,国家卫生健康委公布《中国公民健康素养—基本知识与技能(2024年版)》(征求意见稿)。征求意见稿历时1年修订、近百名专家参与、涉及30多个专业领域,覆盖健康中国行动全部15个专项行动和全生命周期,这将成为全新的公民健康行为指南。

全民健康既是中国式现代化的重要基础,也是中国式现代化的重要指标。健康素养是个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进健康的能力,代表人的健康认知、健康技能及健康责任。大力推进全民健康建设,提升全民健康素养,不仅是健康中国建设的题中应有之义,也会对中国式现代化进程产生影响。

党和国家历来高度重视健康素养促进工作。新时代以来,相关部门通过不断加强健康教育,推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为,从而预防疾病,促进健康,提高生活质量。2023年,我国居民健康素养水平达到29.70%,比2022年提高1.92个百分点。这一结果既印证了健康教育的成果,也客观反映出人民群众对健康、对健康知识的日益增长的期盼和需求。

同时也要看到,我国居民健康素养仍有提升空间。《健康中国2030》规划纲要和《“十四五”国民健康规划》都提出,到2030年健康素养水平要达到30%的目标,我们目前略有差距。另一方面,东、中、西部地区居民健康素养水平还存在较大差异,农村居民的健康素养仍然有待提升。

随着卫生健康事业高质量发展不断推进,人民群众的健康获得感持续提升。同时,在健康领域也面临着一些新形势,一方面是人口老龄化程度加深,慢性非传染性疾病负担加重,传染病的威胁仍然存在,不健康饮食、缺乏运动、吸烟、过量饮酒等不健康生活方式较为普遍。

“预防为主”是中华民族传统的养生保健理念,是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。无论是传染病还是慢性病,主要与个人卫生习惯和生活方式有关。国内外大量实践证明:坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康的最有效、最经济手段。因此,我们仍需持续发力,不断推进我国公民健康素养进一步提升,让每个人成为自身健康的第一责任人。

近年来,随着网络技术的快速发展和社交媒体的广泛应用,人们获取健康信息的渠道更加新颖多样,内容更加新鲜丰富,群众主动获取健康信息的积极性显著增强,需求更加多元化,这对健康信息的质量提出了更高的要求。

令人欣慰的是,经过多年努力,我们已经拥有了健康促进方面的顶层设计,逐步建立起多部门协作、统筹社会资源的机制,打造了优秀的健康科普专家团队,这些都为持续推进公民健康素养提升奠定了坚实基础。各地也在不断拓展健康促进的渠道,丰富健康宣教形式,让群众在潜移默化中了解健康知识、学习健康技能,切实提升健康素养。

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。提高公众的健康水平,需要国家、社会和个人共同努力。让我们携手共进,为提升公民健康素养、推动健康中国建设做出应有的贡献。

持续提升公民健康素养

孙秀艳

药材生产企业质量控制实行“六统一”,即统一规划生产基地,统一供应种子种苗或其它繁殖材料,统一化肥、农药等投入品管理,统一种植或养殖技术规程,统一采购与产地加工技术规程,统一包装与贮存技术规程。

过去零敲碎打、各凭经验搞种植,种出的药材品相参差不齐、产量忽高忽低,收益没有保障,难以形成规模。如今,越来越多地方走出了“公司+合作社+农户”的发展道路。

在四川凉山,目前已建成符合GAP(中药材生产质量管理规范)标准中药种植养殖基地两个,即西昌美洲大蠊养殖基地和布拖附子GAP种植基地,逐步建立起中药材规范化



良种繁育,从源头保障药材品质

铺膜、下种、覆沙……4月中旬,走进甘肃省陇西县双泉镇胡家山村,层层梯田中尽是忙碌的身影。天气回暖,药农们正抢抓农时,开始新一年的道地药材黄芪的育苗工作。

“育苗好坏直接关系到药材质量,而育苗的关键则在选种。”村民李伟军告诉记者,过去,他总在自家地里有种,采摘、晾晒、选种,程序多、耗时长,且出苗率低。去年换了政府推荐的新种源,相比过去自己手工拌种,育出的药苗不仅品相好,亩产也提高了20%。

中国中医科学院中药研究所所长郭兰萍告诉记者,提高种子种苗质量,要在长期的实践和生产中做好研究、利用和保护。2022年,国家药监局、农业农村部、国家林草局、国家中医药管理局联合发布实施《中药材生产质量管理规范》,其中要求种植基地统一种子种苗或其它繁殖材料,这是保证药材质量均一性的重要举措。

作为支柱产业,陇西县的中药材年种植面积稳定在50万亩以上。以黄芪为代表的道地药材种植在这里历史悠久。《本草经集注》记载,黄芪“第一出陇西、洮阳,色黄白甜美,今亦难得”。然而,随着时间推移,这些道地药材逐渐出现种质退化、病虫害增加等问题。

“不同于粮食作物,中药材种植不仅要追求产量,更要注重安全性,尤其是道地药材,育种环节更要适应特定的自然条件和生态环境,做到种子地道、基源清晰。因此,道地药材的新品种选育一般通过野生品种驯化和既有品种的提纯复壮来进行。”陇西县中医药研究院院长毛正云说。

道地药材良种选育的周期漫长。“以黄芪种子的提纯复壮为例,选好适合培育的单株以后,进入育苗、移栽、产种环节,3年一个周期,至少需要3个周期性状才能稳定均一,具备通过新品种测试的条件。”毛正云介绍,加之扩繁、推广等,即便一切顺利,也要10多年时间。

锚定良种繁育目标,陇西县与甘肃农业大学、定西市农科院合作,20多年来,成功驯化192个中药材品种,培育黄芪新品种6个,累计向全县大面积推广栽培中药材品种40多个,并制定中药材种子种苗甘肃省地方标准30项,建立种子种苗标准化繁育基地近5000亩,有效解决因盲目引种、种质混杂等因素导致的药材质量下降问题。

标准种植,加强中药材生产质量控制

3月底,四川凉山彝族自治州布拖县的附子种植基地,地里的附子刚冒出苗,管理员正在检查记录附子的生长情况。布拖县由于地处高原,气候较为寒冷,当地附子生长周期更长,是国家地理标志产品。

《中药材生产质量管理规范》要求对中

种养、采收、仓储、加工、生产等技术、管理、支持体系。

在江西樟树市吴城乡塘下村的梦达中药材种植基地,一株株枳壳树枝繁叶茂铺满山坡,白色小花竞相绽放,散发出沁人心脾的淡淡香味。

农户以土地入股,梦达公司提供中药材种苗、技术指导、收购和销售等,村里成立合作社,负责组织人员培训、基地务工,三方按收益分红,这样的模式带动了更多种植户规范种植方式、提升种植水平。“现在,不光是种苗好了,栽种、剪枝、打药、除草、防冻防虫等,样样有讲究,处处凭技术。”农户张伙如说,比如过去用什么枝该修剪心里没数,现在大家都有了标准的口诀“上剪稀、中剪空、下剪光”,枳壳树长势好,枳壳自然结得又好又多……

土壤是中药材生长和扩繁的基础,发展道地药材,需特别注意土壤的健康管理。“以前种植当归,普遍采用化学肥料和化学农药,易使土壤板结,降低药材品质。”甘肃岷县当归研究院产业发展研究室主任郭增祥告诉记者,如今,岷县约10万亩当归使用生物农药进行病害防治,降低农药残留的同时,能够改善土壤团粒结构,使土壤保持疏松,当归亩产提高了20%左右。

提高药性,模拟中药材原始生长环境

“整体来看,就质量合格率来说,中药材的质量近年来一直在提高。然而,用现代技术检测质量合格,不等于中药的药性足、药效强。”郭兰萍说,“中药药性形成是气候、土壤、生物、地形等多种因素综合作用的结果。

确保中药材药性,是要长期努力的方向。”

中药资源具有多样性,很多中药材来源于同属不同种的植物,即使是同种来源,不同产区中药材的药性和作用也常常不同。比如,以截疟为目的进行种植规划,会以青蒿素含量为依据,青蒿的优质产区在我国的南部;而以解暑热为目的进行种植规划时,则会以青蒿乙素含量为依据,青蒿的优质产区在我国的北部。

郭兰萍告诉记者,中药材还往往具有“顺境出产量,逆境出品质”的特点,其药性的形成和积累通常对生长环境有独特的要求。比如,很多药用植物主要长在林下、山坡地、荒地或沙地,一些高温、昼夜温差大的环境反而对提高中药材药性十分有效。

为此,由中国中医科学院黄璐琦院士、郭兰萍研究员牵头的科技部重点领域生态农业创新团队,在全国开展了“不向农田抢地,不与草虫为敌,不惧山高林密,不负山清水秀”的中药生态农业研究与实践,提出“拟境栽培”模式,即中药材种植过程中,尽可能模拟药用植物野生生长,尤其是模拟道地药材原始生长,完成药用植物整个生长发育周期,从而确保中药药性。

在安徽霍山县,野生石斛对生长环境要求苛刻。《神农本草经》记载“石斛……生六安水傍石上”,其自然繁殖率极低且生长缓慢,再加上长期破坏性的采摘,其野生资源一直处于极度濒危的状态。近年来,霍山石斛人工种植极大改善了资源濒危的状况。

除大棚栽培模式外,当地还开展了林下栽培、拟境栽培模式。“中药农业不同于常规作物农业,比方说,人们往往认为杂草抢了土

壤的养分,但杂草增加了土壤微生物的多样性,对一些中药材的生长是有好处的。”皖西学院生物与制药工程学院教授韩邦兴告诉记者,拟境栽培的霍山石斛个头远小于大棚培育的,更接近于本草上描述的外形。目前,石斛的“拟境栽培”在安徽六安地区已示范推广种植2000亩左右。研究表明,在拟境栽培下的石斛,其药用成分含量高,投入成本相对较小,产品价格昂贵,经济效益更高。

“中药高质量发展是个系统工程,发展思路和模式、管理、技术、行业习惯和认知都会直接或间接影响中药质量。”郭兰萍认为,要进一步完善中药资源动态监测机制,促进珍稀濒危中药材保护和利用,保障中药材稳定供应。大力发展中药材生态种植,促进生态中药材规范化种植,提高中药材质量安全。

图①:甘肃省定西市岷县梅川镇中药材标准化种植基地内,药农在整理黄芪种苗。新华社记者 陈斌摄

图②:安徽省亳州市谯城区中药材种植基地,药农在田间种植药用菊花。程伟如摄(人民视觉)

图③:海南省海口市石山镇施茶村,火山石斛园的石斛喜获丰收。张茂摄(人民视觉)

守护牙周健康,从洗牙开始

刘峰 文艺

一般能清除65%左右的牙菌斑,对于拥挤错位的牙缝,里面仍会残留少量的食物残渣,日积月累,牙缝里就会形成一块块牙结石,这时候就需要到医院洗牙把牙结石去掉。

有人问,如果牙齿没有不舒服,还需要洗牙吗?当然需要。如果等牙齿出现了不舒服,比如刷牙出血、牙龈肿痛、牙齿松动,再来洗牙,那就晚了。因为大多数牙齿的松动恢复不了,牙龈肿痛引起的牙龈萎缩也恢复不了,所以一定要养成定期洗牙的好习惯,及时防止牙周炎和牙周炎进一步发展。

不少人担心洗牙会伤牙齿。实际上,牙齿表面是高度钙化的牙釉质,含96%的无机盐,主要成分为磷酸钙和碳酸钙,是人体最坚硬的组织。用放大30倍的显微镜来观察洗

牙后的牙齿表面,牙釉质仍然很光滑,没有凹陷。但是不规范的超声波洗牙操作,可能会破坏牙釉质,所以要到正规的医院洗牙。

有人在洗牙后会感觉牙齿发酸敏感,其实这是由于洗牙之前牙结石长期黏附在牙面上,阻断了牙齿和外界冷酸刺激的直接接触,降低了牙齿的敏感度。洗牙之后,牙结石一下都去掉了,牙面重新暴露在外界环境中,接触到冷酸刺激就会出现敏感。因此,洗牙之后,要注意少接触过冷过热的食物,使用温水刷牙,给干净牙面一个适应的过程。

有人感觉,洗完牙牙缝变大了,牙齿也松动了,这是怎么回事呢?洗牙之前,长期堆积在牙缝里的牙结石,会造成牙龈的萎缩,洗牙将牙结石都去掉之后,牙缝就空荡荡了,我们

就会误以为牙缝变大了。需要强调的是,即使洗完牙会感觉到牙缝大了、牙齿松了,仍要坚持定期洗牙。因为如果不及时去除牙结石,牙槽骨会进一步吸收,牙龈也会进一步萎缩,那时人很可能会患上重度牙周病,最终会导致牙齿无法挽救只能拔除。

多久洗一次牙比较好呢?如果平时刷牙能做到面面俱到,并且坚持每天使用牙线或牙缝刷清洁牙齿邻面,可以每半年或一年洗牙一次。如果牙面经常黏附色素,或牙齿排列拥挤,有的牙缝不易刷干净,就需要3个月至半年洗牙一次。

虽然洗牙是牙周保健非常重要且有效的方法,但还要学会正确的刷牙方法,每天坚持把牙齿仔细刷干净。同时养成良好的生活习惯,比如尽量不吸烟、少喝碳酸饮料等,这样我们就能拥有健康坚固的牙齿,享受“吃嘛嘛香”的生活。

(作者分别为北京大学口腔医院第一门诊部主任医师、主治医师)

中医养生

春季养生注意脾胃调养

宗彼安

五脏之中,肝属木,脾属土,春季肝气上升,易使肝木过旺而克制脾土,抑制脾胃消化功能,继而出现恶心、呕吐、反酸、腹胀、嗝气等症。因此,春季养生也需要注意脾胃的调养,可从揉、动、食、灸四个字做起。

揉。脾胃位于中焦,膈肌以下,脐以上,春季气温起伏的时候脾胃极易受寒,出现腹痛、腹泻等问题,所以一定要做好腹部的保暖。

动。脾主升发,适当运动不仅可以促进胃肠蠕动,还可以使人体气血通畅、筋骨舒展,同时有助于畅达心胸,怡情养性。此时建议大家多做户外活动,如散步、慢跑、练功等。

食。饮食上宜增甘减酸。酸性收敛,不利于阳气生发和肝气疏泄,肝木旺容易克脾土,导致脾胃虚弱;而甘味食物可助脾养土,促脾胃之气健旺。可吃一些甘味的食物,如茯苓、山药、百合、大枣等,能起到健脾益气、缓和紧张烦躁情绪、养心心神的作用。

灸。根据子午流注理论,每天7时至9时是胃经循行时间,9时至11时是脾经循行时间,可以在此时间段进行艾灸,选天枢、足三里等穴,能达到健脾和胃的功效。手持艾条点燃一端对准施灸部位,距离皮肤2—3厘米进行艾灸,以局部皮肤有温热感而无灼痛为度,一般可灸15分钟左右。

本版责编:杨彦帆 版式设计:张芳曼

名医讲堂

日常生活中,我们经常会听到这样一句话:“要想吃嘛嘛香,就要牙周健康。”然而,并不是所有人都会按照这样的常识来实践。中国牙病防治基金会的调查显示,我国85%以上的成人患有牙周病。

那么该怎么做,才能守护牙周健康呢?其实,生活中最简单的方法,就是定期洗牙。

洗牙,就是把牙齿表面堆积的脏东西,比如牙结石、牙菌斑、附着的色素还有食物残渣清洗掉,还原牙齿干净的状态。目前最常用的洗牙方法是超声波高频振荡洗牙,有时也会配合使用手工器械来清洁牙齿。

很多人对牙科有本能的抵触,一听到吱吱的声音就紧张,所以即便是洗牙,也会有人担心,提出各种各样的问题。

有人会问,我天天刷牙两三遍,还需要定期洗牙吗?虽然我们每天都按时刷牙,但并不一定能把牙齿的每个角落都刷干净。牙刷