

皆



Things You Must Know About Medicine

The Most Important Rules of Taking Medicine



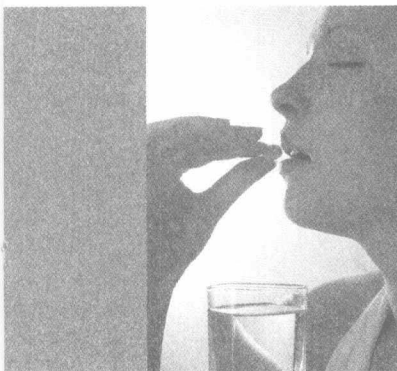
是药三分毒

——这样吃药最科学

陆敏◎著



朝华出版社



Things You Must Know About Medicine

The Most Important Rules of Taking Medicine

是药三分毒

——这样吃药最科学

陆敏◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

是药三分毒/陆敏著. —北京: 朝华出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1546 - 1

I. 是… II. 陆… III. 药物—使用—基本知识 IV. R969.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031933 号

是药三分毒

作 者 陆 敏

出 版 人 郭林祥

责任编辑 王 磊 张 冉

特约编辑 王 剑

责任印制 赵 岭

封面设计 刘大毛

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010) 68433188 (总编室) 68433141 (编辑部)

(010) 68413840 68433213 (发行部)

传 真 (010) 88415258 (发行部)

投稿信箱 zhhbook@126.com

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710×1040 毫米 1/16 字 数 160 千字

印 张 14.25

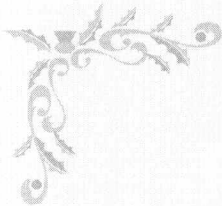
版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1546 - 1

定 价 28.00 元

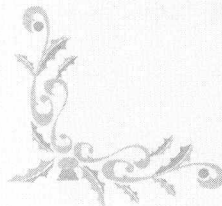
版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



特此说明

在阅读本书前，请认真阅读此说明。

本书旨在传播健康生活、合理用药的观念，目的在于指导人们如何科学合理用药，以及充分利用人体自我修复能力来抵御疾病，但并非建议所有患者杜绝和排斥用药。本书所涉及到的有关食物疗法、非药物疗法和民间偏方等，读者如要采用，请征求职业医生和相关专家的建议，谨遵医嘱。



前 言

有病吃药，似乎是顺理成章的事情，但被大多数人忽视的一个事实是，药虽能治病，却也能致病。早在 2004 年，《健康报》、《健康文摘报》、《中国卫生》杂志、《大众健康》杂志等媒体联合卫生部门进行了一次历时 5 个多月、面向全中国的“百姓安全用药调查”，回收上来的有效问卷一共有 60 000 多份。问卷结果显示：中国不合理用药的情况十分严重，在全国每年 5 000 多万住院病人当中，至少有 250 万人都是因为药物的不良反应而住院的。更为骇人听闻的是，中国每年因为用药不当而送命的人竟有 19 万之多。

药是一个这么危险的东西，但社会大众似乎却并没有对它产生足够的重视——如今中国正在进入健康社会，各种保健品和健康运动大行其道，但人们对直接与其健康休戚相关的药物的了解却少得可怜。据“百姓安全用药调查”的结果显示，中国居然有 20% 的人会根据药店的推荐和广告宣传（截止到 2004 年 11 月底，国家食品药品监督管理局所查处的违法药品广告居然多达 8 369 个）来选择用药，而即便是在医院，即便是同样的病症，不同的医生所开出的药方也可能大相径庭……

药真的有毒吗？

中药有毒，所以古人有“是药三分毒”、“药是纸包枪，杀人不见伤”、“药能起死回生，亦能立时杀人”等说法。我国古代医书中

记载，“凡药，其性必偏而较烈，否则不能治病。”因此凡药都有一定的毒副作用，既可用来治疗疾病，也可导致疾病。

中药会有三分毒，这点在《刘太医养生：是药三分毒》当中已有精辟的论述，本书作者在此就不再赘述了。但西药是否也有三分毒呢？答案是肯定的。

专家指出，西药多为化学合成药品，在其发挥作用的过程中，由于药物本身并没有选择性，所以许多药物都有明显的毒副作用。根据世界卫生组织近年来的统计表明，在临床发病率中，大约有30%左右都是属于药源性疾病。

由于西药的许多原料本身就是有毒的化学物质，所以它的毒性是必然的。20世纪50年代轰动一时的联邦德国海豹儿就是一个很典型的例子——由于滥用反应停（沙利度胺），结果先后导致8000多位孕妇产下了手脚短小如鳍的怪胎，被称为“海豹儿”。

药物也会致聋，链霉素能严重损害听神经，甚至致聋。我们熟悉的《千手观音》的舞蹈演员所在的中国残疾人艺术团就是很好的例子。据报道，该艺术团一共有21位演员，其中有18位都是因为2岁左右的时候滥用抗生素所造成的。

许多药物还会对视力有影响，如抗疟药、抗结缔组织病药物氯喹能引起眼内光敏度的色素改变，从而导致视力衰退；类固醇激素如可的松可引起白内障；磺胺类药物及利尿剂，可引起近视和视力模糊；就连普通的感冒药也是凶机无限。据报道，就在不久以前，美国就有5名儿童因误服感冒药死亡，中国也发生过因为滥用感冒药而导致溃疡，甚至全身腐烂的事情……

在我们平时送入口中或者是通过针剂形式输入体内的药物当中，居然隐藏着如此可怕的隐患，但我们对药物的认识却又如此模糊，想来不由得令人后怕。难怪美国早在克林顿政府时期就投入巨

资成立了“白宫补充与替代医学政策委员会”，专门研究开发除西药之外的治疗方式。

那么，药还能不能吃？我们到底该怎样用药才是最安全的呢？

这正是本书所要回答的问题。

除了普及基础的药物知识以外，本书还极富针对性地讨论了感冒、头痛、皮肤病、颈椎病等 14 类常见疾病，并对各种疾病的病因、病症、用药提示，以及非药物疗法进行了一一详述，帮助读者寻根问底，刨根解源，了解各种常见疾病的里里外外，而且还找到最为简单而安全的治疗方法，相信必能给读者带来有益的启示。

目 录

第一章 为何“是药三分毒”	1
第一节 镇静药治出畸形儿	3
第二节 人为什么会生病	5
第三节 神奇的人体自我修复能力	7
第四节 药物为什么能“治病”	9
第五节 为何“是药三分毒”	11
第六节 扭转药物败局攻克三分毒性	14
用药小知识：小药丸，大学问	16
 第二章 挥之不去的感冒	17
第一节 谁动了感冒的弦	19
第二节 抗菌药对感冒怎么不灵了	22
第三节 感冒的用药秘诀	24
第四节 如何减少感冒药的毒副作用	25
第五节 感冒的家庭疗法	26
用药小知识：新药一定更有效？	29
 第三章 让人头疼的偏头痛	31
第一节 人为何会得偏头痛	33

第二节	可怕的偏头痛药物	34
第三节	头痛药治出慢性头痛和流产	35
第四节	阿片类止痛剂的七大罪状	37
第五节	麦角胺	38
第六节	头痛的自我疗法	40
	用药小知识：西药中药一点通	43

第四章 胃病用药有学问 45

第一节	“护胃日”为你的胃敲响警钟	47
第二节	使用胃药讲究多	49
第三节	滥用胃药须小心	51
第四节	胃病用药有学问	53
第五节	久用胃药当心骨折	56
第六节	胃健康的“减五加六”制	57
	用药小知识：处方药和非处方药	60

第五章 毒如蛇蝎的高血压 61

第一节	高血压给心脑血管致命袭击	63
第二节	降压药物的毒副作用	66
第三节	三种人群的高血压预防	67
第四节	高血压的茶疗与菜疗	70
	用药小知识：假药害死人	72

第六章 肥胖病的前世今生 73

第一节	肥胖的“前世”和“今生”	75
第二节	减肥药物的利与弊	78

第三节	药物减肥对性别和性的影响	80
第四节	如何将减肥药副作用最小化	81
第五节	接吻、毛巾擦身、有氧代谢减肥法	83
	用药小知识：揭开药源性疾病的面纱	86
第七章	失眠用药蓄积毒	87
第一节	失眠的原因、症状及危害	89
第二节	久服安眠药当心蓄积毒	91
第三节	药物依赖者服药须知	93
第四节	三种人应忌服安眠药	95
第五节	裸睡、吃葡萄可治失眠	97
	用药小知识：传说中的副作用	99
第八章	沉默杀手——抑郁症	101
第一节	抑郁症的产生和危害	103
第二节	抗抑郁药物的副作用	106
第三节	抑郁症患者的自我调节	107
第四节	抑郁症的自然疗法	111
	用药小知识：中药的不合理应用	114
第九章	便秘不可小觑	115
第一节	便秘的成因、症状及危害	117
第二节	非处方药物的危害	120
第三节	不可长期服用排毒药	122
第四节	通便药物的毒副作用	124
第五节	便秘的家庭疗法	125

用药小知识：什么是药物依赖性	128
第十章 颈椎病的用药隐患	129
第一节 颈椎病的症状及引发原因	131
第二节 治疗颈椎病可选用哪些口服西药	132
第三节 各种颈椎药物疗效背后的隐患	133
第四节 颈椎病药物疗法的误区	134
第五节 颈椎病的自我疗法	135
用药小知识：怎样解读药品说明书	139
第十一章 乳腺疾病的非药物治疗法	141
第一节 保健品与乳腺病药物的毒副作用	143
第二节 丰胸药物不丰胸反致瘤	144
第三节 乳腺疾病的自然疗法	146
用药小知识：小小药名有玄机	148
第十二章 药茶轻解慢性咽炎	149
第一节 烟酒过度与慢性咽炎	150
第二节 滥服润喉片扰乱口腔内环境	151
第三节 慢性咽炎用药要辨清体质	152
第四节 十种药茶轻解慢性咽炎	154
用药小知识：是药天生三分毒	157
第十三章 糖尿病用药误区多	159
第一节 糖尿病的原始起因	161

第二节	糖尿病药物的毒副作用	164
第三节	正确选择口服降糖药	166
第四节	糖尿病药物治疗六误区	168
第五节	糖尿病的预防和自然疗法	171
	用药小知识：可怕的不良反应	176
第十四章	贫血用药有讲究	177
第一节	贫血也是病	179
第二节	贫血类药物的副作用	182
第三节	贫血的自然疗法	183
第四节	贫血的其他独特疗法	185
	用药小知识：用药六忌	186
第十五章	皮肤病用药不当会毁容	187
第一节	头绪繁多的皮肤病	189
第二节	常用外用激素会毁容	191
第三节	如何减少皮肤病药副作用	193
第四节	皮肤病的食疗法	194
	用药小知识：老幼孕用药面面观	197
第十六章	走出药物的八大误区	199
第一节	长期服药疗效好	200
第二节	抗生素是万能的	202
第三节	偏方治大病	205
第四节	中草药没有副作用	206
第五节	联合用药要比单一用药好	207

第六节	吞服比含服来得快	208
第七节	谨防广告药物的安全问题	209
第八节	价格高效果就好	211
用药小知识：	合用药物之利弊	213

第一章

为何“是药三分毒”

- 第一节 镇静药治出畸形儿
- 第二节 人为什么会生病
- 第三节 神奇的人体自我修复能力
- 第四节 药物为什么能“治病”
- 第五节 为何“是药三分毒”
- 第六节 扭转药物败局攻克三分毒性

是药三分毒，药物在发挥治疗作用的同时也会产生一些毒副作用。约在公元 1 世纪，我国的一部药学专著《神农本草经》问世。它收载了 365 种药物，并把药品分为上、中、下三品，其中有些药物“无毒”，可以多服，多服不伤人；有的有毒，要“斟酌其宜”；有的“多毒，不可久服”。这说明古人对这些药物的治疗作用、毒副作用已有相当的了解，并且初步提出了合理用药、安全用药的概念。

中药如此，西药也不例外。西药多为化学合成药品，许多药物都有明显的毒副作用，受害最烈的是肝脏。据报道，服用保泰松超过 4 个星期，可出现明显的黄疸，严重者还可导致肝硬化。日服扑热息痛（对乙酰氨基酚）片 4.0~6.9 克，可引起中毒性肝炎，若超过 15 克时，就必然导致急性肝细胞坏死，形成急性肝炎。四环素静滴超过 2 克/日，3~5 天内可引起脂肪肝，尤其是对孕妇的影响更加严重……

可见，药能救命，也会致病。每个人在明白自身的抵抗能力和修复能力以及药物对机体作用的同时，也要正确认识药物的毒副作用，这样才能健康长寿。

第一节 镇静药治出畸形儿

1953年，瑞士一家药厂首次合成了一种名为“反应停（沙利度胺）”的抗生素药物，可在对该药物进行临床测试的过程中，他们发现，该药并没有任何实际的临床疗效，于是便决定停止继续投入资金研发该药。可是，就在这家药厂决定停止研发该药的时候，德国的一家制药公司却对“反应停”表示出了强烈的兴趣。经过反复实验，这家联邦德国公司发现，“反应停”虽然没有任何的抗生素活性，但却具有一定的镇静安眠作用，而且还可以治疗孕妇在怀孕早期所出现的妊娠呕吐现象。于是在1957年，该德国公司便将自己的“反应停”隆重推向市场，并宣称该药是“孕妇的理想选择”。

一时之间，“反应停”风靡市场，仅在德国，到了1959年的时候，服用过“反应停”的人便达到了100多万，每个月的销量达到了1吨的惊人水平。不仅如此，“反应停”在欧洲、亚洲、非洲、澳洲和南美洲大行其道，成为医生开给早期孕妇的首选药物。

可让人万万没有想到的是，这种“孕妇的理想选择”却给上万家庭带来了噩运，并成为20世纪西方医学史上最大的丑闻之一。

到了1960年的时候，欧洲的医生们发现，本地区畸形婴儿的出生率明显增加，这些婴儿有的四肢短小，形如海豹，有的腭裂，有的眼盲耳聋，还有的内脏畸形。

1961年，澳大利亚悉尼市皇冠大街妇产医院的麦克布雷德医

生发现，经他治疗的 13 名畸形儿病因可能与他们的母亲在怀孕期间服用过“反应停”有关，于是他立刻向医学界公开了这一发现，但为时已晚，此时“反应停”已经在全球 46 个国家的市场上蔓延开来！

就这样，到了 1962 年的时候，全世界已经有 12 000 多名婴儿因为自己的母亲服用过“反应停”而成为令人发怵的怪胎……

事实上，“反应停”事件只是众多药物副作用的典型病例之一，类似的情况几乎每一天都在我们身边上演着。

据统计，在美国，每年因药物副作用而住院的人数高达 200 万，其中有 8 万人死亡——这个数字比美国越战期间死亡士兵总数还要高出 2 万余人！

在中国，每年因为用药失误而死亡的人数为 19 万，不合理用药的人数占用药总人数的 11%~26%，日常急救病例有 10% 都是因为用药失误引起的。

这就使得掌握安全用药知识变得尤为重要，可眼前的一个现实问题是，中国的合格执业药师人数远远满足不了患者的需求。仅以北京为例：2004 年，北京市的执业药师人数大约为 3 000 名，大多分散在制药企业和医院药剂科，但真正能为患者吃药当参谋的不足 20%。根据 2004 年的统计，北京市的常住人口超过 1 492 万。也就是说，北京有将近 1 500 万的潜在患者，但能够告诉他们该如何用药的，却只有区区 600 人左右。北京尚且如此，其他城市的情况更是可想而知。

所以说，在目前的情况下，自己懂得如何用药便成了一个相当迫切的话题。

那么，药为什么能治病呢？难道所有的药物都有三分毒吗？应当如何把握好药的毒性和疗效之间的关系呢？到底该怎样用药才能