吃这7类药 尽量就别开车了

近年来，酒驾的危害越来越深入人心，但另外一种同样可以造成危险驾驶隐患的药驾，却往往被大家忽视。今天，我们就来盘点一下7大类服用后会影响驾驶安全的药品。

服用这些药 你可能“被酒驾”

药驾，顾名思义就是驾驶员服用了某些可能影响安全驾驶的药品后依然驾车出行的现象，由于这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应，很容易酿成祸患。

从广义的药驾来讲，酒精其实也属于药物的一种，但在国内外的研究和报道中，都将药驾和酒驾分别描述。主要是因为除了更为常见外，酒驾的判断可以通过呼气酒精浓度或血中酒精浓度的检测结果快速判读，有明确的指标范围。但可能引起药驾的药物品种更多，检测方式技术要求更高，因此存在缺乏药物筛查标准、药驾的辨别受人为因素影响较大的实际操作层面的困难，所以大家对药驾的意识尚有待提高。

目前交通事故当中司机体内酒精出现的频率呈降低趋势，而药物出现的频率呈增高趋势，药驾也越来越引起公众的关注。

目前最为人们所知的可能引起药驾的药品应该是藿香正气水，它是含有酒精的制剂。除此之外，还有复方甘草口服溶液、十滴水、感冒止咳糖浆等制剂中含有酒精。有些人喜欢饮用药酒，药酒是用75%酒精浸泡中药材所成，也会成为引起药驾或是酒驾的隐患。

小药箱里的常备药 “威力”甚至大过酒精

除了制剂原因，还有一些药物因为本身的药理作用，会产生不良反应影响驾驶安全。世界卫生组织列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品，并提出在服用这些药品后应禁止驾车。这些药物在我们的日常生活中也很常见，包括：

镇静催眠药 比如唑吡坦、地西泮、艾司唑仑，会使人头晕困倦、嗜睡、视力模糊、注意力下降。

抗癫痫药物 比如卡马西平、苯妥英钠，可能会使人头晕头痛、嗜睡等。

抗过敏药 比如扑尔敏也会产生嗜睡。

解热镇痛药 比如布洛芬、对乙酰氨基酚等，会产生头痛、头晕、视觉障碍的不良反应。

镇咳药 比如右美沙芬，会产生嗜睡、头晕的不良反应。

抗高血压药物 比如硝苯地平，会产生头痛、眩晕、嗜睡、低血压。

降糖药 比如格列美脲，可能会产生低血糖，从而导致惊厥、昏迷、意识模糊。

这些药物对神经系统的影响强度甚至超过了酒精。值得注意的是，除了西药以外，有的中药也可能会有药驾的风险，比如天麻含有天麻素，有显著的镇静催眠作用；人参有抗疲劳作用，但长期使用易出现烦躁不安现象。

服药至少6-8小时后再开车

无论是专业驾驶员还是普通民众，在服药期间都应尽量避免开车上路。在无法避免的情况下，如果服药后出现嗜睡、困倦、注意力分散、反应迟钝、头晕等情况，应立即停止驾驶行为。

从专业而言，药物在人体内完全清除一般需要3至5个半衰期。所谓半衰期是指，从服药开始一直到药物在体内血药浓度降低到最高血药浓度一半的时候，这个过程所需要的时间。如果在实际生活中很难做到，也至少应该在药物在人体内的血药浓度达到最高峰后，下降到一定水平才能驾车。

药物与药物不同，血药浓度下降所需的时间也并不完全相同，但一般来说服药后至少需要6-8个小时后才能驾车。

避免掉坑 服药之前这样做

为了避免出现药驾的情况，在日常生活中应该注意以下几点：

1. 在医院就诊时，应主动告知医生自己需要开车出行，请医生尽量避免使用会对驾驶员产生不良影响的药物；如果有正在服用的药物也要充分告诉医师。

2. 服药前一定要阅读说明书，一些药品说明书的注意事项和禁忌里会有“服药后不得驾驶机、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”字样，服用这类药物，一定要避免驾车。

3. 在医院就诊或药店购买药物的时候都可以咨询药师关于服药后是否能驾驶车辆的问题。

最重要的是，应该提高人们对药驾风险的认识。药品说明书都是在设计严谨的临床试验、长期或大规模人群临床使用过程中，根据试验统计结果和临床使用后评价进行编写和修订的，数据是最有力的证明，不要存有侥幸心理。　**据光明网**

高考期间怎么吃

高考期间如何科学合理地安排饮食为考生保驾护航呢？来听听专家的建议。

高考期间，考生饮食要遵循“一变一不变”原则。专家表示，一变，即食物多样，多“变”花样。在食材选用上，可以数量少一点、种类宽一点、色彩多一点，这样既可以保证营养全面，又能增强食欲。一不变，即高考期间饮食要日常化，保持平时的饮食习惯“不变”。人体在高度紧张的情况下，免疫力低下，易发生过敏。考试期间，考生饮食应以时令果蔬为主，不要食用以往未食用过的食物，以免引起过敏或身体不适。

考生的一日三餐有讲究，饮食规律很重要。专家建议，早餐应食用富含优质蛋白质的食物，如肉、蛋、奶等。同时要保证碳水化合物的摄入，如全麦面包、包子、馒头等。优质蛋白质和碳水化合物可以防止考生临近午餐时产生饥饿感，血糖水平下降，导致大脑反应变慢，影响考试发挥。

午餐是一天中营养和能量需求最多的一餐。在午餐中，考生应摄入充足的热量和多种营养素，包括肉类、蔬菜、谷物、水果、豆制品等，以满足考生下午的营养需求。但也不要过量进食，以免影响考生下午的精神状态。

晚餐要清淡营养，不宜吃太多，这样有助于减轻考生疲劳感，保持晚间良好的复习状态。晚餐可多食蔬菜，也可以选择易消化的汤羹粥类食物。如果晚上需要加餐，最好在睡前1至2小时食用，避免影响睡眠。

高考期间，考生可能出现休息不好的情况。因为担心会在复习中犯困，有些考生干脆咖啡、浓茶无限续杯。专家表示，茶中的茶碱和咖啡中的咖啡因具有利尿作用，考生饮用时应把握好时间和用量。另外，不建议平时不喝咖啡的考生为提神醒脑特意选咖啡，应避免因饮用咖啡造成心跳加速等身体不适，或影响睡眠。

随着天气逐渐炎热，部分家长会给考生准备冷饮消暑。高考期间，考生的身体比较敏感，尤其是体质不佳的考生，食用冷饮容易刺激肠胃，造成肠胃不适。所以，建议高考期间考生最好暂时不食用冰品、冷饮。　**据人民网**

青少年如何科学用眼 多国专家来支招

6月6日是全国“爱眼日”，近年来，全球青少年近视率居高不下。新冠疫情暴发以来，由于户外活动时间减少和利用电子设备在线上课时间增多，青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长，多国眼科专家提出科学用眼建议。

科学用眼第一招：保证正确姿势

日本眼科医师协会推荐，预防近视需要注意读书写字时的正确姿势，身体坐正，保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院医生金应洙的话说，远程授课方式下，学生应了解如何正确使用电子设备，如距离屏幕至少50厘米等。

科学用眼第二招：避免眼睛疲劳

日本眼科医师协会建议，为防止眼睛疲劳，用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟，玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯Eyecraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议：“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品；8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟至20分钟；12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20-20-20”口诀，即在使用电子设备时，每20分钟停止看屏幕20秒，并远望20英尺（约6米）外的地方休息眼睛。

科学用眼第三招：增加户外活动

德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说，预防近视最好的措施是花足够的时间在室外，如每天在户外活动两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间，但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束，至少在此之前，充足的日光可以抑制近视发展。韩国江南明亮世界眼科医生朴俞景也建议，保证每天的户外活动，多晒太阳，促进合成维生素D，从而预防近视。

科学用眼第四招：定期视力检查

朴俞景建议，每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期视力检查，间隔控制在6个月至1年之间。　**据新华网**

复合维生素 不是人人都适合

复合维生素能补充人体所需吗？复合维生素适宜所有人食用吗？来看看营养学专家给出的答案。

是否需要补充维生素，首先要考虑的问题是我们自己是否真的缺乏维生素。大多数人在日常生活中如果能保证正常、均衡的饮食，是不需要额外去补充维生素的。饮食结构不均衡、饮食摄入不足，或者是身体严重缺乏微量元素的病人和特殊时期的孕妇才可能需要维生素的补充。

值得一提的是，服用复合维生素并不能代替日常膳食提供的营养。如果是食物能够提供的维生素，还是建议尽量从日常饮食中摄取。

以维生素A为例，缺乏该类维生素会导致夜盲症、皮肤干燥等，可以从动物的肝脏、鱼肝油、青菜中获取。

如果缺乏维生素B_1则容易发生脚气病、食欲不振、消化不良等症状，可以通过食用粗加工的谷类、小麦、大豆以及肉类中获取。

维生素D缺乏会引起佝偻病、软骨病、骨质疏松等，这是一种人体可以少量合成的维生素，可以通过晒太阳促进维生素D的合成，其也存在于鱼肝油、蛋黄、乳制品、酵母等食品中。

专家强调，食物当中除了含有维生素以外，还会提供我们体内所需的很多微量元素，例如天然的叶绿素、胡萝卜素等。如果只靠食用复合维生素补充，并不能提供人体所需的全部营养，而且还可能会造成部分维生素补充过量。

据了解，一般情况下维生素的副作用是比较小的，但如果补充了过多的维生素也会加重肝脏、肾脏的负荷。最好根据自身缺乏的维生素情况，在医生的指导下进行补充，避免自我诊断。　**据羊城晚报**

小娃喂药难？是你方法不对

在门诊时，经常会遇到喂不进药的孩子，家长着急，孩子痛苦。宝宝生病本来家长就焦虑，如果他再不配合吃药，家长就更急得手忙脚乱了。其实，给宝宝喂药并不难，只要掌握正确的方法就可以轻松做到。

这些喂药操作 纯属坑娃

为了让宝宝愿意吃就碾碎或用牛奶、果汁喂药 像肠溶片等药物碾碎、掰开会破坏药物的剂型设计，可能会让药物在短时间内大量释放，提前被吸收而导致不良反应，也无法完全发挥疗效。另外，牛奶、果汁中的一些成分可能会与药物产生反应，影响吸收和药效；在特殊情况下甚至可能形成结晶，会对宝宝造成伤害。

用奶瓶喂药 奶瓶喂药的行为很容易让宝宝对奶瓶产生抵触和反感，如果反复如此，甚至会让宝宝产生难以消除的厌奶行为。

捏鼻子强硬灌药 宝宝软硬不吃，爸爸妈妈只好“武力”解决，捏鼻子硬灌。强硬的喂药方式很容易使药液呛入宝宝气管，引起呛咳，严重的甚至可导致吸入性肺炎的发生。

药剂类型多样 挑孩子易接受的

药物可以分为药水类、冲剂、片剂、滴剂、喷雾剂等多种类型，3岁以内的宝宝可以尽量避免选择片剂，应首选药水类制剂、泡腾片、干糖浆剂、冲剂或果味型咀嚼片，更便于宝宝吞咽。

给宝宝选择药物可以尽量选择适合宝宝口感的，如糖浆剂、含糖颗粒剂、咀嚼片或泡腾片等，避免太苦的药物让宝宝产生抵触情绪；也可选择方便使用的滴剂、喷雾剂等，使宝宝易于接受。

如果医生给开的药物是片剂，而宝宝又有吃药困难的情况，可以咨询医生是否有可替代的冲剂等药物，或者此种药物是否可以研磨成粉末喂给宝宝等。

给宝宝喂片剂的时候，一定要注意片剂的大小，避免卡住宝宝喉咙。

试试这些方法 让宝宝主动张嘴

想让宝宝张嘴，就要保持轻松愉快的氛围。可以拿些玩具，当宝宝的注意力移开后可趁机给他喂药。

如果药物没有明确要求宝宝在饭后服用，宝妈的喂药时机可选择在给宝宝喂奶2-3小时后。这时喂药能有效避免宝宝把药吐出来。此外，在喂药时应避开孩子舌头上的味蕾区，直接把药水从一侧嘴角放入舌根下。这样做不但方便药水吞咽，还能避免宝宝把药水吐出来。对于1岁以上的宝宝，还可以通过精神鼓励和绘本引导等方式，尝试让宝宝自己吃药。

此外，喂药的工具也有讲究。

用勺子 现在很多药液都是果味的，宝宝容易接受，这样的药可以直接用勺子喂。轻轻按住宝宝的下巴，让他张开嘴，然后把勺子放在宝宝的嘴唇上。抬起勺子，将药液倒入宝宝嘴里。

用吸管 对于年龄稍大一点的宝宝，要喂苦药时，可以用吸管喂。先将药倒入一个剂量杯里，让宝宝用吸管吸药。吸管可以稍微伸得靠里一些，接近舌头的后部，这个部位的味蕾少，宝宝则不会感到很苦。

用喂药器 如果吃的是中药或是需要加水稀释的药末等苦药，宝宝不易接受，可以用针管式喂药器喂宝宝吃。将合适的剂量吸进喂药器后，把针管头放在宝宝的嘴里，轻轻向前推活塞，把药送进宝宝嘴里。

据大河网（图片来自网络）

走亲访友，过节送礼，关爱家人，滋补当行

义乌传媒第三届虫草山参滋补节 5月27日启幕

虫草上新季

鲜虫草（中号）每条39元

高海拔新鲜冬虫夏草来义乌了，长白山原生态野山参经国家参茸产品质量监督检验中心严格筛选鉴定，燕窝、铁皮枫斗、灵芝孢子粉等多种滋补佳品原产地直供。

西洋参片0.7元一克，来就送灵芝茶。

转发点赞有礼　活动现场短视频或者活动促销内容在微信朋友圈或抖音、快手，保持一天，可在活动期间领取灵芝茶一罐，获赞30个以上的，可免费获赠干林下籽人参1支，先到先得，送完即止（每天限10支）。

野山参促销　（1）特价：中检野山参850元/支
（2）国家参茸产品质量监督检验中心鉴定证书，一等野山参，二等野山参均2.5折起。

灵芝孢子粉　灵芝孢子粉（破壁）1g*60袋，灵芝多糖含量3500mg/100g，买3送1。

燕窝满就送　购买燕窝实付满2200元，送高档全自动炖盅，每人每天限一台，共20台。

石斛满就送　购买石斛（铁皮枫斗）实付满2000元，送中药材粉碎机，每人每天限一台，共20台。

虫草或鹿茸满就送　购买虫草或鹿茸实付满6000元的送礼盒装干仓新会陈皮一盒（每人每天限一份）。

地址：江东东路33号（义乌市融媒体中心一楼）　电话：13506593106　13505898326

广告