

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

随着今夏爆款剧《藏海传》收官,主角藏海以药浴疗伤的情节引发观众热议。剧中,由丹参、当归、红花组成的“活血药浴方”被不少观众视为养生妙方,其现实可行性究竟如何?西苑医院济宁医院脾胃科主治医师谢林延在接受本报专访时详解其中医智慧与潜在风险。

《藏海传》热播带火同款养生方

靠谱吗? 快来听听专家怎么说

剧中“活血药浴方”揭秘

谢林延指出,剧中藏海使用的丹参、当归、红花组成的药浴方,被中医师称为活血养血的“黄金三角”,这一思路来源于经典方剂桃红四物汤。桃红四物汤出自《玉机微义》,原方由桃仁、红花、当归、川芎、白芍、熟地黄组成,具有养血活血之效,是妇科活血调经的常用方。而剧中的“黄金三角”,虽未完全复刻桃红四物汤,但抓住了其活血养血的核心。

“丹参活血凉血,当归补血活血,红花逐瘀通经,三者寒温相济,既增强化瘀之力,又避免活血过度伤正。”谢林延解释道。现代药理研究也证实,三味药材中的活性成分可扩张血管、改善微循环并抑制血小板聚集。

针对观众好奇的“皮肤能否吸收药效”问题,谢林延详细说明:皮肤是人体最大的器官,具有一定的吸收功能。药浴时,药物通过皮肤渗透、角质层转运及毛囊、汗腺等附属器官吸收进入血液循环。然而,与传统口服方

剂相比,药浴存在吸收量有限、起效较慢的不足。口服汤剂经胃肠道吸收,直接进入体循环,药物浓度高,作用迅速。但药浴也有其独特优势,避免了口服药物对胃肠道的刺激,尤其适合胃肠道功能较弱或难以接受口服药物的人群,且药浴的温热效应能促进局部血液循环,增强药物吸收效果。

风险提示:模仿需谨慎

谢林延特别强调:“观众模仿‘同款药浴’存在诸多风险,体质差异是关键因素。”她指出,阴虚体质者,体内阴液不足,而丹参、红花性温,使用后可能加重阴虚火旺症状,出现口干舌燥、咽喉肿痛、失眠多梦等上火表现。此外,她补充道,“皮肤敏感者可能出现接触性皮炎,表现为皮肤瘙痒、红斑、丘疹等;皮肤有破损、溃疡者,药浴可能导致感染,加重病情。”

现代人使用古方的实践指南

体质辨证:识别血瘀体质

“判断自己是否属于‘血瘀体质’,可从身体表现入手。”谢林延介绍,“常见症状有面色晦暗、皮肤粗糙、易生瘀斑,舌质紫暗或有瘀点、瘀斑,舌下络脉曲张增粗;女性还可能月经推迟、经血量少、经血夹块、痛经等症状。”她特别提醒,非血瘀者滥用活血药浴方,可能耗伤正气,导致气血亏虚,出现神疲乏力、头晕眼花、心悸失眠等状况。

剂量和疗程:安全尝试有方法

对于想尝试药浴方的普通观众,谢林延给出具体建议:“仅用丹参、当归、红花三味药时需严格控制剂量和疗程,一般来说,丹参15g,当归10g,红花5g,将药材用纱布包好,放入浴盆中,加入适量热水浸泡15分钟,待水温适宜后进行药浴,每次浸泡15至20分钟,每周2至3次,疗程以1至2周为宜。”她重申:“务必在中医师指导下使用,根据个人体质调整剂量和疗程。”

替代方案:温和代茶饮

若担心药浴风险,谢林延推荐了更温和的日常代茶饮。“山楂味酸、甘,性微温,归脾、胃、肝经,能消食健胃、行气散瘀、化浊降脂;枸杞味甘,性平,归肝、肾经,可滋补肝肾、益精明目。”她解释道,“山楂与枸杞搭配,既能活血化瘀,又能滋补肝肾,且药性平和,不伤正气。可取山楂10g、枸杞15g,用开水冲泡,代茶饮,适合长期饮用。”

近年来,酸梅汤、八段锦等中医养生在年轻群体中爆火。谢林延指出:“这一现象背后,既有年轻人健康意识提升的因素,也存在盲目跟风的情况。随着生活节奏加快,年轻人面临工作压力大、饮食不规律、缺乏运动等健康问题,开始关注中医养生,希望通过传统方法改善健康状况。但部分人缺乏中医知识,盲目跟风尝试各种养生方法,可能不仅无法达到养生效果,还会损害健康。因此,引导年轻人理性养生至关重要,需加强中医知识科普,让他们了解不同养生方法的适用人群、功效和禁忌,根据自身情况选择合适的养生方式。”

新闻链接

季节与养生重点 当前湿热养生方推荐

“当下湿热交织,推荐三豆饮利湿。”谢林延介绍,“三豆饮由黑豆、赤小豆、绿豆组成,黑豆补肾益精,赤小豆利水消肿,绿豆清热解暑,三者搭配,既能清热利湿,又不伤脾胃。取黑豆、赤小豆、绿豆各30克,洗净后浸泡两小时,放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后转小火煮30至40分钟,代茶饮用。”此外,她还推荐艾灸作为驱寒祛湿的好方法,可选取足三里、阴陵泉、丰隆等穴位,每周艾灸2至3次,每次15至20分钟。

个性化方案

久坐白领:针对久坐易导致气血运行不畅,出现腰酸背痛、下肢水肿等症状,谢林延医生建议:“可在桃红四物汤基础上,加入葛根15g、桑寄生15g。葛根能解肌退热、生津止渴、升阳止泻,可缓解颈部不适;桑寄生补肝肾、强筋骨、祛风湿,改善腰酸背痛。”

术后患者:“术后身体虚弱,气血亏虚,同时可能存在瘀血阻滞。”谢林延给出药方调整,桃红四物汤可调整为当归15g、熟地黄20g、白芍15g、川芎10g、桃仁10g、红花6g,加入黄芪30g、党参15g。黄芪、党参补气养血,促进身体恢复;当归、熟地黄等活血养血,化瘀生新。

更年期女性:对于更年期女性常出现潮热盗汗、心烦失眠等症状,多为阴虚火旺、肝郁气滞的情况,谢林延表示:“可在桃红四物汤中加入知母10g、黄柏10g、柴胡10g、郁金10g。知母、黄柏滋阴降火;柴胡、郁金疏肝解郁,缓解情绪波动。”

文化传播:影视剧的双刃剑效应

谈到《藏海传》等影视剧对中医知识的普及,谢林延医生表示:“这些影视剧能让更多人了解中医养生理念和方剂,激发大众对中医的兴趣,具有积极作用。”但她也强调:

“为追求戏剧效果,剧中可能对中医方剂过度简化,未详细说明使用方法、剂量、禁忌等,容易误导观众。观众若盲目模仿,可能出现不良反应。”

