

风油精咖啡,您敢喝吗?

近日,西安一家咖啡店推出9.8元一杯的“风油精咖啡”,一天能卖出五六十杯。南京同仁医院中医科主任徐明表示,有些风油精的说明书上确实写明可以口服,但它有严格的适应人群,且并不建议自行将其作为常规饮品添加剂使用,更不能频繁过量饮用。



风油精的禁忌人群

风油精并非万能好物,这些禁忌一定要牢记。

不少人觉得风油精无副作用,随意涂抹、跟风尝试各类新奇用法,实则它是药品,而非日用品、食品,樟脑、薄荷脑等成分药性猛烈,有明确使用限制与禁忌人群。网红风油精咖啡更是误导大众,口服风险极高,特殊人群误用极易损伤身体。

2岁以下婴幼儿禁用风油精,其肝脏解毒能力弱,樟脑难以代谢,易诱发惊厥、溶血,损伤神经与血液系统。

孕妇慎用风油精,樟脑可穿透胎盘影响胎儿,腹部、腰骶不可涂抹,孕期尽量不用。

蚕豆病患者禁用风油精,接触后会引发急性溶血,严重可危及生命。肝肾不佳、体弱老人也要少用,避免加重脏器代谢负担。皮肤晒伤后不可涂抹风油精。

不少过敏体质人群直接大面积涂抹风油精,等到皮肤发红、刺痛发痒才后悔,提前小范围试敏看似麻烦,却能有效避免皮肤过敏红肿。

日常外用风油精也需守好安全底线:避开眼、口、鼻黏膜与破损溃烂皮肤,未标注可口服的产品严禁内服,误服需立刻就医。

避开风油精的使用误区

在绝大多数中国人的生活记忆里,风油精是不可或缺的平价居家好物。小巧玻璃瓶、辨识度极高的清凉气味,再加上低廉售价,让它常年稳居家庭常备药前列。夏日蚊虫叮咬、日常犯困乏力、轻微身体不适,人们第一时间都会想到它。但多数人只知道它能止痒提神,却不清楚它有规范药用功效,网上流传的各类花式用法更是好坏参半,实用偏方与猎奇误区混杂,使用时一定要分清,按需合理使用。

风油精能提神止痒

从医药专业角度来看,风油精的基础用途经过长期实践检验,安全可靠,也是它最核心的价值。

提神醒脑、缓解眩晕是大众最熟悉的作用。昏沉乏力时,取少量风油精涂在太阳穴、人中,薄荷脑与桉油快速散发清凉感,刺激体表神经,

快速驱散困倦。乘车乘船容易晕车恶心的人,涂抹或轻嗅风油精,能舒缓前庭神经敏感,减轻头晕反胃。换季受凉引发轻微感冒鼻塞,凑近闻一闻挥发气味,也能疏通鼻腔,缓解头部闷胀。

止痒消肿、舒缓头痛是它的核心功能。夏季蚊虫叮咬后皮肤红肿刺痒,薄涂一层风油精,清凉成分可麻痹皮肤神经末梢,阻断痒感,减轻局部红肿炎症。针对燥热、劳累引发的轻度风热头痛、神经性头痛,在额头、太阳穴涂抹按摩,借助疏风散热的作用,能有效缓解头部不适,不必频繁服用止痛药。

网红食用法切勿跟风

除药典标注的正规用途,民间衍生出不少超出标准说明的用法,大多缺少充足科学依据,效果因人而异,不能替代药物治疗。

日常临时驱蚊也是常见用法,樟脑、薄荷气味能短暂驱赶蚊虫,涂在皮肤、衣物上可应急防叮

咬。但风油精并非专用驱蚊产品,有效成分挥发快,防护时间短,只能临时救急,不能长期依赖。夏季驱蚊更建议选用合规驱蚊液、蚊帐等专用工具。

部分风油精标注的口服仅为医嘱下对症治病,剂量管控严苛,绝非日常饮品。风油精直接滴入咖啡饮用,咖啡因与刺激性成分双重刺激肠胃,易腹痛腹泻,长期摄入还会损伤黏膜、加重肝肾负担。风油精不属于药食同源食材,想喝清凉饮品可用薄荷叶替代。

不少人图省事,把各类民间土办法当成万能妙招,忽略自身体质差异。身体出现不适时,不能依靠这类偏方硬扛,症状明显要及时就医诊治。

面对风油精层出不穷的新奇用法,大家要理性分辨,认准经过验证的正规功效,谨慎尝试民间偏方,坚决摒弃口服猎奇玩法。

规范、安全使用风油精,才能真正发挥它的实用价值。

风油精 几代人生活中的文化符号

在琳琅满目的药品中,风油精始终占据着不可替代的位置,它是几代人生活中不可或缺的文化符号。

不同于现代网红爆款产品的昙花一现,风油精数十年经久不衰,凭借平价、高效、百搭的优势,深入千家万户,其诞生与发展,更是一段融合了南洋侨民智慧与传统中医药文化的历程。

早年远赴东南亚谋生的华人华侨,身处热带、亚热带地区,常年面临高温酷暑、蚊虫肆虐、湿热体感强烈的生活环

境。当地医疗条件有限、药品匮乏,华侨们便依托传统中医草本外用理论,甄选薄荷、樟脑、桉叶等天然凉性草本原料,调配制成简易清凉制剂,用于消暑降温、止痒防虫、舒缓身体不适。这种草本外用制剂依托中医“辛凉解表、疏风止痛”的理论,药性温和、用途广泛、制作简便,迅速在南洋华侨圈流传开来。后续经过不断配方改良、工艺优化,逐渐定型为如今的风油精剂型。

随着华侨归国、文化互通,这款兼具实用性与性价比的药品被引入国内,凭借适配中国南北气

候、贴合大众日常需求的优势,快速在全国普及,成为全民通用的居家药品。其核心配方完全源自传统中药体系,是中医药外用生活化、平民化的典型产物。

经过数十年的发展,风油精早已超越了药品本身的功能属性,成为极具辨识度的国民文化符号。

从价格来看,风油精单价常年维持在几元钱,性价比极高,无论城市还是乡村,各个年龄段、不同消费水平的人群都能轻松购入,是真正意义上的

全民平价好物。

在物资匮乏的年代,一瓶小小的风油精包揽了夏日消暑、止痒、提神等诸多需求,是家家户户的“万能小药瓶”,承载了几代人的童年夏日记忆。在当代社会,各类新型驱蚊产品、提神饮品、止痛药品层出不穷,但风油精依然没有被淘汰。它自带浓厚的“家常感”与“怀旧感”,是中国人朴素生活智慧的体现。夏日老旧巷弄里的风油精气味、上学时课桌里常备的小风油精、外出旅行随身携带的便携药瓶,都是极具烟火气的生活场景。 本报记者 李由