

这句话是古人对古代药物的描述，它离科学理智客观都比较远，除了没有科学依据之外，它还包含了一些隐含的逻辑，就是说病让你受苦，但是治愈你必须得付出点什么，而药材的苦到极致就是治愈过程中你的付出，所以越苦就相当于在吃的时候付出的越多，那付出的越多，这病不就越容易好嘛。

但是这些顶多只能当作一个地理观点去看待，在“良药苦口利于病”这句话流传的年代里，人们不知道病因跟治疗的过程。

现在有了现代医学，虽然我们始终不能对某个病的发病原因说彻底地了解了，但是我们已经有了务实的理念跟证实的手段，治疗的目标就是尽量追求好的药效，让那些咀嚼片更好看，吃起来更美味，就会导致小孩服药的效果提升。

既然提高药效是目标，就不要用什么“良药苦口利于病”这样模糊的文化观点削弱本该不错的药效了。

——◆ 吃药能用茶水吗？ ◆——

影响药效的还有饭前吃或者饭后吃，但是我查了一下，感冒药大都没有标注这一项，也就是说饭前吃、饭后吃影响不大，只要按量吃就行。

吃药能不能用茶水呢？

其实，**最好是用白开水，茶水中成分太多太复杂，不能一概而论，但是理论上说，这些复杂的物质就有可能跟药物分子发生作用，影响药效。**

但这个只是理论上的，**实际情况因为浓度很低，反应物之间的混合度很难说有多充分，所以实际的影响也几乎没有。**

——◆ 哪些药不要吃？ ◆——

以上是针对已经经过严格的安全认证跟药效验证的感冒药而言的。

而这个市场上还有一些感冒药，我们是应该拒绝吃的，它们的特征就是这个药名里已经包含了暗示的药效。

举例来说：

- 比如像感冒什么什么颗粒，或者感什么什么康，或者感冒什么什么胶囊，或者感冒什么什么冲剂，这些药首先是不便宜；
 - 其次，它之所以能够起效是因为它加入了本身就有效的，像扑尔敏、右美沙芬、对乙酰氨基酚、伪麻黄碱等等这些已经证明有效的西药成分。但问题是它们加了这些有效成分，很多并不标注出来，你不知道它加了什么。就算有少部分标注出来了，也是只标注名称，没有含量，容易出现服用过量的情况。
- 这些药除了刚才说的这些标注不清，还加了很多古代人认为有效的成分，这些成分安全性不明，没有做过严格的科学实验。
- 本来感冒就是一种不用药都能好利索的病，所以吃这种药的风险就太高了，所以这些药都不要吃。**

——◆ 今日内容小结 ◆——

有人问我在这次流感爆发之前打没打疫苗，我其实没打，原因是我根据自己的情况。

因为我每天写稿查资料，不用去其他地方，我在公共场合待的时间，我估计是普通人群平均值的1/50，甚至1/100。而去医院接种疫苗也是有一定百分比交叉感染的，我觉得就这个交叉感染的风险值已经高于我接种疫苗获得的收益了，所以我没有接种。

但我这么选择是依据我自身的情况。

如果我是一个银行柜台的工作人员，或者我家里有老人，有孕妇，有儿童，那我一定会接种的。在接种的同时，我也清楚地知道，我最多只是把风险值降低了50%，我接种了疫苗我还感冒，我也不会抱怨。你别看我不接种流感的疫苗，但是我根据自己情况也会特地地补充一下维生素D。

你看，科学地根据自身情况设计一套健康的生活方式，不但有必要，而且有成就感。我在咱们专栏的评论里已经看到很多同学都体验过这一点了，他们的一致感觉就是对生活更有把控感了。

好了，最后祝大家身体健康。

划重点

添加到知识账本

1. 流感一共有170多种，而每年的疫苗只能针对其中的4到5种做预防，平均来说，每年的命中率是在30%到50%之间浮动。
2. 感冒药不能杀灭病毒，它只是让免疫系统在战斗中尽量温和一些、克制一些，让人体不太难受。
3. 家长把胶囊拆开、把药片磨碎喂给孩子，这些手法或多或少地削弱了药效。
4. 虽然茶水可能对药物几乎没影响，但吃药最好用白开水。



卓克

我是卓克，咱们明天再见。

Aa

写留言

106

请朋友读