

# 考前喝咖啡提神？当心孩子手抖

## 医生提醒：中高考前勿盲目进补 严控提神饮品

5月20日是中国学生营养日，今年的主题是“校园营养餐，健康助成长”。随着中高考临近，不少家长陷入“考前大补”的焦虑中，各种补品、保健品、食疗偏方轮番上阵。“孩子要考试了，得补补脑子。”这是很多家长当下的真实心态。但医生提醒，盲目进补，不仅帮不了孩子，反而可能拖后腿。

分析

### “以形补形”有一定依据 但过量反而有害

不少家长相信“吃啥补啥，以形补形”的说法，比如考前让孩子多吃核桃补脑，多喝鱼汤明目。对此，厦门市第三医院临床营养科副主任医师连淑华表示，这种说法确实有一定营养学依据。核桃中富含DHA和卵磷脂，有助于改善记忆力和提高脑力；鱼肉含有优质蛋白，对视力健康也有益。但问题出在“怎么吃”上。

连淑华强调，任何食物都不是吃得越多越好。以核桃为例，每天吃2到3个就足够了，因为核桃油脂含量高，过量食用容易导致肥胖，而且核桃性

温，吃多了容易上火。她建议家长给孩子吃生核桃，避免吃经过油炸或调味加工的核桃，后者更容易引起上火。

考前盲目进补带来的问题，在临床上并不少见。医生告诉记者，有的孩子担心考试时犯困，一大早喝咖啡或能量饮料提神，结果因咖啡因摄入过量出现心跳加速、手抖、焦虑甚至失眠，反而影响了考试状态。还有家长认为“汤越浓越有营养”，大清早让孩子喝下一大碗炖了几个小时的浓肉汤，结果孩子出现积食、急性肠胃炎，上吐下泻，不得不就医。

支招

### 考前做好“饮食四原则” 严控咖啡、浓茶、功能性饮料

面对即将到来的中高考，家长究竟应该如何安排孩子的饮食？连淑华建议坚持“饮食四原则”：不突变、不硬塞、不油腻、不犯困。

首先，保持饮食的“稳定性”。平时不吃的东西，考前一周绝对不要特意尝试，以免引发过敏或急性肠胃炎。很多家长出于“补一补”的心理，突然给孩子吃海参、甲鱼等不常吃的食物，反而增加了消化系统的负担。其次，主食必须吃且要粗细搭配。连淑华强调，主食中的碳水化合物是大脑能量的最主要来源，米饭、面条、杂粮、燕麦、玉米等应搭配食用，切不可为了多吃菜而减少主食。

控制油脂摄入，少喝浓汤。不少家庭喜欢炖排骨汤、鸡汤、鸭汤，认为炖得越久、汤越白越有营养。实际上，浓汤中含有大量脂肪和嘌呤，蛋白质主要还在肉里。连淑华建议，排骨汤用高压锅压一下、清淡即可；鸡汤可以把表面的油撇掉再喝。如果孩子正常吃肉和菜，喝点清汤反而有助于消化。每餐吃七分饱，避免犯困。吃得太饱，血液会集中到胃肠道，导致大脑供血相对不足，容易引起困倦和注意力下降。此外，饮食要少油、少盐、少辣，过于刺激的食物容易引起上火和失眠，直接影响第二天的考试状态。

连淑华还特别提醒，咖啡、浓茶、功能性饮料等提神饮品要严格控制。如果孩子确实感到疲劳，可以适当午休，而不是依赖咖啡因。

### 日常营养坚持“五个一” “彩虹饮食法”有利多样化摄入

厦门医学院附属第二医院儿科主任尤金英从日常营养均衡的角度给出了一个直观的“五个一”目标：每天确保孩子吃够一个鸡蛋、一杯奶、一斤蔬菜、一个拳头大的水果、一把坚果，每天食材种类不少于12种、每周不少于25种，做到粗细搭配、荤素搭配。

她特别提到“彩虹饮食法”——即多种颜色、多种类的蔬菜水果搭配食用，因为不同颜色的食物含有不同的维生素和矿物质，多样化摄入才是最科学的。她建议家长多用蒸、煮、炖等健康烹饪方式，少用重油重盐；用限盐勺、限油壶控制调味品用量；引导孩子细嚼慢咽、专心吃饭，让健康饮食成为全家人的共同习惯。

尤金英特别提醒广大家长，与其在社交平台听信各种“野生专家”夸大式的宣传话术，不如定期带孩子到社区医院进行保健检查。很多隐性的营养不良或发育问题，仅凭肉眼无法判断，需要专业的体检指标才能及时发现。健康的根基，从来都藏在日常的每一餐里。中高考固然重要，但真正有效的“助考”，不是堆砌补品，而是让孩子吃得安心、睡得踏实、心态平稳。

(据《厦门晚报》)



今天写字时手发抖，是不是咖啡喝多了？

**链接**

**孩子看上去并不瘦 可能存在“隐形饥饿”**

厦门医学院附属第二医院儿科主任尤金英介绍，根据《中国儿童青少年营养与健康指南(2022)》，我国6至17岁儿童、青少年普遍存在蔬菜、水果、奶类及大豆制品摄入不足的问题，而糖分和盐分摄入严重超标。孩子可能已经吃饱了，但身体真正需要的维生素、矿物质依然缺乏。

很多孩子看上去并不瘦，但免疫力差、容易生病、上课注意力不集中，背后往往就是“隐形饥饿”在作祟。中国疾控中心数据显示，我国6至17岁儿童、青少年超重肥胖率约19%。更令人担忧的是，在这些超重肥胖的孩子中，近19%已经出现高血压，而体重正常的孩子高血压患病率不到3%。

AI制图

# 吃药后喝牛奶差点要了命？

## 注意：这12类药物与牛奶“相冲”

一杯热牛奶，是很多人眼中的“健康标配”。可不久前，福建一位70多岁的老人，像往常一样吃完降压药，顺手喝下热牛奶，仅仅半小时后，他突然头晕目眩、双腿发软，整个人站都站不住。家人慌忙送医，一查血压已经掉到80/50毫米汞柱。

医生诊断，这是典型的低血压，若不及时处理就可能引发多器官功能衰竭，甚至要命。今天我们就来好好捋一捋——原来有12类药物与牛奶“相冲”，很多人还不知道。

### 降压药+牛奶 为什么血压会骤降？

降压药+牛奶，为什么会低血压？北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄解释：

这位老人的情况有点特殊。除高血压外，他可能还患有糖尿病、帕金森、体位性低血压等疾病，或正在服用既能降血压又能治疗前列腺增生的α受体阻滞剂(如特拉唑嗪、多沙唑嗪等)；长期口服利尿剂、硝酸盐类等其他药物，进食后血液大量流向胃肠道，喝完牛奶起身过猛，导致一过性低血压甚至晕厥。

从药物相互作用来看，高血压患者服用降压药后，喝牛奶基本不会有明显影响。但若使用牛奶送服，可能会因为其中的酪蛋白、钙、镁等成分，影响药物吸收利用，削弱降压效果；还有的降压药需要通过肝脏代谢，而牛奶中的部分蛋白及微量成分可能改变药物吸收速度，也会微弱地影响药效。

### 正确做法：

1. 服药后至少间隔1小时至2小时再喝牛奶；
2. 用温水送服药物，避免用茶水、果汁等饮料代替。

### 不止降压药 这12类药物与牛奶“相冲”

牛奶的影响远超想象，吃以下几类药，必须和牛奶间隔足够时间，别大意。

1. 抗生素：北京老年医院药学部李慧2024年在该院公众号刊文介绍，牛奶中的金属离子可与喹诺酮类、四环素类、土霉素、红霉素类、甲硝唑等抗生素结合形成不溶性螯合物，影响吸收，降低抗菌作用，甚至完全失效。
2. 钙制剂：牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争，降低疗效。
3. 铁剂：牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争，降低疗效。
4. 抗酸药：枸橼酸铋钾、复方铝酸铋、碳酸氢钠等，与牛奶同服可导致乳-碱综合征。
5. 部分抗抑郁药：牛奶不能与抗抑郁药中的单胺氧化酶抑制剂同时服用。因为牛奶中含有丰富的酪胺，当这种酪胺被抑制时，酪胺就会大量蓄积，引起血压骤升，心律失常，严重者可能导致脑出血甚至死亡。

### 6. 抗流感药：

玛巴洛沙韦不建议与乳制品、钙强化饮料同服。因为金属离子与该药结合会降低吸收，建议间隔4小时。

### 7. 抗骨质疏松药：

阿仑膦酸钠等需空腹酸性环境吸收，牛奶会显著降低药效。建议空腹服药后至少半小时再喝奶。

### 8. 泻药：

活性炭、蒙脱石散等吸附剂以及鞣酸蛋白等收敛剂，均不宜与牛奶同服。牛奶会将药物包裹起来，影响止泻效果。

### 9. 抗帕金森病药：

左旋多巴，牛奶中的蛋白质会干扰其吸收。

### 10. 强心苷类药物：

洋地黄、地高辛等，药物毒性“遇钙增强”，用富含钙质的牛奶送服会增大中毒风险。

### 11. 甲状腺激素类药物：

左甲状腺素钠(优甲乐)，与牛奶、豆制品、高纤维食物同服会显著影响其吸收。建议清晨空腹服用，并至少半小时后再吃早餐或喝牛奶。

### 12. 部分中药：

许多中药或中成药中含有鞣质、黄酮等成分，容易与牛奶中的蛋白质和钙结合，影响药效。一杯热牛奶、一杯西柚汁……在我们看来普通的饮食，对于需要长期服药的人来说，就可能变成健康隐患。吃药这件事，最稳妥的永远是用一杯温水送服。除非医生、药师或药品说明书特别交代，否则，别轻易用牛奶、饮料送药。(据《成都商报》)

# 夜里腿酸胀？补钙不“背锅”

一到晚上就感觉腿“不消停”，说不上疼就是酸胀、像有虫爬，非得起来走走才能缓解，这种情况有没有？有人认为这是“缺钙”，也有人觉得这是老寒腿或者“人老了都这样”。其实，这些说法都不对，“不宁腿综合征”了解一下。

### 这个病临睡前多发

有些老年人在睡眠，尤其是在人睡前会有腿部的不适感，像虫咬爬行感。这不是简单的缺钙，也不是靠补钙能够解决问题的。

这种疾病叫“不宁腿综合征”，顾名思义，症状主要集中在腿部，尤其是在小腿更为明显。但不仅仅局限在腿上，严重时也可以累及上肢。这个病的突出特征是患者在久坐或者卧位时，出现下肢的不适感，包括灼烧感、酸胀感等，导致患者坐立不安，影响睡眠。如果患者起身活动，这种感觉会消失。

### 它与老寒腿有明显区别

有些老人误把“不宁腿综合征”导致的腿部不适当成所谓的“老寒腿”或者关节炎。这其实很好分辨，“老寒腿”往往是关节的问题或下肢血管的问题，多是在运动后加重，而“不宁腿综合征”

恰恰是在安静的状态下表现更为突出，而且经过活动以后症状会有明显的改善。

这也就是为什么很多老年人在睡前经常反反复复起来躺下，影响睡眠。

### 拖延不治可致睡眠障碍

值得一提的是，好多老年人认为这种腿部不适是人老的表现，没有给予足够的重视。虽然这种疾病并不会危害生命，但是它会产生产生继发的危害，尤其是对老年人睡眠的影响。睡眠障碍还可诱发心脑血管疾病、心理障碍，严重影响到老年人的生活质量。

因此，如果出现“不宁腿综合征”的表现，一定要及时就诊，给予明确的诊断。目前认为，这个疾病与脑内递质的减少或缺乏有一定的关系，给予相应治疗后，症状是可以控制甚至消失的。

(据《北京青年报》)

# 外卖这样吃 便利又健康

用手机点一份外卖，已经成为很多人的日常。不可否认，外卖给生活带来了很大的便利，但如果外卖选择不合适，人体内一个至关重要的“过滤器”——肾脏，就将承受重负。对此，中疾控微信公众号近日发布科普文章，介绍肾脏的作用，以及如何既能享受外卖的便利，又能让身体保持健康。

### 肾脏的基本单位“肾小球”，坏一个少一个

首先，来简单认识一下肾脏里的“小工人”——肾小球。可以把它想象成一个非常精密的滤网，每天负责过滤血液，把有用的东西留下，把废物和多余的水分排出去变成尿液。

需要特别记住一点：这个滤网不可再生，坏一个就少一个。一旦大量损坏，肾脏就没法正常工作，废物排不出去，人就只能靠“血液透析”(也就是人工肾)来维持生命。透析不仅花钱多，生活质量也会大大下降。

所以，保护好肾脏，是健康生活的前提。

### 四类伤肾食物 你可能天天在吃

1. 重口味“隐藏盐”  
代表食物：酸辣粉、螺蛳粉、炸鸡、麻辣香锅、腌制烧烤。  
外卖为了口味，常常重盐。世界卫生组织建议成人每天食盐不超过5克(大概一个啤酒瓶盖的量)，而一碗酸辣粉的含盐量可能高达8.6克，直接超标。
2. 伤肾原理：吃盐太多→身体里的钠变多→为了稀释，身体会留住水分→血容量增加，血压升高。长期高血压就像用高压水枪一直冲那个滤网，时间长了滤网就会破洞、硬化。蛋白质和红细胞会漏出来，就形成了“蛋白尿”——这是肾脏出问题的早期信号。

3. 高糖“油炸盛宴”  
代表食物：炸鸡、油条、烧烤、红油火锅。  
长期吃高油食物，血脂会升高。多余的脂肪会沉积在肾脏里，就像滤网上糊了一层油，过滤功能急剧下降。医学上叫“肥胖相关性肾病”，表现为蛋白尿和肾功能减退。

4. 自备蔬菜、定期体检  
外卖里的蔬菜通常不够，自己加根黄瓜、带个小番茄，补充膳食纤维有助代谢废物排出。每年体检时，留意尿常规里的“尿蛋白”、肾功能里的“肌酐”和“尿酸”三个指标。

5. 重要提醒：这几种“不舒服”，不只是累了。  
如果出现以下情况，可能和肾脏问题有关，别再当成“只是累了”，建议及时去医院检查：

1. 早上起床眼皮或脚踝水肿，按压后有凹陷；
2. 小便泡沫变多，而且久久不散(可能是蛋白尿)；
3. 尿色变红、变深，像洗肉水或浓茶；
4. 总觉得累、没胃口、恶心，但又找不到原因。

(据人民网)



简单地说：油吃多了，肾脏也会被“油糊住”。

### 4.“增鲜”调味品 代表食物：麻辣烫、关东煮、汤底醇厚的面食、重口味炒菜。

为了提鲜，有些商家会放较多的味精(谷氨酸钠)。

味觉研究发现，长期吃太多味精，可能导致肾脏局部缺乏维生素B6。而维生素B6是帮助肾脏抗炎、代谢尿酸盐的重要帮手。缺了它，肾脏自我修复能力下降，更容易长结石或纤维化。

### 4个实用方法轻松护肾

肾脏损伤往往悄无声息，等出现水肿、恶心、乏力时，常常已经晚了。在享受外卖便利的同时，请一定记得这几招：

1. 学会“挑食”  
点餐时备注“少盐、少油、不另外加糖”。别不好意思，商家一般都会照做。

2. 警惕“隐形盐”  
少吃那些汤底很浓、酱料很多的食物，比如麻辣烫的汤、酸辣粉的汤，能不喝就不喝。

3. 用“真茶”替代“奶茶”  
选择无糖纯茶、白开水或淡柠檬水，代替含糖饮料和奶茶，省钱又健康。

4. 自备蔬菜、定期体检  
外卖里的蔬菜通常不够，自己加根黄瓜、带个小番茄，补充膳食纤维有助代谢废物排出。每年体检时，留意尿常规里的“尿蛋白”、肾功能里的“肌酐”和“尿酸”三个指标。

重要提醒：这几种“不舒服”，不只是累了。如果出现以下情况，可能和肾脏问题有关，别再当成“只是累了”，建议及时去医院检查：

1. 早上起床眼皮或脚踝水肿，按压后有凹陷；
2. 小便泡沫变多，而且久久不散(可能是蛋白尿)；
3. 尿色变红、变深，像洗肉水或浓茶；
4. 总觉得累、没胃口、恶心，但又找不到原因。

(据人民网)