

2026年1月23日 星期五

责编:董敏炜 美编:晓阳



食药同源与健康

联合主办:省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

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,金匮肾气丸可温补肾阳,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

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