

药圈明星 包治百病？

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

安宫牛黄丸是时下备受青睐的“药圈明星”，很多人会在家中存几粒，以备不时之需，甚至有些人会将安宫牛黄丸收藏起来。但是，很多人对安宫牛黄丸缺乏了解，认识上存在误区。海口市人民医院药学部药师纪翠芳带大家详细认识这位“药圈明星”。

安宫牛黄丸被誉为“救急症于即时，挽垂危于顷刻”的良药，是中医治疗热闭急症的“凉开三宝”之一，是中医经典的丸药代表，主治热邪内陷心包证，包括高热烦躁、神昏谵语、口渴唇燥、舌红或绛、脉数，以及中风昏迷、小儿惊厥属痰热内闭者。

然而，生活中，安宫牛黄丸有以下几种应用误区：

误区一 安宫牛黄丸能治疗各种危重症

许多人一直认为安宫牛黄丸是中医的救命神药，若出现高血压、心绞痛、心肌梗死等急危重症都可用它，甚至连胆结石等病也能服用它。实际上，根据安宫牛黄丸的功能主治可知其主要使用人群为中风昏迷及脑炎、脑膜炎、中毒性脑病、脑出血、败血症见上述证候者，其他急危重症是不适应的。

误区二 安宫牛黄丸可以预防中风

有的人定期每月服用一颗安宫牛黄丸，认为可以预防中风。安宫牛黄丸，药性寒凉峻猛，只适宜急症之用，国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录（2019版）也规定安宫牛黄丸限高热惊厥或中风所致的昏迷急救、抢救时使用。因此，安宫牛黄丸不可作为预防用药。

误区三 只要是中风就可以用安宫牛黄丸

这是最危险的一个误区！中风的中医证型覆盖虚、火、风、痰、气、血六大方面，从辨证用药的角度来说，主攻热闭的安宫牛黄丸并不能覆盖所有类型的中风。只有出现神昏伴面赤、身热、苔黄、脉数等热象时，才可以在医药专业人士的指导下使用安宫牛黄丸。若出现面白、身凉、苔白、脉沉迟等寒闭征象，服用安宫牛黄丸就是“雪上加霜”了！

误区四 热闭中风服下安宫牛黄丸就没事了

当然不是！中风是脑部血管突然破裂或血管阻塞而导致脑缺血，进而导致脑组织损伤的一种疾病。现代药理研究发现，安宫牛黄丸具有改善脑部缺血缺氧状态、延长脑细胞在缺氧状态下存活时间的功能。除此之外，还能修复神经损伤、促进大脑皮层神经元活化、抑制脑出血炎症等。整体来看，安宫牛黄丸可以帮助缺氧状态下的脑组织存活，并帮助脱离危险的大脑恢复功能，并不具有溶栓作用。因此在中风发作时，服下安宫牛黄丸之后依然要及时就诊，在黄金3小时内进行溶栓处理。

误区五 中风患者需要一直服用安宫牛黄丸

不是。安宫牛黄丸中含有大量药性峻烈的成分，中医认为在中风急性期间，使用该药物能帮助患者尽快恢复神志。然而，当中风患者进入恢复期和后遗症期时，由于气血失衡和血液循环不畅，可能出现半身不遂、说不出话、肢体无力等症状。此时，长期服用安宫牛黄丸会损伤正气，甚至加重病情。因此，当急性中风患者的神志症状好转后，就需要停止或减少服用安宫牛黄丸，并且不应该定期作为预防用药。

误区六 安宫牛黄丸可以用沸水化开

不可以，禁用沸水冲化，建议冲化安宫牛黄丸的水温应控制在40℃~60℃为佳。不能用沸水冲化药物的原因主要有两点：（1）雄黄主要成分是二硫化二砷，并含有少量三氧化二砷；二硫化二砷在加热时也可转化为三氧化二砷。三氧化二砷即为构成砒霜的主要成分，是雄黄的主要毒性成分，有剧毒，故避免高温增加三氧化二砷的产生。（2）沸水冲化容易导致安宫牛麝香、冰片等芳香物质过度挥发，从而减弱药效。

误区七 安宫牛黄丸越陈越好

安宫牛黄丸并不像世人所想的那样，越陈越好。市面上安宫牛黄丸的保质期是四至五年，药物中含有冰片、麝香等挥发性成分，时间久了，有效成分会有所降低。所以，从药效上来考虑，不建议盲目追求年份久远的安宫牛黄丸，还是建议尽量选择服用保质期内的产品。

器材选用不当，健身易变伤身

小区健身器材，你用对了吗？

康养大讲坛

■ 本报记者 李艳玲

眼下，2023年第十五届海南全民健身运动会正在如火如荼进行，将持续至11月。本届运动会共设3大类比赛共31个项目，既丰富又具有地域特色，既有传统竞技体育项目，也兼顾了群众体育活动的全民性和民间特性，群众在感受体育运动带来快乐的同时，通过体育运动锻炼身体，收获健康。

随着健康观念的深入人心，越来越多人认识到锻炼对身体健康的重要性。从体育场，到公园，再到小区，你会发现分布着各种各样的健身器材，为群众开展运动健身提供了便利。

然而，不同的健身器材有不同的锻炼功能，科学使用可以强身健体，但若使用不合理，则会引起一些意外损伤。如何科学掌握健身方法，正确使用健身器材十分重要。为此，海南日报记者进行了采访。

健身器材分四大类

夜晚的三亚市白鹭公园，比白日多了些许清凉，参与运动健身的群众随处可见：或散步，或跑步，或跳广场舞，或在健身器材上锻炼，每个人通过不同的运动方式增强体质。“现在，我已养成了到公园里锻炼的习惯。除了刮风下雨，我每天都会到公园使用健身器材活动筋骨。”75岁的三亚市民陈爱军说。

像陈爱军这样喜欢在户外使用健身器材运动的市民不在少数。太空漫步机、太极推手器、椭圆机、健身车、上肢牵引器……不同造型的健身器材让人应接不暇，每一种都有自己的锻炼部位和健身功效。海南师范大学体育学院副教授周君来介绍，公园和社区里配备的健身器材按功能来划分，可分为四大类，有氧耐力运动器材、柔韧性锻炼器材、增强力量器材、放松器材。

具体划分的话，太空漫步机、太极推手器、椭圆机、健身车等属于有氧耐力运动器材，上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器等属于柔韧性锻炼器材；蹬力器、坐推坐拉器等属于增强力量器材；双人腰背按摩器等属于放松器材。

“如今，公园、社区都安装了这些常见的健身器材，不同的健身器材有不同的锻炼功能，恰当使用可以强身健体。但如果健身方式不科学，不仅会损坏器材，把握不当还有可能对身体造成伤害。”周君来提醒。

比如，太空漫步机的用途是锻炼下肢力量，促进心肺健康，如果使用不当，摆动幅度过大，易拉伤腰肌；健骑器能增强肌肉力量和心肺功能，使用不当会加重腰椎间盘突出患者的症状；上肢牵引器可以锻炼臂力，活动肩部，但使用不当会使原有的肩袖损伤加重；蹬力器可以增强下肢和腰部的肌肉力量，不过使用不当易加重原有的髌骨软化症。

“科学的体育锻炼应制定系统的运动健身方案，要根据每个人的遗传特征、机能特点和运动习惯等制定运动健身方案。在制定运动健身方案时，要进行必要的医学检查和运动能力测试，以便了解每个人的具体情况，使运动健身方案更具个性特征。”周君来说，此外使用健身器械的时间、频率和强度，要根据自身的耐受程度决定，开始时要少量、缓慢地进行，然后循序渐进地增加强度。



公共健身器材使用方法

上肢牵引器

▶ 使用方法：站于器材下方，两臂向上伸直，双手分别抓握手柄，两臂互为阻力，相对对抗，同时用力，垂直上下交替拉动，重复进行。

▶ 主要功能：增强人体肩带、手臂和腕部的肌肉力量，改善肩关节的灵活性，扩大肩关节的活动范围，增强肩关节周围肌肉及韧带的柔韧性。

太极推揉器

▶ 使用方法：双腿呈马步姿势，双手平摊在两个转盘上，顺时针或逆时针转动，或者左右相反转动。

▶ 主要功能：模拟太极拳套路，锻炼上肢关节的灵活性和柔韧性，增强心肺

功能。

漫步机、晃板

▶ 使用方法：

漫步机——双手握住扶手，双脚分别站在踏板上，前后交替做漫步动作。

晃板——双脚站在踏板上，双手紧握把手，腿部用力，反复左右摆动。

▶ 主要功能：增强人体下肢活动能力，改善髋关节的灵活性。增强心肺功能，提高人体的平衡能力和协调能力。

扭腰器

▶ 使用方法：双手握住扶手，站在扭腰器上，扭动腰部时扭腰盘转动。

▶ 主要功能：增强腰部腹部肌肉力量，提高身体柔韧性和灵活性。

功能。

根据自身情况筛选健身器材

周君来提醒，使用健身器材强身健体，正确、安全是前提。使用前要先进行一些简单的准备活动，防止肌肉拉伤，并且应仔细阅读其上贴着的使用说明和适用人群，看看是否适合自己，根据自身情况进行筛选。

此外还应检查其是否牢固，是否有明显的可见的损坏，如果有上述情况，应停止训练并向相关工作人员反映情况，避免因为年久失修和螺丝松动等外界因素造成意外损伤。

选择健身器材运动时，要遵循多样化原则。大家可以结合自身身体状况、兴趣爱好，通过健身器材进行力量训练、柔韧性训练等多方面训练。在进行下肢肌肉训练时，也要安排足够的上肢肌肉训练，还要加强对侧肢体的活动，以确保身体全面发展。

也有不少健身器械具备同时锻炼身体多个部位的功能。在健骑机锻炼中，可以坐在座椅上，双手握紧手柄，

两眼平视，两脚踏牢踏板，克服自身重量，向下蹬踏，身体上移，同时双手向后拉，做双臂伸缩运动。可以起到增强人体下肢、腰腹、背部、上肢和颈部的肌肉力量，提高人体四肢配合，全身协调用力的能力。

群众可通过坐推坐拉器增强上肢及背部肌肉力量，提高肘关节的稳定性，对肩、肘关节屈伸障碍、肩周炎等有康复作用。需注意的是，锻炼过程稳定，不要过快拉放；患有严重腰脊椎病的人士需谨慎使用。

“为了能达到更好的锻炼效果，使用健身器械的时间、频率和强度，要根据自身的耐受程度决定，在开始时要少量、缓慢地进行，然后循序渐进地增加强度。患有心脏病、高血压、哮喘等易突发疾病的患者，要在医生的指导下使用健身器械。若有不适，要立即停止。”周君来提醒。

科学制定运动方案

上肢牵引器、压腿杠、健身车……陈爱军细数着平时爱用的健身器材。他说：“这类器材在公园、小区随处可见，甚至也可以买来放家里练，练起来很方便。而且基本不用教，自学就可以，对于我们老年人来说很友好。”

健身器材的使用者中，老年人占有一定的比例。周君来提醒，不同年龄、不同性别和不同身体机能状况的人，在参与体育活动的全过程，都应当遵循安全性原则。这对于老年人群来说，至关重要，因为人体进入老年阶段后，随着年龄的增加，身体机能下降，各种运动危险因素开始增多，运动时要更加注意。

周君来也为老年人使用健身器材运动给出几点注意事项：首先，老年人要定期检查身体机能。在长期的体育锻炼过程中，每年都要进行至少一次身体检查，以了解身体机能的变化，科学地调整运动健身方案。

其次，保持稳定的运动负荷。科学的体育锻炼可以提高老年人的身体机能和运动能力，当身体机能和运动能力达到相对稳定水平时，运动健身方案也应当保持相对稳定，不能无限制地增加运动负荷。60岁以后，要根据身体机能的变化，逐年减小运动负荷。

再次，老年人群实施具体的运动健身方案时，严格控制运动强度，规避运动风险。特别是一些平时没有锻炼习惯的老年人，切忌一旦有时间就过量运动，这种突击性的体育锻炼容易导致运动伤害。

调研发现

我国7岁及以上年龄人群中

每周至少参加1次体育锻炼的人数比例为67.5%。

较2014年调研增长18.5%。

以一周作为观察周期

有意识主动参加体育锻炼的人群

每周平均健身2.52天

每周平均健身累计时长为

99~120分钟。

《中国人群身体活动指南（2021）》建议

成年人每周累计进行2.5~5小时中等强度有氧活动，或75~150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度有氧活动组合

每周至少进行两天肌肉力量练习。

来源：《2022国民健身趋势报告》。

文字/侯赛
本版制图/许丽

弹振压腿器

▶ 使用方法：单脚站立在地面上，单腿搁在横杆上，腿部用力，身体向前倾，慢慢向脚部靠拢，不断重复。

▶ 主要功能：

增强人体下肢的柔韧性及活动能力，改善踝关节的灵活性。

椭圆机

▶ 使用方法：

双脚踏在踏板上，两手

紧握手柄，手脚配合，脚踏板转动，同时手柄摆动，一侧脚踏上，另一侧手往回拉手柄，反之亦然。

▶ 主要功能：

增强下肢和腹部力量，提高膝关节和踝关节的灵活性。

蹬力器

▶ 使用方法：锻炼者先蹬起坐在座板上，前脚掌蹬在蹬脚板上，快速用力蹬直膝盖，复位时膝关节退让用力，慢慢还原。

▶ 主要功能：

增强下肢和腹部力量，提高膝关节和踝关节的灵活性。

健骑机

▶ 使用方法：坐在座椅上，双手握紧手柄，两眼平视，两脚踏牢踏板，克服自身重量，向下蹬踏，身体上移，同时双手向后拉，做双臂伸缩运动。

▶ 主要功能：

增强人体下肢、腰腹、背部、上肢和颈部的肌肉力量，提高人体四肢配合，全身协调用力的能力。

（侯赛辑）



器材使用方法

▶ 使用方法：站于器材下方，两臂向上伸直，双手分别抓握手柄，两臂互为阻力，相对对抗，同时用力，垂直上下交替拉动，重复进行。

▶ 主要功能：增强人体肩带、手臂和腕部的肌肉力量，改善肩关节的灵活性，扩大肩关节的活动范围，增强肩关节周围肌肉及韧带的柔韧性。

太极推揉器

▶ 使用方法：双腿呈马步姿势，双手平摊在两个转盘上，顺时针或逆时针转动，或者左右相反转动。

▶ 主要功能：模拟太极拳套路，锻炼上肢关节的灵活性和柔韧性，增强心肺

功能。

漫步机、晃板

▶ 使用方法：

漫步机——双手握住扶手，双脚分别站在踏板上，前后交替做漫步动作。

晃板——双脚站在踏板上，双手紧握把手，腿部用力，反复左右摆动。

▶ 主要功能：增强人体下肢活动能力，改善髋关节的灵活性。增强心肺功能，提高人体的平衡能力和协调能力。

扭腰器

▶ 使用方法：双手握住扶手，站在扭腰器上，扭动腰部时扭腰盘转动。

▶ 主要功能：增强腰部腹部肌肉力量，提高身体柔韧性和灵活性。