

四个故事藏着用药隐患

不少老人觉得“中成药没副作用”，遇到不适时，总喜欢自己搭配着吃，觉得多吃一种药，好得更快。其实，中成药组方复杂，盲目混搭服用，轻则药效打折、白花钱，重则刺激脏腑、损伤身体，甚至引发中毒，得不偿失。



降火翻车记

72岁的张先生一上火就容易口舌生疮、咽喉肿痛。家里的药箱里，常年备着牛黄解毒片、金银花颗粒、黄连上清丸三种清热降火的中成药，他总说“多备几种，哪种见效快就吃哪种”。

春夏交接，天气干燥，张先生又上火了，口舌起了好几个水泡，喉咙也干得发疼，连吃饭都费劲。他想起药箱里的降火药，就拿出牛黄解毒片和金银花颗粒一起吃，早上吃牛黄解毒片，中午和晚上吃金银花颗粒，觉得两种药一起吃，降火效果肯定更好。吃了两天，张先生觉得喉咙稍微舒服了一点，心里更觉得自己的搭配没错，还特意加了剂量，牛黄解毒片一次吃4片，比说明书上的剂量多了1片。吃了第五天，张先生觉得胃部发凉，吃一点东西就胃胀，到了晚上，竟然开始腹痛、拉肚子，一天拉了三四次，浑身没力气，脸色也变得苍白。

儿女赶紧带张先生去了社区医院。医生说：“您这是清热药吃多了，还混搭着吃，把脾胃给伤了。”原来，牛黄解毒片、金银花颗粒、黄连上清丸，都属于清热降火类中成药，组方中都含有黄连、黄芩、金银花、连翘等寒凉药材，单独服用一种，能有效缓解上火症状，但混搭服用，就相当于“寒凉加倍”，损伤了脾胃阳气。张先生本身脾胃就比较虚弱，常年吃清淡饮食，经不起这么强的寒凉刺激，所以才会出现腹痛、腹泻、胃部发冷的症状。医生给张先生开了健脾暖胃的中成药，让他停掉所有清热药，清淡饮食，多喝温水，调理了半个多月，脾胃才慢慢恢复过来。

养生踩雷区

68岁的李女士退休后一直很注重养生，总觉得自己年纪大了，身体虚，需要多补一补。

她听说朱砂安神丸能安神助眠，六味地黄丸能滋阴补肾，两种药一起吃，既能睡得好，又能补身体，于是就自己去药店买了这两种药，每天按时服用，一吃就是三个月。刚开始，李女士觉得效果确实不错，晚上能睡得踏实了，白天也有精神了，于是就把剂量稍微加了一点，觉得这样补得更到位。可是，李女士开始出现头晕、乏力、恶心的症状，有时候还会觉得食欲不振，脸色也变得蜡黄，连眼睛都有些发黄。

儿女发现李女士的异常后，赶紧带她去医院检查，检查结果出来后，一家人都慌了——李女士的肝肾功能出现了损伤，转氨酶和肌酐都超标了。医生详细询问了李女士的用药情况，当得知她长期同时服用朱砂安神丸和六味地黄丸时，立刻找到了病因。医生解释说：“朱砂安神丸里含有朱砂，朱砂的主要成分是汞，属于微量毒性成分；六味地黄丸虽然不含毒性成分，但长期服用，也会加重肝肾负担。您同时服用这两种药，朱砂中的汞无法被人体完全代谢排出，会在肝肾和神经系统中慢慢堆积，时间长了，就会损伤肝肾功能，出现头晕、乏力、恶心、皮肤发黄等症状。”

李女士说：“我就是想补补身体，睡个好觉，没想到竟然伤了肝肾，这可怎么办啊？”医生赶紧给李女士制定了调理方案，停掉了所有相关药物，通过药物治疗和饮食调理，帮助她代谢体内的毒素，保护肝肾功能。经过两个多月的治疗，李女士的肝肾功能才慢慢恢复正常。医生强调，含有朱砂、雄黄、附子的中成药，必须在医生指导下服用。

越补越乏力

75岁的王先生最近总觉得浑身乏力、食欲不振，偶尔还会腹胀便秘，整个人精神萎靡。他听朋友说，补气健脾的中成药能改善乏力、没胃口的问题，又想着便秘得用泻下通便的药快速缓解，便自行到药店买了补气健脾丸和泻下通便的中成药，每天按时一起服用，满心期待身体能尽快好转。

刚开始服用的两天，王先生觉得便秘确实有所缓解，心里暗自高兴，以为这样“补泻结合”能兼顾调理和通便，效果会更好。一周后，他的乏力感却越来越严重，稍微活动就气喘吁吁，还频繁出现头晕、精神不振的情况，注意力根本集中不起来，甚至连吃饭都没了胃口，腹胀也比之前更明显。

无奈之下，他只好去看中医。医生详细询问了他的症状和用药情况后，告诉他，问题就出在他自行搭配的两种中成药上。

医生解释说，补气健脾的中成药是用来补充身体正气、调理脾胃功能的，而泻下通便的中成药则是通过消耗身体能量来达到通便效果，两者搭配，相当于一边给身体“补充养分”，一边又快速“消耗养分”，形成了相互抵消的局面。长期如此，身体的正气被不断消耗，无法得到有效补充，自然会变得更虚，从而出现乏力、头晕、精神不振等一系列不适症状。

听了医生的话，王先生才恍然大悟，连忙停止了两种药的搭配服用，在医生的指导下调整用药，专注调理脾胃、温和通便。经过一段时间的规范调理，他的身体才慢慢恢复过来，乏力、头晕的症状逐渐消失，便秘也得到了改善。

肠胃“罢工”了

73岁的赵先生脾胃一直比较虚弱，常年胃寒怕冷。稍微受凉，胃部就发沉，隐隐作痛，吃凉东西更是难受。为此，他家里常年备着温胃散寒的中成药，平时不舒服就吃上一些，用来暖胃护脾。最近赵先生吃的饭菜偏油腻，他又开始口干口苦、咽喉肿痛、心烦失眠，明显是上火了。

他心里盘算着，自己一边胃寒，一边上火，两种毛病同时存在，那就两种药一起吃。一边用温热的药暖胃，一边用寒凉的药降火，正好双向调理，一举两得。赵先生觉得自己活了大半辈子，小病小痛都自己拿捏，不用麻烦医生，便每天早晚按时把两种中成药一起吃下。

刚开始一两天，身体没有明显反应，赵先生还暗自得意，觉得这个方法很管用。可到了第三天，他就感觉胃部胀满难受，像堵了一团东西，紧接着胃部阵阵绞痛，恶心反胃、想吐的感觉越来越强烈，频繁干呕，吃不下任何东西。他紧接着开始腹泻，一趟趟往厕所跑，整个人浑身发软、四肢无力，脸色苍白，连站都站不稳。

家人见状吓坏了，赶紧送他去医院就诊。医生仔细询问了他的症状和用药情况，一下子就找到了病因。

医生解释道，温胃散寒的中成药药性温热，清热泻火的中成药药性寒凉。老年人脾胃功能本就衰退，运化能力弱，肠胃十分脆弱。一寒一热两种药性同时进入肠胃，寒热之气相互冲撞，剧烈刺激胃肠黏膜，打乱脾胃正常运转，直接引发胃胀、胃痛、恶心、腹泻等一系列症状。如果继续盲目服药，还会损伤脾胃根本，引发更严重的肠胃疾病。

经过对症治疗，赵先生的症状才慢慢缓解。躺在病床上，他懊悔不已，不停念叨不该自作主张乱吃药，差点酿成大祸。

医生提醒，老年人体质特殊，脏腑机能下降，切勿凭经验自行搭配中成药。

本报记者 李由

初夏 易犯湿疹

从中医角度看，初夏阳气升腾，湿热之气弥漫。湿热之邪郁于肌肤，进而引发皮肤红斑、丘疹、渗出、瘙痒等症状。此时，如果人们再贪吃冷饮，脾胃湿热内蕴，进一步加剧湿疹症状。患者因瘙痒而失眠、烦躁，更会恶性循环导致湿疹绵延不愈。防范湿疹有以下三招。

呵护皮肤少刺激

洗澡频率不要过勤，时间不要过长，水温32℃-37℃为宜。选择温和、无香精、无防腐剂、无皂基的保湿清洁剂。用手轻柔清洗，避免用搓澡巾、沐浴球等搓擦皮肤。

饮食内调祛湿热

减少高糖、高脂、高盐、辛辣刺激食物，还可以吃些山药、茯苓、薏苡仁、赤小豆、白扁豆、冬瓜等祛湿的食物。此外，绿豆、莲子、百合、芹菜、莲藕等有凉血效果，也可以吃一点。

湿疹患者不能吃海鲜、牛羊肉、酒、浓茶、咖啡等食物；谨慎吃芒果、菠萝、榴莲等热带水果；少吃冰淇淋、冷饮、冰镇水果等生冷食物。

清心安神别焦虑

夏季易出现烦躁、焦虑、失眠等症状，可试试冥想、深呼吸、听轻音乐等方式，避免熬夜，保证充足睡眠时间。

选择温和的运动方式。

上海中医药大学附属曙光医院 李文