

吃药该怎么喝水？这份提示请收好

◎徐可 王宇

生病服药的时候,应该喝凉水还是热水?能否用茶水或饮料代替?其实,服药用水也有讲究,用什么样的水送服、水量多少、水温高低等,都可能影响药效。

服药别选这几样

服药以温开水为佳,除了特殊药物外,一般不推荐使用茶水、果汁、牛奶、酒服药。

茶水。茶水中含有大量的鞣质,容易和药品中的成分发生作用,比如,用茶水送服治疗缺铁性贫血的药物会产生沉淀,影响铁吸收,导致药效下降。同时,茶水中还含有咖啡碱、茶碱等成分,有兴奋中枢神经的作用,会影响镇静催眠药发挥作用。

果汁。果汁富含果酸,与部分药物可产生化学反应,不利于药物吸收。如葡萄柚汁会使降压药生物利用度提高,导致低血压症状。

牛奶。牛奶中的钙含量较高,部分抗菌药(如四环素、头孢曲松、诺氟沙星、左氧氟沙星等)与牛奶一起服用时,会和牛奶中的钙反应形成不溶性螯合物,降低抗菌作用,使药物疗效降低,甚至完全失效。

酒。酒可能影响多种药品的体内代谢过程,饮酒期间如果服用部分头孢类药物(如头孢曲松、头孢哌酮等),可能诱发双硫仑样反应,严重者可能致死。

水量多少有讲究

服用大部分片剂、颗粒剂时,可先喝一口水,让咽喉部湿润,然后再用150~200毫升的水送服。

有些药物在服用时需要大量饮水,如磺胺类药物和左氧氟沙星、莫西沙星等抗菌药物,其代谢产物在尿液中的溶解度低,抗痛风类药物会促进尿酸排泄,患者在服用上述药物时应多喝水,以免形成结晶,引起泌尿

系统结石。

感冒发烧时常用的解热镇痛药(如布洛芬等),在服药后会引发大量排汗,多喝水有助于防止脱水。

治疗骨质疏松的双膦酸盐类药物(如阿仑膦酸钠等),有刺激上消化道黏膜的副作用,建议用200毫升左右的水送服。

有些药物的起效方式较为特殊,服药时要少喝水。胃黏膜保护剂(如硫糖铝、氢氧化铝等)和止泻药物(如蒙脱石散等)都是通过覆盖消化道黏膜起到治疗效果,糖浆类止咳药物需要黏附在咽喉部发挥作用。患者在服用这些药物后应尽量不喝水,以免将黏附在相应部位的药物冲掉,影响疗效。

水温高低有讲究

水温对一些药物的药效发挥也

有影响,通常用40℃~50℃的温开水送服为佳。如果水温过高,部分药物遇热后会发生物理或化学反应,影响疗效。

助消化药,如胃蛋白酶、胰蛋白酶、淀粉酶、多酶片、乳酶生、酵母片、复方消化酶、活菌制剂等,此类药中多是酶、活性蛋白质或益生菌,受热后易凝固变性,无法发挥药效,故服药水温不宜过高。

维生素类药物,如维生素B₁、维生素B₂、维生素C是水溶性药物,遇热不稳定,易发生化学变化而失去药效,服药水温也不宜过高。

需要注意的是,一些中药颗粒剂(如金钱草颗粒等)需要用80℃~100℃的水冲泡,以达到充分溶解药物的目的,但服药时要等水温在40~50摄氏度时再服用。



春季要养肝,教您几个小妙招

◎王志斌

春季养肝怎么吃?

春季对应肝脏,“酸入肝”“甘入脾”,春季容易肝气旺盛。肝气旺盛伤及脾胃,可能影响脾胃消化吸收的功能,应少吃酸味的食物,如山楂、话梅、李子等,可食用大枣、枸杞、莲子等甘味食物以补脾胃。春季阳气升发,可以适当吃些微辛温的食物,如韭菜、香菜、荠菜、葱、蒜等。此外,春季饮食宜清淡,少吃油腻食物,多食新鲜蔬菜水果。

春季食补怎么做?

芹菜粥材料:芹菜150克,粳米饭100克。做法:将芹菜连根洗净,切碎,加水熬煮,取汁与粳米同煮为粥,分早、晚两次食用。功效:芹菜有平肝降压的功效,适用于肝火头痛、眩晕目赤的人群。

银耳怀山药排骨汤材料:排骨500克、银耳15克、怀山药20克。做法:把排骨、怀山药洗净,银耳用水泡开,将排骨、银耳、怀山药放在锅中,加水适量,用大火煮沸,改中火再煮40分钟,加盐调味即可。功

效:健胃益气,适用于慢性胃炎见纳差、乏力者。

春季哪些不能吃?

动物肝脏:春季人的肝气比较旺盛,同时脾脏较弱,此时如果食用动物肝脏,会让肝气更旺,而脾受克必更弱。

黏硬生冷与肥甘厚味的食物:春夏养阳,如香蕉、甘蔗、梨、百合、银耳等滋阴、寒凉的食物会刺激脾胃,影响健康。

春季可以饮酒吗?

大量研究证实,饮酒会对机体造成多方面的损伤,尤其是肝脏。90%以上的乙醇是通过肝脏代谢的,乙醇对肝有直接的毒性作用。而且酒精还会干扰脂类、糖类和蛋白质等营养物质的正常代谢,同时影响肝脏解毒功能。长期过量饮酒会导致脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化等。而且饮酒后通常不能服用以下药物:抗生素类药物,如头孢菌素类药物,包括头孢硫脒、头孢哌酮和甲硝唑等。降压药、降糖药,饮酒会导致血管扩张,引起

低血压和低血糖。非甾体类抗炎药,酒精导致胃黏膜充血、水肿和糜烂,而非甾体类抗炎药,如阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等也会导致胃黏膜出现炎症和水肿。因此,饮酒后再服用非甾体类抗炎药,会加重胃黏膜糜烂和出血的风险。

那如果实在有需要饮酒的场合,应该注意什么?别喝太多:春季万物生长,阳气生发,人的情绪容易被“燥热”搅乱,饮酒宜小酌,控制在二两以内。别喝太快:人体肝脏分解酒精的速度是每小时约10毫升,饮酒过快会加大肝脏的负担,也容易醉酒。别空腹喝:空腹饮酒是大忌。在喝酒之前一定要吃点东西,胃里有了食物,才能对酒精浓度进行稀释,减少酒精对胃部的直接刺激。

一年之计在于春,春季阳气升发,是养护肝胆的好时候,养肝此刻要注重顺应肝木升发的特性,早睡早起,春捂秋冻,保持情志舒畅,适当参加户外活动,饮食清淡,少吃油腻食物,多食新鲜蔬菜水果,在中医学“天人相应”观念的指导下,养护好我们的肝脏。

中药茶饮有讲究 盲目跟风不可取

近两年,全国各地掀起一股喝中药茶饮的热潮。中药养生茶既可养身又能养心,但只有喝对茶才能起到理想的养生作用,喝错了反而会伤害身体。喝茶有讲究,辩证饮茶才是关键。

选中药茶饮需因人而异,要根据体质选取合适的养生茶。气虚质可选择健脾益气的养生茶,如党参红枣茶、茯苓人参茶;阴虚质宜选滋阴的茶类,如麦冬石斛茶、枸杞茶;阳虚质选助阳的茶类,如牛蒡茶。有基础疾病的人群要谨慎喝养生茶。例如缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的中药茶,更不要将茶叶和补铁剂一起喝,因为茶中的草酸能够与铁结合,影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶,因为桂圆和红枣的含糖量很高,饮用后很可能导致体内血糖升高,加重病情。

喝中药茶饮要因时制宜,根据季节选取合适的中药养生茶饮。春天宜饮花茶,可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪,生发人体阳气,像玫瑰花茶、茉莉花茶等。夏天宜饮花草茶以除烦解渴、补益肠胃,如绿茶、薄荷茶、菊花茶等。秋天饮茶宜选果类,以清除体内余热、止咳化痰、养肺滋阴,如金橘茶、菠萝茶等。冬天饮茶宜选性质偏温性的茶以暖胃驱寒,如熟普、红茶等。

饮用中药茶宜因量而定。中医讲求“中病即止”,达到了治疗效果就停用,中药养生茶也一样。喝中药养生茶要注意饮用的剂量和时间,过量则适得其反。像肥胖、便秘的人常会选择含有荷叶成分的养生茶,荷叶具有扩张血管、降血压、降脂减肥之功效,但长期服用会影响到人体对营养物质的吸收,出现营养不良的情况。另外,荷叶药性味偏于寒凉,长期服用会损伤人体阳气,出现腹痛、腹泻的症状。有些老年人常常选择人参茶、灵芝茶,气虚者食用可以补益元气、调理身体机能,一旦气虚症状得到改善即可停止饮用,若再继续饮用,则易出现口干舌燥、牙龈肿痛、鼻子流血等一些“上火”症状。

中药茶饮虽好,并非适合所有人,也不是什么灵丹妙药。一边熬夜、一边“保温杯里泡枸杞”的养生之道是不可取的。想要追求身体康健,首先应养成良好的生活习惯,保持健康的生活方式,不要单纯依赖中药养生茶饮。

据《中国中医药报》