

特别关注

## 吃这14类药 注意忌口

吃药时,药品说明书上标注的禁忌事项,相信你一定不会漏掉。不过,一些生活中的其他食物、饮品,也可能成为服用某些药物时需要注意的禁忌。



▲任何药物都忌烟 服用任何药物后的30分钟内都不能吸烟,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。

▲阿司匹林忌酒和果汁 酒进入人体后需要被氧化成乙醛,再进一步被氧化成乙酸。阿司匹林会妨碍乙醛氧化成乙酸的过程,造成人体内乙醛蓄积,不仅会加重发热和全身疼痛症状,还容易引起肝损伤。而果汁则会加剧阿司匹林对胃黏膜的刺激,诱发胃出血。

▲黄连素忌茶 茶水中含有约10%鞣质,鞣质在人体内会被分解成鞣酸。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2小时内不能喝茶。

▲布洛芬忌咖啡和可乐 布洛芬(芬必得)对胃黏膜有较大

的刺激,咖啡中含有的咖啡因及可乐中含有的古柯碱都会刺激胃酸分泌,会加剧布洛芬对胃黏膜的毒副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

▲抗生素忌牛奶和果汁 服用抗生素前后2小时内不要饮用牛奶或果汁。牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)中富含

的果酸则加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能生成有害的中间产物,增加毒副作用。

▲钙片忌菠菜 菠菜中含有大量草酸钾,进入人体后电解出的草酸钙离子会沉淀钙离子,不仅妨碍人体对钙的吸收,还容易生成草酸根结石。服用钙片前后2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

后再食用。

▲抗过敏药忌奶酪和肉制品 服用抗过敏药期间忌食富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组织胺,而抗过敏药抑制组织胺分解,造成人体内组织胺蓄积,诱发头昏、头痛、心慌等不适症状。

▲止泻药忌牛奶 牛奶中含有较多的钙、磷、铁、蛋白质和脂肪,可能会与止泻药发生化学反应,降低药效。同时,其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

▲苦味健胃药忌甜食 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。甜味一方面掩盖苦味、降低药效,另一方面还与健胃药中的很多成分发生反应,降低其有效成分含量。

▲利尿剂忌香蕉和橘子 服用利尿剂期间,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、血压方面的并发症。

▲维生素C忌虾 服用维生素C前后2小时内不能吃虾。因为虾中含丰富的铜,会氧化维生素C,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”。

▲滋补类中药忌萝卜 滋补类中药通过补气,进而滋补全身气血阴阳。而萝卜有破气作用,会大大减弱滋补功效,因此服用滋补类中药期间忌食萝卜。

▲降压药忌西柚汁 服用降压药期间不能饮用西柚汁。西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,导致血液中血药浓度过高,副作用大大增加。

▲多酶片忌热水 酶是多酶片等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,失去应有的消化作用,因此最好用低温水送服。

□李鹏

减肥健身

## 超慢跑:比走路耗能 比跑步轻松

最近,网络社交平台上,不少网友表示,超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。什么是超慢跑?减重效果有那么好吗?如何科学地进行这项运动?来看看专家怎么说。

▲具有较高安全性 超慢跑起源于日本,是一种以极慢速度进行的跑步运动。不仅适合运动新手、跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明,超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为,超慢跑虽然速度很慢,但每跑一步都必须抬起大腿,会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于大块肌肉,会消耗较多能量。

相较于其他锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险,对身体的负荷非常小,也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此,安全

性较高。

▲跑步速度和姿势有讲究 如何科学进行超慢跑?超慢跑的速度大约在每小时4到6公里,相当于每公里用时10到15分钟。

跑姿与正常跑姿有所不同,跑者要想象自己是个木偶被线拉着,身体挺直但不要紧绷;利用手肘的力量,将手臂往后摆动;稍微抬起下巴,直视前方;骨盆稍向前挺,并尽量抬起腿。超慢跑时,跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面,同时要注意避免踮脚跑和步伐过大,以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸,如果呼吸急促或开始气喘,说明跑得太快,应降低速度。

需要注意的是,初学者或缺乏锻炼的群体要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分



钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

此外,在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质;运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物,减少运动引起的炎症,加速恢复过程。

据《科技日报》

美容护肤

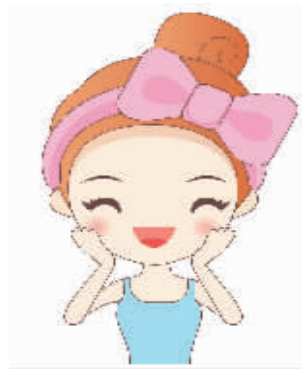
## 干燥脱皮? 冬季护肤指南来了

冬季空气干冷、多风,不少人的皮肤也“闹起情绪”,下面介绍几个冬季护肤窍门。

◆清洁别太狠 保湿是王道 天气转为干冷,大家会明显感到皮肤干燥不适,甚至出现干痒。此时,夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了。要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后,面部可形成一层锁水膜,在清洁的同时实现保湿。尽量不选可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

进入秋冬季以后,建议换用保湿效果较好的润肤霜剂。可选择含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

◆跳过这俩护肤的坑 为了保湿,有人会敷一夜面膜,这是错误的。建议按照产品说明书敷15-20分钟,去角质产



品建议敷10-15分钟。时间过长,肌肤吸收不了,面膜干燥后会吸收肌肤水分,导致皮肤变干。

面部干燥紧绷时,可以使用保湿喷雾,但面部的水珠应在30秒内及时擦干,并涂抹保湿剂。时间过长,肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发,导致皮肤更加干燥。

□李明 李妍

糖友之家

## 糖友如何愉快地在外就餐

得了糖尿病,饮食上要特别注意,但并非就不能在外就餐了。做好以下几个方面,也能愉快地享受在外就餐的快乐。

方法一:保证有三类基本食物

一顿健康的午餐或者晚餐,菜单里要有主食、蔬菜和肉、蛋、鱼等动物性食物或豆类食物。这三类食物能够满足人体对碳水化合物、蛋白质和多种维生素、矿物质的需求。

糖友在点菜时应至少每餐保证自己能吃到200克蔬菜,根据

人数酌情增加菜量。平常吃米饭用的小碗,200克要两小碗基本盛满,如果是生的蔬菜,如蔬菜沙拉,要比两小碗再多半碗。

方法二:合理增加食物种类

1.主食:建议点一些杂豆、粗粮类食物,尽量占到主食的一半,避免点带糖点心、烂面条等升糖快的主食。

2.肉类:选择鸡、鱼、虾等脂肪含量较低的白肉,肥肉和动物内脏应尽量少吃。

3.蔬菜:深色蔬菜的种类要

至少占到一半,多种蔬菜的组合小炒也非常适合糖友。深色蔬菜指的是深绿色、红色、橘红色和紫红色的蔬菜,含有丰富的维生素和植物化学物质。

4.新鲜食材:点新鲜食材制作的,少吃腌制食物、香肠类、粉丸类等半成品制作的食物。

方法三:注意烹调方式

注意少油少盐。此外,糖醋、鱼香、红烩、油炸、油煎等方式制作的菜品不宜选择。

据《北京青年报》

有此一说

## 湿疹或与空气污染有关

美国耶鲁大学医学院研究人员近日在《公共科学图书馆·综合》杂志上发表的一项新研究表明,生活在空气污染较严重地区的人患湿疹的可能性更大。

在这项新研究中,研究人员使用了来自美国国家卫生研究院“全民健康研究项目”的数据,该项目涵盖了数十万名美国成年人。新研究纳入了286862名参与者。总体而言,有12695名参与者(4.4%)被诊

断出患有湿疹。排除吸烟因素,研究人员发现,湿疹患者更可能居住在空气中细颗粒物(PM2.5)浓度较高的区域。在他们居住的区域,空气PM2.5平均浓度每增加10微克/立方米,人们患湿疹的可能性就会翻倍,甚至更高。

研究人员得出结论,以PM2.5衡量的空气污染加剧,可能会影响湿疹的发病风险,这很可能是通过影响免疫系统进而导致的。据《科技日报》