

# 这些食物和药一起吃,伤身体

我们生活中不可避免地会吃药,哪些食物不能和药物同时食用呢?今天就来告诉你!

## 钙片与菠菜

小时候我们都看过《大力水手》,每次大力水手要吃一罐菠菜才能展现神力。菠菜虽好,但是吃钙片的时候尽量不要吃菠菜哦。因为菠菜中含有大量草酸钾,进入体内后妨碍人体对钙的吸收。

大家切记在服用钙片前后2个小时内不要吃菠菜,同时补钙的最佳时机是在晚上入睡前。

## 止泻药与牛奶

腹泻的时候有些人可能喜欢先喝点止泻药再用牛奶暖暖胃。

然而喝过止泻药后再喝牛奶,不仅会降低止泻药的药效,有时候牛奶中的乳糖还会加重腹泻!

## 降压药与西柚

西柚中含有一种柚皮素会影响肝脏中某种酶的功能,影响某些降压药的药效。当然啦,降压药种类繁多,具体禁忌一定要谨遵医嘱。

## 黄连素与茶

很多男性朋友们为图方便常常用茶水送服药物,其实这种做法是不正确的。茶水中的某些成分会影响药效,比如黄连素和茶水一起服用就易使药效降低。所以记得提醒家人服药期间少喝茶,多喝温水。

## 阿司匹林与酒

阿司匹林可以说是超级神奇的药品了,除了各种消炎镇痛解热以外还可以用来美容种花去污,可谓是家中必备。但是这么奇效的药绝对不能和酒一起服用!酒后服用阿司匹林,会加重药物带来的胃肠道症状,严重情



况下会加重发热和引发全身疼痛,还容易引起肝损伤。喝的不是药,是毒啊!不止是阿司匹林,服用绝大多数药物后都不宜喝酒。

## 抗生素与果汁

有些女人喜欢每天喝果汁来补充维生素C,这是一个好习惯。但是在服用某些抗生素期间,先暂停一下吧。服用磺胺类药物时喝酸性饮料,如果汁、可乐以及酸味水果,会降低药物溶解度,伤害肾脏,影响排尿。

## 感冒药与蜂蜜

有些家长会给小朋友用蜂蜜水喂药,其实这样很不好。像泰诺、快克、感立克、感冒清等西药遇到蜂蜜会形成一种复合物,减弱退烧作用。同理,凡是含蜂蜜的中成药,如止咳糖浆、川贝枇杷膏等都不宜和上述感冒药同时服用。

## 中药与白萝卜

气弱体虚的女人有时候会服用一些滋补益气类的中药,记住这个时候

千万不要吃白萝卜,不然那么苦的中药就白喝了!虽然白萝卜是“小人参”,但是也有消食破气的功效,会降低补药的效果,就像破掉的轮胎一样,一边充气一边放气永远也满不了。同样,在吃中药丸或者中成药的时候也别忘了拒绝白萝卜。

## 利尿剂与胡萝卜

利尿剂中很多是排钾的,服药后可使尿中排钾明显增多,这个时候吃含钾高的香蕉、橘子等比较适宜,但是别吃胡萝卜。胡萝卜含有排钾作用的成分,二者同用,会加速排钾,可能导致低血钾症,严重一点就是全身无力、烦躁不安、胃部不适。

## 抗抑郁药与奶酪

奶酪也就是芝士,芝士条、芝士火锅、半熟芝士是不少人的心头好。都说吃甜食可以让人开心,但是吃抗抑郁药的时候就不能再吃芝士了。因为某些抗抑郁药会和奶酪也就是芝士中的一些成分发生反应,大量摄入芝士会造成头痛和高血压的副作用。

# 突然食欲不振? 可吃4款食疗方

民以食为天,对很多吃货来说,每天一日三餐除了填饱肚子以外,更多还是为了饱口福,吃各种各样好吃的。但也有一些人,说不上为什么,但就是吃啥都没胃口,即便不得不吃饭也是勉强为之。这到底是怎么回事?哪些方法可以改善食欲不振?

## 3种非疾病原因可导致食欲不振

如果突然食欲不振,首先要考虑是否生病了,因为即便是小小的感冒,都会让很多人毫无胃口。在排除疾病因素后,以下3点可能是食欲不振的主因:

**1.精神太过紧张。**精神太紧张可导致身体出现一系列的问题,食欲不振也是其中之一。如果生活压力太大精神太紧绷,人们容易出现失眠、焦虑等问题,从而导致胃内分泌酸干扰功能失调,引起食欲不振。

**2.太过劳累。**或许不少人也有这样的体验,经历了一天劳累的工作后,除了睡觉以外什么都不想,即便饿都不想吃东西。人在太劳累的时候的确是会食欲不振的,过度的体力或脑力劳动会引起胃壁供血不足,胃分泌减少,使胃消化功能减弱。

**3.过量烟酒。**过量烟酒对身体的坏影响无疑是明显的,过量的酒精可以损伤舌头上的味蕾以及胃黏膜,经常酗酒还会加重胃病病情,甚至造成胃和十二指肠穿孔;烟雾对胃黏膜的损伤也十分明显,还可引起慢性胃炎,这都会影响食欲。

## 食欲不振可考虑这4种食谱

如果是最近太累压力太大导致食欲不振,自然可以进行一些舒缓和调整,与此同时,专家指出,我们还可以通过以下4款汤水增进食欲:

**1.祛湿粥。**将赤小豆30克、木棉花20克、白扁豆20克、薏苡仁20克、茨实20克、赤茯苓20克洗净后加入250毫升水煮成粥调味即可食用,有祛湿清热,醒胃消食的功效,适用于脾胃不适、腹胀胸闷、体倦神疲者。

**2.白术槟榔猪肚粥。**先将白术、槟榔(新鲜或药用的)、生姜洗净加入200毫升水熬成药汤,然后将猪肚洗净切块后加入大米、药汤和1000毫升水煮成粥即可。这款粥有健脾和胃,补中益气的功效,适用于脾胃虚弱、不思饮食、倦怠少气、腹部胀满者。要注意的是,槟榔行气功效大,用量不宜过多。

**3.西洋参荷叶鸭汤。**将西洋参和荷叶洗净,鸭肉洗净血污焯水去浮沫,加入西洋参,文火煮至鸭肉熟烂后,再下鲜荷叶、食盐,再煮2~3分钟即可调味食用。这款汤可以醒胃、益气生津,消暑清热,适用于夏天暑热伤气伤阴、纳差食少、肢软乏力者。

**4.白萝卜橄榄排骨汤。**将500克白萝卜去皮洗净后切块,然后加入洗净切好的排骨以及150克橄榄和适量姜片放汤煲内,煲2小时即可食用。这款汤能健胃消食,清热生津,除烦。适用于饮食积滞、胸肋不适、咽喉干涩者。

# 啤酒技术领跑者,如何做到好喝不“上头”

燕京啤酒针对好喝不“上头”研发出自己独到的解决方法

日常生活中,很多人都有这样的感受,多喝了几杯,第二天起床时就感到头晕和头疼,尤其是后脑勺有被顶得发疼的感觉。这种感受很多时候被误认为是酒量不行或者喝酒一定会“上头”!

其实,喝酒“上头”和个人的酒量、体质并不存在必然联系,而是与酒里的成分以及制作工艺等因素密切相关。由于啤酒里一般含有高级醇,这种物质在啤酒生产过程中一旦代谢达到一定比例,后期便很难调整。酒后当人体血液中醇浓度超过一定标准时,血流量增加而代谢作用却下降,这时醇在大脑中便不能及时代谢,头痛、头晕和缺氧的症状也就随之而来,也就是常说的“上头”。

由此可见,好啤酒不仅要在饮用时口感清爽独特,更要保证饮用后人体的健康和舒适。通过控制啤酒中的醇类物质在一定范围里变化而做到真正的不“上头”。

在中国,燕京啤酒一直处于技术领跑者,针对“上头”逐渐研发出自己独到而领先的解决方法:通过改善硬

件环境、发酵过程多个检测点的控制以及酵母的选择,来控制醇类物质的比例和含量,在一定程度上控制啤酒“上头”的源头。

酵母是啤酒的灵魂,好的酵母品种酿造出的啤酒醇的比例较为适中,既满足我们的口感需要,又不会伤害身体。纯正的好酵母还能很好的保证啤酒中各种成分的比例稳定,也就是常说的口味一致。燕京啤酒通过长时间的精心培育,令本土优质酵母充分地适应了生长环境,而且成功的稳定了基因的遗传,延续了德国酵母的纯正血统。

啤酒酿造的过程简单来说就是粮食作物发酵的过程,然而事实并不如听上去的那么简单。如果说成分稳定、品种优良的麦芽,只是为酿造麦香浓郁、口感纯正统一的啤酒奠定了坚实的基础,那么,接下来的发酵过程则对啤酒的影响更为巨大——如果在发酵过程控制中,充氧不足、外部温度以及发酵周期过短,都容易造成啤酒中醇的含量过高,容易造成啤酒“上头”。

麦汁中充氧量的控制程度也是“上

头”物质产生的一个关键过程。世界顶级的设备、仪器更是让燕京啤酒如虎添翼,确保燕京啤酒在原料采购、发酵时间、质量检测等各种工艺环节的控制上都总能处于行业的领先位置。



广告

# 白内障手术后视力能恢复到多少?

4月28日,手术专家揭秘焕晶白内障技术

老李上了年纪后,眼睛的视力也慢慢开始下降。直到有一天,老李傍晚散步回家,走到楼道里突然发现眼前的路都看不清了!还好有邻居路过,扶着老李才安全回到了家。后来到医院检查发现,老李患上了白内障,需要进行手术治疗了。

老李的故事并不是个例,许多老人的生活都因为白内障受到影响,甚至面临彻底失明的危险。可面对白内障手术,大部分老人并不了解,手术应该什么时候做,应该选择什么样的手术方式,手术后视力能够恢复到多少……

眼科医生表示,只有手术才能彻底治愈白内障,而现在的焕晶白内障手术,不但能够摆脱失明的危险,还能大幅提升术后的视觉质量,看手机、与人交谈、户外活动时,均能拥有近、中、远距离的清晰视力。

为帮助更多白内障患者了解和治疗白内障,4月28日上午9点,衡阳爱尔眼科医院于6楼会议中心举行“关注老年白内障”专题讲座,手术专家现场讲解白内障防治知识,解密焕晶白内障手术技术,现场预约白内障手术享受最高2000元优惠!诚邀老年朋友及家属报名参与。

报名热线:8239955 18974738806