



药物食物“恩仇录” 明明白白吃出健康

日常生活中，不同的饮食习惯、食物类型，都可能影响药物的吸收，从而影响药效。我们只有更多地了解饮食和服药之间的关系，养成有规律的饮食习惯，才能科学管理好自己体内的药物浓度，达到满意的疗效。

■颜明明

爱恨情仇？今天要说的不是什么琼瑶剧，而是饮食和服药间的“情感纠葛”。饮食和服药之间不仅“有戏”，而且，若不懂这部“戏”，还真会有生命危险。

此前，黑龙江一网络女主播在直播时突然无法呼吸，网友赶紧拨打120。事后，该女主播称，忘记自己在直播前服用了头孢，而她在直播时又喝了酒，这才险些酿成惨祸。医学上，这种情况被称为双硫仑反应，严重的可致命。

日常生活中，不同的饮食习惯、食物类型，都可能影响药物的吸收，从而影响药效。了解饮食和服药之间的关系，养成规律的饮食习惯，才能科学管理好自己体内的药物浓度。

药物+维生素K 安安稳稳才是真

维生素K在人体的凝血过程中发挥着重要作用，而华法林是维生素K的拮抗剂，它通过干扰维生素K的合成，从而达到抗凝目的。而当食物中的维生素K含量不同时，就会影响华法林这类药物的抗凝效果。

具体来说，可增强华法林抗凝作用的食物、中药有：柚子、银杏、丹参、枸杞、甘草、当归、黄连、黄柏；可减弱华法林抗凝作用的食物、中药有：菠菜、白菜、生菜、卷心菜等绿叶菜、猪肝、西兰花、人参、海藻类、

生姜、大蒜、绿茶、鱼肝油。因此，为了维持华法林抗凝疗效的稳定，患者应保持平衡、相对固定的膳食习惯，不要轻易改变饮食结构或添加营养品，也不要特意偏食或禁食某种食物。

药物+脂肪 油腻起来叫人怕

生活中，某些药物与脂肪含量高的食物，比如全脂牛奶、冰激凌、芝士汉堡一起吃，可以增加机体对药物的吸收率，继而提高血药浓度。

比如，环孢素、他克莫司、西罗莫司等免疫抑制剂属于难溶性药物，服用这些药物的同时，再进食高脂食物，可大大促进药物吸收，导致体内的药物过量，引起不良反应。所以，服用这些药物期间要注意饮食规律，不过量摄入脂肪含量高的食物。

药物+钙 紧紧拥抱难分离

含钙饮料如牛奶、优酪乳等，含有较多的蛋白质和钙离子。钙离子与四环素类、异烟肼生成络合物或螯合物结合，不易被胃肠道吸收，从而导致药物浓度降低，削弱药物的抗菌作用。所以服用这些药物时，不适合与含钙饮料同服。

药物+葡萄柚汁 伤心太平洋

葡萄柚汁会抑制某些药物的代谢，从而增加血液中的药物浓度，这可能会增加心脏的相关副作用的发生机会。举例来说，硝苯地平、氨氯地平与钙离子拮抗剂属于常用降压药，如果与葡萄柚汁合用，可使血液中的药物浓度过高，可能导致严重的低血压。

药物+咖啡因 小鹿乱撞赛初恋

某些药物会增加含咖啡因饮料（如咖啡、茶、可可、巧克力、可乐）的中枢神经兴奋作用，导致失眠、神经质、颤抖、心跳加快等副作用，所以服药时不适合与含咖啡因的饮料同服。

药物+吸烟 分手难说快乐

吸烟会加速药物的代谢而降低疗效，并且可能增加心血管副作用（如血栓性静脉炎、肺栓塞等）的机会。所以，服药期间应戒烟或勿吸烟。

药物+喝酒 此恨绵绵无绝期

因为酒精性饮料会加重某些药物

引起的头晕、昏昏欲睡、警觉性降低及胃部刺激、不适或消化道出血的副作用，也可能增加肝脏的负担，甚至引起急性肝炎或严重肝毒性，所以服药时请勿与含酒精的饮料同服。

尤其这些情况，务必小心：
【安眠药+酒=一条人命】服用镇静催眠药安眠药时如果再喝酒，药物本身就能产生镇静作用，而酒精可与这些药物对中枢神经抑制进一步产生协同效果，抑制呼吸，甚至造成死亡。

【头孢+酒=毒药】头孢菌素类药物、硝咪唑类药物（甲硝唑、奥硝唑、酮康唑）还有一些其他抗菌药等会与酒精发生双硫仑样反应，引发面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛、心肌梗塞、急性心衰、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥乃至死亡。

药物和酒的不良反应还有很多，这里不一一列举了。总的来说，吃药莫喝酒！希望以上这些药物与食物间的“爱恨情仇”，对大众合理用药有所帮助。当然，具体情况还需具体分析，如果还有关于用药的疑问，欢迎至华山医院药学院门诊咨询。

（作者为复旦大学附属华山医院药剂科主管药师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 多吃硬质食物能防近视？

答 徐红 上海中医药大学附属龙华医院针灸科副主任医师

近视是常见眼科疾病，一般表现为远视力降低、近视力正常，近视度数较高者常伴有夜间视力差、飞蚊症、漂浮物、闪光感等症状，并可发生程度不等的眼底改变，这时就会看近处看不清了。所以，当孩子注视远处物体有眯眼现象时，家长要引起重视。

引起近视的原因有环境、体质、遗传和发育等因素。调查显示，中国五岁以上人口的三分之一都受近视影响，且比例不断增加，主要原因是能让眼睛注视远处物体的户外活动太少，看屏幕、看书及写字等室内学习时间太长。至于所谓硬质食物预防近视的说法与日本一项研究有关。该研究称，吃硬质食物是引起青少年近视的一个原因，这是因为咀嚼硬质食品能使面部肌肉包括支配眼球运动的肌肉运动，从而缓解眼部肌肉过度调节。

近视在中医学又称“近觑”“视近怯远”“目不能远视”。针灸治疗近视

古已有之，始见于《针灸甲乙经》（西晋）等。目前针灸治疗近视的主要方法有耳针、头皮针、穴位埋线、穴位激光照射、腕踝针、梅花针等疗法。现代的眼保健操也是通过对穴位刺激缓解眼疲劳，调节近视。

多年的临床经验证明，只要操作得当，针灸不会对眼球产生影响。但针刺引起的眶区皮下出血，也就是俗称的“熊猫眼”时有发生。青少年可能是由于眼眶区软组织致密结实，一般发生“熊猫眼”的几率较小，出血量少，吸收也较快。

要强调的是，在出现假性近视时，应及时就诊，以防发展为真性近视。预防方面，除眼保健操外，户外运动也至关重要。美国研究人员在视网膜中发现了新一种细胞，这种细胞在室外光线的刺激下能控制眼球的过度生长，从而预防近视。生活中多吃些胡萝卜、黄豆以及水果等耐嚼的硬质食品，也可有助于预防近视眼的发生。

问 接种了疫苗还会得百日咳？

答 殷勇 上海交通大学医学院附属儿童医学中心呼吸科主任



很多家长都会想不通，孩子出生后规律预防接种，尤其是接种了“百白破”疫苗，为什么依然会得百日咳感染？其实，根据百日咳疫苗保护时效研究，即使规律预防接种，到孩子7岁时，百日咳疫苗保护性会下降到1岁时的50%以下。这就解释了即使接种了百日咳疫苗，依然会得百日咳。

百日咳病程为三个月左右，故名百日咳。生活中，家长容易将咳嗽、肺炎、哮喘与百日咳混淆。目前认为，咳嗽超过两周，就要考虑有百日咳可能，尽早检查以明确诊断非常重要。

百日咳是常见儿童传染病，只要不发生并发症，一般都能自行痊愈。孩子得百日咳后，除应及时治疗，还要忌六条：

- 1.忌关门闭户，空气不畅。有的家长见孩子咳嗽，怕孩子着凉，把门户关得严严的。其实这样并不好。百日咳的孩子由于频繁剧烈的咳嗽，肺部过度换气，易造成氧气不足，一氧化碳滞留，应有较多的氧气补充，让孩子多在户外活动，在室内也尽量保持空气新鲜流通，对孩子有益无害。
- 2.忌烟尘刺激。家中如有吸烟的人，在孩子病期最好不要吸烟，或到户外去吸烟。此外，生炉子、炒菜等，一定要设法到室外进行。
- 3.忌卧床不动。有的家长以为活动会加重孩子咳嗽，这是一种误解。百日咳的咳嗽是阵发性的，让孩子在空气新鲜的地方适当做些活动和游戏往往会减轻咳嗽。
- 4.忌饮食过饱。过饱会增加胃肠功能的负担，心脏要输出过多的血液维持胃肠功能的需要，势必会造成呼吸系统供血供氧不足，不利于身体的康复。目前国外盛行一种“羊吃草”的方法，很适合百日咳的患儿。此即我们常说的少吃多餐，易消化，富营养，以利吸收，增加抗病能力。故不能一次吃得过饱。
- 5.忌和别的患儿接触，以免感染，引起别的并发症。因为此时，患儿的抵抗力、免疫力都比较低下。
- 6.忌疲劳过度。百日咳病程长，对孩子的身体消耗很大，所以既不可不让孩子活动，又不可放纵不管。要让患儿有足够的营养及休息，所以活动必须适度。

问 菜场买的山药能当药吃？

答 奚燕 上海中医药大学附属龙华医院药学部副主任药师

一些中药名称会出现在食材中？不要怀疑，它们确是同一种。根据国家卫生健康委发布药食同源目录，有110种中药列入目录，它们既是中药，又是食材，之间没有绝对的分界线。

我们熟知的山药、莲子、薏苡仁、枸杞子、菊花等均在此目录中，这些中药无论作为药物，还是食物，都是安全的。而人参、玫瑰花、当归、西红花等虽在药食两用的目录中，但需在限定使用人群和剂量内作为药食两用，换言之不能随意食用。

典型的药食两用中药有：
【山药】味甘性平，入肺、脾、肾经，不燥不腻，含有淀粉酶、多酚氧化酶等成分，可补脾胃之气，养脾胃之阴，是一味补脾胃的药食两用之品。山药常用于治疗脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症，还可生津养脾、补肾涩精。生活中，山药也是一种味道美味、营养丰富的食材。山药炖排骨具有滋阴润燥、益精补虚、健脾益胃的功效，山药莲子汤可健脾补肾，很适合老年人，山药枸杞红枣粥可益肾健脾、养肝明目，适合白领人士。

虽然山药是药食两用，但不能将菜场买来的山药直接入药，也不能把医院配的山药作为食材使用。因为，药用山药要经过中药的炮制，根据《中国药典》检验标准检测合格后才可以使用，医生会根据患者病情选择适宜的剂量。而作为食材的山药是新鲜的，含水量较高，不符合药用标准，因此不能混用。

【薏苡仁】这也是一味中药。《神

药食两用的中药如果作为药物治疗疾病，必须在医生指导下合理使用；其作为食材，也有性味归经，特别是性寒、性温、性热的中药，有适宜和不适宜的人群，建议咨询医生或药师，同时不能过量食用。

《本草经》记载，该药性微寒味淡，入脾、胃、肺经，具有利水渗湿、健脾止泻、清热解暑的功效。它的营养价值非常高，含有丰富的蛋白质、脂肪酸等营养成分。将薏苡仁做成红豆薏米水有祛湿作用，多吃薏苡仁能美白肌肤，不过，由于它是寒性中药，寒性体质人群不适合食用。

【红枣】性温味甘，入脾、胃经，药食俱佳，中医上把红枣用作补虚、补虚药。红枣含有大量糖类物质和维生素，具有较强的补养作用，能提高人体免疫功能。

红枣可与其他药物配伍，也可作为食材做成红枣茶、红枣粥。不过，好东西也不能过量食用。古人有“日食三餐、长生不老”之说，红枣性温，不易多吃，建议一天不超过10颗。此外，红枣的果皮比较硬，不易消化，如果有炎症或胃溃疡，无异于在伤口上撒盐，会造成疼痛或不适，所以胃部不适人群应将枣皮去除再食用或喝红枣茶。

本版图片：视觉中国

立秋贴秋膘，尚为时过早

■方泓 占程燕

立秋是二十四节气中秋季的第一个节气，立秋是个交接的节气，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体出现阳消阴长的过渡时期。因此凡情志、饮食、运动养生，皆以“养”“收”为原则。

【预防疾病】

注意预防感冒、咳嗽、咽炎等上呼吸道疾病。因为立秋时节，白天炎热夜晚凉爽，昼夜温差大，容易诱发上呼吸道疾病，尤其是体质较弱的老人及儿童，应及时增减衣物，不可盲目坚持“春捂秋冻”。

注意预防哮喘、鼻炎等过敏性疾病。易过敏人群对环境变化敏感，适应环境能力较差。这个时节，一方面要加强体育锻炼、增强体质，另一方面尽量避免接触过敏原，亦可通过中

药、针灸进行体质调理，益气固本，减少疾病复发。

【五脏养生】

宜早。立秋过后自然界的阳气开始收敛，人体也应遵循自然规律，早睡以顺应阳气之收敛，早起使肺气得以舒展。
宜润。秋季在五脏为肺，五气为燥，燥邪易通过口鼻内伤及肺，根据“燥则润之”的原则，可食用滋润润肺之品，如生地、玄参、麦冬、石斛、沙参等。
宜收。秋五化属收，故应调整情绪使情志安定，心平气和，收敛肺气，以养肺气。

【饮食养生】

宜酸不宜辛。酸味可收敛肺气，辛味则发散泻肺，要少吃葱、姜、辣椒等辛辣之品，多食酸味蔬果，如西

红柿、葡萄、菠萝等。但酸不宜太过，否则伤脾胃。

宜润不宜燥。秋季燥气当令，易伤津液，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、银耳、百合、枇杷、梨等柔润食物，生津润燥。

另外要注意的是，不要忙着贴秋膘。经过炎夏之后，在夏季食欲较差的人，立秋后食欲会逐渐好转。但从中医角度来看，立秋开始贴秋膘为时过早。此时虽然已入秋，但白天仍炎热，人体胃肠功能尚未完全恢复，如果吃太多的肉类等高蛋白食品，会增加肠胃负担，影响胃肠功能。

【情志养生】

秋季在五脏内应于肺，而悲忧过度易伤肺气，因此秋季要特别注意调节情绪，做到内心宁静，以缓和秋的肃杀之气。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科医生）



生地粥

配方：生地黄25克，大米75克，白糖少许。

做法：生地黄（鲜品）洗净切细后，用适量清水煮沸约30分钟后，倒出药汁，再复煎煮一次，两次药液合并后约100毫升，备用。将大米洗净煮成白粥，趁热加入生地黄汁，搅匀加入适量白糖即可。

功效：滋阴润肺生津。
适宜人群：阴虚质，出现口干、咽干、皮肤干、大便干、食少、消瘦等症状。

醋椒鱼

配料：黄鱼一条，黄酒、麻油、鲜汤、白醋、胡椒粉、盐、植物油等各适量。

做法：黄鱼洗净后刮去花刀纹备用；鱼下锅两面煎至见黄，捞出晾干油；将葱、姜丝入锅煸炒，随即加入鲜汤、酒、盐、胡椒粉、鱼，烧至鱼熟，捞起放入深盘内；锅内汤汁烧开加入白醋、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

功效：健脾开胃。
适宜人群：脾胃虚寒，出现面色微黄，食少纳呆，喜热饮，胃痛遇寒加重，腹泻，疲乏等症状。



腰痛必知的医学真相

■汤峰冬

你是否有过腰痛的烦恼，要么腰痛得不能动，抑或腰部沉重无力，去医院就诊拍片，报告显示的多数是腰椎间盘突出或腰椎退行性病变、坐骨神经病变等。这之间到底有什么联系，说明什么呢？

其实，腰痛在临床上只是一种症状，不能作为明确诊断。医学上常见的腰痛诊断有急性腰扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出伴坐骨神经疼痛、腰椎椎管狭窄等。

简单来说，急性腰扭伤和腰肌劳损属于腰部肌肉群问题，区别只在于一个是急性发作，另一个是长期腰部肌肉群功能失代偿。这两种属于常见的功能性问题，而腰椎间盘突出伴坐骨神经疼痛和腰椎椎管狭窄等属于器质性问题，即腰椎及其附属组织发生了形态上的变化。相对来说，这要比前两种更严重。

至于它们之间的鉴别，说起来比较复杂，而且单纯从影像学上作判断容易误诊，还是应该结合具体病因和体征进行诊断。举个例子来说，如今患者去就医，影

像报告常常会显示为腰椎退行性病变或腰椎间盘突出、突出之类的描述。很多人就此认为，它们就是腰椎间盘突出引起的。其实，这里面还有很大的区别。腰椎退行性病变是一类统称。30岁后，人体的骨质就开始慢慢流失，进入退化期，再加上平时的姿势不良或受凉、受寒、受力等，都会加速腰椎退变的速度。

而腰椎间盘突出或突出是腰椎退变的一种，好比房子的柱子歪了或磨损了，但之间的缓冲垫没有压出来，这就只属于退变；如果缓冲垫压出来的，那就比单纯的退变要严重。

提醒大家的是，腰椎间盘突出和突出是有区别的。膨出是椎间盘的髓核没有破，突出就说明髓核破了。前者椎间盘可以通过治疗回纳，后者则不能了。所以，大家如果听到有地方号称可以通过治疗将突出的椎间盘弄回去，多半有问题，切勿轻信。

那坐骨神经痛又是什么呢？这大体是指腰椎间盘突出压到了坐骨神经，引

起了下脚的放射痛。需注意的是，一般坐骨神经疼痛都是单侧发作，双侧较少，而且发作的部位在下肢的外侧或后侧。如果出现双下肢同时疼痛，或下肢内侧束扎感疼痛，那就要注意，这不是坐骨神经的症状。

腰痛如果是急性发作或旧患复发，我们应该先制动，采用俯卧位，减少腰部肌肉负重，如果不能缓解，那就要及时就医，明确诊断后进行治疗。

治疗上，一般首先采取保守治疗，比如针灸、推拿、理疗。在治疗阶段尽量不要负重训练，等症状解除后可以采用飞燕式或拱桥式等加强腰背肌锻炼，预防复发。如果出现保守治疗三个月无效，并伴有二便功能障碍，或下肢肌肉萎缩等，就要考虑手术治疗了。

（作者为上海中医药大学附属曙光医院针灸科、康复科副主任医师、上海非物质文化遗产“杨氏针灸”第四代传承人）