

生病就去吃药,吃药之后就万事大吉?事实并不是这样,若乱吃乱喝不仅会降低药效,甚至会出现不良反应,乃至危及生命,那么服药时有哪些饮品和食品是需要特别注意的呢?

抽烟 喝酒 乱喝饮品会影响药效

# 吃药不忌口 药效会降低



**烟。**服用任何药物后的30分钟内都不能吸烟。因为烟碱会加快肝脏降解药物的速度,导致血液中药物浓度不足,难以充分发挥药效。实验证实,服药后30分钟内吸烟,血药浓度约降至不吸烟时的1/20。尼古丁降低药物效应,增加不良反应。特别是在服用麻醉药、镇静药、解热镇痛药和催眠药期间,最好不要吸烟。

**酒。**药与酒的相互作用结果有两个:一是降低药效;二是增加发生不良反应的概率。酒以及任何含酒精的饮料进入人体后会被氧化成乙醛,再进一步被氧化成乙酸。许多抗菌药物,如头孢孟多、头孢哌酮、头孢米诺、头孢美唑、头孢唑林、异烟肼、甲硝唑、酮康唑等也会抑制酒精在体内代谢,导致体内乙醛蓄积,出现双硫仑样反应,即发生面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头晕、头痛等症,严重时还可诱发急性肝损害、呼吸暂停甚至死亡。故使用这一类抗菌药物前后一周需要禁酒和含酒精饮料。

**茶。**很多朋友为图方便,常常用茶水送服药物,其实这种做法是不正确的。如茶水中的鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱,大大降低其药效。因此,服用黄连素前后两小时内不能饮茶。

**咖啡、可乐。**止痛药布洛芬(芬必得)对胃黏膜有较大的刺激性。咖啡中所含的咖啡因及可乐中所含的古柯碱都会刺激胃酸分泌,从而加剧布洛芬对胃黏膜的刺激,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

**牛奶。**服用抗生素前后两小时内不要饮用牛奶。因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥。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,然而服用止泻药物不能饮用牛奶,因为牛奶不仅会降低止泻药的药效,其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

**葡萄柚汁。**服用降压药(主要指尼索地平、尼莫地平、硝苯地平、普拉地平、尼卡地平)忌饮葡萄柚汁。因为葡萄柚汁中的柚皮素成分会影响肝脏中某种酶的功能,而这种酶与降压药的代谢有关,将造成血液中药物浓度过高,增加药物的副作用,会引起头晕、恶心,比较危险。葡萄柚汁可增加口服三唑仑、咪达唑仑、地西洋的疗效,对阿普

唑仑无影响。

**醋。**醋的pH值在4以下,如果与碱性药(碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶)及中性药同服,可发生酸碱中和反应,使药物失效。

**热水。**酶是多酶片等助消化类药物的有效成分。酶这种活性蛋白质遇热水后即凝固变性,失去应有的助消化作用。因此,服用多酶片时最好用低温水送服。

**蜂蜜。**有些家长会给小朋友用蜂蜜水喂药,但像泰诺等西药遇到蜂蜜,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。

## 药物和有些食物不能一起吃

**钙片遇到菠菜。**服用钙片忌食菠菜。菠菜虽好,但是吃钙片的时候尽量不要吃菠菜。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。专家建议服用钙片前后两小时内不要进食菠菜,或先将菠菜煮一下,待草酸钾溶解于水,将水倒掉后再食用。

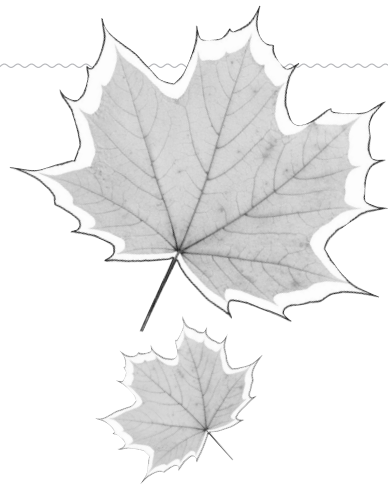
**抗过敏药遇到奶酪、肉制品。**服用抗过敏药忌食奶酪(芝士及芝士制品)、肉制品和鱼类,特别是青花鱼、马哈鱼、沙丁鱼、马林鱼、竹荚鱼和竹刀鱼等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组胺,而抗过敏药会抑制组胺分解,造成人体内组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

**苦味健胃药遇到甜食。**服用苦味健胃药忌吃甜食。苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促进食欲,助消化。甜味一方面会掩盖苦味,降低药效,另一方面还会与健胃药中的很多成分发生络合反应,降低其药效。

**利尿剂遇到香蕉、橘子。**服用保钾利尿剂忌食香蕉、橘子。服用保钾利尿剂期间,钾会在血液中滞留,若同时再吃富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏病、血压方面的并发症。

**维生素C遇到虾。**服用维生素C忌食虾。服用维生素C前后两小时内不能吃虾,因为虾中含量丰富的铜会与维生素C发生氧化反应,令其失效。同时,虾中的五价砷成分还会与维生素C反应,生成具有毒性的“三价砷”。(董苏)

8月22日,处暑。处暑是秋季的第二个节气,古汉语当中“处”即为“停止”之意,处暑则表示炎热的暑天正式终止,秋天来临。处暑正处在由热转凉的交替时期,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期。很多因素在不经意间影响着身体健康,且夏季过多的损耗也应在此时及时补充。所以,此时亦应特别重视养生。



## 做好这三点 轻松过秋天

### ◇ 早睡早起防过凉

处暑过后,逐渐开始出现“秋乏”“秋燥”。首先要改变夏季晚睡的习惯,建议每天多睡一个小时,争取晚上10时前入睡最好;并要早睡早起,还要适当午睡,这有利于化解困顿情绪,特别是老人。古代养生家认为,老人宜“遇有睡意则就枕”,尤其处暑过后。民间有句老话:“处暑寒来”。处暑后,早晚温差增大,如果对夏秋之交冷热变化不适应,一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统的疾病,即所谓“多事之秋”。在生活起居上,应注意预防过凉、过寒,注意防寒保暖,尽量少用空调;尤其在晚上睡觉时,应在腹部盖上一层薄被,以防脾胃受寒。

### ◇ 艾灸护脐病痛少

处暑以后,天气就会逐渐变凉,这个时候养生就要由防暑降温慢慢转向防寒保暖这边来。其中,就需要注重肚脐的保暖。此外,护脐也很重要。肚脐没有太多脂肪而充满神经末梢,寒邪之气易从脐侵入体内,进入我们的消化道、泌尿生殖系统,容易引起急性胃肠炎、慢性盆腔炎、前列腺炎、膀胱炎等多种疾病。

中医上有一个护脐方法,即艾灸神阙穴(神阙穴位于脐窝正中)。方法:将艾放置在温灸器里点燃,置于肚脐部位施灸;调整升降的高度以调节火力,以微烫而不痛为宜。艾灸器内部为两层,取出内层,可将药饼、蒜、姜等隔于二层之间,名曰“隔物灸”。

功效:由于脐通百脉,艾灸神阙穴有调阴阳、补气血、温脾肾等作用。此法除了可以强身健体、防病延衰、抗氧化、增强机体免疫力,对于女性痛经、宫寒也有很好的效果。

要注意的是,处暑后更要注意勤开窗通风,除了让空气流通外,中医上认为虽然已经到了秋天,但夏季的暑湿之气还遗留在室内,开窗通风可以让秋天的肃杀之气驱走暑湿。

### ◇ 滋阴润燥少辛辣

秋燥最易伤人体津液。建议多食蔬菜、水果等含有大量水分的食物,以补充人体的津液,防止在随后的日子里因为津气亏虚而患病。建议多吃点葡萄、蜂蜜、百合、莲子等清补之品,少吃韭菜、大蒜、葱、姜等辛辣刺激之品,尽量少食寒凉食物,忌大量生食瓜果。对于脾胃虚寒者,尤其应该谨慎。(时光)

## 秋季药膳美食



在开水锅内略焯片刻捞出过凉水备用。虫草用温水洗净泥沙,姜、葱洗净切片待用。将鸭头顺颈劈开,取8枚虫草纳入鸭头后用棉线缠紧,余下的虫草一起装入鸭腹内,放入容器中,再注入清汤,加食盐、胡椒粉、料酒调好味,用湿棉纸封严容器口,上笼蒸约90分钟即可。

功效:虫草滋补,鸭属水禽,性偏凉,特别适合体内生热者食用。虫草老鸭煲主治肺肾两虚、气阴不足、免疫力低下,能起到滋阴润肺、润燥止咳的作用。

### ◆ 川贝炖雪梨 ◆

原料:川贝10克,雪梨1只,冰糖15克。

做法:雪梨去蒂、削皮,挖去梨心后切片,把川贝和冰糖放入其中,盖好梨子的顶部,用牙签进行固定,放在锅里蒸煮45分钟即可。

功效:川贝炖雪梨甜中带点微苦,性寒,入肺经,有清热、化痰、止咳的作用,最适合秋季食用。

### ◆ 虫草老鸭煲 ◆

原料:虫草10克,老鸭1只,姜、葱、料酒、胡椒粉、食盐适量。

做法:鸭宰杀剖腹去内脏洗净,

### ◆ 柚子鸡 ◆

配料:新鲜柚子1个,仔鸡1只,盐适量。

做法:柚子去皮、去核、取肉,鸡洗净去内脏。把柚子肉塞进鸡肚内,用洗净的棉线把打开的鸡腔稍微缝起来,放入瓦煲中,加水1500毫升,大火煮沸撇去浮沫后转小火,慢炖3个小时,加盐调味即可。

功效:柚子酸甜,夏秋交替时吃它有助于收敛,果肉具有健胃食、下气消痰、润肺生津之效;鸡肉温中益气。二者合用可达到健脾胃、理肺气的作用。(综合)