



虹桥锦江大酒店 马来西亚街头美食 自助晚餐



以吉隆坡著名美食街 阿罗街为灵感，用星级酒店的品质及专业服务呈现一场精彩纷呈、原汁原味的马来西亚街头美食自助晚餐。

- 特邀马来西亚客座厨师Peter Yeoh先生
- 咖喱蟹、冷当牛腩、沙嗲鸡肉、马来椰浆饭等众多经典马来传统美食
- 马来地道特色甜品：榴莲芝士蛋糕、摩摩喳喳、马来刨冰等应有尽有

酒店官方微信商城每位仅需198元

门市价：328元/位

推广日期：即日起至2019年10月26日，每周五及周六晚17:30至21:30

地址：上海市遵义南路5号，虹桥锦江大酒店1层，咖啡亭全日餐厅内

电话：62758888转4814



食品安全知多少

吃药，你喝对水了吗？

小时候吃药时，妈妈总会在旁边唠叨这一句。有时候明明一口水就把药带下去了，却总要被逼着喝一大杯水。那么，吃药多喝水真的是对的吗？那可不一定！吃药喝水也是要分情况。不是所有药，都要多喝水，更不能不喝水。

吃胃黏膜保护剂少喝水

氢氧化铝凝胶、硫糖铝、胶体果胶铋等药物具有保护胃黏膜的作用，需要覆盖在其表面起效。吃完药就大量喝水，会冲走药物，影响药效。服药时只需少量水（50毫升）送服，服药后半小时内不宜喝水。

吃六味地黄丸等，喝淡盐水

六味地黄丸、金锁固精丸、四神丸、黑锡丹、大补丸、左归丸等用温淡盐水送服，就是中药与药引的配伍。食盐也是一味中药，其味咸性寒，有清火、凉血、解毒的作用。因其味咸，可引药入肾，所以可以作为药引，帮助六味地黄丸等直达病变处，更好的发挥补肾的作用。此外，又可利用盐的寒性，给肾阴虚、有虚火的病人清火。

有些药服时水温不宜过高

1、助消化类：如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等，均含有助消化的酶类。酶是一种活性蛋白质，遇热后会凝固变性。

2、维生素类：维生素C、维生素B1、维生素B2性质不稳定，遇热后易被还原、破坏而失去药效。

3、止咳糖浆类：急支糖浆、复方甘草合剂、蜜炼川贝枇杷膏等，是将止咳消炎成分溶于糖浆或浸膏中配制而成的一类药物。患者服用后，糖浆或浸膏覆盖在发炎的咽部黏膜表面形成一层保护膜，便于快速控制咳嗽，缓解症状。如果用热水冲服，更易降低糖浆的黏稠度，影响保护膜的疗效。服止咳糖浆5分钟内别喝水。

4、活疫苗：如小儿麻痹症糖丸，含有脊髓灰质炎减毒活疫苗，服用时应当用凉开水送服，否则疫苗灭活，不能起到免疫机体、预防传染病的作用。

5、含活性菌类：乳酶生含有乳酸活性杆菌，整肠生含有地衣芽孢杆菌，妈咪爱含有粪链球菌和枯草杆菌，合生元（儿童益生菌冲剂）含有嗜酸乳酸杆菌和双歧杆菌。此外，酵母片、丽珠肠乐等药物均含有用于防病治病的活性菌。遇热后活性菌会被破坏。

6、清热类中成药：中医认为，对燥热之证，如发烧、上火等，应采用清热之剂治疗，此时不宜用热水送服。用凉开水送服则可增加清热药的效力。

不宜用矿泉水、茶水、牛奶等服药

除了饮水的量，水质的不同也会对药效产生不同的影响。对于绝大多数药物来说，白开水是最好的。

矿泉水在我们的生活中越来越普遍了，但是其中存在一些矿物质和金属离子，例如钙，对有些药物也会有影响。说明书上注明，四环素类抗生素、阿仑膦酸钠等药物严禁与钙制剂一起服用，所以尽量不要用矿泉水送服。茶水内含有大量的鞣质，容易和药品中的蛋白质、生物碱、金属离子等发生相互作用，降低疗效。例如含铁的补血药，鞣质和铁结合会产生沉淀，阻碍铁的吸收。此外，茶叶中的咖啡因对镇静安神类药物有对抗作用，也会降低其药效。所以，不要用茶水送服药物。用牛奶送服药物会降低药效。因为牛奶中含有较多的无机盐类物质，如钙、磷、铁、多种维生素、蛋白质和脂肪等化学物质，这些物质容易与药物发生化学反应，生成稳定的络合物或难溶性盐类，使药物难以吸收。

总之，针对每人不同的情况和身体健康及药物效果出发，先仔细阅读药品说明书，按照医护人员嘱咐下服用。

（长宁食药安办）

欧式酒店 浪漫体验

一脉相承西班牙皇家经典立面的优雅建筑
繁华都市里世外桃源，城市度假中花园胜地

Radisson BLU

FOREST MANOR
SHANGHAI HONGQIAO
上海虹桥西郊庄园丽笙大酒店

上海市闵行区金丰路839号 邮编：201107 电话 T: +86 21 5329 8888