

常用药里有“兴奋剂”，还能不能“好好吃药”？

邻声 话题

“医生，这个药连运动员都不能吃，我吃了有什么影响吗？”“这些药里有‘兴奋剂’吗？”2016年里约奥运会已经结束，但“兴奋剂”话题还在继续。一些患者发现，家中常备药竟写着“运动员慎用”字样。生了病，还能不能好好吃药了？

那些常用药有“兴奋剂”？

市民张先生患有冠心病，医生开了曲美他嗪，但这个药品对运动员来说是禁止服用的，孙杨2年前就曾因检出此药而被禁赛。张先生不解，“这个算‘兴奋剂’吗？”

上海市第十人民医院药剂科主任沈甫明教授告诉记者，曲美他嗪是心血管内科的一个常用药物，对于普通患者是良药；但对运动员却是“禁药”。沈教授说，兴奋剂最早是指运动员为提高运动成绩而服用的药物，这些药物大多能够引起兴奋。实际上，目前被禁用的药物并不都具有兴奋性，如利尿剂，但人们仍然习惯沿用“兴奋剂”的称谓。

“很多常用药物其实都含有所谓的‘兴奋剂’。”沈教授说，舒张支气管的平喘药，如咳喘宁、止喘灵气雾剂；含麻黄碱的感冒药，包括百服宁、康泰克；利尿药如氢氯噻嗪片；糖尿病治疗药物如胰

岛素类；大部分治疗跌打损伤的药物，比如舒筋活血丸、伤科接骨片等。“许多中药也是运动员慎用的，如止咳平喘糖浆、鼻渊通窍颗粒、急支糖浆、马应龙痔疮膏等。”

药品安全性没问题

记者走访药店看到，一些常用的药品都有“运动员慎用”的标签。随后，记者还在国家食品药品监督管理局官方网站上查询，发现目前有上千种含有兴奋剂目录所列物质的药品。“运动员慎用”的药品，会不会有什么副作用呢？

沈甫明教授说，包装上有“运动员慎用”字样的药品为运动员违禁药，不是由于药品本身的安全性出了问题，而是它们所包括的某种成分被列入检测范围。普通患者不必有此顾虑。例如，感冒药中常见的麻黄碱类和咖啡碱，前者具有镇咳、扩张气管和缓和鼻黏膜充血的作用，是缓解感冒症状理想的药物，同时它能够加快心跳，增加运动员的兴奋程度；后者可以兴奋中枢神经，缓解患者疲劳感，也能使运动员在不感疲倦的情况下超水平发挥。运动员之所以要慎用或禁用此类药物，主要和维护比赛的公正和公平有关。这些药品都经国家食品药品监督管理局严格审批，只要遵照医

嘱正常使用，一般不会有问题，也不会有成瘾情况。

运动前这些药不能服？

里约奥运会点燃了全民运动的热情，连很多平时不爱动的人都走进了运动场。大家都知道，运动员在比赛之前服药需谨慎，对于普通市民来说有这么“讲究”吗？

“如果运动的同时身患某些疾病要用到药物治疗，或者是患慢性疾病患者需要适当运动健身，必须要具体情况具体分析，不能单纯停药或禁止运动。”沈教授举例，一个正在使用胰岛素的糖尿病患者，适当运动是一种控制血糖的辅助治疗方法，尽管胰岛素是运动员慎用的，但医生还是要鼓励患者在规律使用胰岛素治疗疾病的同时积极运动。再比如，一个每天长跑的年轻人，偶尔感冒了，感冒药说明书上写着“运动员慎用”，这时就需要医生根据他的病情轻重来权衡运动与用药间的关系。如需要暂时休息，服药治疗，则应该充分休息；如需药物治疗，可适当运动，可以在服药治疗同时保持一定运动。所以，对普通患者来说，运动和“运动员慎用”的药物不是相悖的，只要在医生的指导下处理好两者关系即可。 本报记者 左妍

欢迎读者扫描右上角二维码下载新民邻声APP，进入话题板块对本文进行评论互动，部分优秀点评将刊登于明日本版。



传达民情
汇聚民意

邻声 网评

飞机“伸腿费”，您愿意埋单吗？

昨日，《多花钱买“舒服座位” 您对选座费怎么看？》一文在“新民邻声”APP话题版块呈现后，引发热议，以下为部分网友评论：

@吴铁彪：由此延伸，铁路可以收取靠窗座位的选座费，公路汽运可以收取前排座位的选座费，医院挂号就诊可以收插队位的优先费……这是诸多服务行业以破坏公平公正的秩序为代价获取不当利益。

@zwenhe：我是不愿意花钱买这个所谓的舒服，虽然只是几十元钱的事情。火车、汽车等交通工具的座位也存在狭窄与宽松的情况，没有哪家收取所谓的伸腿费。

@bacchuspanda：建议标准化，如果前排位置是比其他位置舒适，透明公开地提高10-20元价格较可行。

@拉玛西亚的小胖：市场经济，一个愿打一个愿挨。 社区全媒体 盛燕丹

邻声 活动推荐

中华艺术宫馆藏皮影艺术展

“中华艺术宫馆藏皮影艺术展”从即日起至12月31日，每日10:00-18:00在中华艺术宫长期免费展出。观众无需买票预约，可直接前往观展。

皮影艺术，又称皮影戏，是一门集绘画、雕刻、文学、音乐、舞蹈、表演于一体的综合性民间艺术。本次馆藏皮影艺术展为观众带来馆藏秦晋皮影、北方皮影及河南等地的皮影艺术精品。展览中的皮影艺术用繁复的雕刻技法与步骤，呈现出一种对中国历史独有的表达方式，传统文化的精工之美尽现眼前。

社区全媒体 刘丹枫



邻声 街拍

阅报栏前忠实读者

鞍山路上有条近50米长的阅报栏，每天有专人在此更换近30种报纸，也是周边社区一群看报人每天必到之地。有的老人带着放大镜到这里认真读报，还一起讨论国家大事、生活琐事。 田红 摄影报道

街拍
永业集团协办

投稿: xmsyb@xmwb.com.cn

邻声 社区新发现

松江区叶榭镇推出“幸福老人村”模式——

农村养老不离“乡土”和“乡情”

不久前，91岁的陆银芳在家人陪伴下，搬住至松江叶榭镇堰泾村的养老机构“幸福老人村”。虽然平日身体硬朗，但此前陆阿婆长期独居，让家住城区的儿子放心不下，只是多次劝说，老人始终不愿离开家乡村宅。

在市郊许多乡村，像陆阿婆这样的老人不在少数。今年2月，名为“幸福老人村”的养老机构驻村运营，让农村老年人养老不离“乡土”和“乡情”。房屋在村民闲置的宅基地上改建，格局与村里相仿，连院墙前的自留地也被原样保留，分隔成田垄用木栅栏围起，居住区设施齐备，生活气息很浓。而入住的老人，多是本地或邻

近的村民，彼此熟悉。

环境没有改变，但从助餐洗浴到日间活动，老人的生活得到全方位的照料。此外，平台还从老人需求设计出发，推出一系列公益项目。例如，“微孝早餐”由企业认领早餐费，让70岁以上独居、残疾或家庭困难的老人享受免费早餐；“微孝农场”则由爱心人士对接资助，与喜爱种菜的老人一同认养自留地，平时由老人帮忙照看；“微孝1+1”采取结对帮扶，一定程度减免老人的照料费。

“幸福老人村”的活动不仅面向入住者，还对叶榭镇其他老年人开放，致力推广传统农耕文化、亲情文化，目前已开展6个项目，每周开展便民服务和主题活动。借助公益项目，调动企业、学校等资源，老人村的运营成本有所降低，也帮助经济条件有限的老人减轻压力。

“让老人不离乡、不离土就近养老，延续最熟悉的生活方式，同时享受优质的服务。”“幸福老人村”运营负责人蒋秋艳调研发现，叶榭镇是松江留守老人最多的镇，而

堰泾村则是叶榭地区留守老人最多的村，作为小型乡村嵌入式养老模式，“幸福老人村”的探索建立在松江区下属首例。

现在的“幸福老人村”，时常有老人在饭后一起帮忙打扫卫生，或者定期送来自家种植的蔬果，不少家庭因为有老人入住而担任志愿者，听戏、看新闻、聊天，融洽的氛围让原本入住“两人间”的老人主动提出搬到“多人间”，老年生活更热闹、更安心。

通讯员 贾佳 本报记者 范洁