苦夏养生1

祛暑湿，抗疲劳

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王葳

“小暑大暑，上蒸下煮”。令人谈热色变的“三伏天”的夏季高温高湿的“桑拿”模式到了，连续多日的橙色高温预警就立刻给大家一个“下马威”。暑湿蒸腾的夏季，人们往往会感觉疲倦乏力、食欲下降、精神不济，在民间把这一症状形象地称之为度“苦夏”。

苦夏难挨，似病非病

广州医科大学附属第五医院中医科主治中医师卢璐指出，苦夏是夏季常见的一种暑热症，这种似病非病的现象，大多发生在年老体弱多病者及常年伏案工作的脑力劳动者身上，其临床常表现为一到炎热的夏季，就感到全身疲乏无力，食欲不振，精力不集中，心烦不寐，口干口渴，记忆下降，而到了秋高气爽，凉风习习的秋天后，诸多症状不药而愈，饮食和体力又恢复正常。

若到医院检查，心、肺、胃、肠、肝、脾、肾都没有什么毛病，透视、化验结果也都正常，使用药物治疗，往往也难以收到较好的效果。此时就需要调理身体，消暑度夏。

度苦夏，消暑多喝水

卢璐说，暑为夏季的主气，暑为阳邪，易伤津耗气，损伤津液，且暑性重浊，故侵犯人体易出现“苦夏”诸症。因此，防止“苦夏”须治暑，饮食调理最适宜，可常食一些消暑食物，如西瓜、荷叶粥、绿豆粥、冬瓜汤、炒葫芦等。此外，卢璐还推荐几款特别适合苦夏的茶饮——

图/视觉中国

菊花茶清茶防暑

●菊花清肝饮

制作：菊花10g、夏枯草10g、枸杞子15g。将上3味药放入500-600ml水中煎取汁，凉后代茶饮用。

功效：菊花既可以清热防中暑，还可以清泄肝热以明目；夏枯草可以清肝泻火、消肿祛瘀；枸杞子能滋补肝肾、明目。该茶饮味道稍淡甜，经常使用电脑而觉得头痛、头晕、双眼疲劳干涩的人群不妨多喝些菊花清肝饮。

苦夏养生2

文/图 羊城晚报记者 陈映平

天热胃口差？三伏养生重点是养护脾胃

这段时间羊城气温高、湿度大、闷热难耐，人人都说“桑拿天”最难过了。 由于天气热，人体阳气外泄多，故易中焦虚寒、脾胃虚弱，老百姓们也最容易发生胃肠道疾病，流行消化系统传染病等。广东省人民医院中医科副主任医师林举择介绍，脾喜燥恶湿，气候过湿，容易影响脾的正常功能，会导致循环、内分泌、血液、泌尿、肌肉、骨骼等多个系统的疾病，人体抵抗力也会减低。因此，此时的养生重点是养护脾胃。中药白术为燥湿、补益类药物，其性温，有利水、止汗、安腹之功，常用于脾虚食少、消化不良、腹胀腹泻、痰饮水肿、风寒湿痹等。

陈皮是有名的健脾化气类的中药，也常为煲汤之用，用其理气消滞的功效和芳香开胃的气味。不过要想汤味更好，建议陈皮煲汤之前要稍浸泡软，之后刮去陈皮里面的白瓤则更佳。

笋壳鱼是珠三角沿海河涌的特色河鲜，用笋壳鱼煲出来的鱼汤，味道鲜美清甜，暑热天时饮用最和中开胃。并且这鱼性平，不寒不温，各种体质的人群皆适合。

白术陈皮煲笋壳鱼汤汤味虽略带中药的芳香之味，具有补气健脾、和中开胃之功效，实为一款小暑节气效果甚佳的健脾和胃、祛湿调中的药膳汤品。

推荐食疗方

白术陈皮煲笋壳鱼汤

（3-4人量）

【材料】炒白术30克，陈皮10克，笋壳鱼1条（约600克），猪瘦肉100克，生姜3片，胡椒粉适量。

【制作】白术陈皮稍浸泡，洗净；陈皮浸泡软后刮去白瓤；笋壳鱼宰洗净，下锅煎至鱼身两面微黄，倒入少许清水煮沸备用；猪瘦肉洗净，飞水后切块状。除笋壳鱼外的其余材料一起放进瓦煲内，加入清水

2000毫升左右（约8碗水份量），先武火煲沸，之后改文火煲约1个小时，再倒入锅里煎好的鱼及鱼汤，再文火慢熬半小时左右，进饮时方调入适量食盐、胡椒粉调味便可。

【功效】理气健脾，和中祛湿。

苦夏养生3

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李雯

高温多雨，暑湿盛行，中医教你防中暑

刚刚进入大暑，几乎每天都遭遇了无厘头的太阳雨，高温多雨的天气里，防暑降温必然是一场攻坚战。广州市妇女儿童医疗中心中医儿科主任邓健提醒大众，风、寒、暑、湿、燥、热，这六大外邪，与节气最紧密相关的就是暑气，进入三伏天后，天气炎热，这段时间一定要注意防暑降温，避免因为在户外曝晒导致中暑。

中暑时体温超过38℃以上需就医

中医称中暑为“暑厥”、“暑风”、“闭证”，认为是由于体内元气亏虚，夏季暑邪乘虚而入，灼燔阳明、触犯心包所致。邓健主任指出，出现中暑时，可出现全身无力、气短、困倦，头晕、眼花、恶心、呕吐、步态不稳，可伴发热、昏迷、抽搐等症状。在临床上，根据病情轻重，可将中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑三种类型。

（1）先兆中暑表现为大量出汗、口渴、头晕、眼花、耳鸣、心悸、胸闷、恶心、乏力，注意力不集中，四肢发麻，体温不超过38℃。此时如能及时休息，脱离高温环境，一般在短时间内，人体调节即可恢复。

（2）轻症中暑者，上述症状加重，体温多升高到38℃以上，出现面色潮红或苍白，出现大汗、皮肤湿冷、脉搏细弱、心律加快，血压下降等呼吸急促，脉搏快。

（3）重症中暑者，病情更为严重，汗都出完后可见高热、面色潮红、血压下降，甚至发生昏迷、危及生命。所以，专家提醒，遇大汗淋漓，乏力等重症昏迷者应立即送医院救治，以免延误治疗时间。

中暑有先兆，立即降温可恢复

外出跋山涉水时，尤其是在烈日炎炎下，有可能会出现先兆中暑，此时大多数人可能会感觉头晕眼花、心悸胸闷等，邓健主任强调，此时应该赶紧去阴凉通风的地方，敞开上衣散热，口服淡盐水或藿香正气液，在太阳穴上涂抹清凉油以祛暑湿，同时用冷水毛巾敷头部、腋窝及大腿内侧以加快散热。此时通过降温处理，休息一段时间，身体可以恢复。

需要指出的是，先兆中暑时，不可以快速降温，比如立即拿冰块降温，这很有可能会让皮肤腠理毛孔关闭，导致体内的热不能散发出来。

防暑降温，避免暑气伤人

在三伏天注意防暑降温，尽量避免长时间在太阳下暴晒，邓健主任建议，外出最好能够戴帽子或者打伞。而中暑最易在最热的中午12时到下午2时之间发生，因此最好避开最热时段外出游玩。

在外出时，还需多饮水，一方面补充消耗之津液，另一方面，饮水补充了汗源，通过出汗有利于体表的散热。

暑湿容易伤阴耗气，有的人在高温下活动后感觉身体不适，头晕乏力，这说明暑气伤身，因此邓健主任建议，在炎炎夏日，睡好吃好才能养足津气，补充消耗。饮食上可选择新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等脂肪量少的优质蛋白食品，夏季瓜果较多，既富于营养，又清淡无腻味，具有很好的清热解暑作用，如西瓜、柠檬、葡萄、菠萝、山楂、水蜜桃和杏子等，同时还需要保持足够的睡眠，如此一来，不容易被暑气所伤。

大热天，壮男怕冷又眠差，汗出多，问题出在哪里？

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

广东省中医院副院长、教授张忠德

医案 余先生，38岁，各种不适1年多

余先生是一名医护人员，经过多年的奋斗，38岁的他已经成为科室的骨干。平时经常熬夜加班，有时忙起来一天也难得喝上一杯水，他的午晚饭也经常“晚点”。近1年来余先生胃口越来越差，总是觉得肚子胀，还经常失眠，整天都无精打采的样子，又十分怕冷，小便频多，而且在情绪紧张或者过度劳累的时候都会拉肚子。刚开始余先生也没当回事，觉得都是些小毛病，吃了一些药，却收效甚微。机缘巧合之下，得知省中医院的德叔对各种疑难杂症手到擒来，于是赶紧来找德叔求治。

德叔解谜 病因是脾胃虚弱和肝气滞日久

脾胃的正常运作在人的消化功能中起到十分重要的作用，余先生不规律的饮食习惯，导致了脾胃受损，而出现了胃口差、腹胀的症状，加上工作压力较大，缺乏运动，肝脏不能合理进行疏泄，亦会出现肝气郁滞，影响到了脾，紧张即会腹泻。同时，脾肾不足，阳气不固而出现疲倦、怕冷、小便频多等不适。

治疗上，德叔重在温中散寒，佐以平肝柔肝为主。服药后第二次复诊，余先生睡眠明显缓解，胃也没那么胀了，晚上也睡得香了。后继续随诊调治两月余，上述症状基本消失。

预防保健 饮食有节加上穴位按摩与闻香疗法

德叔建议余先生，要调整饮食习惯，做到三餐定时定量。饮食尽量以易消化的食物为主，尽量少吃夜宵。平时坚持揉按梁门穴，可以达到健脾和胃之效。

具体操作方法如下：用两手拇指指腹进行按揉，压力由轻到重，直至觉得酸、麻、胀即可，每次按揉3-5分钟。还可以随身佩戴中药香囊，健脾的同时又能疏肝解郁安神。

香囊制法：薰衣草10克，茉莉花10克，佛手10克。上述药物放入防潮袋中，再装入香囊，随身携带，一般建议1个月更换内置中药。

德叔养生药膳房

香雪制药特约

陈姜粥（1-2人量）

材料：大米150克，陈皮3克，高良姜10克，精盐适量。

功效：温中健脾散寒

烹制方法：

各物洗净，陈皮与高良姜放入锅中煎煮约40分钟，取汁备用；洗干净的大米放入锅中，倒入上述药汁，武火煮沸后改为文火成稀粥，加入适量精盐调味即可。

科技创新，实干兴厂，“星群”璀璨

——打造医药健康产业一流企业

广州医药集团作为广州这座城市经济的支柱品牌之一，在国内外享有盛誉。而在这历史悠久的“家族”中，星群以其对中药炼剂、植物药提纯、颗粒冲剂和软胶囊制剂的突出贡献为医药界所称道，一度成为引领大潮的佼佼者。

追溯星群的发展史可到清末同治年间，始于1868年的黄祥华药厂，可谓名副其实的百年老字号了。从企业的诞生、发展、壮大的经历，我们可以看到星群人自强不息为祖国医药事业奋力拼搏的企业精神。同时，通过星群的运行轨迹，也可以侧面反映我国民族医药事业创业、壮大、发展的艰辛历程。

文/张华

新中国成立初期，振兴中药业 人材荟萃，创建星群

白云山星群是广药集团旗下骨干企业，经过150年的持续创新发展，公司现已发展成一家以胶丸、酊水糖浆、药油、颗粒冲剂四大剂型为主，拥有600余名员工，年销售近5亿元的“百年中华老字号”制药企业。

说起创业初始，让人感慨万千。1949年那边，广州刚刚解放，满目疮痍、百废待兴。新成立的市政府和各行业管理部门号召人民恢复生产、发展经济，这给一批爱国知识分子和有抱负的中医药界人士提供了良好的机遇。他们积极响应政府号召，以“民族形式、科学内容、大众方向”为宗旨，积极联络，倡导中医药的改革与发展。

在此背景下诞生了我国第一间中药提炼厂——“广州星群中药提炼厂”，厂址设在广州市十八甫路八十九号，并延揽了一批志同道合的中西医师、药师、化学师等各方面人才。中医药界知名人士丘晨波、梁士、杨流仙、张景述、徐楚生、杜明昭、杜蔚文、梁乃津、黄耀焱、司徒铃、罗次梅、胡济生等参与其中。当时，创业者预期，星群是首创的第一家中药提炼厂，日后第二家、第三家……更多的中药提炼厂必将应运而生。因此，用星群作为企业名称，也有预示“星罗群布”，遍地开花的意喻。事实上，次年6月星群中药提炼厂汕头分厂便新张开业，归入星群旗下。

把握机遇，艰苦创业 集众家所长，传承经典配方

建厂初期的星群，投资资金只有万余元(港币)，厂房面积也不足二百平方米，既没有锅炉，也没有正式的提取器，更没有化验设备，全厂仅有二十多个人员。但星群的创业者硬是用最简陋的生产设备把常用的单味中药提炼成酊剂、流浸膏、浸膏、浸膏溶液、片剂、粉制等剂型。其间星群的发展除了中药炼剂这一新生事物获得了全国各地中医药界满腔热情地扶助和支持外，还得益于三次扩迁合并，尤其是1956年公私合营，星群与新生药厂、雷天一药厂合并为星群联合制药厂。据1995年出版的《广州医药志》以及1998年官方出版的《广州地方志》等史志资料中记载，星群的发展史最长可追溯至1868年成立（清同治时期）的黄祥华药厂（以如意油为主要产品），星群公司的历史起源为1868年，至今已达150年。

短短的几年时间，星群在国家政策的扶持和干部职工的努力下，生产规模不断扩大，炼剂产品有单味提炼制剂217种，古方成药36种；古方成药合剂33种，并有数种植化药品，加上汕头分厂的产品亦有相当的产量，星群的中药炼剂生产进入了鼎盛时期。

集众家所长，星群传承了不少配制药油的“独门秘决”和“经典配方”，再加上星群人敢于开拓创新精神，又先后研发出多个新产品，像二天油、救心油、瑞草油、红花油等，都是耳熟能详的药油产品。在制药同行中，星群一直有“药油世家”的美誉。药油在我国南方、港澳和东南亚地区一带尤其盛行，有祛风止痛、舒筋活络、通鼻消炎等功效，主要解决蚊叮虫咬、头晕肚痛、舟车晕浪等病痛，是中医药文化的瑰宝。

（1）二天油是星群特色产品，百年历史，系出名门——由创立二天堂的名人韦少伯创制而成，星群独门传承了其“黑油工艺”，使二天油在吸收、药效等方面独树一帜。它主要用于伤风感冒、舟车晕眩、中暑。

（2）通窍救心油是星群研制的独家产品，有芳香开窍、理气止痛之效，既可外用，又可内服。用于胸痹心痛、痰厥昏迷、脘腹猝痛、时气瘴疠，尤其对缓解心绞痛效果显著。

（3）红花油是星群开发成功产品，曾多次获年广东省优质产品奖。红花油原产新加坡，主要原料锡兰桂叶油产于“斯里兰卡”，为了开拓这个品种，星群科研人员按桂叶油的主要成分配制攻克，收到很好效果，药效相同，填补国内空白。它主要用于风湿骨痛，跌打扭伤，外感头痛，皮肤瘙痒。

（4）瑞草油在六十年代初研发，有祛风辟秽、止痛止痒功效，曾获国家医药局优质产品奖、广东省优质产品奖。它用于感冒头痛及其他痛症，舟车颠簸所致的眩晕。

破先例，填空白 科技兴厂，捷报频传

星群在搞中药提炼的同时，还致力于植物药的提纯研究并有相当的科研技术贮备，很快就调整生产经营，向植物药提纯进军。所谓植物药提纯，就是从植物中提取某些化学成分作为医药原料。例如从野生黄滕中提取延胡素乙素等。这些在全国还没有先例，如果进一步改革工艺生产植化药物，无疑又是一项创举。随后，星群人把芳村的一个仓库改建成为植化药物生产基地，成功地试制、生产出卢通定、延胡索乙素、氨臭酸东莨菪碱、盐酸可卡因、亚油酸乙酯、利血平等一大批令人注目的新产品。

在成功开发植物药的同时，星群人亦开始对软胶囊制剂方面的探索。他们利用植化药物芦丁、亚油酸等的原料，在科研单位的协助下，于1963年研制出治疗心血管病新药——益寿宁，这个药品一度成为商业部门重点收购的品种，当时年产值已达230多万元。

1970年，星群着手研制滴丸机，年末滴丸车间投产，从而基本确立了星群以胶丸、酊水糖浆、液油、颗粒冲剂四大剂型为主的综合制剂生产厂。

这其中还有一段佳话。1970年6月，周恩来总理在会见外宾时，看见他们服用一种日本BENIOL，用于治疗心血管病。周总理虽然日理万机但时刻心系人民群众，“中国人口多，患心血管病的也不少，我们也应该有自己的BENIOL。”周总理向客人要了一瓶BENIOL，指示当时的燃化部和卫生部组织人员攻关，抓紧研制。在京津沪等厂家无法接受任务的情况下，当时星群公司生产组组长郑尧新，征得主管部门同意后，毅然临危受命。

于是，星群公司迅速组织最强的科研力量开始研制。首先对BENIOL拆分，弄清楚胶皮和内容物成分；先后攻破了原料采购、胶皮配方、压制成型等难关，经过5个多月的努力，终于试制成功中国第一粒“脉通”（现名：复方三维亚油酸胶丸Ⅰ）。星群把样品送至北京，通过技术鉴定，功效与日本BENIOL基本一致。1971年，星群首创心血管药物“脉通”成功，并建成全国第一家软胶囊生产车间，开拓了星群软胶囊生产的新局面，填补了国内空白。

保密工艺夏桑菊颗粒 国内首创，出类拔萃

夏桑菊颗粒作为药品是星群在全国首创，从八十年代初开始研制生产，至今已历三十多年。“星群夏桑菊，清肝兼明目，清热解疮毒”这一广告词让星群夏桑菊家喻户晓，先后被评为“中国中药名牌”和广东省、广州市名牌产品。

据了解，星群夏桑菊颗粒由夏枯草、桑叶和野菊花组成，方中夏枯草苦辛寒，古时就被我们的祖先收载入《神农本草经》：“入肝胆经而清肝泄火，散结消肿。”草夏至自枯，故得此名。专治肝火上炎，肝经有热，目赤，目珠夜痛，头目眩晕等症，菊花、桑叶与夏枯草合用，一方面可清肝热之有余，而明目止眩晕；另一方面，又疏风散热而解除诸般症状。共奏清肝明目，疏风散热，解疮毒之功。

与其他一派苦寒清热降火的猛药相比，星群夏桑菊一面控制住火势，一面又以苦辛甘凉之桑叶、野菊花如露如霜般的清凉，使火不至复“旺”，又滋润了被火“烧灼”的机体，恢复至正常、舒服的状态。可以说，夏桑菊确能切中要害，不偏不倚，平和中正而达到“降火”复原的目的。

当然，星群夏桑菊之所以能历二十载，造福百姓亿万之众，一方面是因为其配方精良、合理、科学；另一方面是因为他有与众不同的“独门秘笈”——保密工艺。这保密工艺的独特之处就在于最大程度的保留了天然中草药有效成分，特别是芳香性成分，使药品在性状方面（色、香、味）和内在品质，均独具一格；这保密工艺使得中药香味浓郁，沁人心脾，应用效果明显优于其它“杏林同辈”，而显出类拔萃之之特色。

展望未来，星群人以满腔激情与斗志，以振兴民族制药工业为己任，着力打造药品主业与健康产业双轮驱动的发展战略，全面进入转型升级大发展的新阶段，朝着“打造夏桑菊第一品牌和医药健康产业一流企业”的企业愿景不断迈进。