

# 错了,别一说中暑就喝藿香正气水

出场专家

石家庄市中医院制剂室主任中药师 吴文博

天太热,突然中暑了,妈妈说:喝点藿香正气水;吹空调,着凉肚子疼,妈妈说:喝点藿香正气水;吃西瓜,上吐下泻了,妈妈说:喝点藿香正气水……

夏日,藿香正气水成了不少妈妈的防暑首选,然而藿香正气水究竟是怎样的一种药品?能不能防暑?为此,记者特邀石家庄市中医院制剂室主任中药师吴文博,教您正确使用藿香正气水。

本报记者 檀亚楠



## 1 藿香正气水并非解暑特效药

炎炎夏日,高温闷热的天气让人感觉非常不舒服。中暑了,吃点“藿香正气水”——这是不少人对藿香正气的认识。但石家庄市中医院制剂室主任中药师吴文博表示,生活中,不少人误认为藿香正气水是解暑特效药,其实,这是一个误区。

中暑是因为暑热内侵,临床以高热、大量出汗、疲倦乏力为主要表现,严重的可能会出现虚脱,用中医的话来说就是“伤津”,治疗应当以清热泻火、养阴解暑为主。而藿香正气类制剂具有辛温解表、散寒、除湿的功效,属

于温热药,其药物本身就有“伤津”之弊,忌用于内热较盛者,不适合预防治疗中暑。

吴文博表示,藿香正气水以芳香辛温的藿香为主药,临床主要用于夏秋季节因贪凉、贪食冷饮所致的气寒感冒伴胃肠症状者,或急性胃肠炎初起见有恶寒发热、头痛等表症者。另外,藿香正气水同样适用于那些发热不明显,伴有食欲不振、腹胀、舌苔白腻等症,体内以寒湿为主的患者,经常往来于室内空调温度过低和户外烈日炎炎环境中,受寒邪侵袭所致而感冒的人群。

## 2 藿香正气水不宜与头孢同服

针对网上流传的“将藿香正气水和头孢类药物一同服用,可能造成乙醛中毒,重者或休克危及生命”的观点,吴文博表示,藿香正气水中含乙醇,与头孢类药物同服,酒精和头孢发生化学反应产生乙醛,乙醛在人体内蓄积,容易产生中毒反应。“轻者出现皮肤潮红、头痛、发热、恶心、呕吐等,严重者可出现胸痛、心跳加快、血压升高、呼吸困难,甚至可导致呼吸抑制、心肌梗死、急性心衰、惊厥或死亡。”

“除了藿香正气水,十滴水、当归红花酊等中成药中也含有大量酒精。”吴文博说,如果与某些抗菌药物,如头孢菌素、甲硝唑、替硝唑、奥硝唑、呋喃唑酮、酮康唑等混合服

用,也会产生乙醛,发生双硫仑样反应。此外,一些中草药在炮制时,需要用酒精加强药性,还有一些中草药的有效成分需要以酒精为溶媒。这些药物与抗菌药、消炎药同服都会产生乙醛,个体敏感的人就有可能发生中毒反应。在使用头孢等抗菌药物期间及停药后7天内,应避免饮酒或进食含乙醇的饮料、食物、药物,如白酒、啤酒、果啤等。

最后,吴文博提醒,藿香正气水中乙醇浓度允许达40%~50%,因此,酒精过敏者、小儿、孕妇应慎用藿香正气水。服药后不得驾驶机动车、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

## 3 健康小贴士:认识藿香正气水

藿香正气水,一种液体中成药,它叫“水”,实际是含40%~50%乙醇为溶媒,制成“酊剂”。

藿香正气水的处方源自古代名医方典《太平惠民和剂局方》中藿香正气散。随着演变,中国药典所在藿香正气水处方为苍术、厚朴(姜制)、茯苓、生半夏、广藿香油、陈皮、

白芷、大腹皮、甘草浸膏、紫苏叶油等组成,可为祛暑剂,具有解表化湿、理气和中之功效。用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻;肠胃型感冒见上述症候者。

### 健康提示

#### 一天需喝八杯水吗

不知道什么时候起,出现了所谓健康理念,一天八杯水,多喝水可以排毒,还可以冲刷大肠什么的。其实,这样喝水,非常伤肾,严重的还会造成肾虚,憋不住尿。

喝水原则:想喝及能喝下

解析:广东省中医院肾病专科主任医师毛炜

饮水量有个体化差异,不能教条地遵循“一天八杯水”。

身体健康的人只要把握口渴不渴,喝水后不会胃胀难受这个原则。如果口渴想喝水,又能喝得下,就放心喝吧。

胃功能、肾脏功能,心功能、肝功能不好的人,喝水就得量出为人,看排汗量和排尿量来决定饮水量,饮水过多会造成水肿,甚至水中毒。而肾功能差有水肿,正在做消肿治疗的人“出”的量要大于“入”的量。

尿路感染的人平时要养成多喝水的习惯,充分发挥水对尿道的“冲洗”作用,避免细菌繁殖;而肾结石患者的饮水量大于常人,目的是加快尿液的排出,把在肾脏中沉淀和积聚的钙质、杂物排出体外,不至于形成结石。

生活中,有些人特别容易口渴爱喝水,而有些人不容易口渴,勉强喝水会感觉到腹胀、想呕吐。从中医的角度讲,后者属于脾肾虚,这类人日常有腹胀、怕冷、湿重、腹泻等身体特征,此时不用勉强喝水,免得脾胃虚化不了,转变为湿燥、痰郁。

喝水要小口,三口即止,留有余地,方便消化吸收。现代人光图快,灌水牛饮,结果导致胃中存有大量水,不是尿出去,就是存下来,没有办法成为体液。(信息时报)

#### 长期吃太饱伤大脑

专家研究发现:长期饱食损害大脑健康。为什么饱食损害大脑呢?由于经常饱食,身体摄入的总热量远远超过机体的需要,致使机体脂肪过剩,血脂增高,会导致动脉硬化,引起“纤维芽细胞生长因子”明显增加。这种物质能使毛细血管内皮细胞的脂肪细胞增生,促使动脉粥样硬化的发生。

一方面,经常饱食,促使大脑内生长因子增加,就会使大脑的氧和营养物质减少,使人记忆力下降,思维迟钝,严重者可发生中风。

另一方面,经常过量进食,体内

的血液大部分调集到肠道,以供消化所需。而人的大脑活动方式是兴奋与抑制相互诱导的,若主管胃肠消化的神经中枢——植物神经长时间兴奋,其大脑的相应区域就会出现兴奋,这就必然引起语言、思维、记忆、想象等区域的抑制,就会出现肥胖和“大脑不管用”现象。对于“纤维芽细胞生长因子”的增加,目前还没有特效药物来控制。但通过调节饮食,可减少“纤维芽细胞生长因子”在大脑中的分泌,以保证大脑的健康。(中国新闻网)

#### 葡萄上的白霜是农药吗?必须要洗掉吗?

生活中,我们发现购买回的葡萄上面会有一层白霜,且很难洗掉,有人认为这是农药,那这白霜到底是怎么回事呢?西北农林科技大学葡萄酒学院教授房玉林、北京市农林科学院林业果树研究所研究员徐海英认为,葡萄上的白霜是果蔬本身分泌的糖醇类物质,也被称为果粉,属于生物合成的天然物质。这类化合物不溶于水,所以无论是用水泡,还是洗、搓都不能彻底除掉。

葡萄属于不易生虫的水果,现在种植中大多采用套袋的方式,用到高浓度农药的几率很小,如果确

定是葡萄自身的白霜,则没有必要洗掉。

白霜和农药的区分方法:正常“白霜”分布自然均匀,并不覆盖葡萄表皮本身的颜色,让葡萄看起来会更加漂亮。农药“白霜”外观分布不均匀,其中还会有暗蓝色的痕迹。

葡萄皮到底能不能吃?葡萄皮中含有白藜芦醇,有一定的降血脂、预防动脉硬化、增强免疫能力等作用;其中的花青素具有强抗氧化、保护心血管等功能,所以“吃葡萄不吐葡萄皮”是有道理的。(生命时报)

## 乐享健康大讲堂

### 乐享健康大讲堂精彩继续

本报讯(记者檀亚楠)为更好帮助市民了解健康知识,提高生活品质,《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目,每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求,可以通过拨打乐享健康热线:0311-67563430或者关注微信公众号:燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

#### 8月10日 医大一院有讲座

8月10日上午9:00,河北医大一院将在门诊楼五层多功能厅,举办公益知识讲座,肿瘤科马文华主治医师主讲《肿瘤的早期诊断》,肾内科崔红蕊主治医师主讲《水肿的常见疾病》。