

保健品和药混着吃有危险

1

药品能治病，保健品能改善身体状况，合理使用时，二者都能为健康服务。但美国食品和药品管理局日前发布最新提示，药品和保健品混用不当，不仅不利于治病，还可能带来危险。

首先，有些药品和保健品混用会增大不良反应的风险。如服用华法林时再使用银杏叶保健品，或吃阿司匹林期间用维生素 E，可能增强药物抗凝作用，增大出血甚至卒中的风险。

其次，儿童更容易受到伤害。儿童的新陈代谢比较独特，不同年龄段的代谢能力和速度也有所不同。同时，儿童肝脏发育不完全，吃药期间混用保健品会更危险。

最后，要警惕一些宣称“天然”的保健品中添加了西药成分，大家还应警惕降糖、降压保健品中会违规添加西药成分。

此外，手术前、中、后时期，同时服用保健品和某些药物可能会影响治疗效果，一般建议患者在手术前三四周咨询医生后停服保健品，以防心跳加快、血压升高、出血等潜在的危险。孕妇和哺乳期妇女服保健品前也应咨询医生。（袁卓熙）

黄连素不是治腹泻的万能药

2

黄连素只适用于感染性腹泻。胃肠道感染表现可轻可重，轻者仅腹痛、腹泻，重者会有恶心、呕吐、发热寒战、食欲不振等现象，严重时可导致脱水、酸中毒、休克等。一般而言，对于轻型炎症患者可以选用黄连素，而重症患者则必须联合使用抗感染作用强的抗菌药物。

慢性非感染性腹泻的病因复杂，肠应激综合征、溃疡性结肠炎、营养不良、内分泌疾病、肝硬化、尿毒症、过敏性疾病、癌症等，都可以导致慢性腹泻。

对非感染性的腹泻、腹痛，黄连素是毫无作用的。如常见的过敏性荨麻疹胃肠型，如果不采取解除过敏综合治疗，仅用黄连素是控制不了腹泻的。

黄连素对于服用剂量也有一定的限制，口服黄连素后也可能产生恶心、呕吐、皮疹和药物热等不良反应，服用前最好咨询医生。（刘秀芳）

茉莉花

关于茉莉花的由来，民间有这样一个传说。一年冬天，陈古秋与一位品茶大师品茶时，陈古秋忽然想起有一包茶叶还未品尝过，便找出来请大师品尝。冲泡时，碗盖一打开，冉冉升起的热气中，有一位美貌姑娘两手捧着一束茉莉花，不一会儿那位姑娘又变成了一团热气。陈古秋不解便向大师请

教，大师笑着说：“陈老弟，你做下好事啦，此乃茶中绝品‘报恩仙’，我过去只听说过，今日才亲眼见到。这茶是谁送你的？”

陈古秋便向大师讲述了他 3 年前去南方购茶时救助了一位孤苦伶仃的姑娘，而 3 年后，陈古秋又去南方时，客店老板转交给他这一小包茶叶，说是 3 年

前那位姑娘让转交他的，但那姑娘已死去 1 年多了。说到这，大师忽然问：“为什么这位姑娘独独捧着茉莉花呢？”陈古秋一边品茶一边说：“依我之见，这是茶仙的提示，茉莉花可以入茶。”第二年，陈古秋便将茉莉花加到茶中，果然制出了芬芳诱人的茉莉花茶，深受北方人喜爱，从此也就有了茉莉花

茶。

《中药大辞典》中记载，茉莉花有“理气开郁、辟秽和中”的功效，并对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有很好的消炎解毒作用。常饮茉莉花茶，可清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、降血压、强心、抗癌、抗衰老，还可延年益寿。（周华宇）

逸之闻

药事

五种“吹牛”产品被叫停

因药品广告中含有任意扩大产品适应证范围、绝对化夸大药品疗效等严重欺骗和误导消费者的内容，天津市市场和质量管理委员会近日对“参蛤平喘胶囊”等 5 种“吹牛”产品实施暂停销售的行政强制措施，并将品种列为重点抽样品种。

这 5 种产品分别是青海鲁抗大地药业有限公司生产的“参蛤平喘胶囊”、陕西渭南华仁制药有限公司生产的“一代宗师止痛透骨膏”、郑州寸草心生物科技有限公司生产的医疗器械“仙草活骨膏”、湖北东科新技术有限责任公司生产的医疗器械“东科前列腺治疗仪”和咸阳皇家医疗保健品厂生产的保健食品“清清方”。

天津市市场和质量管理委员会表示，即日起暂停这些产品在全市范围的销售，各执法单位要按要求及时通知辖区内企业暂停销售上述违法广告涉及的产品，并将被暂停销售的产品存放于非销售区域。（周润健）

总局发布今年第三期违法药械保健食品广告

近日，国家食品药品监督管理总局发布今年第三期药品、医疗器械、保健食品违法广告情况。

据了解，各省（区、市）食品药品监督管理部门以发布《违法广告公告》方式，通报并移送同级工商行政管理部门查处的药品违法广告 65379 条次、医疗器械违法广告 4302 条次、保健食品违法广告 11844 条次。

此次公布的消息中，有 10 个情节严重的违法广告遭到曝光。其中，金同（广州）医疗保健品有限公司生产的医疗器械“静电理疗器”，其适用范围为“可用于 I、II 期原发性高血压患者的辅助治疗”，但广告中却宣称“当天使用，降压稳压，一周疏通全身不通畅血管，30 天血压下降，血液欢快奔流，3 个月远离药物依赖”等。（牛思远）

3 补肾药宜用淡盐水送服

中医通常讲究在服用某些中成药时搭配“药引”，以达到引药归经的作用。并且，这样还有助于增强疗效、解毒、保护胃肠道等。

盐，味咸、性平，归肾经，能引药入肾、调味和中、益肾润燥。因此，在服用大补阴丸、金锁固精丸、六味地黄丸等补肾药时，可以用淡盐水送服。

具体做法：取食盐 2 克，加温开水 100 毫升，搅拌溶化即可。

此外，姜汤具有散风寒、暖肠胃、止呕吐等功效，可用于送服藿香正气丸、理中丸等治疗风寒感冒、胃寒呕吐的中成药；蜂蜜水可润肺止咳、润肠通便，一般用于送服麻仁丸、润肠丸等治疗便秘的药物；大枣汤有助于保护脾胃、养血安神，归脾丸、香砂养胃丸等药可用其送服。（秦文）

4 口服铁剂要避开鱼肉奶豆蛋

儿童、孕妇、贫血等特殊人群，当食物中的铁元素不能满足自身需求时，可能需要补充口服铁剂。如果在此期间吃得不对，也会影响铁剂的吸收。

口服补铁剂在体内主要的吸收部位是在十二指肠和空肠上段，因此需要一定的水溶性。临床上常用的铁剂包括多糖铁复合物、葡萄糖酸亚铁等。不论是有机铁还是无机铁，服后都必须在消化道内转变为无机亚铁盐后，才能被机体吸收。铁剂吸收不稳定，容易受到以下饮食因素的影响。

一是含磷较多的食物。铁剂极易与磷发生反应，产生磷酸亚铁，在体内形成沉淀而不被吸收。含磷较多的食物有花生、瓜子、瘦肉、蛋、鱼、豆类等。

二是饮料，如茶和牛奶。茶叶所含的鞣酸与铁剂形成鞣酸铁盐沉淀，影响铁离子的吸收。铁在肠道内可与牛奶中的钙盐和磷酸盐结合，形成难溶的化合物沉淀，从而影响铁的吸收。

补充铁剂最好在两餐之间，可减少对胃的刺激，也可保证铁剂的吸收效果。（刘明德）