

材明确分辨，避免误食！  
道。在日常煲汤的过程中，应对易混淆的食疗药  
专家提醒，断肠草被误食的案例已有多起报  
告知书显示，涉事店铺误将断肠草当成「海风藤」进行  
完后果迷不醒，最终不治身亡。当地有关部门出員的立案  
近日，广东肇庆一位老人在一店铺购买药材煲汤饮用，喝

# 煲汤莫“断肠”！ 这些相似的中药材你了解吗？

羊城晚报记者 薛仁政 林清清 李可欣

壹

断肠草是植物界的“伪装高手”

“‘断肠草’的学名是钩吻，全株有毒！它的根、茎、叶都含有名为‘钩吻生物碱’的神经毒，一旦进入人体，会对神经系统造成严重损害。”广州医科大学附属中医医院药理学部主任李丽明介绍，钩吻有毒毒，即使小剂量服用钩吻也极易发生呼吸抑制和多脏器功能衰竭，甚至导致死亡，每年都有人因它中毒。

羊城晚报记者了解到，断肠草又被称为植物界的“伪装高手”，其不仅与海风藤易混淆，其根茎与五指毛桃、花与金银花相似，生长时根与五指毛桃缠绕混

杂，误食后会造成严重的中毒事件。

李丽明介绍，由于钩吻的毒性大，适量外用，有消肿拔毒，祛风止痛，杀虫止痒的作用，不会内服使用。大多是群众在自行采摘的过程中混淆误食。此前广东广州、深圳、梅州多地都有断肠草中毒的事件报道。



图/李焕菲

生晒参

VS

红参

人参是冬令进补佳品，但一般家居煲汤，多以生晒参平补为宜，而大补元气时的炖品，则会考虑用红参。生晒参味甘、性平微温，偏于补气生津安神，又不会太燥热。而红参为人参经蒸制加工而成，其味甘而厚，温性大于生晒参，可大补元气，益气摄血，更适气虚阴寒较重人群，体质偏热者不宜，否则容易虚不受补。

鉴别要点：主要看表面颜色。生晒参表面灰黄色，有疏浅断续的粗横纹及明显纵纹，常带细根须；红参为半透明红棕色，偶有不透明的暗黄褐色斑纹，有纵沟、皱纹及细根痕。观察两者的切面，生晒参质地较硬，切面多呈淡黄白色，有棕黄色形成层环纹；而红参质地而脆，断面平坦，呈角质样。

生地黄

VS

熟地黄

地黄可滋阴补血，也是炖品“花旦”之一。不过生地黄味甘苦、性寒，以清为主，能清热凉血，养阴生津。一般如热病伤阴伤津液，容易出现口干舌燥、便秘、虚热咽喉肿痛等情况时，可用生地黄煲汤食疗调理；而生地黄经蒸制加工成为熟地黄后，则由寒转温，味道由苦转甘，功效由清转补，以补血滋阴、益精填髓为主，多用于如肝肾阴虚、月经不调、腰酸膝软、内热消渴、眩晕耳鸣、须发早白等食疗。

鉴别要点：主要看表面颜色，生地黄多为厚片，皱缩，外表皮棕黑色或棕灰色，有不规则的横曲纹，切面棕黄色至黑色，黏性小，味微甜；而熟地黄多为块片或团块，表面乌黑色、有光泽，质地柔软有韧性，不易折断，黏性大，味甜。

陈皮

VS

青皮

作为“广东三宝”之一的陈皮，还有人不懂分吗？是的，因为近年来人们流行的小青柑茶中的青皮，很容易与陈皮混淆。

两者因为采收的季节与成熟度不同，药性与功效大有不同。青皮是幼果或未完成果的果皮，一般秋季前采摘，成熟度不如陈皮，因此更燥烈一些，偏于疏肝胆之气，又能消化积滞，但孕妇、气虚者慎用。

而广东人熟知的陈皮，尤以新会陈皮最为著名，也就是十大广药之一

的广陈皮，一般是以冬至前后采摘品质最佳。因为成熟度更高，燥烈行气力小于青皮，偏于调理脾肺之气，理气健脾，燥湿化痰，常用来煲汤、烹调入菜和泡水代茶饮。传统认为随存放年份越久而品性更缓和，但应注意储存不当发生发霉变质。

鉴别要点：对于普通市民来说，最简单直接的是看颜色辨别。陈皮外表面为橙红色或红棕色，内表面则为浅黄白色；青皮表面灰绿色或黑绿色，切面为黄白色或淡黄棕色。

赤芍

VS

白芍

芍药、菊花、枸杞煮水代茶饮，可以疏肝清肝养肝，常出现在都市人的养生壶中。但是芍药也分赤芍与白芍两种。赤芍味苦、归肝经，以清散为主，可以清热凉血、散瘀止痛。而白芍则归肝、脾经，以柔养收敛为主，为养血敛阴、平肝止痛之佳品，可

以帮助养血调经。鉴别要点：主要看颜色，赤芍外表皮粗糙，呈棕褐色，切面粉白色或粉红色，木部放射状纹理明显，有的有裂隙；而白芍表面光滑，为淡棕红色或类白色。切面微带棕红色或类白色，形成层环明显，可见稍隆起的筋脉纹呈放射状排列。

貳

“煲汤达人”速来应战！广东阿妈喊你喝汤啦

广东省中医院芳村医院药剂科副主任中药师黄辉庆提醒，广东人习惯用来煲汤的药材，虽然大多属于药食同源的食物药材，但由于炮制方法不同，药性与功效也大不相同。煲汤食疗或日常制作代茶饮时，要学会简单区分，不然效果可能会南辕北辙，甚至可能出现健康风险。

化痰止咳的汤品中当然少不了杏仁，但就连商家也往往会一不小心就拿杏仁当杏仁！黄辉庆提醒，在中药专业的考试中，也常用杏仁与桃仁的鉴别来测试，因此煲汤达人们要认真分清！

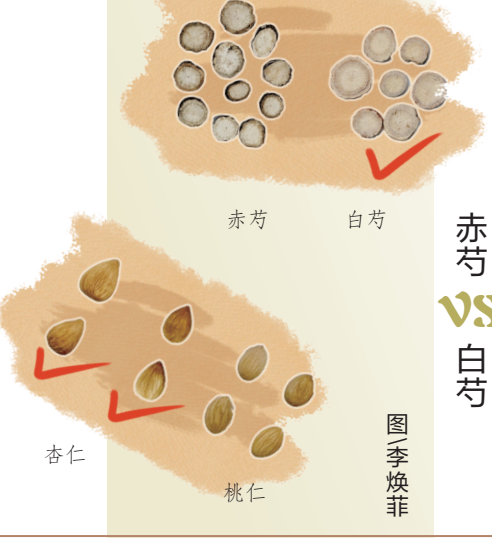
首先，杏仁有分南、北杏仁，这是很多老广都知道的“煲汤入门常识”，通常煲汤时会南、北杏仁一起放，但要注意北杏仁量不宜多，因为北杏仁有微毒，《药典》单剂入药量为5~10g。

南杏仁又称甜杏仁，味甘，其味平而不苦，食疗口感更佳，可以润肺止咳平喘，润肠通便。北杏仁又称苦杏仁，味苦有小毒，可以降

气止咳平喘、润肠通便，医生处方多以苦杏仁为多见。而桃仁外表与苦杏仁很相似，同为蔷薇科植物的种子，功效除了润肠通便、止咳平喘外，还能活血通经、祛瘀消肿。因此脾虚大便不成形者和孕妇慎用！

鉴别要点：北杏仁与桃仁的分辨常作为中药专业考试！二者表面都是黄棕色，苦杏仁外形呈扁心形，一端尖，另一端钝圆肥厚。而桃仁则为扁长卵形或类卵圆形，中部膨大，尖与圆的两端对比没有杏仁那么明显。南杏仁通常比北杏仁大，基部两侧对称，而北杏仁基部不对称。

杏仁 VS 桃仁



图/李焕菲

## 99%以上为甲流！

近期，我国进入了冬春季流感流行季。根据国家流感中心发布的信息显示，99%以上为甲流！全国多地疾控中心紧急提醒，要做好个人防护，注意防范呼吸道感染病。那么，罹患流感后，该如何治疗？玛巴洛沙韦被称为“流感神药”，它是人人皆可用的吗？用什么样的抗病毒药可以快速缓解症状？记者采访多位专家了解情况。

“流感神药”受捧  
但并非人人皆可用！

近日，随着流感患病人数增多，抗流感药物的销量近期也持续增长。在群众对抗流感的过程中，玛巴洛沙韦被称为“流感神药”，位居电商平台热卖榜榜首。

记者查询了解到，玛巴洛沙韦片20毫克\*2片/盒的售价约为230元一盒，因其“服用1次即有效”的特点，受到不少患者热捧。在某网购药品平台的“成人流行性感服用药热卖榜”，该药已经“霸榜”超过一个月，15天内售出超过10万件，累计超过20万人买过。

如此受欢迎的“流感神药”是否人人皆可用？

中山大学附属第六医院药理学部主管药师熊立雄表示，玛巴洛沙韦是一种新型抗流感药物，服用1次即可，对不愿长期服药的患者比较方便，价格相对更

高。需要注意的是，玛巴洛沙韦只适合5岁以上人群服用，哺乳期妇女、妊娠期妇女、老年人等特殊人群不可随意服用。

据了解，目前，国内可用的流感抗病毒药物种类繁多，自行服用药物存在发生不良反应等风险，因此，不建议患者自行购药服用，应对流感需要根据具体情况对症用药。

甲流传染性强  
容易造成家庭聚集性感染

近期流感高发，流感和普通感冒有什么区别？中山大学附属第六医院呼吸与危重症医学科副主任医师陈雷表示，流感的主要表现以呼吸道感染症状为主，例如咳嗽、咳痰、咽痛，而且全身症状会更重一些，常见的有发烧、肌肉酸痛、疲劳感较强、浑身比较难受等症状。更严重的还会导致病毒性肺炎。

据了解，流感病毒分为甲、

乙、丙、丁4型，其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

据报道，有患者家庭一行6人出游，结果5人都感染了甲流，可见甲流传染性比较强，当家人感染后回到家中，通过近距离的接触，如交谈、共用餐具等方式，就可能将病毒传播开来，造成一家人都感染的现象。一般来说，感染甲流后的主要表现为突然的高热，常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状，伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适，部分患者会出现胃肠道不适感。

当然，严重的情况下，流感可能导致肺炎、支气管炎、心肌炎等并发症，其中老年人（≥65岁）、儿童（<5岁）、孕妇、肥胖者（BMI>30）和免疫功能低下者等是发生重症流感的高危人群。虽然流感每年都会流行，但也不可掉以轻心。

药学专家建议：48小时内  
用抗病毒药快速改善症状

羊城晚报记者 张华 陈辉 朱嘉乐 通讯员 刘琪莎

得了流感，用什么药？

流感的治疗主要包括对症治疗和抗病毒治疗。对症治疗包括休息、多饮水、使用解热镇痛药物等。使用抗病毒药物可以缩短病程、减轻症状，降低并发症的风险。广州医科大学附属市八医院药理学部副主任药师李燕青指出，抗病毒药物应在症状出现后的48小时内使用，以获得最佳效果。

目前常用的流感抗病毒药物包括磷酸奥司他韦和玛巴洛沙韦。

（1）磷酸奥司他韦是一种神经氨酸酶抑制剂，通过抑制流感病毒表面的神经氨酸酶活性，阻止病毒从感染细胞中释放，从而减少病毒的传播和复制。该药物对甲型和乙型流感病毒均有效，是目前治疗和预防流感的经典药物之一。

（2）玛巴洛沙韦是一种RNA聚合酶抑制剂，通过抑制病毒RNA的合成，直接阻止病毒复制。该药物在治疗流感方面具有独特的作用机制，能够显著降低病毒载量，缩短症状持续时间和病毒排

毒时间。该药最早于2018年2月在日本获批上市；2021年4月，中国获批上市，属于治疗流感的新药。最新的《儿童流感诊疗及预防指南》也建议，玛巴洛沙韦也可作为暴露后预防药物使用，适用于1岁及以上儿童。

广州医科大学附属市八医院药理学部主管药师陈艳芳介绍，磷酸奥司他韦和玛巴洛沙韦均为有效的流感抗病毒药物，通过抑制病毒复制来减少病毒数量，可用于甲型和乙型流感的治疗。但两者各有优缺点：磷酸奥司他韦适用人群广泛，价格亲民，但需要每日两次服药；而玛巴洛沙韦只需一次服药，但价格稍高。

“科学合理地使用这些流感抗病毒药物，可以有效控制流感病情，减少并发症的发生。”陈艳芳指出，一旦出现流感症状，应尽早就医，在医生或药师指导下正确使用。每年接种流感疫苗以及保持良好的个人卫生习惯仍然是预防流感的最佳手段。

德叔  
医古系列  
445



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 水肿尿浊中年肾虚 健脾补肾学搓腰操

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

魏女士，45岁，水肿3年多

对四十岁出头的魏女士来说，生活一直是事业稳定、家庭幸福。然而，三年前的某天，她突然发现自己的双腿发肿。而且随着时间推移，眼睛也肿了起来，并开始出现小便泡沫多、怕冷、腰膝酸痛和睡不好觉等症状，于是赶忙去医院检查，被诊断为慢性肾炎综合征。经过

一段时间的规范化治疗，魏女士的水肿改善了，但其他症状改善却不明显，反而出现了经常胃胀腹泻、疲倦乏力、出汗多、头发大量脱落、耳鸣等不适。焦虑的魏女士在《德叔医古》科普文章中发现德叔擅长治疗疑难杂症，便赶忙来到德叔门诊寻求治疗。

德叔解谜

脾肾两虚，水液停聚

慢性肾炎综合征在中医中属于“水肿”“尿浊”“虚劳”等范畴。德叔介绍，魏女士因为脏腑功能衰退，尤其脾肾阳气不足，使得水液代谢减慢，停聚在体内，而引起水肿；肾脏功能虚弱时，会清浊不分，出现尿中带泡沫或浑浊；随着时间推移，魏

女士脾肾阳虚加重，则进一步引发了胃胀、腹泻、疲倦乏力、多汗、脱发、耳鸣等不适。

治疗时，经验丰富的德叔采取了从脾肾论治的策略，以“健脾补肾、利水化浊”为原则。经过一段时间治疗，魏女士各种症状均明显改善。

预防保健

先养脾胃再补肾，搓腰艾灸温肾阳

《医宗必读》提到“脾胃者，水为万物之元，土为万物之母，两脏安和，一身皆治，百疾不生。夫脾胃土德，脾安则肾愈安也。”德叔建议魏女士调养应该循序渐进，应先养脾胃，再补肾阳。适当多吃小米、白扁豆、山药、陈皮、五指毛桃等，让脾胃强健起来，才能更好地消化吸收食物；再逐渐使用黑豆、黑芝麻、核桃、牛肉、羊肉、巴戟天、黄精等加

大温补肾阳力度。艾灸脾俞、肾俞、命门、关元等穴位，有助于温补脾肾阳气。还可用双手搓热后腰部，特别是腰眼部，来温煦脾阳、畅达气血。可先将两手对搓发热，紧按腰眼处（双手掐腰，四指在前，拇指在后，拇指按压的位置即为腰眼），稍停片刻。然后用力向下搓到尾椎部位（长强穴），每次做50~100遍，每天早晚各做一次。

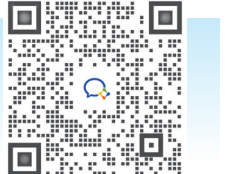
德叔养生药膳房

黑豆核桃炖猪腰

材料：猪腰1个，核桃仁50克，黑豆50克，芡实20克，精盐适量。  
功效：健脾补肾，利湿化浊。  
烹制方法：诸物洗净，猪

腰处理干净，切片，焯水；黑豆稍浸泡；所有食材一起放入锅中，加适量清水，武火煮沸后改为小火煲至豆烂，加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。

有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问



## “泻立停”完成任务！ 是停售也是保护

羊城晚报记者 薛仁政

近日，在国家药品监督管理局的官方网站上，贴出了一份“关于注销颠茄磺苄啉片药品注册证书”的公告。颠茄磺苄啉片其实就是大众熟知的“泻立停”，其他商品名还包括“泻利停”“泻痢停”等。事实上，早在2020年，颠茄磺苄啉片就因安全性问题被国家药监局暂停生产销售。2025年1月的公告则正式宣告了此类药物的退出。

80后、90后应当记得当年朗朗上口的电视广告语——“泻立停，泻立停，痢疾拉肚，一吃就停！”曾经风靡一时的“明星药”为何要停售？它究竟错过了哪？

“本次‘泻立停’停售，主要是因为已经完成了自己的‘历史任务’。”南方医科大学南方医院主任药师郑萍介绍，颠茄磺苄啉片是一种复方制剂，主要成分为磺胺甲噁唑、甲氧苄啶、颠茄流浸膏，适用于痢疾杆菌引起的慢性菌痢和其他敏感致病菌引起的肠炎等。“泻立停”这类药物主要应用于20世纪七八十年代，由于当时群众普遍卫生意识不足，痢疾很常见，“泻立停”成为了治疗痢疾带来的腹泻症状的一味良药。

然而，“泻立停”里所含的磺胺类和颠茄类成分安全性令人担忧。一方面，服用磺胺后容易产生过敏反应，轻则出现皮炎、轻型

皮疹，重则有可能出现重型皮疹，还有致死的风险；另一方面，磺胺还有可能引起贫血和血小板减少。此外，“泻立停”里颠茄类成分作为一种抗动力药，不适用于青光眼患者、前列腺增生患者，使用颠茄有延长病程，产生麻痹性肠梗阻的风险。

羊城晚报记者了解到，鉴于此类药物的副作用较大，不少三甲医院都对其敬而远之。郑萍介绍，南方医院自20世纪90年代以来都没有引进过此类药物。“现代医学药品种类丰富，医生更多倾向于为患者开具循证证据高、安全性更好的治疗腹泻的药物。”

随着社会经济的发展，人们健康意识的提高，痢疾已经不再常见，治疗相关疾病也有了更加经济、安全的药品，因此停售“泻立停”这类药物，提供更安全、更符合群众需求的药物势在必行。值得一提的是，停售“泻立停”不仅是对腹泻患者的保护，也是对颠茄磺苄啉片中所含的磺胺的“保护”。

郑萍介绍，磺胺作为历史悠久的抗菌药物，治疗耶氏肺孢子菌、诺卡氏菌属等都有很好的功效。减少在腹泻治疗方面的使用可以避免细菌对磺胺产生耐药，让磺胺在其他疾病的治疗中发挥更大的作用。

腹泻怎么办

腹泻的原因有很多，包括食物不消化、胃肠道问题、细菌感染、病毒感染等。在大多数情况下，腹泻可能是自限性的，通过饮食控制可能自行恢复。然而，严重腹泻可能导致脱水、电解质紊乱等严重后果，需要及时补充口服补液盐或清淡的粥加盐来支持治疗。

在止泻药物的选择上，蒙脱石散是一个安全有效的选择。它具有吸附作用，能够吸附肠道内的液体和毒素，从而缓解腹泻症状。在此提醒大家，对于细菌性腹泻患者来说，需要谨慎使用抗动力药，如易蒙停（洛哌丁胺），含有颠茄类药物等，以免延长病程或引起并发症。在此强调，在出现腹泻症状时，患者应遵循医嘱，不要自行购买和使用不明药物。

——南方医科大学南方医院主任药师郑萍