

姜黄成为养生界的新顶流 专家提醒：并非人人适用

专家提醒

姜黄并非人人适用

就养生而言，服用姜黄是真的有用还是“噱头”？记者采访了重庆医药高等专科学校附属第一医院中医科副主任医师周庆华。

周庆华介绍，姜黄性温，味辛、苦，归肝脾经，主要功效有活血化痰，行气止痛；能够改善心肌供血，调节血脂，抗炎，抑制肿瘤生长，减缓肺部损伤（比如肺纤维化），修复组织损伤，增强免疫力，对各种因为血瘀气滞引起的痛症都有很好的疗效。

“姜黄虽然功效显著，但也并不适合所有人服用。姜黄性温，体质偏热及阴虚者慎用，姜黄活血效果强，平时因为基础慢病需要口服抗凝血药物，比如华法林、阿司匹林等的患者慎用，儿童、哺乳期女性、肾功能不全及气虚不足的也需慎用。”她提醒市民说。

同时，周庆华介绍，过量服用姜黄易导致胃胀不适，增加出血风险，增加肝脏代谢压力，影响铁吸收。且姜黄也可能出现过敏反应，因此，对于姜黄，建议在专业医生的指导下服用，才能达到养生治病的临床疗效。

继羽衣甘蓝后，如今姜黄成为了养生界的“顶流”。因被宣称有“抗炎”“去火”“抗氧化”功效，如今姜黄粉不仅热销，它还被制作成饮料，放入面点、咖啡、啤酒，甚至宠物食品中。食用姜黄真的能养生？记者专程就此进行了采访。

姜黄饮料有点辣还有点甜

目前，网络购物平台、市内超市里有各种品牌的姜黄粉出售，价格差别较大。有的半斤三十元左右，有的半斤只要十几元，还有的几十克就要十几元。

除了姜黄粉外，目前销售火爆的当属姜黄饮料了，好几家品牌超市都推出了自家品牌的姜黄饮料，比如“姜黄生姜柠檬汁”“姜黄柠檬液”“一口姜黄饮”等。

添加了姜黄的饮料是什么味道？记者特意购买了一瓶“姜黄生姜柠檬汁”。该饮料一瓶净含量100毫升，价格8.9元，比其他饮料略贵，直接喝会有浓烈的姜味和甜味。配料表显示，该饮料排在第一位的是生姜，占比为不少于38%，之后为柠檬，占比也是不少于38%，姜黄为不少于3%。

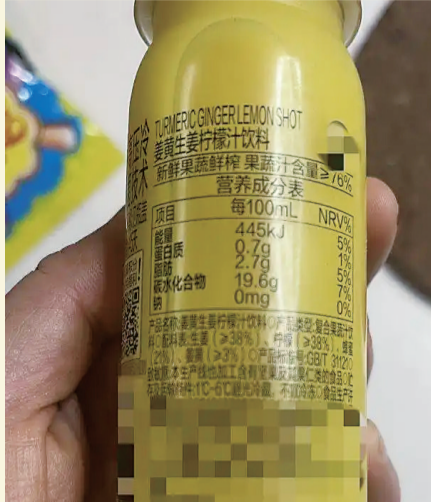
另外几款类似饮品，不少网友评论都是姜的味道比较大且偏甜，饮用时需要兑水稀释才行。

姜黄制作的各种食品

通过搜索，记者来到了一家姜黄相关产品丰富的超市，这里还有姜黄面点、燕麦奶、啤酒



某超市里的姜黄发糕和姜黄窝头



姜黄生姜柠檬汁饮料的配料表

等出售。超市内，一款姜黄窝头在包装上特别标注了“添加纯姜黄粉”。配料显示，该款窝头除了主料小麦粉、水、玉米粉外，还添加了南瓜粉、南瓜，姜黄粉被标注为“香辛料（姜黄粉）”，含量大于等于1.5%。还有一款名为“姜黄杂粮发糕”的面点，配料表上没有标明姜黄含量，而且姜黄在配料表位置表偏后。

市民甘先生表示，自己曾经图新奇，买过这两款面点当作早餐吃。他认为，虽然面点中添加了姜黄，但是并没有品尝出特别的味道，价格比普通的窝窝头和发糕要偏贵。

记者还在该超市看到了姜黄燕麦奶和姜黄啤酒，还有一款“全价姜黄虾仁主食猫条”的宠物食品。

一些市内的独立咖啡馆也以姜黄为食材，推出了“姜黄拿铁”“可可姜黄拿铁”“黑糖姜黄拿铁”等品类。

上游新闻-重庆晨报 记者 何艳



这些药“组CP”效果更好？错！小心引发肝肾衰竭

“医生，我每天按时吃药，还搭配了保健品，怎么反倒越来越没劲？”不少人尤其是老年人，总觉得药品、保健品多吃几种就能给健康“加码”，热衷于给药物“组cp”。市药监局提醒，药物盲目搭配并非多重保障，反而可能让身体不堪重负，甚至引发肝肾衰竭等严重后果。

四类高危药物千万别乱搭

①感冒药+止痛药：肝损伤预警 多数感冒药本身就含有对乙酰氨基酚等消炎镇痛成分，若再额外叠加服用止痛药，相当于药物剂量翻倍。过量的镇痛成分会加重肝脏代谢负担，长期或过量服用，极易引发药物性肝损伤，严重时可能导致肝功能衰竭。

②降压药+“替代药”：血压骤降易摔伤 络活喜、亚尼安、安内真……看似不同品牌的降压药，实则通用名均为氨氯地平，药理作用完全一致。部分老年人误以为名字不同功效就不同，采取“早晚各一

种”的服用方式，导致血压急剧下降，出现头晕、走路打晃等症状，夜间起夜时极易摔倒骨折。

③降脂药+保健品：隐蔽风险藏危机 “药+保健品”的组合最具迷惑性。很多人认为保健品无毒副作用，随意与降脂药搭配。如红曲类保健品含类似“他汀”的成分，与他汀类降脂药同服，成分叠加可能引发肌肉疼痛、乏力，严重时会导致横纹肌溶解，进而诱发肾功能衰竭。

④安眠药+夜间感冒药：镇静过度易昏沉 安眠药和部分夜间感冒药都含镇静、催眠成分，二者搭配后，镇静效果会叠加，让人昏沉嗜睡、反应迟钝。独居老人夜间起夜时，在这种状态下极易发生跌倒、骨折等意外。

这些药看似不同实则是“同款”

在不同医院就诊时，不少患者会因药物名称不同而盲目叠加服用。其实，很多

药物只是“包装不同、名字不同”，核心有效成分完全一致：

降压药：络活喜、亚尼安、安内真等，均为氨氯地平； 降脂药：立普妥、阿乐、美达信等，均为阿托伐他汀； 感冒药：泰诺、快克、感康等，均含对乙酰氨基酚。

这些“同药不同名”的药物叠加服用，会导致有效成分剂量翻倍，副作用加剧。老年人肝肾功能本就衰退，长期承受药物叠加压力，会出现疲乏、恶心、食欲差、头晕等不适，这些常被误认为是“老年反应”，实则是药物叠加中毒的信号。

谨记这四点可避免重复用药

如何避坑？市药监局整理了四点实用指南，帮你远离重复用药风险。

①认准通用名 药品通用名是其核心成分的法定名称，一个通用名可能对应多个商品名。用

药时重点记通用名，如降压药只要通用名是“氨氯地平”，无论商品名如何，本质都是同一种药，避免因混淆商品名重复服用。

②警惕“复方药” 名称带“复方”“合剂”“日夜版”的药物，往往含多种有效成分。如复方感冒药可能同时含退烧、止咳成分，若再与单方退烧药、止咳药同服，极易导致某一成分过量，引发不良反应。

③换药时务必确认 医生调整用药方案时，务必主动问清“之前的药还吃不吃”，确认旧药是否停用。切勿因不好意思多问，在服新药的同时继续吃旧药，导致同类药物叠加。

④复诊带药盒 复诊时携带正在服用的所有药物药盒，或拍摄清晰照片，方便医生直观了解用药情况，判断是否存在重复用药、药物冲突等问题，避免因信息不全导致用药建议不当。 上游新闻-重庆晨报记者 陈瑜

Table with multiple columns containing various public notices, legal announcements, and administrative information. Includes sections for 'Public Notices', 'Legal Announcements', and 'Administrative Information'.