

涵盖中药、西药，专注临床合理用药
原创、接地气、客观独立

小金药师说药事

金锐 编著

HEALTH AND MEDICATION
EDUCATION OF
PHARMACIST XIAO JIN

【别】具一格

将科普融入生活与娱乐

有【备】无患

看病吃药前你应该知道的事

追【根】究底

把易混淆的概念讲明白

拨乱反【正】

纠正那些错误的健康观念

趋利避【害】

防范药物不良反应

铢【量】寸度

精准用药疗效好

精挑细【选】

选对药是治疗的第一步

【名】正言顺

关于药名你不知道的事



西北工业大学出版社
NORTHWESTERN POLYTECHNICAL UNIVERSITY PRESS



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

小金药师说药事

金锐 / 编著



西北工业大学出版社
NORTHWESTERN POLYTECHNICAL UNIVERSITY PRESS



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

小金药师说药事 / 金锐编著 .—西安：西安交通大学出版社，2017.10
ISBN 978-7-5693-0240-0

I . ①小… II . ①金… III . ①用药法—基本知识
IV . ① R452

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 254835 号

书 名 小金药师说药事
编 著 金 锐
责任编辑 李文乾 王 雯

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
西北工业大学出版社
(西安市友谊西路 127 号 邮政编码 710072)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 88491757 88460389 (发行中心)
(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西金德佳印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张 17.25 字数 269 千字
版次印次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5693-0240-0
定 价 48.00 元

读者购书、书店添货，如发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、调换。
订购热线：(029) 88491757 (029) 88460389

版权所有 侵权必究

序一

在中医药的诊疗体系中，自古就有医药不分家的传统，无论是理论体系还是实践框架，中医诊病与中药治病同根同源、一脉相承。但是越分越细的中医学和中药学教育体系却在客观上造成了知识系统的割裂，不利于临床诊疗。在此背景下，国家中医药管理局设立了“临床中药学”重点学科，以医药交叉为学科特点，以中药学基本理论为核心，目的是促进临床中药的安全合理使用，促进全程化药学服务。十余年来，北京中医药大学临床中药学科已成为全国临床中药学教育的优秀代表，为临床培养了大量专业技术人才，而金锐就是这其中的佼佼者。

金锐本科就读于中国药科大学西药专业，研究生就读北京中医药大学临床中药学专业。据他所述，是因为着迷于中医药的治疗学理念、热衷于临床诊疗实际才“转行”学习临床中药学。六年的研究生学习，我在他身上不仅看到了积极的学习热情，还有独特的认知视角。他的这种知识背景让他能够更加冷静、客观地看待和分析中药安全合理用药问题。无论是在国家 973 项目中探索中药药性理论实质，还是在国家食品药品监督管理局项目中挖掘中药药物警戒思想，金锐都能够出色地完成研究、良好地表述结果。我相信，这些基本素质也是他在合理用药科普领域一展风采的能力基础。从事临床药师工作，让他有更多的机会接触临床患者、了解老百姓关心的用药问题，这本《小金药师说药事》就是他几年来临床经验的总结。其中收录的安全合理用药问题，大都贴近生活、贴近临床，解读方式也有理有据，更是充分地反映了他的专业功底。

看到学生的成功便是我辈最大的幸福，书稿付梓，我欣然作序。

张冰

北京中医药大学二级教授、国家级中医药教学名师
国家中医药管理局临床中药学重点学科带头人
国医大师颜正华教授工作室负责人、国家 973 课题负责人
国务院特殊津贴专家、国家食品药品监督管理局药品审评专家
北京卫视《养生堂》知名专家

丁酉年立夏于北京中医药大学教学楼

序二

药师是医疗活动不可缺少的成员之一，是从事药物治疗学管理的专业技术人员。然而，因路径设计的缺陷，公众对药师的价值认识不足并存在误解、疑惑，认为药师是“发药”或“卖药”的人。造成这种现状的原因，一方面是医疗管理政策体系中缺少对药师职责的设计和认同，另一方面也是药师自身服务能力缺位所致。可喜的是，近年来医院药学和临床药学的快速发展，让越来越多的药师面对临床患者开展药学服务和合理用药指导，开始回归药师价值本位。那么，药师的价值怎么体现？我认为，主要应该是以下几方面：第一，向病人和其他医护人员提供质量合格的药品和优良的药学服务；第二，应用药学专业知识和向公众提供直接的、负责任的、与药物治疗有关的各种服务，以获得最佳的治疗效果；第三，从处理与药物有关的问题转变为关心人的整体健康。这其中，为公众提供药学服务和用药宣教很重要，不仅宣传了合理用药知识，降低全社会的卫生成本，而且让公众了解药师服务，提升药师的价值和地位。从这方面看，由药师来说合理用药的“那些事”，再合适不过了。

小金是一名专业理论知识、技术都比较扎实的临床药师，也是一名带温度、有热情的咨询药师，除了定期在医院用药咨询中心提供药学服务之外，他还喜欢把有代表性的典型问题收集起来，写成用药科普小文章，让更多的人了解这些合理用药知识。“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，一年多以来的积累，形成了《小金药师说药事》这本书。这其中有很多有价值的合理用药常识，比如药品通用名与商品名的区别、阿司匹林的服用时间问题、降压药“失效”的奥秘等。同时，还有很多中药和中成药的合理用药注意事项，比如便秘时辨证选用中药的方法、

三七与土三七的差异、相似名称中成药的合理选用问题等，都是很实用的药学常识。相信这些药学知识能够帮助老百姓正确认识药物、合理使用药物。

作为一本合理用药科普读物，这本书关注公众用药的主要问题，做到了科学性与通俗性、严谨性与趣味性的结合。当然，小金药师还很年轻，对于某些问题的描述方式也有待进一步优化。但这本书所展现出的科学识药和合理用药理念，正是药师的职责与价值所在！



中国药学会理事，医院药专业委员会副主任委员
2014 年亚洲药学大会（ACCP）主席

2017 年 4 月

序三

“穷则独善其身，达则兼善天下”出自《孟子·尽心上》，意思是“不得志时就洁身自好、修养个人品德，得志时就使天下都能这样”。如果再将其引申的通俗实用一些的话，可以理解为修养好个人品德、钻研好学术技艺，才能在特定的时刻将其惠及更多人，使之受益。

小金就是这样一位有心有力且颜值颇高的药师。

认识小金药师缘于2015年一部热播的电视剧——《琅琊榜》，其中胡歌扮演的男主角在全剧中饱受火寒之毒的痛苦，每每发作之时，唯有冰续草可以救命，也因此牵动了众多粉丝之心。凭着对剧情变化和人物命运的牵挂，我每天都会在今日头条APP上浏览很多相关内容，意欲破解很多电视剧中未能充分表达的内涵，一天一个标题吸引了我，也是我追剧以来的疑惑：《琅琊榜》中的冰续草和冰续丹是怎么来的？

千余字的文章不仅从火寒毒的发病机理、症状和冰续丹的复方成分等做了充分的中医药学的介绍，连冰续丹这个名字的由来都做了背景阐述，“根据搜索，在所有含有‘冰’字的中药复方中，有一个比较接近，名叫‘太一神明陷冰丸’，组方为雄黄、丹砂、礞石……出自《千金方》，功效最赞，能够‘破积聚，辟邪气’”，为了把冰续草尽可能地说清楚，让大家了解的多一些，作者真是掘地三尺下足了功夫啊！

由此，这篇文章“小金药师说药事”的作者给我留下了深刻的印象。

因其三甲医院临床药师的身份使其经常会接到患者的各种咨询诉求，其中，有的问题一天会被问10次以上，有的则让人啼笑皆非，小金药师将大家在用药方面的困

惑和误区全部悉心记录下来，并形成文字，先后发表在多家媒体上，因其内容兼具专业性、科普性和可读性，在2015年底被我们的运营人员发现并邀请其注册开通了“小金药师说药事”头条号。终于，在自媒体平台上，小金药师有了自己的科普阵地。

自从成了“金粉儿”后，每天必追小金药师的文章。其文章以日常生活中的常用药为主题，从药理、药效、药性的历史典故、适用人群、服用禁忌等多方面进行详尽的阐释，文章既有《降压药究竟有多少种，该怎么选》这样的常见慢性病的高人气科普，也有《哪些偏方一定不能信》这样的民间误区，偶尔还有惊喜，如《古人是怎么吃感冒药的》《药品名称中的那些“百家姓”》，标题就让人莞尔一笑，内容则通过别具一格的形式赋予用药科普新的生命力，不得不赞。

“在写作的过程中也要查阅资料来‘充电’，这样既强化提高了自身的业务能力和专业视野，又造福了患者，再辛苦都是值得的！”在回答为什么要坚持做用药科普这个问题的时候，小金药师如是说。在他看来，门诊可以回答的问题是有限的，可以帮到的病人也是有限的，但通过自媒体平台可以让文章插上翅膀，飞得更远，造福更多人。

所谓上善若水，奋斗在医疗健康科普领域、致力于提高人类健康素养的专家学者们何尝不是用另一种实际行动在践行着希波克拉底誓言呢！



“今日头条”运营总监

2017.5.11

前言

看病吃药是谁都不希望发生，却谁都会碰上的事。这也难怪，生命系统本就不是无懈可击，再加上冷暖燥湿多变的天气和喜怒欲求丛生的人心，生病就很自然了。在这个时候，吃药是帮助失衡机体恢复正常的有效方法之一。不过，用好这个方法，并不是把药放进嘴里这么简单，它还涉及其他一系列问题。

比如说：

- 感冒了，想知道选中药好还是选西药好，还是一起吃呢？
- 长期吃降压药，但血压控制得不是很理想，有哪些原因呢？
- 宝宝生病了，哪些药能吃、哪些药不能吃呢？
- 想买点保健品，但不知道哪些是真、哪些是假、哪些适合自己？
- 一直吃中药，但不清楚这样究竟有没有副作用？
- 家里的老人想自己买点三七粉吃，这样可以吗？
- 一“上火”就吃清火药，这样没什么问题吧？

显然，这些问题很重要，因为它直接关乎吃药的有效性和安全性，但药品说明书没写，也很少有人告诉你这些内容。所以，看病吃药给人们带来很多不确定性和不安全感。实际上，这些问题是可以说清楚的，很多类似的问题也是可以讲明白的，而这些清楚明白的答案足以让你安心。

如果你有上述疑问，都可以在本书找到答案。

本书内容涵盖中、西药，是一本专注于临床合理用药的科普书籍，是头条号/微信公众号“小金药师说药事”相关内容的整合汇编。在编写过程中，坚持原创、接地气、客观独立的编写原则。所以，本书涉及的问题全部来自真实临床案例，所有文章均由北京三甲医院的药师团队原创执笔。我们坚持从第三方的角度客观看待中、西

药物的有效性和安全性，观点清晰，不做模棱两可的结论；证据充实，不写毫无依据的内容。

习近平总书记曾强调“要把科学普及放在与科学研究同等重要的位置”。临床工作中的不合理用药现象很常见，很多患者缺少合理用药的基本概念，也苦于欲求真理而无门。实际上，所谓“养生大师”们的出现和泛滥，就是在提醒我们应该主动进行科普宣教的必要性和重要性。对于我们来说，创立头条号 / 微信号“小金药师说药事”的目的在于此，编写本书的目的也在于此。希望我们用客观、理性的声音，帮助大家了解药物，保持健康！

本书提供的信息仅为健康咨询，不作为临床最终决策的依据，具体的疾病诊断和药物治疗应该在医生指导下完成。

由于水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正！

金 锐

2017 年 1 月

目录



关于药名你不知道的事

你分得清药品的通用名和商品名吗	002
两则对于药品名称的不正确认识	003
药品名称中的那些“百家姓”	004
你知道怎么看药品说明书吗	006
药品说明书也会变？原来是真的	007
感冒药盒上“酚麻美敏”这样的字，究竟有什么含义	009
此“阿莫西林克拉维酸钾”非彼“阿莫西林克拉维酸钾”	010
西红花就是西藏产的红花吗	012
“三七”与“土三七”的相同和不同	013
朱砂你知道，那么朱砂根、朱砂菌呢	016
同仁牛黄清心丸就是同仁堂的牛黄清心丸吗	017
都是虫草菌粉，百令胶囊和金水宝胶囊有什么区别	019
都叫“肠泰合剂”，为什么组方不一样	020
隐藏在中成药名称背后的含义	022

细数那些名称一字之差但功效相去甚远的中成药	024
西药名字那么多，怎么知道是不是同一种药	026
中成药组成那么复杂，怎么知道是不是重复吃药了	027
不能和头孢一起吃的，不是“藿香正气”，是“水（乙醇）”	028
常用的中西药复方制剂有哪些	030



选对药是治疗的第一步

感冒了，选中药还是选西药	034
怎样区分治疗风寒感冒和风热感冒的中成药	036
风热感冒就用双黄连？没那么简单	037
宝宝感冒咳嗽了，怎样选择中成药	039
孕妇感冒了，能不能吃药呢	041
老年人感冒时，这样选择中成药	043
降压药究竟有多少种，该怎么选	044
高血压，怎样选择中成药	046
冠心病患者应坚持服用的西药有哪些	048
冠心病，怎样选择中成药	050
都治疗高脂血症，但功效相去甚远	052
吃着阿托伐他汀，换成瑞舒伐他汀行吗	053
肚子胀、不消化，哪些中药能帮到你	055
便秘患者的新选择：活菌制剂	056
哪些药物儿童不宜使用	057
小儿湿疹怎么办，中药外用有奇效	060

四种治疗小儿湿疹的中成药，不可不知	061
糖尿病，哪些中药应谨慎选用	063
除了降糖药，这些药物也可能引起血糖意外变化	064
除了胃肠感冒，藿香正气水还能治什么	065



精准用药疗效好

1 天 3 次的药究竟该怎么吃	070
漏服药物后应该怎么办	072
哪些药物需要与餐同服	074
为什么有些药物要空腹吃	075
药品“空腹吃”和“饭前吃”是一回事吗	076
阿司匹林究竟是早上吃还是晚上吃，饭前吃还是饭后吃	077
吃中成药究竟能不能超量	079
中药膏药究竟一次贴几张	080
中药汤剂饭前吃还是饭后吃	082
抓回来的中药应该怎么煎，怎么服	083
中药究竟应该吃多长时间	084
家长必看！儿童使用中成药的四大注意事项	086
宝宝病了，说明书上没有儿童用量怎么办	087
对于有些高血压患者，降压药最好在晚上睡前吃，你知道吗	089
阿司匹林与银杏叶片可以联合使用吗	090



防范药物不良反应

原来这才是药物不良反应的真正内涵	094
药物不良反应可以预测吗	095
那些年，国家食药总局通报的中药不良反应	096
有时喝完中药会腹泻，这是为什么	099
乱用六味地黄丸的后果	101
口腔溃疡就一定要去火？错啦	102
慢性咽炎患者长期含服这类中药要当心	103
胃不好，这些药物应慎用	104
为什么有的通便中药不能长期吃	106
排便难就吃牛黄解毒片？错了	108
请记住那些可能导致肝损伤的中药	109
一个真实的中药肝损伤案例	110
何首乌的悲剧，究竟还要有多少	111
仙灵骨葆可能导致肝损伤，那究竟吃不吃	113
处方中含麻黄时，不能和这些药一起吃	114
多吃了几片中成药，竟然会这样	115
什么是药物性肾损害，哪些药物容易导致肾损害	118
吃他汀后这个指标升高 10 多倍，罕见但需警惕	119
老年糖尿病患者最需要警惕的事	120
左氧氟沙星、莫西沙星，下次再用这些熟悉的抗生素时要注意了	121
肚子胀、消化不良，这个药不要再吃了	122
服用这六类药物时，饮酒需当心	123
药酒中有这些药材时，服用要小心	126

冬虫夏草，吃多了有害吗	127
有人对含穿心莲的药品过敏？没错！你也要注意	129
中成药里含有樟脑，宝宝能用吗	131
服用胶囊后出现胃部不适的原因	134



拨乱反 纠正那些错误的健康观念

中药究竟安全不安全	138
是不是中药的不良反应比西药少	140
药补真的不如食补吗	141
量出来的血压高，就一定是高血压病吗	143
长效降压药究竟能不能晚上吃	144
自己买点三七粉吃，究竟好不好	145
中药和西药究竟能不能一起用	147
那些全盘否定中医药的声音，错在哪儿	149
哪些偏方一定不能信	151
自煎还是代煎？细数代煎中药的利与弊	153
不合理使用抗生素会损伤人体阳气？真相是这样的	155
降压药会导致心肌肥厚吗	156
儿童能吃六味地黄丸吗	157
关于六味地黄丸你不知道的 10 件事	159
儿童能用含罂粟壳的中成药吗	160
最需要警惕的一类药品竟然是它	162
怀孕了就一定不能吃活血的中药吗	164

男人能吃逍遥丸吗	166
中医看病必须要分清寒热吗	167
惊蛰、冬至节气需要吃安宫牛黄丸吗	168
口服朱砂后究竟能摄入多少汞	172



把易混淆的概念讲明白

究竟什么是“上火”	176
你究竟是阴虚还是阳虚呢	178
你真的明白什么是“药食两用”吗？未必	179
究竟何为“肥·甘·厚·味”	181
“春捂秋冻”的真正含义	182
食物的“升糖指数”，你应该了解的健康概念	183
血脂康胶囊是中药还是西药	186
红曲和他汀类药物究竟有什么关系	188
中药提取物还算中药吗	189
“秋燥”与“防秋燥”的真正含义	190
中药感冒药里为什么要加西药成分	192
中医的“痰”和西医的“痰”是一回事吗	193
存在只化痰不止咳的中成药吗	194
三七中含有人参皂苷？没听错吧	195
所有带“参”的中药都是补药吗	196



看病吃药前你应该知道的事

保健品和药品有什么区别	200
得一种病，为什么要吃好几种药	201
看病时中医一定会问的 6 组问题	203
这 10 个中医病名的含义你应该知道	205
你了解医院“喝糖水 + 测血糖”的检查吗	206
既怕冷又怕热是怎么回事	208
虚假药品广告长什么样	209
降压药“失效”的奥秘	211
吃药没效？看看是否注意到这些细节	212
为什么不建议感冒后盲目输液	214
睡梦中的血压值这么重要！你知道吗	216
哪些中成药不宜一起吃（1）：解表 vs 滋补	217
哪些中成药不宜一起吃（2）：祛寒 vs 清热	219
为什么很多老年人都在吃阿司匹林	221
烫水要少喝了，因为可能致癌	223
科学理解中药的二氧化硫残留问题	223
同一个患者的胰岛素水平，为何两家医院的检验值差距这么大	225
究竟哪些人需要服用他汀类药物	226
保健品的另类玄机	228
小儿感冒咳嗽的食 / 药疗方	229
你了解六味地黄丸吗	231