

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”，是引动风生痰，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，如糖皮质激素会诱发感染扩散、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）

“红五月”新书推荐

《习近平扶贫故事》



作者：人民日报海外版
出版社：商务印书馆

内容简介：《习近平扶贫故事》以习近平总书记的扶贫思想的发展为线索，遴选了一系列既脍炙人口又发人深思的故事。这些故事从1969年到2020年，时间跨度长达半个世纪；从陕西的梁家河、河北的正定，到福建、浙江、上海，再到调任中央，几乎涵盖习近平总书记全部从政履历；从十五岁插队初识农村艰苦生活，到走遍全国集中连片特困地区，记录了习近平总书记与困难群众交往、带领困难群众脱贫攻坚的点点滴滴。

《习近平与大学生朋友们》

作者：本书编写组
出版社：中国青年出版社

内容简介：本书通过25篇访谈实录，讲述了1983年12月至2019年7月间，习近平同志在正定、厦门、宁德、福州、浙江、上海和到中央工作以来与大学生们交往

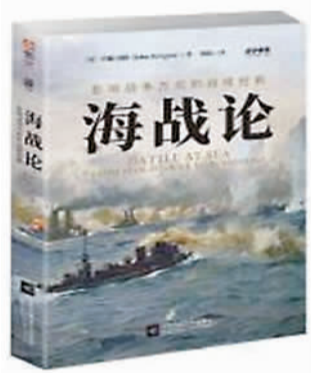
交流交心的故事，真实记录了他对青年特别是大学生始终如一的关注关心关爱，深刻表现了总书记的历史担当、人民情怀和高瞻远瞩。

《曾胡治兵语录全鉴》

作者：迟双明
出版社：中国纺织出版社

内容简介：《曾胡治兵语录》是清代曾国藩、胡林翼有关治军、用兵方面的言论而编成的一部语录体兵书，由蔡锷辑录，曾作为黄埔军校教材。全书分为为才、用人、尚志、诚实、勇毅、严明、公明、仁爱、勤劳、和辑、兵机、战守、治心等章，系统反映了曾国藩、胡林翼的军事思想。

《海战论》



作者：(英)约翰·基根
出版社：江苏凤凰文艺出版社

内容简介：在《海战论：影响战争方式的战略经典》中，约翰·基根除了将“海上战争”的由来道出之外，还集中描写了四次关键性的海战：特拉法加海战、日德兰海战、中途岛海战和大西洋海战。他带我们直面这些战斗的核心，并提供了一个世纪以来海上战争的非凡全景，以及海战的演变过程。

“红五月”少儿新书推荐

《刘胡兰传》



作者：马烽

出版社：北京联合出版有限公司

内容简介：《刘胡兰传》描写了刘胡兰从10岁参加儿童团，不到14岁便入党，当上了区妇女干事，15岁便牺牲在国民党的铡刀下的短暂而光辉的一生。刘胡兰烈士的光辉事迹，鼓舞了千千万万男女青年的革命热情，继承着烈士的遗志奋勇向前……

《昂首东方》

主编：聂震宁

出版社：安徽少年儿童出版社

内容简介：郑渊浩告诉你，人生大部分问题不是“能不能”，而是

“想不想”！送给孩子这份人生礼物，教孩子用健康心态过好一生。



周家桥社区文化活动中心 5月电影预告

参与方式：长宁路1488弄502室前台报名，请提供姓名和联系方式。名额有限，额满即止！

咨询电话：52737013*8063

预约时间：早上9:00~11:00；下午2:00~4:00

注意事项：观影全程请佩戴口罩

《找到你》

由吕乐执导，冯小刚监制的剧情电影，由姚晨、马伊琍领衔主演，袁文康、吴昊宸联合主演。该片讲述了职场律师李捷被保姆孙芳“偷”走了孩子，为了追寻孩子下落，两位生活处境完全不同的女人就此展开一场命运博弈的故事。

《菊次郎的夏天》

由日本北野武工作室制作的121分钟喜剧电影。该片由北野武执导，北野武、关口雄介、岸本加世子等主演。该片讲述的是小男孩正男和隔壁的叔叔菊次郎在暑假冒险旅程的途中发生了一系列搞笑又让人落泪的故事。

《催眠·裁决》

由黎兆钧、施柏林、刘永泰执导并编剧的犯罪动作电影，由张家辉、张翰领衔主演。该片主要讲述了陪审团成员许立生，被匪徒以女儿性命作威胁，要求他在90分钟内催眠至少4个陪审团成员来操控审判结果、摧毁真相的故事。

《天火》

由原著《石龙坝》改编而来，讲述的是1908年滇越铁路修到昆明，法国殖民主义者准备在昆明修建水电站，中国地方官员柳呈光和爱国人士左煜轩、沈仲达等人与殖民主义者展开斗争的故事。

《愤怒的拳头》

该片讲述一个草根拳手如何摆脱困境，在人生的低谷如何寻找自我人生价值的故事，影片深刻挖掘了人性，摆脱了以往动作影片的格调，是一部商业与艺术相结合的影片。

周家桥百场活动庆百年 之5月活动场

“那样情怀”淮剧解读

活动时间：5月12日14:00

活动地点：文化中心七楼多功能厅

活动介绍：上海淮剧团国家一级演员邢娜携多位优秀青年演员共创的“那样情怀——邢娜淮剧解读式演出”，已在上海其他各文化中心成功举办多次。演出将由邢娜为观众们讲述淮剧的相关知识，并介绍上海淮剧团近些年来创排的主要剧目及所获得的各种奖项、荣誉。

红色戏曲故事会

活动时间：5月18日14:00

活动地点：文化中心七楼多功能厅

活动内容：越剧表演《忠魂曲》《唱支山歌给党听》
沪剧表演《芦荡火种》《绝处逢生》
京剧表演《红灯记》《智取威虎山》

周桥二十四味“小满”

——永生花手作活动

活动时间：5月24日

活动属于专配，不开放报名。

永远跟党走

——庆祝建党百年综合文艺专场

活动时间：5月27日14:00

活动地点：文化中心七楼多功能厅

《我的国我的家》

——党史经典诵读会

活动时间：5月28日15:30

活动地点：天山初中

咨询电话：52919117

电话咨询，不可直接参与。

温馨提示

- 1、全程佩戴口罩，保持安全距离。
- 2、遵守场馆防控要求，配合测温、登记信息。
- 3、活动咨询电话：52731740

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年6月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2021年4月优秀“啄木鸟”：王金

荣、刘童、李群、许国平、李志明、

陈龙根、路永敏、王小黑、小班张

(昵称)、赵水生

2021年4月最佳“啄木鸟”：唐金虎

扫描二维码关注“上海社区发布”

扫描二维码关注“上海社区发布”

5月14日	9:00	找到你	501室
5月19日	9:00	菊次郎的夏天	501室
5月21日	9:00	催眠·裁决	501室
5月26日	9:00	天火	501室
5月28日	9:00	愤怒的拳头	501室