

海南糟粕醋，“酸辣产业”要大卖

海南大力推动糟粕醋产业发展，力争2030年销售收入达50亿元以上

商报全媒体讯（椰网/海拔新闻记者 荆胜欣）海南粉、豆芽、海带丝、海菜、石葱、猪杂、牛杂、海螺肉、蟹仔……十多样配菜依次摆放，由顾客凭个人喜好挑选，再浇上一勺热气腾腾的糟粕醋汤汁，一份糟粕醋小吃便完成了制作。糟粕醋口感酸辣鲜香，让人口舌生津，食欲大开。2024年，海南省糟粕醋行业产值约1亿元。近期，海南提出，2030年力争糟粕醋全产业链销售收入实现50亿元以上，推动糟粕醋产业成长为海南食品轻工业中新的支柱产业。



爆火：糟粕醋产业迎来发展机遇

“因为大受顾客欢迎，糟粕醋从铺前走到海口、三亚，然后又到了内地。产品也从传统小吃，衍生出和海鲜搭配的火锅锅底。”定安啊喔哦食品技术有限公司董事长林冠向记者简单介绍了糟粕醋的发展过程。啊喔哦公司是海南现有产线规模最大的糟粕醋生产企业，旗下的“三婆”品牌2024年产量800吨，产值3000万，产品已出口到美国等十多个国家；二期厂房今年9月启动试投产，今年预计产值为5000万元。

记者在电商平台搜索时发现，糟粕醋产品销售整体火爆，个别单品销量动辄数十万件。这两年糟粕

醋产品需求爆发，市场供不应求。资料显示，海底捞、太太乐、白象等多家知名食品企业已经入局，还有一些正在寻找机会。对于市场可预见的激烈竞争，林冠并不担心。“一方面，有生命力的地方美食与有地理环境、历史因缘、文化根基密不可分，糟粕醋的美味与海南的温度、湿度、气候条件密不可分；另一方面，对于大品牌来说，做糟粕醋产品是尝试，成不成无伤大雅。对我来说，糟粕醋是主业，会全力以赴。”针对饮食习惯和地域差异，啊喔哦公司已经研发出30多个口味、四种产品形态供应市场。

未来：“糟粕醋+”成为创新方向

“既然海鲜火锅能用糟粕醋底料，牛肉火锅是不是也可以？定安推动了20家牛肉加工店与啊喔哦食品技术有限公司对接，由啊喔哦先行提供免费的糟粕醋，供牛肉店试用，研发新菜品。”定安县市场监督管理局副局长吴华坚告诉记者，从产品品类上看，当前糟粕醋主要集中于火锅底料、产品调味料方面，其他品类的产品比较少，未来“糟粕醋+”将是产品创新的方向。

据介绍，定安正在全力推进产业集聚区建设，不断提升产业集群效

应。在定安布局的糟粕醋企业，除啊喔哦公司外，海南南洋食品有限公司也于2024年11月投产，海南海椰酒业有限公司正处于糟粕醋产品配方研发阶段，预计9月底实现试生产，还有2家糟粕醋生产企业明确表达了落地定安的意向。

值得期待的是，今年国庆期间，定安计划举办糟粕醋美食节，以进一步推动海南特色美食糟粕醋与食材、餐饮产业融合，助力建设海南领先的糟粕醋食品生产基地及产学研融合核心枢纽，以此带动乡村增收，赋能相关产业发展。

源起：“无意发现，有意改进”的形成过程

“铺前糟粕醋的起源有多种说法，一说是华侨引进泰菜演化成糟粕醋，一说是渔民出海延期回归，无意中发现的一种吃法，还有一说是铺前临海，多产海鲜，历史上酿酒业兴旺，有人发现用酒糟去除鱼虾的腥味后，味道鲜美。”文昌市文化馆工作人员邓辉告诉记者，糟粕醋的历史至少可以追溯到百年以前，是铺前人集体智慧的结晶，经

历了一个“无意发现，有意改进”的形成过程。

燕嫂糟粕醋位于铺前镇渔新路，曾被央视多个节目作为取景地，是铺前糟粕醋的人气品牌之一。海南粉、豆芽、海带丝、海菜、石葱、猪杂、牛杂、海螺肉、蟹仔……十多样配菜依次摆放，由顾客凭个人喜好挑选。糟粕醋口感酸辣鲜香，让人口舌生津，胃口大

开。一个五十平方米左右的餐饮店环境整洁，不时有顾客进门，“周末、节假日人会多一些，一天最多有300多个单。”燕嫂糟粕醋店员林女士告诉记者，铺前糟粕醋的人气品牌往往经历了几代传承，他们品牌已经传承了2代，有45年的历史，而另一个铺前糟粕醋品牌“三婆”，从1938年至今，已经传承了4代。

健康 / 科普

如何科学使用止痛药：告别疼痛，更要告别风险

■海口市人民医院药学部 陈芳

疼痛是身体的警报信号，提醒我们某个部位出现了问题。合理使用止痛药可以有效缓解痛苦，提高生活质量。但使用不当，会掩盖真实病情，延误治疗。本文将为您解析止痛药，教您如何安全、有效地使用它们。

一、常见止痛药有哪些？

1. 非甾体抗炎药(NSAIDs)

这类药物通过抑制体内引起疼痛和炎症的“前列腺素”的合成来发挥作用。因此，它们不仅能止痛，还能抗炎、退烧。

布洛芬(Ibuprofen)：

特点：适用于牙痛、痛经、头痛、肌肉酸痛、关节炎等由炎症引起的疼痛。止痛和抗炎效果较好。

萘普生(Naproxen)：

特点：作用时间比布洛芬更长(可持续8-12小时)，适合需要长时间止痛的情况，如慢性关节炎。

阿司匹林(Aspirin)：

特点：除了止痛、退烧、抗炎外，小剂量阿司匹林主要用于预防心血管疾病(如心梗、中风)。注意：不建议作为儿童退烧首选，因其可能与雷氏综合征相关。

2. 对乙酰氨基酚(Paracetamol / Acetaminophen)

特点：它只有止痛和退烧效果，几乎没有抗炎作用。因此，它对扭伤、关节炎等炎症性疼痛效果不如布洛芬。但它对胃肠道刺激较小，是胃不好或不适合使用NSAIDs人群的首选。

3. 处方类止痛药

COX-2抑制剂：如塞来昔布(Celecoxib)。属于特异性NSAIDs，抗炎镇痛效果强，但对胃肠道的刺激比传统NSAIDs小很多，适合需要长期抗炎镇痛且肠胃脆弱的患者。必须凭处方购买。

4. 阿片类药物：如曲马多、可待因、羟考酮、吗啡。作用于中枢神经系统，强力抑制痛觉。仅用于中到重度疼痛(如术后痛、癌痛)，具有成瘾性和呼吸抑制等严重副作用，必须严格在医生指导下使用。

二、如何科学选择止痛药？

选择止痛药就像选择工具，用对了才能事半功倍。

头痛、发烧，对乙酰氨基酚或布洛芬或阿司匹林皆有效，可根据个人反应选择。

牙痛，布洛芬因其有抗炎作用，对牙髓炎、根尖周炎等炎症性牙痛效果更好。

痛经，布洛芬和萘普生能有效抑制引起子宫痉挛和疼痛的前列腺素，建议在月经来临前1-2天开始服用效果最佳。

肌肉/关节扭伤，布洛芬、双氯芬酸钠(口服或外用)，急性期(24-48小时内)可冷敷，切勿热敷。

关节炎(类风湿、骨关节炎)，可选布洛芬、萘普生或塞来昔布，需要长期抗炎镇痛，需医生评估胃肠道和心血管风险后制定方案。

神经痛，通常需要特定药物(如

加巴喷丁、普瑞巴林)。需就医诊治，常规止痛药效果有限。

胃部不适者的一般疼痛可选对乙酰氨基酚或塞来昔布，对乙酰氨基酚不刺激胃黏膜，是更安全的选择。

三、止痛药该怎么吃？

1. 仔细阅读说明书这是最重要的一条。不同品牌、不同剂型的药物浓度和用法可能不同。务必按照说明书或医嘱的剂量服用。

2. 把握最低有效剂量和最短疗程

起始剂量：从说明书推荐的最低有效剂量开始。如果无效，再考虑在安全范围内增加剂量。

疗程：自行用药最好不要连续超过3-5天。如果几天后疼痛没有缓解，说明问题可能比较严重，必须去看医生，而不是一味加药。

3. 用法与时间

NSAIDs(布洛芬、萘普生等)：建议随餐或餐后服用，以减少对胃的刺激。不要空腹吃。

对乙酰氨基酚：饭前饭后服用均可，对胃影响小。

4. 严禁饮酒：服用止痛药期间绝对禁止饮酒。

对乙酰氨基酚+酒精：会大幅增加严重肝损伤甚至急性肝衰竭的风险。**NSAIDs+酒精**：会大幅增加胃出血和溃疡的风险。

5. 避免重复用药：很多复方感冒药中已经含有对乙酰氨基酚或布洛芬。如果吃了感冒药又单独吃止痛

药，极易导致单一成分过量中毒。服药前一定要核对所有药品的成分表。

四、止痛药什么时候吃？

及时用药，对于急性疼痛(如痛经、扭伤)，建议在疼痛初期或预感疼痛要来时(如痛经可提前用药)就服用。不要等到剧痛难忍时再吃，那时需要更大剂量才能起效，效果也较差。

按需服用，对于偶尔的急性疼痛：按需服用即可，疼的时候吃，不疼就不吃。

按时服用，对于慢性疼痛(如关节炎)：医生可能会建议按时服用，以维持血药浓度，持续控制疼痛和炎症，避免疼痛反复发作。

五、重要警告与禁忌

1. 对乙酰氨基酚的肝损伤风险：成人每日最大剂量不得超过2克，在医生指导下短期使用最大可达3克/天。过量会引起致命性肝衰竭，本身有肝病或日常经常饮酒者，使用前必须咨询医生。

2. NSAIDs的胃肠道和心血管风险：

伤胃：可能引起胃黏膜损伤、溃疡、出血。有胃病史、老年人、同时服用激素或抗凝药者风险更高。

伤肾：长期大量使用可能损伤肾脏。脱水、肾病患者慎用。

增加心血管风险：长期大量使用可能增加心梗、中风的风险，尤其是本身有心血管疾病者。

3. 特殊人群禁忌：

孕妇/哺乳期妇女：用药需极度谨慎。对乙酰氨基酚通常是相对最安全的选择，但仍需在医生指导下使用。禁用NSAIDs(尤其是孕晚期)。**NSAIDs**可能影响胎儿发育和延长产程。

儿童：使用儿童专用剂型(如滴剂、混悬液)，并严格按照体重计算剂量，首选对乙酰氨基酚或布洛芬，禁用阿司匹林，可能导致瑞氏综合征(罕见但致命)。

老年人：肝肾功能可能下降，应选择最低有效剂量，并优先考虑对乙酰氨基酚。

4. 何时必须看医生？

止痛药是用来缓解症状的，不能治疗病因。如出现以下情况，应立即就医：

自行服药3-5天后疼痛仍无缓解或加重。

疼痛剧烈、突然发作且原因不明(如突发剧烈腹痛、胸痛、头痛欲裂)，疼痛伴有其他症状，如发烧、恶心呕吐、眩晕、意识模糊、呼吸困难等。

出现过敏反应(皮疹、瘙痒、呼吸困难)或疑似副作用(黑便、呕血、腹痛、黄疸等)。

总的来说，安全使用止痛药的口诀是：“读说明，选对药，最低量，短疗程，不混药，忌酒精，知风险，及时医。”正确使用止痛药，它们是帮助您的好工具。盲目滥用，则可能成为健康的隐形杀手。