服药忌口，可不是说着玩的

服药需忌口，是国人习以为常的事情，但也会有人不把“忌口”当回事，认为是医生故作玄虚。安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛提醒，服药忌口，可不是说着玩的。

□ 王津淼 王振亚 记者 马冰璐 文/图

服用西药也要重视医嘱和忌口

忌口是指饮食禁忌，中医和西医都讲“忌口”，只是表达方式不一样。汪瑛指出，西医中“忌什么口”主要是取决于患者的病情及服用的药物。

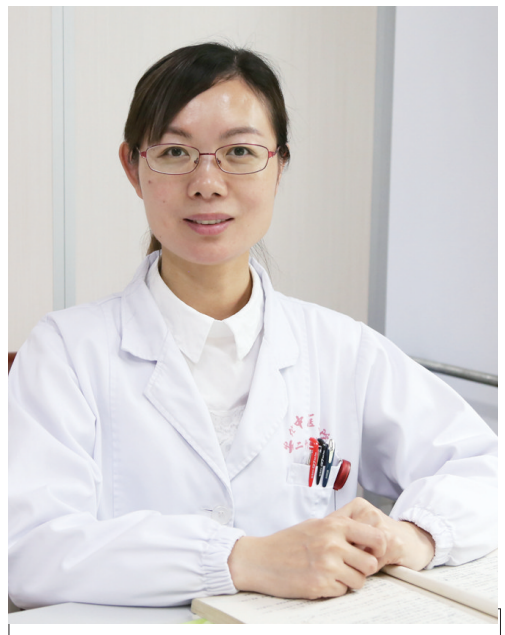
例如，高血压病、慢性肾炎患者忌高盐饮食，糖尿病患者忌高糖饮食，痛风病人忌啤酒、海鲜及高嘌呤饮食，冠心病人忌食高胆固醇食物；这些都是根据患者的病情情况。服用头孢菌素类抗生素期间禁忌饮酒，否则会导致“双硫仑样反应”，出现口唇紫绀、胸闷、心率加快、呼吸困难、血压下降、恶心呕吐等不适，甚至发生过敏性休克，危及生命；再如柚子与他汀类降血脂药物同服，可使药物的血液浓度明显增高，使肌肉损伤、横纹肌溶解等不良反应发生的风险大大增加……因此，服用西药也要重视医生、药师的医嘱以及说明书中有关饮食的注意事项。

中医尤其讲究忌口

中医尤其讲究忌口，中药有寒、热、温、凉之四气，酸、苦、甘、辛、咸之五味，药食同源，食物与药物一样，也具有四气、五味之分。尽管食物的这些气味相对温和，但一些食物会加重病人的疾病或者影响药物的疗效，因此中医学要求辨证、辨病施膳。

辨证：热证或者素体有热者，忌吃红糖、辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、韭菜、狗肉、羊肉、鹿肉等温热性食物；脾胃虚寒者，则不宜吃过于寒凉的食物，如荸荠、梨、柿、蟹、河蚌、田螺等。脾虚湿盛患者，禁食辛辣、油腻之物，否则可以导致胃肠内伤，脾气耗损，湿浊内盛，使病情迁延不愈。

辨病：感冒有咳嗽、咳痰的时候，中医会嘱咐你不要吃“带腥”的东西。因为此时气管、支气管黏膜充血，管腔相对狭小，痰液分泌增多，海鲜水产等“带腥”之物易使气管内痰液增多，所以就会加重咳嗽、咳痰。又如小儿过敏性鼻炎或小儿哮喘，须忌食鱼、虾、牛奶、蛋类等易过敏的食物。因为这些过敏原进入人体后，可能诱发或加重哮喘。在治疗疮疡、肿毒、斑疹、溃疡等疾病时，忌口“发物”尤其重要。“发物”的范围很广，包括公鸡、鲤鱼、老鹅、猪头肉、海鲜、牛肉、羊肉等肉类，以及葱、椒、姜、蒜、韭、笋、扁豆、菇类、黄酒等佐物类。



名医简介：

汪瑛：副主任医师，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

食物之间也可能发生不良相互作用

汪瑛表示，食物与食物之间也有可能发生不良相互作用，如茶叶中的鞣质可干扰食物中铁的吸收，菠菜中的草酸可降低食物中钙的吸收，这些均有明确科学依据。茶、牛奶等饮料不适宜与大多数药物（包括中药与西药）同时服用，容易影响药物的吸收。

汪瑛提醒，由于人体体质差异，况且疾病种类更加复杂，忌口更需具备科学依据，不可盲目忌口。过分的“忌口”有可能导致营养失衡，影响疾病康复或令体质下降。

敷面膜也有小窍门 敷前多做一步有“惊喜”

星报讯（张薇 记者 马冰璐） 很多人喜欢洗完脸直接敷面膜，这样做究竟能不能让面膜发挥它最大的效用呢？对此，安医大一附院皮肤科专家杨森教授告诉大家：敷面膜之前多做一步，会让护肤有意想不到的效果。

据杨森教授介绍，针对不同肤质，在面膜的使用上有一些小窍门：干性肌肤本身保湿能力较差，皮肤屏障功能容易受损，这会大大影响肌肤对面膜的吸收，所以干性肌肤在使用面膜之前，一定要用化妆水打底，从而增加肌肤对面膜的接纳度；油性肌肤最好选择具有补水控油效果的面膜，并在敷面膜之前将面膜放在冰箱里冷藏30分钟后再使用，这是因为低温面膜可以在一定程度上改善油脂分泌，促进水油平衡，让毛孔变得细致；护肤品不可避免要加入各种功效成分，对于敏感肌来说其中一种可能就是致敏原，所以在使用新面膜前最好做一次过敏反应的实验，即把少量面膜涂在手腕或耳后，等1个小时洗干净，如果没有出现红痒反应，可放心敷在脸上。

简易技术筛查婴幼儿发育性髋关节发育不良

星报讯（高航 记者 马冰璐） 发育性髋关节发育不良是婴幼儿骨骼系统最常见的疾病之一。昨日，记者从合肥市妇计中心获悉，2015年7月至2018年12月，合肥市各县区（市）三级儿童保健网络通过DDH早期简易筛查总计筛查疑似DDH儿童为8226人；转诊到安徽省儿童医院就诊儿童为疑似DDH儿童1953人，在转诊疑似儿童中DDH的检查确诊率达到13.82%。

发育性髋关节发育不良可造成患儿的步态异常、相邻关节发育异常、脊柱继发畸形，如不及时治疗致残率极高。成年后，50%的髋臼发育不良导致早发骨关节病，如下腰痛和髋关节退行性变，严重影响生活质量，是髋关节置换的常见原因。

儿童保健医生介绍，早期发现患儿通过简易指导和佩戴吊具即能康复，发现越晚，有的则需手术矫治，更有甚者矫治无效导致终生残疾，给儿童和家庭带来痛苦和经济负担。DDH早期简易筛查在儿童保健中的应用技术包括问病史、看皮纹、比长短、髋外展，该项技术还获得合肥市第五届职工技术创新优秀成果。

□ 生活百科

有些锻炼做错了比不做糟糕

运动中的错误动作好比一个个雷区，一不小心陷入其中，不仅运动无效，而且伤身。

空腹晨跑易致猝死 清晨空腹时血糖浓度低，再加上运动，人会觉得头晕乏力，出现面色苍白、出冷汗等情况。空腹运动还会刺激心肌，引起心律失常，严重时可导致猝死。建议清晨锻炼前，先喝一杯蜂蜜水或吃香蕉、饼干等易消化的食品。

米字操不适合老年人 正确的颈椎操能改善肌肉的疲劳紧张、血液循环和神经压迫，还能恢复颈椎的生理曲度，对颈椎病起到良好的预防作用。但是，不是所有人都适合做颈椎操。宁夏第三人民医院疼痛科主任丁永国说，以前流行转头360° 的颈椎操，现在基本已淘汰，因为它对颈椎伤害大，容易导致颈部关节错位。旋转颈椎操、米字操尤其不适宜老年人。

健步走摆臂别太高 健走大军中抡着胳膊快走、背着手走的不在少数。健走时若摆臂力度过猛、幅度过大，会导致手臂抽筋、关节劳损，老年人尤其要注意。健步走时应自由摆臂，手臂高度不要超过肩膀。

□ 据《银川晚报》

莴苣叶被称为美容维生素

中医认为，莴苣叶具有利五脏、通经脉、开利胸膈的作用。对于腹部受寒或感受风寒导致的腹部隐病，可以用莴苣的茎或叶捣烂后煮熟，煮的水可当作饮料喝，能缓解腹痛。

现代研究表明，莴苣叶的营养价值远远高于莴苣茎，叶所含β-胡萝卜素比茎高出72倍多，维生素B2是它的5倍，维生素C是它的3倍。莴苣叶中所含的β-胡萝卜素在小肠内可以转化成维生素A，维生素A对皮肤的表皮层有保护作用，因此莴苣叶又被称为“美容维生素”。

□ 综合

喝百合花胶汤健脾祛湿

初夏时节，有的人总觉得乏力、睡眠不安，这时可以喝点百合花胶汤来调理身体。

具体做法是：取莲子、芡实、百合各30克，红枣3枚，生姜3片，花胶100克，猪瘦肉250克。先将花胶用姜葱水煮10分钟后，泡发一夜，洗净；猪瘦肉洗净，切厚块；红枣劈开，去核。然后，连同洗净的其他食材一齐置于炖盅内，加入清水2000毫升、白酒少许，隔水炖1.5小时，精盐调味，即可。

该汤能健脾祛湿、益气养血、宁心安神，老少咸宜。

□ 据《快乐老年报》



健康的体魄离不开适量运动，昨日，一场萌宝健康运动会在合肥市沁心湖社区上演，除了“小马快跑”等趣味比赛项目外，现场还有产科、儿科义诊和健康咨询。

□ 朱丽云 记者 马冰璐 文/图

（合）医广【2018】第12-18-145号
合肥友好医院 妇产科
生育保险定点医院
0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)