

## 五类药物不能与牛奶同食

食物与药品之间有不少禁忌，如吃了头孢后不能喝酒。但你知道牛奶和药物之间有什么忌讳吗？复旦大学附属中山医院消化科医生提示，以下5类药物不能与牛奶同食：

**1. 抗菌药。**牛奶中的金属离子可与喹诺酮类、四环素、土霉素、红霉素类、甲硝唑等抗菌药结合形成不溶性螯合物。牛奶与这些药物同食会影响药物吸收，降低抗菌作用，导致疗效降低，甚至完全失效。



钟瑾 / 绘

**2. 钙、铝制剂。**牛奶中的蛋白质可与乳酸钙、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙、铝制剂形成凝块，不仅影响吸收，还会加重胃肠负担。

**3. 铁制剂。**缺铁性贫血是妇女、儿童的常见病。牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争，降低疗效，服用含铁药物时不能同时服用牛奶。

**4. 抗酸药。**枸橼酸铋钾、复方铝酸铋、碳酸氢钠等抗酸药与牛奶同服可导致出现乳-碱综合征。

**5. 抗抑郁药。**牛奶不能与抗抑郁药中的单胺氧化酶抑制剂同时服用。因为牛奶中含有丰富酪胺，当这种酶被抑制时，酪胺就会大量蓄积，引起血压骤升，严重者可导致脑出血甚至死亡。

摘编自《上海科技报》

## 减少脱发小妙招

随着人们生活节奏加快、社会压力增大以及受不良饮食习惯的影响，脱发人群越来越多。日常护发可尝试从以下6方面着手，帮助减少脱发：

**1. 洗发有讲究。**一般一周洗发两三次，夏季可适当增加次数，但不宜频繁洗发，否则会破坏头皮的调节功能。洗发的同时最好用指腹按摩头皮，既能清洁头皮，又有利于头皮血液循环。此外，还应注意洗发用品的选择，不宜使用脱脂性强或碱性洗发剂，容易使头发变干燥。

**2. 选用木梳或牛角梳。**塑料梳子易产生静电，会给头发和头皮带来不良刺激，应避免

使用。选用木梳或牛角梳，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮，促进头皮血液循环。

**3. 减少烫发和染发。**烫发、染发次数不宜过多，烫发剂和染发剂对头发存在不利影响。反复烫染头发，会使头发干枯、毛躁，容易断裂，也可能会引起过敏反应和头皮炎症，损伤



钟瑾 / 绘