

兒童成藥

1994年10月5日出版的美國醫藥協會會刊JAMA有一篇由美國保健統計中心Michael D. Kogan發表的調查報告。他調查了8,145位有3歲子女的媽媽們，半數以上在過去的幾個月曾經給小兒服用藥房賣的成藥，醫治傷風、咳嗽、發燒、耳炎及流行性感胃的胃痛。這些母親們手邊大都有7種以上的成藥。而不少的有關醫藥研究指出大多數的成藥對兒童的疾病並無效用，而且可能有些不良的副作用。而這些成藥的銷售主要是靠廣告的宣傳。

同一期的JAMA上，Anne Gadomski的文章亦認為「這些傷風感冒的成藥，不但浪費了消費者大量的金錢而且對兒童有中毒的危險。她了

解母親們為什麼一聽孩子打噴嚏就忙著餵藥，一則是中國責任感，一則是被廣告所引誘。亦有試驗證明一般傷風咳嗽兼治的成藥，其效果與安慰劑placebo相同。

安慰劑Placebo是醫藥試驗中，給對照組使用的無藥效的投藥，如供試的新藥是口服藥片，就給對照組的病人服乳糖片作為安慰劑。

通常有約20%的受測者的表現受暗示性的心理所影響，因此以對照組的反應作為試驗結果的校正。

父母最擔心的是小兒的發燒。醫學家建議家長要注意的是觀察發燒時的病況來告訴醫生，而不是即刻服用退燒藥，因為發燒亦是人體自我康復的一種過程，暫時的退燒可能反而耽誤了醫生的診治。底特律市亨利福特紀念醫院小兒科急診主任Leland Ropp說「如果兒童維持體溫到101.5°F甚至到了102°F（38.61°C~38.88

°C），只要其他方面都正常，就不需要進行醫療。」

Gadomski醫生說，雖然電視廣告促銷小兒傷風咳嗽的影響很大，但是做父母的至少要有下列的4點基本認識：

1. 學前兒童時期，即6歲以內者，每年總會有4到8次的上呼吸道感染，就是由病毒引起的咳嗽及傷風。
2. 對於上述的這類病毒性感染並無特效藥可醫治。
3. 但是這種病毒性感染都有自限性，能在5至7天內痊癒。
4. 一般的咳嗽及傷風藥並無療效，對於嬰兒反而有副作用甚至可能中毒。

這位小兒科專家認為與其買些成藥給兒童服用，不如用老祖母的祖傳秘訣，例如檸檬蜂蜜紅茶之類，（在中國家庭中常用紅糖薑開水），既有疏解效果，費用少，而且絕對安全。

解

現代人的保健常識中，除了維生素、蛋白質、膽固醇之外，又增加了「自由基」與「抗氧化物質」。一般認識是在新陳代謝過程中含出現些能自由與其他化學物質結合而發生氧化情形的自由基Free radicals，凡是人類身體的老化、長癌、發心臟病等等，一概推在自由基身上，而保健的首要手段，就是多吃有抗氧化功能的物質，最著名的是維生素C。現在又

自由基與抗氧化物質

發現一種微量元素硒亦有防止皮膚癌的效用，能夠促進抗氧化基的作用，消除紫外線的傷害。

硒的用量很少，每天服用量不可超過200微克，過量則有劇毒。

日常食物中含硒的主要來源有大

蒜、向日葵子、一般谷類及巴西核桃。

白種人容易得非黑瘤性的皮膚癌，卻又喜歡躺在陽光下「烤肉」，因此更需要多吃大蒜。

解

三種美國的新興食物

食住行在台灣早已不以維生作為界限了，在飲食方面講求營養保健，甚至新奇，才能吸引顧客。

自從果汁機引進台灣以後，在1960年代台中開始流行用500cc大杯木瓜牛奶。然後以保健著眼的小麥草汁，胡蘿蔔汁等亦都上市了。

這次來到美國，亦看到這種果汁店，一樣亦擺上一盤小麥草，亦標榜現榨fresh blend，價錢卻貴多了，20

盎司的（約600cc）一杯5美元，可能是打出美容，疏解緊張這些都市文明最能吸收的廣告。為了降低進貨成本吧，亦採取聯營。果汁機採用有1加侖容量的不鏽鋼製品，只可惜沒有木瓜牛奶。

台灣在去年流行吃黑豆，亦有每天生吞多少粒的養生法。中美洲人經常將煮爛的花豆澆在飯上吃。不知從那年起，忽然黑豆取代了花豆，而且

從墨西哥傳進美國西南部到德州都有供應黑豆飯的餐館。

曾經很風行的蘋果西打似乎已被其他的新興飲料擠下來了。如果是純正的蘋果西打cidar，在蘋果仍然是高價位水果的台灣，實在是價廉物美。蘋果酒hard cider酒精含量在4%上下，與啤酒相似。美國本來是個蘋果大國，不發酵的蘋果汁(cider或Sweet cider)與蘋果酒(hard cider)的原料多多，是代表性的本土飲料，可惜被德國移民發展的啤酒打敗。現在乘著保健美容及復興本土文化的風氣又重回飲料市場了。

解