

吃了这六类常用药 运动可得悠着点

“腰间的赘肉咋咋掉,人鱼线马甲线我要!”最近,艺人刘畊宏通过网络平台直播的“毽子操”从线上火到线下,成为近期最火爆的居家运动课程。不过,“女子跳操后眼底出血”“大叔跳操扭伤腰”等新闻也接踵而来。这提示我们,运动固然有益健康,也要量力而行。

除了内在的身体原因外,服用一些特定的药物后也要尽量避免运动,否则会影响药效甚至还可能造成损伤。接下来,专业药师就给大家介绍一下服用后不宜马上运动的6类常用药。

部分感冒药

感冒药是我们家庭小药箱中的常备药品,其中一部分如美敏伪麻口服液(成人型、儿童型)、美扑伪麻片、小儿咳喘灵等,或名称里带“麻”字的药品中,均会含有伪麻黄碱一类成分。其主要作用是缓解感冒中的鼻塞流涕症状,同时还有一定程度上起到兴奋中枢神经的作用。而随着服用剂量的加大,兴奋作用也就越强。

如果我们在使用该类药物后立即进行剧烈运动,可能会出现心悸、心动过速等症状,会对身体造成一定程度的损伤。

降压、调脂类药物

我们运动过后,一般会出现血压升高、心率加快的情况。而在服用降压药后,短时间内进行运动,降压药有可能会抑制血压的上升,从而出现突然性昏厥。同时,某些降压药还具备利尿的作用,如氢氯噻嗪、托拉塞米等。服用此类降压药后剧烈运动,随着人体的大量排

夏季来临,蚊虫叮咬事件高发。近日河南信阳市有三位老人因“发热伴血小板综合征”(俗称蜱虫病)病逝;杭州一大伯被蜱虫叮咬感染病毒,致多脏器功能衰竭被送入重症监护室抢救……去户外遛弯、郊游时,如何防蜱虫叮咬?中招后如何及时救治?

蜱虫是一些人兽共患病的传播媒介和贮存宿主,已知可以传播83种病毒、15种细菌、17种螺旋体、32种原虫以及衣原体、支原体、立克次体等。其中,发热伴血小板减少综合征是由新型布尼亚病毒引起的,是一种以蜱为传播媒介的自然疫源性疾病,病死率可超过10%,俗称蜱虫病。

北京中医药大学东方医院皮肤科主任医师杨碧莲介绍,蜱虫是一种寄生吸血性昆虫,嗅觉敏感,在几米之外便可以感知人或者动物的味道,一旦接触到宿主一般会选择在皮肤较薄、不易被搔动的部位将头埋进人

外出回来皮肤上有小黑点
切勿生拉硬拽

夏季谨防蜱虫叮咬



体的皮肤内进行吸血。被蜱虫咬伤后,除了局部皮肤出现丘疹、水疱,还可能出现发热、全身无力、头痛、恶心、呕吐、腹泻、精神不振、厌食等症状。某些蜱虫会注入麻痹神经的毒素,使人中枢神经受侵害而死亡。

一旦在皮肤表面明显看到如痣一般的“小黑点”,触摸可能还会动,有疼痛感,基本上可以确认为被蜱虫叮咬。杨碧莲提醒,被蜱虫叮咬后千万不要用手强拽出体,因为这样容易导致蜱虫倒钩留在皮肤内。可以将酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,或者在其头部涂抹厚厚的凡士林,使虫窒息死亡,再用尖头镊子取下蜱虫。取出虫体后,需要对伤口进行消毒,必要时应前往医院处理。

蜱虫喜欢栖息在树林、草地、灌木丛中等,去这些地方时最好穿长袖长裤、扎紧裤腿袖口领口,可涂抹一些驱避剂。建议穿着浅色衣物,一旦有蜱虫落到衣物上更容易被发现。带宠物外出,回家后应检查宠物身上是否有蜱虫。洗澡时要特别注意头皮、耳后、颈部、腋窝、臀部、手腕、腹股沟等皮肤有褶皱的地方,是否被蜱虫叮咬。研究发现,蜱虫携带有害微生物大多是蜱虫叮咬超过24小时后传播的,如果在24小时内及时去除身上的蜱虫,可以极大降低感染蜱虫的机会。另外,在被叮咬后的1个月内,若出现不明原因发热,要及时就医,并告知医生自己曾被蜱虫咬过。

(摘自《新京报》文/刘旭)



抗组胺类抗过敏药
抗过敏药是春夏交叠季节的常见药物,主要是用于治疗过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等。该类药物的主要成分有氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等,通常会造成嗜睡、反应迟钝等症状的出现。
口服降糖药类或注射胰岛素
降糖药、胰岛素是糖尿病患者的常备用药,而此类药物结合适当的有氧运动可以有效地改善我们的降糖效果。在对糖尿病患者的日常健康管理中,医生也推荐合理运动与药物治疗相结合。但该类药物主要作用是维持我们饭后血糖,如若服用药物后进行强度较高的运动,可能会导致血糖过低,出现低血糖、头晕等症状,尤其是在注射胰岛素后这种症状更明显。
抗抑郁药
此类药是中老年尤其是60岁以上的老年人常用药,如文拉法辛、美利曲辛等抗抑郁药物,一般会要求在一个相对

食品配料有这些字眼可能也含反式脂肪酸

如何判断食品中是否含有“反式脂肪酸”?
肖丹介绍道,日常生活中摄入的反式脂肪酸绝大部分源自于加工食品,比如各种糕点、饼干、代可可脂巧克力、油炸食品、膨化食品等。但是,许多包装食品配料表通常看不到反式脂肪酸的身影,但并不代表着不含反式脂肪酸,而是披了一件“马甲”隐藏在配料表中。
肖丹提醒道,凡是看到配料表成分名称中含有“氢化”“酥油”“植脂”“人造油”“精炼油”“代可脂”等字眼时大家就要注意了,极有可能含有一定量的反式脂肪酸。
为什么有些食品配料里有反式脂肪酸,但是营养成分表中标示含量却是“0”?
肖丹表示,国家规定,每0.1千克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.0003千克,即可标注为“0”,所以,食品标签标注“0”,可能只是每0.1千克该产品中反式脂肪酸含量低于0.0003千克,而不是真的不含有。
下列食品成分都含有反式脂肪酸
氢化类:氢化植物油、部分氢化植物油、氢化油、氢化菜油、氢化脂肪、氢化起酥油、氢化棕榈油 精炼类:精炼植物油、精炼棕榈油、精炼植脂末、精炼椰子油 人造类:人造酥油、人造奶油、人造黄油、人造牛油、人造脂肪 油脂类:植脂、植脂奶油、植脂末、植脂奶精 其他:代可脂、奶精、起酥油、酥油、植物酥油、植物奶油、植物黄油、转化脂肪、复合脂质配料、麦淇淋、白油、雪白奶油等。

往下水道投消毒片不仅多余而且危险

前不久,某地居委会为防疫消杀,向居民发放消毒片,要求居民在同一时间将片剂放进家下水道管道中。	那么,将消毒片投放至下水道是否能起到消毒作用?我们又该采取哪种方式进行消毒?
或产生毒性极强的氯气	清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍,居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片,一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分是亚氯酸盐和柠檬酸,它在固态条件下并不容易发生反应,遇水后亚氯酸盐会释放大量二氧化氯。氯元素的氧化性很强,能让病毒或细菌失活,因此常被添加在消毒剂中。
“绝大多数情况下,下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞	

固定时间餐中或餐后服用。其常见的不良反应有头晕、乏力、嗜睡等,还能出现体位性低血压(即从平躺突然转为直立后出现的低血压现象)等不良反应。故服用此类药物后不应马上运动,以免在运动中出现跌倒等情况。

止痛药

运动过程中,稍有不慎会出现拉伸过度、磕碰等受伤情况,而疼痛是身体警示我们停止活动,让身体休息和恢复的一种信号。

但服用了止痛药后立即运动,运动过程中如果出现突发的情况如脚踝扭伤等,此类药物可能会掩盖疼痛,造成身体进一步损伤。

服药后歇上一个小时再运动

一般来说,我们服用药物后,大约需要半小时或一小时不等的时间,才能使其在体内充分溶解和吸收。

若服药后马上运动,我们体内的血液会大量流向运动部位,而肠胃血液减少,药物的吸收缓慢,从而造成效果不佳。这就像吃饭后血液向胃部汇集,大脑血液供应减少,这时我们就会感觉昏昏欲睡。有些药物服用后如果立即运动,除会造成药效降低、效果不佳以外,还可能出现一些不良反应,甚至损害身体健康。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当的运动,但切记不要进行高强度的运动训练。

(摘自《北京青年报》文/赵子薇 艾超)

特别提醒

食品配料有这些字眼可能也含反式脂肪酸

如何判断食品中是否含有“反式脂肪酸”?
肖丹介绍道,日常生活中摄入的反式脂肪酸绝大部分源自于加工食品,比如各种糕点、饼干、代可可脂巧克力、油炸食品、膨化食品等。但是,许多包装食品配料表通常看不到反式脂肪酸的身影,但并不代表着不含反式脂肪酸,而是披了一件“马甲”隐藏在配料表中。
肖丹提醒道,凡是看到配料表成分名称中含有“氢化”“酥油”“植脂”“人造油”“精炼油”“代可脂”等字眼时大家就要注意了,极有可能含有一定量的反式脂肪酸。
为什么有些食品配料里有反式脂肪酸,但是营养成分表中标示含量却是“0”?
肖丹表示,国家规定,每0.1千克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.0003千克,即可标注为“0”,所以,食品标签标注“0”,可能只是每0.1千克该产品中反式脂肪酸含量低于0.0003千克,而不是真的不含有。
下列食品成分都含有反式脂肪酸
氢化类:氢化植物油、部分氢化植物油、氢化油、氢化菜油、氢化脂肪、氢化起酥油、氢化棕榈油 精炼类:精炼植物油、精炼棕榈油、精炼植脂末、精炼椰子油 人造类:人造酥油、人造奶油、人造黄油、人造牛油、人造脂肪 油脂类:植脂、植脂奶油、植脂末、植脂奶精 其他:代可脂、奶精、起酥油、酥油、植物酥油、植物奶油、植物黄油、转化脂肪、复合脂质配料、麦淇淋、白油、雪白奶油等。

往下水道投消毒片不仅多余而且危险

前不久,某地居委会为防疫消杀,向居民发放消毒片,要求居民在同一时间将片剂放进家下水道管道中。	那么,将消毒片投放至下水道是否能起到消毒作用?我们又该采取哪种方式进行消毒?
或产生毒性极强的氯气	清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍,居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片,一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分是亚氯酸盐和柠檬酸,它在固态条件下并不容易发生反应,遇水后亚氯酸盐会释放大量二氧化氯。氯元素的氧化性很强,能让病毒或细菌失活,因此常被添加在消毒剂中。
“绝大多数情况下,下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞	

固定时间餐中或餐后服用。其常见的不良反应有头晕、乏力、嗜睡等,还能出现体位性低血压(即从平躺突然转为直立后出现的低血压现象)等不良反应。故服用此类药物后不应马上运动,以免在运动中出现跌倒等情况。

止痛药

运动过程中,稍有不慎会出现拉伸过度、磕碰等受伤情况,而疼痛是身体警示我们停止活动,让身体休息和恢复的一种信号。

但服用了止痛药后立即运动,运动过程中如果出现突发的情况如脚踝扭伤等,此类药物可能会掩盖疼痛,造成身体进一步损伤。

服药后歇上一个小时再运动

一般来说,我们服用药物后,大约需要半小时或一小时不等的时间,才能使其在体内充分溶解和吸收。

若服药后马上运动,我们体内的血液会大量流向运动部位,而肠胃血液减少,药物的吸收缓慢,从而造成效果不佳。这就像吃饭后血液向胃部汇集,大脑血液供应减少,这时我们就会感觉昏昏欲睡。有些药物服用后如果立即运动,除会造成药效降低、效果不佳以外,还可能出现一些不良反应,甚至损害身体健康。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当的运动,但切记不要进行高强度的运动训练。

(摘自《北京青年报》文/赵子薇 艾超)

生活中,大多数烟民并非不想戒烟,而是“拿得起,放不下”,戒烟屡败屡战,屡战屡败……

“吸烟带来的健康和经济损失巨大,已经成为最严重的公共卫生问题之一。”北京医院呼吸与危重症医学科主任医师许小毛教授介绍,烟草烟雾中含有数百种有害物质,含有至少69种致癌物,几乎对人体的各个脏器都会造成损害。吸烟可导致呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等,而且吸烟时间越长,危害越大。

吸烟的危害极大,但对于烟瘾较大的吸烟者来说,戒烟并非易事。许小毛教授表示,面对戒烟,很多人会走进误区,导致戒烟失败。

误区1:吸电子烟安全

事实上,电子烟不但会产生大量已知的有害物质,还会产生一些特有的新的有害物质,危害严重。吸电子烟可能会引发重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征等,甚至导致死亡。

误区2:烟龄太长,戒了也没用

戒烟没有年龄限制,任何年龄开始戒烟都能从中获益。戒烟对高血压、糖尿病

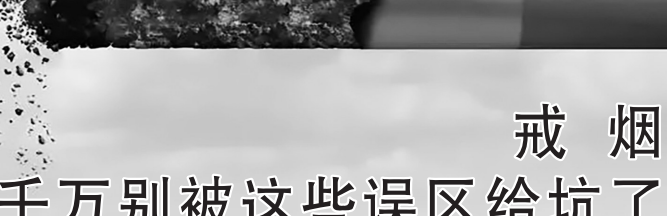
特别提醒

食品配料有这些字眼可能也含反式脂肪酸

如何判断食品中是否含有“反式脂肪酸”?
肖丹介绍道,日常生活中摄入的反式脂肪酸绝大部分源自于加工食品,比如各种糕点、饼干、代可可脂巧克力、油炸食品、膨化食品等。但是,许多包装食品配料表通常看不到反式脂肪酸的身影,但并不代表着不含反式脂肪酸,而是披了一件“马甲”隐藏在配料表中。
肖丹提醒道,凡是看到配料表成分名称中含有“氢化”“酥油”“植脂”“人造油”“精炼油”“代可脂”等字眼时大家就要注意了,极有可能含有一定量的反式脂肪酸。
为什么有些食品配料里有反式脂肪酸,但是营养成分表中标示含量却是“0”?
肖丹表示,国家规定,每0.1千克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.0003千克,即可标注为“0”,所以,食品标签标注“0”,可能只是每0.1千克该产品中反式脂肪酸含量低于0.0003千克,而不是真的不含有。
下列食品成分都含有反式脂肪酸
氢化类:氢化植物油、部分氢化植物油、氢化油、氢化菜油、氢化脂肪、氢化起酥油、氢化棕榈油 精炼类:精炼植物油、精炼棕榈油、精炼植脂末、精炼椰子油 人造类:人造酥油、人造奶油、人造黄油、人造牛油、人造脂肪 油脂类:植脂、植脂奶油、植脂末、植脂奶精 其他:代可脂、奶精、起酥油、酥油、植物酥油、植物奶油、植物黄油、转化脂肪、复合脂质配料、麦淇淋、白油、雪白奶油等。

往下水道投消毒片不仅多余而且危险

前不久,某地居委会为防疫消杀,向居民发放消毒片,要求居民在同一时间将片剂放进家下水道管道中。	那么,将消毒片投放至下水道是否能起到消毒作用?我们又该采取哪种方式进行消毒?
或产生毒性极强的氯气	清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍,居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片,一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分是亚氯酸盐和柠檬酸,它在固态条件下并不容易发生反应,遇水后亚氯酸盐会释放大量二氧化氯。氯元素的氧化性很强,能让病毒或细菌失活,因此常被添加在消毒剂中。
“绝大多数情况下,下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞	



戒烟 千万别被这些误区给坑了

生活中,大多数烟民并非不想戒烟,而是“拿得起,放不下”,戒烟屡败屡战,屡战屡败……

“吸烟带来的健康和经济损失巨大,已经成为最严重的公共卫生问题之一。”北京医院呼吸与危重症医学科主任医师许小毛教授介绍,烟草烟雾中含有数百种有害物质,含有至少69种致癌物,几乎对人体的各个脏器都会造成损害。吸烟可导致呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病等,而且吸烟时间越长,危害越大。

吸烟的危害极大,但对于烟瘾较大的吸烟者来说,戒烟并非易事。许小毛教授表示,面对戒烟,很多人会走进误区,导致戒烟失败。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当的运动,但切记不要进行高强度的运动训练。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当的运动,但切记不要进行高强度的运动训练。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当的运动,但切记不要进行高强度的运动训练。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当的运动,但切记不要进行高强度的运动训练。

特别提醒

食品配料有这些字眼可能也含反式脂肪酸

如何判断食品中是否含有“反式脂肪酸”?
肖丹介绍道,日常生活中摄入的反式脂肪酸绝大部分源自于加工食品,比如各种糕点、饼干、代可可脂巧克力、油炸食品、膨化食品等。但是,许多包装食品配料表通常看不到反式脂肪酸的身影,但并不代表着不含反式脂肪酸,而是披了一件“马甲”隐藏在配料表中。
肖丹提醒道,凡是看到配料表成分名称中含有“氢化”“酥油”“植脂”“人造油”“精炼油”“代可脂”等字眼时大家就要注意了,极有可能含有一定量的反式脂肪酸。
为什么有些食品配料里有反式脂肪酸,但是营养成分表中标示含量却是“0”?
肖丹表示,国家规定,每0.1千克产品中含反式脂肪酸含量小于等于0.0003千克,即可标注为“0”,所以,食品标签标注“0”,可能只是每0.1千克该产品中反式脂肪酸含量低于0.0003千克,而不是真的不含有。
下列食品成分都含有反式脂肪酸
氢化类:氢化植物油、部分氢化植物油、氢化油、氢化菜油、氢化脂肪、氢化起酥油、氢化棕榈油 精炼类:精炼植物油、精炼棕榈油、精炼植脂末、精炼椰子油 人造类:人造酥油、人造奶油、人造黄油、人造牛油、人造脂肪 油脂类:植脂、植脂奶油、植脂末、植脂奶精 其他:代可脂、奶精、起酥油、酥油、植物酥油、植物奶油、植物黄油、转化脂肪、复合脂质配料、麦淇淋、白油、雪白奶油等。

往下水道投消毒片不仅多余而且危险

前不久,某地居委会为防疫消杀,向居民发放消毒片,要求居民在同一时间将片剂放进家下水道管道中。	那么,将消毒片投放至下水道是否能起到消毒作用?我们又该采取哪种方式进行消毒?
或产生毒性极强的氯气	清华大学博士、中国科普作家协会会员孙亚飞介绍,居委会为居民发放的消毒片应为二氧化氯消毒片,一种类似于泡腾片的制剂。该消毒片主要成分是亚氯酸盐和柠檬酸,它在固态条件下并不容易发生反应,遇水后亚氯酸盐会释放大量二氧化氯。氯元素的氧化性很强,能让病毒或细菌失活,因此常被添加在消毒剂中。
“绝大多数情况下,下水道无需消毒。因为新冠病毒主要通过呼吸道飞	