

# 牛奶喝错了无益甚至有害

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一,喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识,牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗,牛奶虽好,如果喝错了,对健康反而无益,甚至有害。

## 牛奶不能搭药

送服药物不建议用牛奶,最好用清水,牛奶含有蛋白质和钙,可能会影晌药物发挥作用。除非药物说明书上注明:牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服,否则在其他情况下,不要用牛奶送服药物。

## 牛奶不能搭钙片

如果将钙片与牛奶同时服用,就可能造成钙质的浪费,起到的作用不是1+1=2,甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时,再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中



常喝牛奶,觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质,常常吐酸水,这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会导致胃酸增多,加重食道反流现象。所以,患消化道溃疡或胃食管反流的朋友,不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认,病情可以适量喝一点牛奶的话,可将牛奶少量、分次饮用,不要喝凉牛奶,或者建议可以将牛奶用来和面,制作面食。

## 牛奶能空腹喝吗?

一天中的任何时间段饮

的大分子胶质发生变性,形成絮状沉淀,也会影响牛奶的感官性状。

## 喝牛奶能养胃吗?

一些反流性食管炎患者

用牛奶,并无实质上的差别。不过,对有些朋友来说,空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。另外,晨起空腹只喝牛奶的话,牛奶在胃肠道通过时间会较快,从而导致吸收效率略有降低。

一般来说,晨起空腹喝牛奶的时候,同餐要搭配一些主食和蔬菜,或者把牛奶放在两餐之间喝。

## 每天喝多少牛奶合适?

喝奶适量有益、过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话,也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少,所以这里有一个建议:对于一般成人而言,也可以喝一包250毫升的牛奶,再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶(250毫升)后就有腹胀和腹泻的人来说,则建议采用少量多餐的原则,将250毫升牛奶分2次饮用。

(据《北京青年报》)

# 春季传染病高发 注意症状勤预防

春季温度变化大,又正值万物复苏,细菌和病毒也更加活跃。天津市儿童医院公共卫生科、感染管理科的专家提示,春季是水痘、流感、麻疹等传染病高发期,一些常识家长们要有所了解。

**水痘** 主要症状有发热、头痛、乏力等类似感冒的症状,皮肤和黏膜出现周身性斑丘疹、水疱,呈向心性分布。

**流感** 主要症状有发热、头痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲不振等。

**麻疹** 主要症状有发热、流涕、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎、麻疹黏膜斑和广泛的皮肤斑丘疹。

**手足口病** 主要症状有发热、手足口臀等部位出疹,伴有咳嗽、流涕、食欲不振等。

**流行性腮腺炎** 主要症状有发热、头痛、肌痛、食欲不佳等,及腮腺肿大、胀痛。

**风疹** 主要症状有发热、流涕、咳嗽等感冒症状,起病1至2天后全身皮肤出淡红色斑丘疹,多伴瘙痒,耳后、枕后及颈后“三后”淋巴结肿大。

**猩红热** 主要症状有发热、咽峡炎、全身弥漫性鲜红色皮疹,可伴有杨梅舌、口周苍白圈和疹后明显脱屑等。

**诺如病毒感染** 主要症状有呕吐、腹泻等急性胃肠道症状,粪便稀水样,无黏液脓血,可伴发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛等。

针对这些春季常见传染病的预防措施是:咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,外出佩戴口罩;勤洗手,避免脏手触摸眼睛、鼻、口;保持室内空气流通;避免去人群密集场所,不接触患病儿童;保持良好饮食习惯,均衡饮食,不喝生水,不吃生冷食物;多喝水,适量运动,提高免疫力;使用的物品定期清洁、消毒。

对于水痘、麻疹、流行性腮腺炎、风疹等传染病,接种疫苗是最有效的措施。 (据《今晚报》)

# 内蒙古保险行业《保险许可证》公告

发证机关:中国银行保险监督管理委员会锡林郭勒监管分局  
**合众人寿保险股份有限公司东乌珠穆沁旗支公司(换发新证)**

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗察素齐镇全胜路西南都景苑小区商铺J段1层61号  
机构编码:000074150121001  
批准日期:2008年4月17日  
许可证编号:00125286  
发证日期:2022年3月28日  
负责人:程小龙 电话:18947199150

业务范围:人身寿险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保监会内蒙古监管局  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会锡林郭勒监管分局  
**合众人寿保险股份有限公司巴林左旗支公司(换发新证)**

机构住所:内蒙古自治区赤峰市元宝山区平庄西城区宝山科技信息城A座5楼  
机构编码:000074150403  
批准日期:2018年1月11日  
许可证编号:00127618  
发证日期:2022年3月11日  
负责人:王水泽 电话:0476-3555546

业务范围:人身寿险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保监会赤峰监管分局  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会锡林郭勒监管分局  
**合众人寿保险股份有限公司乌兰察布中心支公司(换发新证)**

机构住所:内蒙古自治区乌兰察布市集宁区友谊路天成印象2#商业A段三层  
机构编码:000074150900  
批准日期:2007年12月28日  
许可证编号:00125646  
发证日期:2022年3月10日  
负责人:蔺雪 电话:0474-8209393

业务范围:人身寿险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保监会乌兰察布监管分局  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会锡林郭勒监管分局  
**合众人寿保险股份有限公司锡林郭勒中心支公司(换发新证)**

机构住所:内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市杭盖路南段路西新远华美城临街商业楼一至三层  
机构编码:000074152500  
批准日期:2018年5月8日  
许可证编号:00127617  
发证日期:2022年3月11日  
负责人:周子阳 电话:0476-5223866

业务范围:人身寿险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保监会赤峰监管分局  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会锡林郭勒监管分局  
**合众人寿保险股份有限公司平庄支公司(换发新证)**

机构住所:内蒙古自治区赤峰市敖汉旗新惠镇惠州街西新惠路路北(敖汉宾馆临街商业楼三楼)  
机构编码:000074150425  
批准日期:2018年5月8日  
许可证编号:00127617  
发证日期:2022年3月11日  
负责人:周子阳 电话:0476-5223866

业务范围:人身寿险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保监会赤峰监管分局  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会锡林郭勒监管分局  
**合众人寿保险股份有限公司内蒙古分公司呼和浩特市土默特左旗营销服务部(地址变更)**

机构住所:内蒙古自治区赤峰市松山区物流园区巴林大街北侧五金机电城二期1号写字楼-1-1-1507、1508  
机构编码:000098150400  
批准日期:2008年9月20日  
许可证编号:00127505  
发证日期:2021年08月09日  
负责人:王玉卿 电话:0479-2434002

业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;经中国保监会批准的其他保险业务。  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会内蒙古监管局  
**合众人寿保险股份有限公司科尔沁右翼中旗支公司(换发新证、地址变更)**

机构住所:内蒙古自治区兴安盟科尔沁右翼中旗高力板镇八一小区北侧11号1-2层  
机构编码:000074152222  
批准日期:2010年3月9日  
许可证编号:00128152  
发证日期:2022年3月28日  
负责人:付磊 电话:0482-3811025

业务范围:人身寿险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保监会科尔沁右翼中旗监管局  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会内蒙古监管局  
**渤海财产保险股份有限公司赤峰市中心支公司(换发新证)**

机构住所:内蒙古自治区赤峰市松山区物流园区巴林大街北侧五金机电城二期1号写字楼-1-1-1507、1508  
机构编码:000098150400  
批准日期:2008年9月20日  
许可证编号:00127505  
发证机关:中国银行保险监督管理委员会赤峰监管分局  
**《北方新报》保险行业公告刊登热线:18047140678(微信同号)**