

食药安全

服用中药这些食物须忌口

服药期间，与某些食物不宜同时进服，成为服药禁忌，即通常所说的“忌口”。为了保障中药的疗效，使其更好的发挥治疗作用，服用中药时是需要对一些食物忌口的，通常应该注意的有以下几点。

不宜饮茶

茶是我国最常见的饮品，在日常生活中，很多人都有饮茶的习惯。茶中含有 10% 鞣质，鞣质分解成鞣酸，鞣酸容易与铁盐生成鞣酸铁沉淀。鞣酸铁沉淀会导致腹痛、腹泻，并会使体内的铁质减少。因此，在服用含有铁的药物时忌饮茶。

不宜吃刺激性的食物

健康的饮食观念要求无论什么人，都应该尽量少吃刺激性的食物。如烟、酒、咖啡、浓茶以及各种辛辣调味品等。以烟酒为例，吸烟能够干扰药物代谢，降低药物疗效，烟草中的尼古丁进入人体后，会干扰肝脏代谢，使药物在体内的代谢速度减慢或加快，使得血药浓度降低或升高，从而影响药物疗效。酒中的乙醇能够提高细胞膜的通透性，且能够使神经系统由兴奋性转为抑制性，故在服用安神药物的时候，禁饮酒。

不可服用果汁或醋

果汁中含有果酸，其主要成分为维生素 C 和柠檬酸等，能够促使药物提前分解，不利于药物吸收，致



使药效降低。同理，在服用药物的时候，若药物中成分偏碱性，醋等酸性食物会破坏其成分，或者加快药物的分解速度，对疾病的治疗是不利的。

不宜加糖

煎好的中药汤剂一般会有苦味，有些人为了减少苦味，便加入少许糖来中和汤剂的苦味，其实这种方法是不可取的。因为，糖中含有一定的铁离子、钙离子及其他物质，如果跟汤药一起服用，就可能发生化学反应，破坏中药汤剂中的某些有效成分，甚至可能会产生沉淀物，不仅不能够治病，反而可能会给身体带来新的问题。

不宜吃发性食物

发性食物就是指“发物”，是指动风生痰，发毒助火助邪之品，容易诱发旧病，加重新病的食物。包含四大类，一是某些食物中所含有的一些异性蛋白，这可能会导致人们发生变态反应，如常见的有服用海鲜引起过敏反应。二是动物性食品中，可能含有某些激素，容易导致人体功能亢进或代谢紊乱，如糖皮质类固醇会诱发感染扩散、癫痫发作等。三是刺激性食物，如葱蒜、酒类等辛辣类食物，容易引炎症加重、疔毒走黄等。四是冷冻食品，如外感风寒，服用解表药时服用西瓜、冷饮等生冷食物，则会加重病情的发展，起到相反的效果。（区食药安办）

上海德达德西门诊部新址的设计

充满人情味儿的“治愈之所”

医疗机构是业界公认的“最复杂的公共建筑”之一，作为关联着命烛明暗的神圣场所，医疗机构建筑的设计显得更为严肃而审慎。比起外形如何优美、装饰材料如何考究，医疗机构的建设会更重视于“以人为本”概念的落实：患者的安全、卫生与福利保障。

一直以来，高效与理性是医疗机构建筑的核心目标，虽为人服务，却因过分单调、阴郁的tone调显得十分冰冷，缺乏“人情味儿”。而随着研究的发展，环境对生理、心理上的治愈作用越发受到关注。医疗建筑设计的变革，也真正向着“以人为本”的方向走去。尤其在疫情当下的这两年，人们对于这一类公共空间的探寻也愈加深入：当病患寻求解除身体上的苦痛之时，是否可以在一个安心舒适的环境中，获得积极高效、而有尊严的救治？

带着这样的思考，这里打造了一间“不像诊所的诊所”——上海德达德西门诊部的新址。

与传统医院横平竖直的整体规划不同，新址基本规避了锋利角度及长距离

直线线条的出现，而替之以流畅、温顺的曲线式分区，有效削弱了整体空间的阴郁感和紧张感。这样的设计着实让人眼前一亮，很难和传统的医疗机构印象挂钩到一起。

在保证各科室功能模块的完整、独立的前提下，借助曲线的迂回性，巧妙地消解了动线过长的不合理流程，也增加了空间的可呼吸感，减弱了原本医疗机构的紧张急促的氛围。



在配色的运用上，上海德达德西门诊部新址也一改医疗机构“茫茫一片白”的传统，取缔了过分简约、不近人情的色彩铺陈，并替之以大量柔和的米白色、木色及沉稳深色调的组合。同时运用了温润暖光灯替换掉常用的白光灯，也减少了医疗机构原本更加强烈的凌厉和冷漠之感。

近年来侘寂美学风靡，在其背后也体现着对平和、宁静、淡泊的心之向往。wabi-sabi的风格灵感，将新址打造成更具审美感官的空间：通透的琉璃墙饰、寥落分明的盆景枝干、手工质感粗粝的灯具、堪堪一悬的吊灯等。例如嵌于皮肤科走道的艺术玻璃

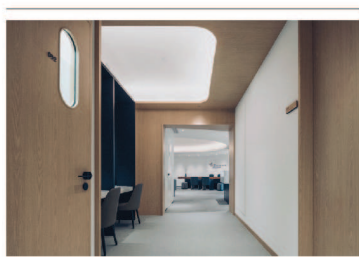
砖墙，自然光流泻而进，穿透艺术玻璃砖后产生自然的纹理光影。通过光影折射，将大自然的有机图案以抽象方式呈现在室内空间内。

上海德达德西门诊部新址的设计，除了增添了更上一层的美学质感，在这样的氛围之下患者焦灼不安的情绪也将在静谧、禅定的氛围中获得抚慰和缓解。

种种更为平易近人的设计，希望可以减轻医疗机构令人压抑的氛围。在温暖敞亮的环境中，患者得以更从容而体面地就诊，身体日渐恢复。

这样的创新又个性化的设计，能在保证医疗机构运作效率的同时，希望传递给患者的是心理的宽慰、痊愈的希望和生活的力量。毕竟在治愈身体的同时，也需要呵护心灵之伤。

StudioMH团队的创始人Michael Hsieh，是上海德达德西门诊部新址设计的创意总监。团队富于创造力和感知力，在此次新址的设计上展现得淋漓尽致，使得新设计从常规与刻板印象之中脱颖而出。



（本文摘自MH DESIGN微信公众号）

通知

新址启用，切勿跑空

莺飞草长的四月，万物生长，春风宜人！

2021年的4月，在区卫生健康部门的关心与指导下，上海德达德西门诊部正式迁至新址，位于古北SOHO大厦A座3楼。

从原来的隐秘角落到如今的古北核心商务中心，这意味着她想让更多人享受到高质量的医疗服务，为更多样化的人群带去“家门口”的健康管理理念。



· 关于上海德达德西门诊部

上海德达德西门诊部坐标古北核心区域，是德达医疗集团下的国际化综合诊所。秉承国际创新的诊疗理念及先进的医疗设备，为患者提供准确的临床结果和安全的、可靠的、可及的一站式医疗服务。上海德达德西门诊部与众多的商业保险机构合作，更加有利于客户进行支付方式的多重选择。

· 关于上海德达医院

德达医疗集团下的上海德达医院位于青浦区徐乐路，是以心血管疾病特色，同时覆盖众多系列学科的综合性医院，汇聚了葛均波、孙立忠、黄连军、刘建实等一批我国心血管疾病领域学科带头人。自2018年10月开始，德达正式成为上海市政府批准的高水平社会办医疗保险定点医院之一（医保结算等级为三甲）。



了解更多详情