

真相 | ZHENXIANG

吃了这个千万别喝酒
会出人命的!

头孢类抗生素,作为广谱抗生素,由于它的不良反应小,因而在临床上的应用十分广泛。酒,在中国文化中久负盛名,工作聚餐、人情往来,一家团聚都需要美酒助兴。头孢与酒,原本是不太搭边的两个东西,然而网上却有说法称,头孢与酒一旦碰到一起,就会出现中毒的现象,严重者会导致猝死。那么针对网上所说的,吃头孢后喝酒甚至会导致猝死的说法,大家的看法不一,事实的真相到底是什么呢?头孢与酒同服,到底会出现什么样的情况呢?

真相 头孢+酒=中毒

中国人民解放军北京军区总医院主任药师王虎军证实:“吃完头孢类的药物,特别是注射完头孢类的药物再饮酒,最严重的后果是死亡,在我们医学上面叫双硫仑样反应。”

中国人民解放军总医院第一附属医院急诊部主任赵晓东:“双硫仑样反应主要的症状可能是面部发红,皮肤发红,另外一个就是头痛恶心呕吐。那么这是它主要的一个症状,另外一个就是它再加重了之后可以导致心动过速心衰急性心梗,包括这种休克都可以导致以致危及生命。”

为何碰一起有严重反应?

中国人民解放军总医院第一附属医院急诊部主任赵晓东:“酒精在体内代谢的时候可以通过乙醇脱氢酶变成乙醛,那么乙醛脱氢酶,如果正常的话它可以把乙醛转化成乙酸等,特别是后期转化成水和二氧化碳”。

中国人民解放军北京军区总医院主任药师王虎军:“头孢类的药物它的结构当中有些东西要干扰了乙醛脱氢酶的活性,造成了乙醛在体内的堆积,所以才引起来了不良反应。”原来是因为头孢类的药物会抑制人体内乙醛脱氢酶的活性。也就是说,当酒进入体内经过乙醇脱氢酶的转化变成乙醛后,由于头孢类药物抑制了乙醛脱氢酶的活性,从而导致乙醛无法继续降解在体内造成大量堆积。那么乙醛又是什么呢?

王虎军解释:“可能好多人不一定知道乙醛是什么。那么有一个东西它的本家兄弟叫甲醛,大家肯定都知道甲醛是有毒的,同样乙醛对人体也是有害的。”

专家建议:

①吃头孢类药物,一个星期后再饮酒,这样相对比较安全。②吃完甲硝唑、替硝唑、奥硝唑后,也不要再喝酒。③吃完头孢类药物,最好不要服用藿香正气水等含酒精的药物。

实践 | SHIJIAN

这七种蔬菜买一次够吃半辈子

提起安徽人的苦,第一反应就是房价年后像打了鸡血似的一路飙升,路上的私家车多得像蚂蚁似的,菜价涨得跟愚人节似的,买不起啊。今天,星报君放大招:这八种蔬菜,买一次真的够吃半辈子。没错,星报君准备按照这个方法省钱,说不定就此发家致富了。



- 1.葱 把葱的根部切下来,装进盛有水的玻璃杯中,每天给它换水,要不了几天就可以长出新的葱来哟!
- 2.茼蒿 把茼蒿的底部切断,放在一小碗水中,始终保持水位在1.5厘米左右。大概3天左右新的叶子会从中心长出,这时候你可以把它移植入花盆中。
- 3.胡萝卜叶 把胡萝卜顶部的叶子连带着少量胡萝卜切下,置于少量水中,放在光线充足的窗台上,不久之后你就有胡萝卜叶子可以吃啦。
- 4.芹菜 切下芹菜的根部,放置于一小碗水中,3~4天后新的叶子会从中间长出。待新叶子长了一周后,可以将其栽入花盆里。
- 5.小白菜 将小白菜的底部放入水中,并摆放在光线良好的地方。几天后你就会看到它开始生长。等1~2周后,将其移入花盆里,它会重新长出一颗小白菜。
- 6.生姜 把生姜浸泡一整夜,然后埋进花盆里,放在阳光充足的窗台上,要经常浇水。不过生姜的生长是一个漫长的过程,可能需要几个月才能发芽,8~10个月才能收获。
- 7.红薯 用几根牙签横着戳穿红薯放入一碗水中,确保水覆盖一半的红薯。把碗放在光线充足的地方,几天后你将看到有根长出来。等根部生长充分后就可以移入花盆里。

闹心 | NAOXIN

杨絮柳絮满天飘 过敏疾病猛增
这些误区要知道!

眼下刚进入春意盎然的四月,许多地方也进入了飘絮高峰期。如雪花般的飞絮看上去很美,但置身其中的人们却不堪其扰。除了过敏患者增多,堆积的飞絮可能“轰燃”,也存在消防隐患。

面对柳絮,我们能做什么?

◎选择合适的锻炼时间 ◎“武装”好再出门 ◎进门前要“安检”

这些清理误区要避免

◎动手揉眼 正确处理办法是:如果异物较小,刺激不大,反射性流泪会将其排出;若流泪不能排出,要在保证无菌的前提下,请他人把上下眼睑翻开,找寻异物,用消毒棉轻轻擦出;若是飞絮钻进眼睛里,用清水冲洗,如果没有把握,应及时到医院请医生处理。

◎皮肤痒用手挠 正确处理办法是,在医生指导下有针对性地涂上止痒药品。止痒小窍门:第一,拍打,避免用手指甲挠,而用垂直的力量击打皮肤。第二,冷敷,冷敷可降低皮肤对刺激的“记忆”。

◎呼吸道感染不就医 医生介绍说,在春季,原有哮喘病史的病人外出要戴口罩,有哮喘症状要及早治疗。无哮喘病史但有气道高反应性的人如果出现咽喉发痒、干咳、无痰、打喷嚏、不发烧等症状,要及时到医院就医,待医生确诊之后再对症治疗。

荐读 | JIANDU

父子二人看到一辆豪华进口轿车。儿子不屑地对他父亲说:“坐这种车的人,肚子里一定没有学问!”父亲则轻描淡写地回答:“说这种话的人,口袋里一定没有钱!”

感悟:你对事情的看法,是不是也反映出你内心真正态度?

晚饭后,母亲和女儿一块儿洗碗,父亲和儿子在客厅看电视。突然,厨房里传来打破盘子的响声,然后一片沉寂。儿子望着他父亲,说:“一定是妈妈打破的。”“你怎么知道?”“她没有骂人。”

感悟:我们习惯以不同标准来待人,以至于常严以待人,宽于待己。

小男孩问爸爸:“是不是父亲总比儿子知道的多?”爸爸回答:“当然啦!”“电灯是谁发明的?”“爱迪生。”“那爱迪生的爸爸怎么没有发明电灯?”

感悟:权威往往只是一个经不起考验的空壳子,尤其在现今这个多元开放的时代。

实用 | SHIYONG

刚炒完菜千万别用水冲铁锅

铁锅是国人烹饪食物的传统厨具,一般不含有毒物质。即使有铁物质溶出,对人体也有好处。但普通铁锅容易生锈,人体吸收过多氧化铁,即锈迹后,会对肝脏产生危害。因此,人们在使用铁锅时,需要遵守一些使用原则,才能有益健康。

- 1、炒完一道菜后,刷一次锅,再炒一道菜。每次饭菜做完后,必须洗净锅内壁并将锅擦干,以免锅生锈,产生不利人体健康的氧化铁。
- 2、尽量不用铁锅煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈的食油层消失。
- 3、不要用铁锅盛菜过夜,因为铁锅在酸性条件下会溶出铁,破坏菜中的维生素C。
- 4、刷锅时尽量少用洗涤剂。如果锅内有轻微的锈迹,可用醋进行清洗。
- 5、对于严重生锈、掉黑渣、起黑皮的铁锅,不宜再使用。
- 6、铁锅也不宜用来熬药,不宜用铁锅煮绿豆。
- 7、有些人习惯把用完的铁锅放到水龙头下冲洗,当水一扭开,瞬间烟雾四起,此刻空气中潜伏的细悬浮微粒剧增,不利于健康,应避免。