

药效相互抵消 易有不良反应

吃抗生素，慎服五类中药

在我国，中西医结合治病、联合用药非常普遍。随着中西药联合应用不断增多，如何使它们发挥更大作用，避免相互影响，是医生和药师必须关注的话题。拿临床应用最多的抗生素来说，至少有五类中药不宜与它们合用。

1.含有鞣质的中药：大黄、山楂、乌梅、地榆、石榴花、儿茶、金樱子、五倍子、诃子、虎杖、仙鹤草等，不宜与四环素类、红霉素、克林霉素等同时服用，否则可

能生成不易被吸收的鞣酸盐沉淀，降低药物的生物利用度。

2.含金属离子的中药：含钙离子的中药有石膏、石决明、龙骨、龙齿、牡蛎、瓦楞子；含铝离子的中药有明矾；含铜的中药有自然铜及磁石、代赭石、赤石脂、钟乳石等，它们与四环素类、大环内酯类、氟喹诺酮类抗生素同服，会形成难吸收的螯合物，影响其在肠道吸收，导致疗效降低。

3.含碱性成分的中草药：如黄

连、麻黄，不宜与呈酸性的头孢类抗生素合用。

4.含有机酸的中药：乌梅、五味子、蒲公英、山楂、山茱萸、女贞子，不可与红霉素、磺胺类等碱性抗生素配伍。这类抗生素在碱性环境下抗菌能力增强，酸性环境会促使它分解，减弱抗菌效果；酸性环境还会影响磺胺类抗菌药的排泄，使其容易在肾小管形成结晶，引起肾损害。

5.含消化酶类中药：神曲、豆

豉、麦芽等含消化酶的中药与抗生素同服时，抗生素会降低酶的活性，致使该类中药的消化功能减弱，同时抗生素的抗菌作用也会减弱。

综合上述情况，患者因细菌感染需要服用抗生素时，如果同时因其他疾病需要服用中药，应尽量避开这五类中药。如果必须服用，两类药应至少隔开1~2小时，以减少因药物相互作用导致的不良反应。

(邱葵)

脾胃虚慎服龟苓膏 爱上火少吃阿胶枣

“中药零食”怎么吃



如今，养生成为热门，走进超市，阿胶枣、龟苓膏、凉茶等“中药零食”琳琅满目。俗话说“是药三分毒”，中药加零食，看上去是美味和保健兼得，可会不会出现副作用呢？

阿胶枣，就是添加了阿胶的红枣。阿胶和红枣都有滋阴、养血、补血的作用，很受女性朋友的喜爱。中国中医科学院养生专家罗卫芳说，阿胶枣的确有补益的作用，对于气虚或血虚的人有一定好处，能改善面色苍白、浑身没劲、经常犯困等症状。但阿胶枣偏温性，对体内有湿热的人不适合。罗卫芳说，如果舌苔厚、腻、黄，大便干燥，爱上火，那就应少吃阿胶枣。

龟苓膏所含的中药成分是龟板和土茯苓，由于具有清热、解毒、祛湿的功效，再加上入口滑润，很受欢迎。不过，龟板属寒性，脾胃虚弱者、痛经的女性应少吃，孕妇慎用。另外，吃完龟苓膏别马上喝茶。

如今的都市人心理压力大，再加上大鱼大肉、无辣不欢的饮食习惯，让一类以“去火”为卖点的凉茶饮料

很是畅销。这类饮料里添加的菊花、金银花、夏枯草、甘草等中药成分，基本上都有清热、解毒的作用。罗卫芳说，对于血压高、眼睛干的人来说，凉茶非常适合；不过，胃肠虚弱、食欲不振、大便稀的人，就不要喝了，否则只会让症状加重。

姜糖原是南方小吃，近年来做零食也逐渐被北方人接受。姜的药用价值很受中医推崇，有暖胃、驱寒的作用。患有风寒感冒或容易晕车的人，身边备些姜糖，能起到很好的缓解作用。罗卫芳指出，正因为姜的温性大，对于嗓子疼、眼睛干、大便干、爱上火的人就不适合了。这个道理也适用于人参糖，虽然人参补气效果好，但由于温性大，也不适合体质热、火大的人。

茯苓饼、薄荷糖等食品也含有中药成分。罗卫芳说，茯苓药性平和，基本适用于所有体质的人，可以放心吃。至于薄荷糖，由于其中所含薄荷成分很少，另外人们一般只会含几粒润喉，不会产生明显的药物作用。

(张彤)

3个动作 减小喷嚏伤害



过敏高发的季节，鼻子总是痒痒的，喷嚏呼之欲出，打出来声音太尴尬，憋着又可能会引起耳膜破裂、眼压升高、颈部软组织受伤、尿失禁等，让人很困扰。3月27日，美国《华尔街日报》刊文，请斯坦福鼻窦中心耳鼻喉科助理教授纳亚克教你几个小动作，减少打喷嚏时的伤害。

纳亚克博士解释说，空气中的刺激物或流感病毒刺激鼻腔中的三叉神经，形成反射，全身多处肌肉共同运作，以排除大脑认定的“外来物”侵扰。打喷嚏时，可以适当做以下几个小动作，既能顺利“排除异己”，又能减小伤害：

1.咬紧牙关，可以降低喷嚏的声音，但是要注意，同时应该张开嘴唇，以免口腔中的空气压力加聚，增加头部压力。

2.打喷嚏时可以咳嗽两声，降低音量的同时还能减少打喷嚏的反射。

3.纳亚克博士还提出了一个“傻瓜方法”：打喷嚏时，将食指放在鼻子正下方，然后轻轻向上推，也可以减轻喷嚏对身体带来的意外伤害。

(李方路)

看标签挑出安全食物

怎样才能吃得安全？食品标签上就写着答案。近日，美国“福克斯新闻网”刊登文章，教你看标签挑出安全健康的食品。

1.少吃罐装、盒装的食物。不过有些包装食物也很好，比如沙丁鱼、烤红椒等。但要学会看食品标签。主要看两点：成分表和营养素含量。首先看成分表上什么排在第一。一般的成分表上含量最多的成分要排在第一位，其余依次往后。如果真正的食物排在最后，而糖或盐放在前面，就要当心了。不过，有

的食物成分表上并不是所有成分都会标清，比如商店自制的、小制作商生产的，成分表上经常省略成分，需要格外当心。

2.只买成分少于5种的食物。但是，也不是所有不超过5种的都好，比如可乐。也要注意标签上的健康宣称——它们通常对你没好处，比如“能量饮料”。比如油炸薯片的健康宣称是“不含面筋、有机、无人工添加剂、无糖”，可这并不说明薯片就变健康了。

3.如果标签上有糖，就要少吃。

糖的名称丰富多样，包括有机甘蔗汁、蜂蜜、枫糖浆、糖浆等。而一瓶番茄沙司里也有33茶匙糖。白米和白面也要避免，它们在体内的效果和糖差不多，血糖偏高的人需要格外注意。

4.别买标签上有“高果葡玉米糖浆”的食物。它不但超级甜，而且在制造过程中会含有水银这种副产品。许多甜饮料，比如苏打饮料、果汁和运动饮料都有这个成分。

5.别买标有“氢化”字眼的食物。这意味着可能有反式脂肪酸。

这种脂肪酸已被证实会导致心脏病、糖尿病和癌症。纽约市和部分欧洲国家已经禁止使用反式脂肪酸。

6.别买含有大量高度精炼植物油的食品，比如大豆油、玉米油。尽量少买油炸食品。

7.别买标签上有任何你认不出来，读不出来的成分的食物。

8.少买含有人工甜味剂的食物。尤其是阿斯巴甜、三氯蔗糖、糖精等。这些甜味剂会让你感觉更饿、减慢新陈代谢、增加腹部脂肪。

9.如果是农民能种出来、地球上能生长的，就是安全的。如果这是祖母认不出来的食物，就不要吃。

(刘昂)

土豆含糖多 红薯更抗癌

说起薯类食物，最著名的就是土豆和红薯。土豆被称为“最全能的蔬菜”，红薯也是“抗癌第一食物”，到底哪个更营养呢？近日，美国“健康堡垒”网站对这两个健康明星做了对比。

整体来看，土豆和红薯的能量、脂肪、蛋白质和碳水化合物含量都差不多。许多人觉得红薯非常甜，肯定热量高，含糖也高。

其实，红薯的热量还比土豆略低一些，含糖量也低一些。

再来看维生素。红薯含丰富的维生素A，100克含有125微克视黄醇当量，而同量土豆只有5微克视黄醇当量。在维生素B6上，红薯依然略高于土豆。而维生素C的含量上，红薯和土豆基本相等。在维生素的比试中，红薯获胜。

再来看看矿物质，薯类中对人体健康贡献最大的矿物质就是钾。它能抵消摄入过多钠带来的危害，稳定血压，保护心血管。钾含量最高的食物当然是土豆，100克土豆含有342毫克的钾，而红薯虽然也含量丰富，但只有130毫克。

上述这些营养素并不能代表全部，研究发现，红薯和土豆中

还含有大量的植物化学物质，有很强大的抗氧化和抗发炎的作用。据2007年美国农业部的报告，红薯的抗氧化能力比土豆高26%。红薯中的紫薯抗氧化能力更高。

总之，红薯和土豆的营养都很高。只要健康烹调，长期坚持就对健康有益。购买时要买完整带皮的，小心擦洗，最好能带皮吃，因为紧贴皮下的部分营养非常高。最好用蒸或烤的方法烹调，避免水煮，因为许多植物营养素会流失在水中。

(刘爽)

点眼药水 一滴就够

眼睛干痒时如果经常揉，容易导致结膜炎症。医生根据症状，有时会开2~3个不同种类的眼药水。这里要提醒大家，眼药水可别滴多了。

一滴眼药水通常大约50微升，人眼的结膜囊只能容下40微升。因此，每次点一滴就够了，多了浪费。

如果需要用两种眼药，至少应间隔5分钟。有的需要间隔更长时间，如用于抗细菌(如治红眼病)的眼药水，与抗病毒的眼药水同时使用，必须间隔30分钟以上。

另外要注意，眼药水大多含防腐剂，频繁使用可能损伤结膜杯状细胞，引发干眼症，眼睛发红、干涩或者疼痛。以经常使用电脑的人为例，每天点眼药水3~4次比较合适。

(王慧娟)

