



# 抽屉里的中成药，你真的会用吗？

作者：周曙光

抽屉里总少不了几盒中成药，它早已成为我们生活中应对不适的“常备军”。但你真的了解中成药吗？为什么同样是治感冒，有的人吃了两三天就好转，有的人却越吃症状越重？下面聊聊中成药的那些事儿，让你了解用药安全相关知识。

中成药到底是什么？它是以中药材为原料，严格按照国家药品标准，经过炮制、提取、浓缩、制剂等现代工艺制成的成品药，常见的有颗粒、丸剂、膏剂、口服液、片剂等形式。打个形象的比方，传统中药就像“生食材”，得靠专业中医师根据个人体质和病症搭配药方，自己回家煎药。该过程麻烦，中药口感苦涩，剂量也难精准把控。而中成药配方固定、剂量精准，开袋就能用，完美解决了传统中药诸多不便的问题，让中医调理变得更加便捷。更值得一提的是，中成药的配方大多源自千百年流传的中医名方，经过了时间和实践的

双重考验。这些配方之所以能流传至今，核心在于中医“辨证施治”的智慧——针对特定病症和体质，精准搭配药材的性味与功效，真正实现“对症下药”。

中成药有两个特点，看懂了才能用对。第一个是“专病专治”，中成药绝对不是“万能药”。就拿最常见的感冒来说，中医里它分不同类型，用药完全不同。风热感冒的典型表现是发热明显、咽喉肿痛、口干舌燥、流黄鼻涕、咳嗽有黄痰，这时候选板蓝根颗粒、银翘解毒片就对症；而风寒感冒是怕冷明显、发热较轻，无汗、流清鼻涕、浑身酸痛、咳嗽痰白，这时候就得用感冒清热颗粒、通宣理肺丸。要是用反了，比如风寒感冒患者吃了寒凉的板蓝根颗粒，不仅治不好病，还会损伤脾胃阳气，让畏寒、腹泻的症状加重，这就是很多人吃中成药没效果反而病情加重的原因。第二个特点是“剂型适配”，不同剂型的中成药，用法和

疗效侧重不一样，选对剂型才能更好发挥药效。比如颗粒剂溶解快，吸收快，起效也快，适合感冒初期这种急性病症，例如板蓝根颗粒就属于这类；丸剂药效温和又持久，适合慢性疾病调理，比如六味地黄丸能滋阴补肾，适合肾阴虚人群长期调理，金匱肾气丸可温补肾阳，针对肾阳虚引起的畏寒、小便不利等问题；膏剂口感香甜滋润，适合咳嗽、体虚需要滋养的情况，比如川贝枇杷膏能润肺止咳，秋梨膏能清热润燥，老人小孩都爱喝。

说到这里，必须澄清几个大家常犯的认知误区。误区一：“中成药是中药做的，副作用小，多吃点没关系。”这可是大错特错！中成药本质是“药”，不是保健品，过量服用照样伤身体。比如常用的牛黄解毒片，清热解毒效果虽好，但里面含有雄黄成分，长期或过量吃会损伤脾胃功能，严重时还可能导致砷中毒；藿香正气水含有酒精，过量喝会

头晕、恶心，还会加重肝脏负担，影响肝功能，开车的人服用后更要注意避免酒驾。误区二：“多种中成药一起吃，效果能翻倍。”其实很多中成药成分是重复的，叠加服用会导致某些成分超标。比如同时吃感冒灵颗粒和维C银翘片，两者都含有对乙酰氨基酚，过量摄入会严重损伤肝脏，带来安全风险。

正确使用中成药的技巧很简单，记住三点就行。第一，务必看说明书。买中成药时，一定要仔细阅读用法用量、禁忌和注意事项，对照自己的症状是否匹配。尤其是孕妇、儿童、老年人，还有肝肾功能不全的人，很多中成药都有明确的使用限制或剂量要求，千万不能忽视。第二，不盲目跟风用药。别人吃着管

用的药，不一定适合你。比如六味地黄丸适合肾阴虚的人，能缓解头晕耳鸣、腰膝酸软，但体质偏阳虚的人吃了，只会加重畏寒、腹泻的症状。第三，复杂病症及时问医生。如果症状模糊不清，或者本身患有多种慢性疾病，自行用药很容易出错，一定要咨询医生或药师，让专业人士根据你的情况推荐合适的药物，避免用药不当带来风险。

中成药是咱们身边实用的“健康帮手”，凝聚了中医的千年智慧，但关键在于“会用”。记住“对症选药、按剂量吃、不盲目搭配”这三个原则，就能让它真正为健康保驾护航。希望你打开抽屉用药时，再也不用“凭感觉”，而是做到科学、安全、有效用药。

周曙光 广西壮族自治区人民医院副主任药师

## 脾虚别硬熬！ 这些治脾虚的中成药，选对才管用

作者：周曙光

从中医角度，有“吃凉就拉、饭后腹胀、浑身乏力、脸色蜡黄”等症状很大概率是脾虚了。脾虚像身体“发动机”故障，消化吸收、气血生成都会受影响。很多人想调理脾虚却无头绪，其实选对中成药就能精准改善。

要选对中成药，首先得认清脾虚的不同类型。中医将常见脾虚分为三类，症状和调理重点各不相同，大家可对照自查。

第一种是单纯脾虚型，多见于脾虚初期，症状相对较轻。核心表现为食欲缺乏，吃一点就饱，饭后腹胀明显，按揉腹部后可缓解；平时浑身乏力、没精神，稍活动就气喘，四肢沉重；大便稀溏不成形，舌淡苔白。调理重点是温和补气、健脾益气。经典中成药四君子丸堪称“健脾基础款”，其配方简洁，由人参（或党参）、白术、茯苓、甘草四味药材

组成。人参（或党参）补气核心，白术健脾燥湿，茯苓健脾渗湿，甘草调和诸药，药性平和不温不燥，适合脾虚初期、症状较轻的上班族，坚持服用能改善食欲、减轻腹胀、恢复体力。

第二种是脾虚夹湿型，在南方地区尤为常见。南方气候潮湿，再加上不少人爱吃生冷、油腻、甜腻食物，易导致湿气积聚加重脾虚。这类人群除脾虚基本症状外，还伴有舌苔厚腻、嘴巴发黏、腹部发沉、大便黏马桶（冲不干净）等“湿气重”表现。调理关键是“健脾+祛湿”，首选参苓白术散（或丸）。它在四君子丸基础上，增加了薏苡仁、山药、扁豆、莲子、砂仁、桔梗等药材，薏苡仁利水渗湿，健脾止泻，山药、扁豆、莲子增强健脾效果，砂仁化湿开胃、缓解腹胀，桔梗载药上行提升药效。药性偏温，

湿气重的人服用后，会明显感觉身体轻快、腹部坠胀感减轻，大便逐渐成形。

第三种是脾虚气血不足型，属于“脾虚+血虚”的复合类型。除脾虚常见症状外，还会出现脸色蜡黄苍白、头晕眼花（体位变化时更明显）、心慌心悸、睡眠差、多梦易醒，女性可能月经量少、颜色偏淡、经期推迟，部分人还会手脚发麻、指甲苍白变薄。调理重点是“健脾益气+养血安神”，对应中成药归脾丸。其配方在健脾基础上，添加当归、龙眼肉、酸枣仁、远志等补血安神药材，当归养血活血，龙眼肉补益心脾、养血安神，酸枣仁、远志宁心安神。适合长期熬夜、过度劳累、气血耗损严重的人群，如带娃宝妈、经常加班的上班族、年老体衰者，服用后能改善脾虚症状，让气色红润、缓解头晕心

慌，提升睡眠质量。

中成药调理脾虚虽温和，但用错方法易伤身体，这几个“坑”一定要避开。误区一：盲目用药不对症。不同类型脾虚用药差异大，湿气重的人吃四君子丸，只健脾不祛湿，会加重腹胀、大便黏腻；单纯脾虚者吃归脾丸，其补血成分滋腻，可能加重脾胃负担；脾虚夹湿者吃归脾丸，也会因滋腻成分加重湿气，务必先判断类型再用药。误区二：长期不间断服用。中成药虽温和，但长期服用可能引发副作用。归脾丸中龙眼肉、当归等成分滋腻，长期吃易上火，出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘；参苓白术散过量可能导致便秘，尤其体质偏干者，还可能耗损津液；四君子

丸长期服用可能让脾胃依赖药物，自身运化能力下降。正确做法是症状缓解后，逐渐减量或停药，改为饮食和生活方式调理。误区三：只吃药不调饮食。药物只是辅助，饮食和生活方式才是调理根本。服药期间若继续吃生冷、油腻、辛辣、甜腻食物，或长期熬夜、缺乏运动、情绪低落，都会伤害脾胃功能，让药效大打折扣。

正确用药记三步。第一步：判断脾虚类型，结合伴随症状初步区分。第二步：细看说明书或咨询医生，孕妇、糖尿病患者等特殊人群需格外注意。第三步：搭配饮食调理，多吃小米、山药等健脾食物，少吃生冷油炸；饭后适当散步助运化。

中成药调理脾虚的优势是温和精准，能帮脾胃逐步恢复功能。脾虚是慢毛病，需连续吃1个至2个疗程（1周至2周）才见效，别半途而废。若伴随严重胃痛、反酸、体重骤降，或调理无效，需就医排除胃炎等器质性疾病。

周曙光 广西壮族自治区人民医院副主任药师