

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，会干预肝脏代谢，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，就可能会发生化学反应，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，如常见的有服用虾蟹引起过敏反应。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）

【活动预告】

仙霞社区文化活动中心 5 月活动预告

群文活动

养生八段锦功法

时间:5 月 7 日上午 9:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位：仙霞社区文化活动中心

在音乐中聆听党的声音——庆祝建党 100 周年弦乐赏析会

时间:5 月 21 日下午 14:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位：仙霞社区文化活动中心

女子小组唱沙龙

时间:每周四上午 9:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位：仙霞社区文化活动中心

江南丝竹欣赏会

时间:每周三全天

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位：仙霞社区文化活动中心

沪剧沙龙

时间:每周二下午 13:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 404 室

举办单位：仙霞社区文化活动中心

展览展示

学生美术作品展

时间:5 月中旬

地点:仙霞路 579 弄 38 号 204 室

举办单位:仙霞社区文化活动中心

公益电影

攀登者

时间:5 月 11 日 上午 9:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位:仙霞社区文化活动中心

烈火英雄

时间:5 月 18 日 上午 9:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位:仙霞社区文化活动中心

芳华

时间:5 月 25 日 上午 9:00

地点:仙霞路 579 弄 38 号 502 室

举办单位:仙霞社区文化活动中心

活动以当天安排为准，敬请关注，感谢您的支持与理解。更多线上精彩活动，敬请关注仙霞社区文化活动中心抖音号：

上海市长宁区仙霞社区文化活动中心

打响数字精品消费 拥抱品质美好生活

长宁区第二届“五五购物节”启动



上海市“五五购物节”如约而至，以“数字长宁·虹桥 GO”为主题的长宁区第二届“五五购物节”也已正式启动。在持续到 6 月底的两个月时间里，长宁区围绕“数字、时尚、国际”特征，推出“1+3+6+X”的整体活动，包括举行 1 个启动仪式、承办 3 个市级重点活动、开展 6 个重要主题活动和组织各类商业主体开展百余场营销活动，打造消费品牌，激发消费活力，提升消费能级。

数字体验突破消费新格局

步入“十四五”，数字中国建设的重要性愈发突显。作为全市唯一“互联网 + 生活性服务业”创新试验区的长宁区，在线经济、新兴消费成为促进消费的重要平台。今年的购物节旨在打造与数字科技相结合的系列主题活动，不断刷新购物体验 and 消费格局。

长宁区着力提升数字人民币消费试点体验，聚焦虹桥商圈，打造电商平台、在线游戏和移动支付三大线上场景以及商场消费、交通出行、餐饮消费、首店专场、民生消费等五

类线下场景试点。目前，初步确定的数字人民币消费网点已有 280 余个。线上购买机票、线下交通卡充值、购物餐饮、买菜买药等都可通通过数字人民币进行支付，从居民最基本的生活消费打响“数字长宁”品牌。线上线下齐出动，数字化全覆盖，让消费体验耳目一新。

在 5 月 2 日的上海直播电商节暨长宁区第二届“五五购物节”启动仪式上，现场连线长宁属地网红点直播间，现场直播各地火热的购物氛围，将长宁区品质消费、实景试驾体验带到你的眼前，还有李佳琦跟你隔空 say “Hi”。“五一”小长假期间，虹桥商圈直播电商节配合上海市直播电商节，与抖音合作在虹桥南丰城户外搭建共享直播间，为长宁区优质企业开展电商直播带货等活动，大力推动电商消费。

依托此次“五五购物节”，长宁区正重点推进虹桥数字商圈建设，目前已在虹桥商圈实现 5G 网络全覆盖。同时，结合虹桥天都整体升级打造现所·创邑 MIX 项目的契机，正推动打造天山天义直播街，引入潮牌首秀、新品首发等活动，实现商圈商业转型与在线新

经济的融合发展。

时尚首发引领消费新风尚

今年的“五五购物节”，长宁区依托虹桥时尚创意产业集聚区，将属地时尚创意资源优势最大化发挥出来，开展各类时尚活动、首发活动，助推整个购物节“嗨购”气氛。

长宁区汇集了各类时尚定制特色商户和企业。在当前消费升级日益向品质消费发展的情况下，个性化的定制消费的热度也不断提升。2021 上海全球新品首发季·时尚定制周将于 5 月 20 日在上生·新所启动，活动广泛发掘长宁区在服装、配饰、家具、花艺、食品、化妆品等全品类的定制品牌，发布“时尚长宁·品质生活”定制地标，并在武夷路 305 号开展为期一周的将定制融入生活的场景式展示体验消费活动。实现购物节与时尚体验等相结合，带你走上时尚最前沿。

与上汽集团合作的“上汽长宁首发体验嗨购季”于 4 月 30 日-5 月 5 日落地长宁 IM 国际旁的凯田路，上汽旗下大众、凯迪拉克、别克、雪佛兰、荣威、R 等六大品牌最新车型集中亮相，打造实景式试驾体验场景，带来沙漠、热带雨林、涉水路面等城市无法体验的动感驾驶体验，欢迎市民预约体验。上汽还带来五五折特价车，现场车型都可以在体验后当场下单，一站式体验便捷的购车服务。

除此之外，这个购物节还将迎来诸多新店首发。上生新所的乐之全球首家旗舰店开幕，打造科技类、生活类、影音类、玩具类等全球众筹平台上的新品首发。尚嘉中心的“例外+方所”精品集合空间全国首店开业，打造集书店、文创、生活、时尚于一体的新城市休闲空间。5 月 14 日-21 日，百丽 X 海绵宝宝快闪店华东首发，首场 POPSTORE 快闪店登陆龙之梦购物公园，线上线下共同推出首发联名款产品。5 月 17 日-21

日日本泳衣品牌 Guacamole * Element 联名快闪店带来限定联名系列新品首发等……

国际活动展现消费新魅力

长宁区作为上海著名的“国际城区”，聚集了众多跨国公司、国际化品牌和外籍人士。此次“五五购物节”，长宁区努力把握虹桥国际开放枢纽建设启动契机，对标打造国际性品牌活动。

在上海日本领事馆、日本政府观光局上海事务所等机构支持下，4 月 30 日-5 月 5 日金虹桥商场“JAPAN FAIR 金虹桥日本风情周”开展日本相关品牌 SHOW，配合奥运体育祭推出相关演出和活动。上海高岛屋百货举办“池坊 X 小原流花展”，带来日本插花艺术的创新体验。首届国际时尚星主播大赛邀请中国台湾青年参与，发掘优质主播，推动品质直播。同时，文旅体与商业的深度融合进一步深化。区文旅局举办“庆祝中国共产党成立 100 周年百架钢琴大型户外交响合唱音乐会”“长宁咖啡文化节”，区体育局主打绿色生态，举办“2021 上海女子半程马拉松赛”，充分彰显长宁创新开放包容的国际潮流文化。

本届购物节将横跨整个 5 月至 6 月，贯穿劳动节、青年节、母亲节、护士节、5·20、儿童节、端午节、父亲节等多个重点节日。有了主题活动的引领，对于传统节日与本届购物节的融合，长宁区也进行了着力打造，专属各个节日的不同购物氛围，让广大市民月月有节可庆、有乐可享。巴黎春天天山路店除母亲节花艺活动外，还有护士节致敬白衣天使活动和端午旱地龙舟赛。虹桥南丰城将开展浓情母亲节 &520 主题促销及儿童节童心童趣主题满额抽奖活动。汇金百货虹桥店 4 月 30 日-5 月 5 日盛惠 3 折起，消费满 555 元赠 80 元优惠券。龙之梦购物公园 5 月 1 日-5 日太湖旅游券全城送，送出 2000 万元旅游券。百盛优客城市广场 5 月 5 日可享 75 元团 100 元百货类购物券。高岛屋百货 5 月 6 日-9 日全馆 VIP 客人消费满 1000 元赠送 100 消费券……海量有力度、有温度的活动等你来到来。准备好出发了吗？