

莫把“温药”作“凉医”，专家提醒—— 藿香正气水不是万能解暑药

盛夏已至，泉州连日高温，藿香正气水又成了许多家庭药箱里的“标配”。不少人习惯外出时随身携带，一旦觉得“中暑了”就拿出来服用一支。然而，这款传承千年的“国民解暑神药”真的用对了吗？带着这个问题，记者采访了泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙。洪如龙给出的答案令人警醒：“中暑就喝藿香正气水，这是目前极为普遍且危险的用药误区，绝大多数人都用错了。”

□融媒体记者 张沼焯

辨阴阳 用错反成火上浇油

藿香正气水的组方源自宋代《太平惠民和剂局方》，其中藿香、白芷、紫苏叶、陈皮、厚朴等都是温性药，整方功效偏“温”，并无专门清热祛暑的“凉”性药物。洪如龙指出，很多市民凭经验认为中暑后服用必定有效，结果反而越喝越难受。要理解其中缘由，首先需分清中医理论里的“阳暑”和“阴暑”。

洪如龙解释，人们通常所说的“中暑”，在中医里对应的多为“阳暑”。阳暑是因长时间在烈日下劳作、运动或处于高温环境中引起的，典型症状包括体温升高、面红目赤、大汗淋漓、口渴难耐、心烦气躁，严重时甚至可能出现抽搐、昏迷等危急状况。

阳暑的治疗原则是清热解暑、益气生津，而藿香正气水功效偏温，如果这时候服用，不仅无法清热，反而会加重体内

热邪，无异于“火上浇油”。更危险的是，藿香正气水中含有40%至50%的酒精，对于大汗淋漓、身体急需补水的患者来说，酒精会加剧细胞脱水，让中暑情况更加严重。

与阳暑相反，阴暑是“暑天受寒”所致，多因过度贪凉引起，比如长时间待在低温空调房、大量喝冷饮、出汗后立即冲冷水澡等。阴暑的常见症状包括怕冷、无汗或少量冷汗、头痛身重、恶心呕吐、腹胀腹泻、食欲不振、舌苔白腻等。

洪如龙表示：“此时服用藿香正气水才真正对症。它的功效正好是解表化湿、理气和中，可以把人身体内的寒湿之邪散出去，帮助脾胃恢复正常机能。”简而言之，阳暑是“热出来的”，需清热降温；阴暑是“凉出来的”，需散寒化湿。如果药证不符，轻则无效，重则延误或加重病情。

明禁忌 酒药同服暗藏危机

除了禁用于阳暑，洪如龙还特别强调了藿香正气水的几项使用禁忌，市民务必牢记。

首先是酒精成分潜藏的安全风险。藿香正气水酒精度相当于四十度左右的白酒，服用后绝对不能驾驶机动车或从事高空作业。洪如龙提醒：“服用藿香正气水后驾车，极易被查出酒驾，市民对此务必引起重视。”

其次是药物同服有禁忌。正在服用头孢菌素类、甲硝唑等药物的人，严禁服用藿香正气水。洪如龙强调：“两者同服可能引发双硫仑样反应，轻则面部潮红、恶心呕吐，重则呼吸困难、休克乃至危及生命。”这是需要高度警惕的用药安全红线。

最后是特殊人群应谨慎使用。对酒精过敏者禁用；儿童、孕妇及哺乳期妇女不建议使用，孕妇服用后有流产风险。高血压、糖尿病等慢性病患者应在医生指导下用药。此外，洪如龙明确纠正了一个普遍存在的误区：“藿香正气类药物主要起治疗作用，不能将其作为预防中暑的常规保健品。”

值得注意的是，藿香正气家族有多种剂型，并非都含酒精。洪如龙介绍，藿香正气口服液不含酒精，口感温和，适合老人、儿童以及驾驶员和酒精过敏者；藿香正气软胶囊、滴丸也不含酒精，吞服方便，适合日常备药。市民可以根据自身实际情况合理选用，避免因酒精问题引发意外。



藿香正气水中的藿香、白芷、紫苏叶、陈皮、厚朴等都是温性药，整方功效偏“温”。(CFP图)

退阳暑 规范方法三步施救

如果真遇到烈日高温导致的“阳暑”，也就是我们常说的热中暑，应该如何处理？洪如龙给出了规范的“三步法”。

第一步，快速降温。立即将患者移至阴凉通风处平卧，解开衣领、腰带，用湿毛巾冷敷额头、腋下等部位，加速物理散热。

第二步，补充水分。神志清醒者可以少量多次饮用淡盐水或电解质水，也可适量吃一些西瓜、绿豆汤，帮助补充流失的水分和电解质。

第三步，对症用药或送医。可用十滴水、人丹等清热解暑的药物，切忌服

用藿香正气水。如果患者出现高热不退、意识模糊、抽搐昏迷等重症表现，务必立即送医，切勿自行处理，以免延误病情。

采访最后，洪如龙总结道：“藿香正气水不是‘万能解暑药’。它治阴暑，不治阳暑；主治疗而非预防；含酒精则需防禁忌。辨证论治才是用药的根本原则。”面对持续的高温天气，本报在此提醒广大读者：出现中暑症状时切忌服用藿香正气水，先搞清楚自己到底是“热出来的”还是“凉出来的”，科学对症用药，方能安然度夏。

泳后耳痛 及时处理防发炎

夏季游泳戏水，清凉又惬意，但耳朵进水、闷堵、发炎等状况却常令人“扫兴”。泉州医高专附属医院耳鼻喉科主治医师丁雅婷提醒，只要摸清耳朵的“脾性”并科学处理，这些麻烦完全可以避免。

丁雅婷介绍，外耳道是一条狭窄弯曲的管道，末端由鼓膜封闭。游泳时一旦进水，若因耳道弯曲或耳垢较多，水珠极易卡住难以排出，进而使人感觉耳朵闷堵、有回音。此时，许多人习惯用棉签或手指使劲掏挖，这反而容易划伤耳道皮肤。皮肤一旦破损，在潮湿温热的环境下，细菌便会乘虚而入引发外耳道炎，常表现为耳痒、疼痛、按压耳屏时痛感尤为明显。

她进一步强调，比外耳道炎更需警惕的是中耳炎。人体的耳鼻之间有一条连通鼻咽部和中耳的“咽鼓管”。如果游泳时呛水，或游完后用力捏住两侧鼻孔猛擤鼻涕，脏水极可能通过咽鼓管逆行进入中耳。中耳环境原本无菌，一旦进水感染便会引发急性中耳炎，导致耳痛、发热、听力下降等症状。这比外耳道炎更严重，必须及时就医。

那么，游泳时耳朵进水该如何处理？丁雅婷给出了科学建议：首先，可将进水一侧的耳朵朝下，轻轻牵拉耳垂，同时单脚跳跃数次，利用重力让水分自然流出；其次，可用掌心紧压耳廓再快速松开，依靠负压将水吸出。若耳内仍有潮湿感，可使用吹风机调至冷风或微暖风挡位，在距离耳朵约30厘米处，斜向耳道口轻轻吹干。需要注意的是，风温切忌过高，以免烫伤耳部皮肤。

俗话说，预防胜于治疗。丁雅婷建议，下水前佩戴专用的游泳耳塞，能有效阻挡水分侵入；戴好泳帽并包住双耳，也能减少水流冲击。但她特别叮嘱，若已患有中耳炎、鼓膜穿孔，或近期进行过耳部手术，则应避免下水，以免加重或引发感染。

最后，丁雅婷郑重提醒：“游泳后如果出现耳朵持续疼痛、流脓、听力明显下降，或伴有发热等症状，千万不要盲目使用滴耳液或口服抗生素，更不要相信任何偏方。正确的做法是尽快到医院耳鼻喉科就诊，由医生检查后给予规范治疗，通常局部用药几天内就能缓解。”

□融媒体记者 张沼焯



下水前佩戴专用的游泳耳塞，能有效阻挡水分侵入。(CFP图)

少女隐瞒眼疾 致视网膜脱离

“她走路经常撞到门框和桌椅，我们起初只当是粗心大意，从没想过孩子的眼睛会出这么严重的问题。”近日，在第910医院眼科诊室外，14岁女孩小雪(化名)的妈妈红着眼眶，哽咽着说起女儿的异常状况。

三年前，小雪就发现自己左眼有黑影遮挡、视物模糊，但因害怕被家长责备，她始终不敢开口。之后学校组织视力筛查，她甚至和同学串通应对检查，一次次蒙混过关。父母对她的高度近视浑然不知，直

到最近发现她频繁磕碰、行走不稳，才急忙带她到第910医院眼科就诊。

接诊医生徐建锋检查发现，小雪双眼高度近视，右眼视力仅剩0.2，左眼更是仅有指数视力(只能看清眼前手指晃动)。进一步的眼底检查结果令人揪心：左眼为陈旧性视网膜脱离，病程已达三年，瞳孔对光反射迟钝，眼底可见视网膜呈漏斗状隆起，且已波及黄斑区。

“视网膜脱离超过三个月即属陈旧

性，手术难度和风险会成倍增加，没想到这孩子竟然拖了三年。”徐建锋医生解释，视网膜脱离是高度近视最严重的并发症之一，若延误治疗，将导致永久性失明。

医院眼科团队为小雪量身定制了手术方案，由徐建锋主刀实施左眼巩膜环扎+放液+冷冻+外垫压术。手术进展顺利，术后一周复查，小雪左眼矫正视力恢复到0.1，视网膜复位良好。

眼科专家借此提醒广大家长：日常应

多关注孩子的用眼习惯和身体发出的异常信号，建立平等沟通的家庭氛围，让孩子敢于表达身体不适。尤其对于青少年高度近视群体，其视网膜脱离风险显著增高。一旦发现眼前有黑影飘动、伴有闪光感、视野缺损或视力骤降等症状，必须第一时间就医。视力损伤不可逆转，切莫因一时隐瞒而造成终生遗憾。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 卢有梅 陈少华



营养补充不是“越多越好”

科学进补牢记“食物优先”

药柜里的复合维生素、鱼油、钙片、蛋白粉堆成小山，每日定时吞服已成不少人的“健康仪式”。然而，盲目、过量使用营养补充剂，非但不能换来健康，反而可能给肝肾带来实实在在的代谢负担。泉州疾控提醒：均衡饮食才是营养的第一来源，补充剂不能替代一顿好饭。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 叶玉稳

警惕三大常见误区

在认知层面，人们最容易陷入三大误区。一是认为“补”等于“加”，多余成分会自动排出。事实是，高浓度补充剂瞬间涌入人体，会冲击精密的代谢通路，干扰正常的吸收平衡。例如，高剂量钙可影响铁、锌的吸收，过量维C可能干扰维B12的利用。《中国居民膳食指南(2022)》已明确指出，健康成年人通过均衡饮食即可满足绝大多数营养需求。

二是凭感觉进补。疲劳、脱发、失眠等身体信号背后的原因众多，未经血液检测仅凭感觉进补极不严谨。三是迷信“天然”等于“零风险”。任何口服物质均需经肝肾代谢排泄，是否天然与此无关，身体不会因“天然”标签而大开绿灯。

至于过量补充的现实风险同样不容忽视。脂溶性维生素(A、D、E、K)可在脂肪组织中蓄积，过量可致中毒。矿物质如

过量钙会增加肾结石风险，过量铁易致胃肠不适，过量锌会抑制铜的吸收，导致肝肾在无形中承受额外的代谢压力。此外，部分观察性研究还提示，健康男性长期补充高剂量维E或吸烟者补β胡萝卜素，癌症风险反而可能增加；高剂量维C可致渗透性腹泻，过量锌、铁也可能改变肠道菌群结构，进而影响整体营养状态。这些事实都在提醒我们，营养补充绝非“越多越好”。

遵循六项科学原则

那么，到底应如何科学使用营养补充剂？请牢记以下六项原则：

- 1. 坚持“食物优先”。**每日摄入充足的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白和奶制品，足以满足绝大多数人的营养需求，补充剂永远是配角。
- 2. 确需补充先检测。**如果怀疑缺乏某种营养素，应前往医院进行检测验证，根据化验结果和医生建议决定是否补充以及补充的剂量与周期，切勿凭感觉自行购买服用。
- 3. 严守“推荐量”，切忌贪多。**每种营养素均有“可耐受最高摄入量”，超过该上限不仅益处不再增加，反而会提升健康风险。购买时细读标签，避免同时服用多种复合产品导致某一成分叠加超标。
- 4. 针对特定人群精准补充。**真正有额外需求的特定人群主要包括：备孕及孕产



盲目、过量使用营养补充剂，反而加重身体负担。(CFP图)

女性(叶酸)、婴幼儿及儿童(日照不足时补维D)、确诊缺乏的患者(在医生指导下进行治疗性补充)。若您日常饮食均衡且体检指标正常，大概率无需任何补充。

- 5. 注意服用方式。**避免用茶水、咖啡或牛奶送服；钙与铁、锌应间隔2小时以上；脂溶性维生素随餐服用；产品应严格按照说明书避光防潮存放。
- 6. 定期评估，及时停用。**每3至6个月重新评估是否仍然需要，若导致缺乏的根

本原因已改善(如日照增加、饮食改善)，应果断停用，长期服用不必要的补剂只会增加身体负担。

最后再次强调：常规、按推荐剂量且确有适应证地使用补剂，一般不会造成急性伤害，无需过度恐慌。但盲目跟风、长期超量、凭感觉乱吃，必然增加不必要的健康风险。最安全的补充剂，永远是餐盘里五颜六色的新鲜食物。服用任何补剂前，建议先咨询专业医师。

□融媒体记者 张沼焯

夏日异常出汗 或是疾病警报

汗液如同身体的“晴雨表”，往往能忠实地反映人体的健康状况。虽然出汗是人体正常的生理调节，但在夏日贪凉吹空调或者静止状态下异常出汗，我们绝不能掉以轻心。泉州医学高等专科学校附属医院内分泌科主任王洋提醒，异常出汗有时比发烧更具隐匿性，它可能是内分泌失调、心脑血管疾病甚至身体缺水的早期信号。

心绞痛、心梗的“求救汗”。如果在静止状态下，比如半夜或午后，突然大汗淋漓，且伴随胸闷、四肢发凉，这是极为值得警惕的危险信号。王洋介绍，当心脏冠状动脉出现痉挛或堵塞时，交感神经系统极度兴奋，从而诱发冷汗。这种出汗常伴有面色苍白，病情严重时需立即平卧并紧急就医。

低血糖的“颤抖汗”。糖尿病患者或节食减肥的人若出现手抖、心慌，以及颈部、发际线周围大量出汗，往往是低血糖发出的预警。王洋指出，血糖过低会刺激人体释放大量肾上腺素，此时需立即补充糖水或糖果，症状一般会很快缓解。

甲亢的“高热汗”。甲状腺功能亢进会让身体代谢率提高，宛如身体里的“火炉”烧得太旺。这类患者往往特别怕热，即使坐在空调房里也会满头大汗，常伴随心跳过快、眼球突出和体重不明原因下降等症状。

糖尿病的“神经汗”。许多中老年糖尿病患者会出现上半身暴汗、下半身却无汗干燥的现象，这是典型的自主神经受高血糖损伤的表现。王洋强调，一旦糖尿病影响到植物神经功能，汗腺分泌就会紊乱，此时若不严格控制血糖，极易诱发其他并发症。

夜间“盗汗”。在环境温度并不高的情况下，夜间上床后汗液浸湿睡衣或枕头，这在医学上被称为“盗汗”。王洋提醒，长期的严重盗汗除了可能与肺结核等感染性疾病有关，还需警惕淋巴系统及内分泌系统的深层病变。出现这类症状，患者应及时到正规医院就诊排查。