

冬“练”三九要科学 防范健身变“伤身”

据新华社北京1月10日电(记者田晓航 李恒)“三九”是一年中最寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心,数九寒天里,仍有许多人运动热情不减,坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。

然而,冬季天气寒冷,错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示,冬季健身更要注重准备工作和结束后的放松活动,运动过程中也需注意适度和保暖,否则健身可能变“伤身”。

选对项目 做好准备

为了健身塑形,居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。10日一早,她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后,神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节,但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍,在晴朗、无风的天气里,快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能,促进血液循环,增强体质;雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目,也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜,此时气温相对较高,体力也较充沛。”刘阳说,晚间运动应尽量选择室内项目,并保持空气流通、新鲜,进出场馆时做好保暖。无论跑步还是“举铁”,运动前的准备工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇

锻炼有度 科学急救

寒冬里运动不仅考验意志,也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说,雪上运动中,摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位,严重时甚至出现脊柱或神经系统损伤;跑步运动量过大时,人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼应量力而行、循序渐进,避免过

运动中突发疾病或受伤怎么办?

邹彤说,一旦出现心脑血管疾病症状,应立即停止运动,寻求帮助;如出现呼吸困难,应保持半卧位或坐位,使呼吸道通畅,旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事,以免发生安全事故。”姜宇提示,一旦受伤应立即停止运动,出

“泻立停”全面停售 此药为何退出市场?

新华社北京1月10日电(记者戴小河)近日,曾经家喻户晓的止泻药物“泻立停”被全面停售,这一消息在医药行业及消费者中引发广泛关注。这款常用药品,为何退出市场?

其实,“泻立停”是这款药品的商品名之一,其对应的通用名为“颠茄磺苄啉片”。药品的通用名是固定的,是国家药典委员会按照《药品通用名称命名原则》组织制定的药品法定名称。一种药品只有一个通用名,但可以有多个商品名。比如,通用名为对乙酰氨基酚的药品,其商品名有百服宁、泰诺林、必理通等。

国家药监局2024年12月31日发布公告称,国家药监局组织对颠茄磺苄啉片开展了上市后评价,经评价,决定自即日起停止颠茄磺苄啉片在我国的生产、销售、使用,注销药品注册证书。已上市销售的产品,由药品上市许可持有人负责召回,召回产品由所在地省级药品监督管理部门监督销毁或者依法采取其他无害化处理等措施。公告的这一品种共涉及80个药品批准文号。

国家药监局表示,上市后的药品经评价,如果发现不良反应较大或者因其他原因危害人体健康,应当注销药

品注册证书。已被注销药品注册证书的药品,不得生产或者进口、销售和服用。已被注销药品注册证书,超过有效期等的药品,应当由药品监督管理部门监督销毁或者依法采取其他无害化处理等措施。

业内人士认为,“泻立停”的主要成分是磺胺甲噁唑、甲氧苄啉和颠茄流浸膏,临床主要用于感染性肠炎的治疗。从三种主要成分的药理作用来看,其复方使用不符合目前临床对感染性肠炎的治疗基本原则。

随着医药科技的不断进步,2011年以后“泻立停”已经极少使用,更多新

型、高效、安全的止泻药物近年来接连涌现。业内人士指出,像蒙脱石散通过吸附肠道内的病菌和毒素发挥止泻作用,安全性高,适用人群广泛,包括孕妇和儿童。益生菌类药物如双歧杆菌四联活菌片,能调节肠道菌群平衡,可以改善腹泻症状,副作用较小。这些药物在疗效和安全性上的优势,使得“泻立停”在市场竞争中逐渐处于劣势。

“泻立停”的停售不仅是一款药品的谢幕,更是医药行业发展变革的缩影。对于医药企业而言,只有不断创新、提高药品安全性和疗效,才能在市场竞争中站稳脚跟。

跨层级跨地域跨系统跨部门跨业务共享应用 我省建政务数据工作协调机制



哈尔滨冰雪大世界创历届纪录 今冬入园游客已达103万人次

哈尔滨天气
预报

11日	日夜	多云	-12℃	偏南风2-3级
12日	日夜	晴	-10℃	偏南风2-3级
13日	日夜	阴有小雪	-7℃	偏南风2-3级

新闻

更亲 更近 更懂你

报料热线

4种/报料方式/

本报官微 本报官博

龙头新闻APP 生活报网

生活报官方微信