

轻松分清药品和保健食品

文 / 内蒙古自治区人民医院 张丽 马红玲



关键词：药品；保健食品；批准文号；甲类非处方药；乙类非处方药

在日常生活中，我们时常会接触到药品和保健食品，但你真的能准确区分它们吗？今天，借助一双“火眼金睛”，我们来正确识别这两类物品。

一、药品：治疗疾病的“专业选手”

药品就像我们身体的“修理工”。当我们生病时，它能帮助对抗疾病。每一款正规药品都有一个专属的“身份证号码”——批准文号。其标准格式为“国药准字+1位字母+8位数字”。字母代表药品类别：H代表化学药品，Z代表中成药，S代表生物制品。只有包装上标注“国药准字”的产品，才是真正意义上的药品。

不过，药品之间也存在差异，主要分为两类：处方药和非处方药。两者最直观的区别在于购买方式不同：处方药必须凭医生处方，方可在医院或药店购买，常见的药物包括抗菌药物、降压药、降糖药等；非处方药又称为柜台发售药品（简称OTC），不需要医生处方，消费者可自行判断、购买和使用，例如感冒药、退热药、滴眼液等。

非处方药还可以进一步细分。在非处方药的包装上，消费者购买时均可看到醒目的“OTC”标识：红底白字代表甲类非处方药；绿底白字代表乙类非处方药（图1）。其中，乙类非处方药的安全性相对更高。



图1 甲类非处方药和乙类非处方药

二、保健食品：守护健康的“小助手”

保健食品指具有特定保健功能，或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，例如维生素片、蛋白粉等产品。保健食品属于食品，不是药品，不能代替药物治疗疾病。

保健食品的包装上应当标明保健功能，以及适宜人群和不适宜人群。例如：有的保健食品有助于增强免疫力，适合免疫力低下的人群；有的有助于维持血脂健康水平，适合血脂偏高的人群。消费者在选择保健食品时，应根据自身的身体状况和需求合理选用，不宜盲目跟风。

国家对保健食品实行严格的管理。保健食品生产经营者不得宣传其产品具有疾病预防或治疗功能。如果某种保健食品声称能够治疗疾病，即属于虚假宣传。例如，有些产品声称能“治愈”糖尿病，这类说法缺乏科学依据，消费者应保持警惕。请勿轻信夸大宣传，应在正规经营场所或购物平台购买。

保健食品拥有特殊的标识——天蓝色的“帽子”图案，下方标有“保健食品”字样（图2）。只有带有“蓝帽子”标志的产品，才是经过国家批准的正规保健食品。

品。正规保健食品的包装上会标注“批准文号”，标准格式为“国食健字（或国食健注）G/J+4位年代号+4位顺序号”。消费者如对所购保健食品存疑，可登录国家市场监督管理总局网站的特殊食品信息查询平台，核对产品信息。



图2 保健食品“蓝帽子”标识

总之，药品和保健食品各有其定义与用途。在日常生活中，我们应该学会正确识别它们，并依据自身的实际需求合理选择。只有这样，才能更好地维护身体健康。

本文编辑：王佳昕

链接：学会区分食品和保健食品

食品是我们每天都要吃的东西，为身体提供能量和营养。绝大多数食品很好识别，但也有容易混淆的情况。例如，有一种糖果添加了对眼睛有益的叶黄素，它既不是药品，也不是保健食品，而是一种普通的功能性食品。这类食品不具备特定的保健功能或治疗功效，但可以在日常饮食中适量食用。

具体如何区分，关键看两点：

一看食品标签：上面会标明食品名称、配料表，没有“适宜人群”和“保健功能”。

二看批准文号：食品的包装上标注的是“食品生产许可证编号”。

