



保健紅不讓

西藥吃多，身體會變虛嗎？

西藥吃多，身體會變虛嗎？這是為人父母和老人家常擔心的問題，追究原因乃數百年來傳統中國人對中藥漢方難以割捨的文化情懷。而近代西藥崛起，再加上中國人愛吃藥的習性，雖把病治好了，但身體卻也有些異常的改變，因此才有西藥吃多，身體會變虛一說。

舉個實例說明：小孩剛出生時，身體對外的抵抗力較為薄弱，常常發生感冒、高燒的症狀，父母擔心得立刻找醫生診治，服用藥物後症狀消失了。隔些時日發現小孩不發燒、不咳嗽，但在十二月的寒冬，伸手入棉被摸小孩卻滿頭、滿身都是汗。按理說，在十二月的寒冬裡，應該不容易流汗，但有許多小孩卻會汗流溼衣。相同的，有些成人吃藥一段時日，應治療的疾病確實是消除了，但卻覺得身體怪怪的，以前不會東痛西痛的，現在卻突然腰酸背痛，骨節酸痛，找醫生檢查也沒有問題，實在令人十分不解。

但我想提出一個看法給大家參考。有病去看醫生不是問題，而是您要看什麼醫生？吃藥不是問題，而是您要不要正確吃藥？該不該吃那麼多藥？常言道：藥能治人也能傷人，適量的藥是仙丹，過量的藥就是毒藥。無論中藥或西藥各有其療效，中藥較溫和，較無強烈的副作用，但中藥也是藥物，如果沒有針對個人體

吳瓊珍

護理師

質及病因來服用，不但無法達到強身和治病的目的，可能還會越補越虛。西藥藥效強，疾病好得快，但仍有其副作用，如吃西藥會傷胃，或其他器官也會受影響。

歐美各國的小孩，從小即靠西藥治病，沒有中藥、草藥可用，但他們並不因常年吃西藥，長大就變得體弱人虛，反而各項運動贏過我們從小以中藥補大的孩子們。由此而得知，中藥、西藥的使用均需在合格醫師指示處方下才可使用，藥物的使用量過與不及，對身體都沒有好處，這是需謹記在心的看病宣言。

一般人都認為有病看醫生，沒病養身，但真的是有必要看的病嗎？還是習慣性看病？身體真的是越看越好嗎？我們有沒有認真想過，這藥當初的製成是爲了治療疾病而生，是有某種程度的殺傷力、破壞性，吃了越多人體產生的抗藥性越強，效果可能打了折扣，但身體所接受的破壞卻是與日遽增。

俗話常說「能吃就是福、多吃多補」，但在現今營養過剩的時代中應反過來說「能不吃就不要吃，吃你所需，補你所要的。」市面上也有不少營養保健食品，但應該了解它對身體的需求是不是必要（一般來說人體會自然生成人體所需的養分），除非特殊體質，或是身體遭受嚴重破壞、無法自然生成的，才有服用之必要。

保留從飲食中自然攝取均衡營養，適量的運動，不要過度吃藥，更不要自己找藥吃，這樣才能真的有益身體健康。

