

早上起来适合运动吗？早晨起来想运动，做些什么运动好？

有一部分朋友会觉得早上起来的时候运动一下，活动活动之后再上班，上学，感觉会更加的精神。但是也有一部分朋友，早上起来困得不行，连上班，上学都不想，怎么能够动起来，这个运动的动力是怎么培养成的，好了，下面我们就来说说早上起来的动力，早上运动又有哪些比较适合，早上运动又是否好呢？

早上运动是否好？

第一：早上起来运动肯定是有好处的，因为早上相对来说空气比较新鲜，车没有那么多，人也不多，空气当中的有害气体也不多，所以我们特别建议早上进行一些运动，特别是在公园、湖泊，以及山林当中进行运动，更佳。

第二：但是我们要注意一点，就是别天没有亮就起来运动了，因为这个时候植物还没有开始能够把二氧化碳转化为氧气，植物要早上有太阳的时候才开始把二氧化碳转化为氧气，所以我们早上运动的时候，要等太阳出来。

第三：早上运动之前，我们可以提前半个小时或者一个小时吃点儿东西，不太建议大家空腹运动，特别是血糖异常的朋友们。

早上运动，起不来怎么办呢？

第一：万事开头难，如果我们决定了要开始早上运动，那我们刚开始的时候一定是不容易的，我们要允许自己偶尔偷懒，我们也要允许自己稍微比理想起来的时候晚一些起来，这些情况我们都要接纳。

第二：早上起不来就组团，组团的力量要比个人的力量要强大一些，我们可以早上5点钟大家一起越好去锻炼，这样相互督促，大家动起来也不会是什么难的事情。

第三：如果晚上太晚睡，建议早上的运动暂时先取消一天，别太劳累，累着自己。

第四：慢慢的培养运动的兴趣，我们爱上运动的时候，早上也就容易起来运动了，还有，我们养成了早起的习惯以后，我们到点了，自然而然就会醒过来了。

最适合早上的运动有哪些？

第一：散步，慢走，快走，跑步都是早上非常适合的运动，我们可以在林间穿梭，可以在公园里散步，可以在马路边快走，都是不错的选择，早上车也不多，马路上运动也并非坏事，我们可以自行挑选自己喜欢的运动来进行。

第二：老人家可以太极，对了，有一件事



儿要稍微提醒大家一下的，就是早上不适宜快跑，特别是有高血压的朋友们，慢跑就好了，也不要跑太长时间。

第三：我们建议早上运动可以20-30分钟，坚持至少半年，再给自己增加运动量，可以去到45分钟或者更多，我们循序渐进的进

行是最好的。

我们早上运动也要注意尽量不要空腹，还有等待太阳升起来的时候再进行，希望大家都能够拥有一个健康的体魄，面对人生，早晨运动好处多，我们明天就开始动起来吧。

喝水利于身体健康！如何喝有讲究，把握好4给技巧，喝出好身体

水是生命之源。想要保证身体健康，养成积极喝水的好习惯是非常重要的。如果因饮水不足而导致身体进入缺水状态的话，将会对食物消化、血管养护、体温调节造成非常严重的不良影响。

不过喝水并非是只要喝得多就一定喝得好。如果喝错了的话，那么喝得越多反而越容易损害身体健康，所以说“多喝水不如会喝水”。

下面就一起来详细了解一下在喝水过程中务必要注意的四个重要事项。

1、喝水量

想要保证喝水健康，控制好喝水量是非常重要的。一般情况下，每人每天的饮水量应控制在1500~2000ml之间。饮水如果过少的话，依旧会出现缺水问题，从而对

身体健康造成损伤。而饮水过多的话，则有可能会因肾脏压力过大而导致身体不适。

2、喝水速度

喝水虽好但不能喝的过多、过快，每次的饮水量最好控制在200~500ml之间。千万不可将一日内的饮水需求量一次性补充完毕，这种做法是很容易对身体健康造成严重危害的。

尤其是在剧烈运动或大量出汗后，一定要注意匀速、慢速喝水，否则很可能会因喝水过快而导致渗透压失衡和肠胃功能紊乱。

3、喝水时机

想要让喝水发挥最佳的补水效果，掌握好喝水时机是非常关键的一点。一般情况下，建议在早晨睡醒时、进食半小时前和进食半小时后适量饮水。若能抓住这三

个最佳饮水时机，则可以让喝水发挥事半功倍的身体保养效果。

而剧烈运动刚结束时、进食刚结束时以及夜晚临睡时则是不宜过量补水的。进食刚结束时若大量补水，很可能会影响食物消化，引发腹胀、腹痛烦恼。而夜晚睡前如果大量饮水的话，则会增加起夜排尿的频率，睡眠质量往往会因此而出现大幅下降。

4、喝水种类

随着生活水平不断提高，很多人都会选择以奶茶、咖啡、饮料等饮品作为日常的主要补水来源，这种做法是非常不可取的。因为此类饮品中往往含有大量的刺激性物质，经常饮用是有可能对肠胃以及血管造成不良刺激的。

因此在平时生活中，建议大家喝水尽量

以温热的白开水为主，因为白开水不具有刺激性，是最容易被人体吸收利用的。

如果认为白开水口味过于清淡，不愿长期饮用的话，也可在白开水中适量添加一些红枣、枸杞、蜂蜜等，在补水的同时还能美容养颜、滋阴润肺，是非常有利于身体保养的。

以上是喝水过程中需注意的事项介绍。如果想要保证饮水健康，对于此类知识就一定要提高重视。如每日饮水总量应控制在1500~2000ml之间，且饮水速度不可过快。

此外，日常饮水最好以温热的白开水为主，并且一定要抓住最佳饮水时机，避免因饮水不当而造成身体健康受损。

注意！这些药物不可碾碎服用！



碾碎药物可能影响药效或引起不良反应，哪些药物会出现这种情况呢？

“护士，我最近都是按时给**（患者）吃医生开的降压药，为什么他的血压总是忽高忽低啊？”这个疑问来自一位需要通过胃管鼻饲的高血压患者的家属。

该患者服用的降压药物是硝苯地平控释片（拜新同），平常用药时先用碾药器碾碎，再通过胃管内注入，殊不知血压控制不好正是“碾碎”该药物所致：一旦碾碎硝苯地平控释片（拜新同）就会破坏其结构，导致药物迅速释出，造成血药浓度的剧烈变化而影响其疗效。

其实，除了胃管鼻饲者外，碾碎药物也是家长们给宝宝喂药的常用方法。然而，碾碎会破坏药物的剂型从而破坏某些药物的释放机制，造成刺激性损伤或药效不能完全发挥，继而达不到治疗的目的。

服药方法正确与否不仅直接关系临床用药效果，还与是否能减少药物不良反应紧密相关。那么，不可碾碎服用的药物究竟有

哪些呢？

1.碾碎后易造成消化道黏膜损伤的药物主要有：

(1)单硝酸异山梨酯：用于预防心绞痛和冠心病的长期治疗，提示饭后服，不宜碾碎。

(2)普罗帕酮：为抗心律失常药，有局部麻醉作用，嚼碎后服用可引起口干、唇舌麻木，提示饭后服或与食物吞服，不宜碾碎。

(3)阿仑膦酸钠：用于治疗骨质疏松症，特别对胃肠功能紊乱、胃炎、十二指肠炎、溃疡病患者慎用，不宜碾碎。

(4)头孢唑林酯：为抗菌药物，嚼碎后服用可引起食道溃疡。

(5)茶呋胺：为血管扩张剂，切勿嚼碎，以免药物粉末对口腔黏膜产生麻醉不适感。

(6)地尔硫：为钙拮抗药，强调不能嚼碎。

(7)苯丙哌林、普诺地嗪：为非麻醉性镇咳剂，服用时需整片吞服，切勿嚼碎，以免引起口腔麻木。

(8)阿司匹林：用于抗风湿，宜嚼碎服用，并可与碳酸钙或氢氧化铝合用以减少其对胃的刺激，但用于扁桃体摘除或口腔手术后患者不宜嚼碎服用，以免嚼碎后接触伤口，引起损伤。因此，服用阿司匹林要特别注意使用目的。

2.碾碎后易被胃液破坏而影响药效的药物

主要有：

(1)红霉素类：其不良反应有口舌疼痛、食欲减退、胃绞痛、恶心呕吐及腹泻，多制成肠溶片整片服用，若碾碎服用则受胃酸破坏而发生降解。

(2)多酶片、胰酶片、复合酶片：用于食欲不振、消化不良，此类药物是消化酶制剂，如果嚼碎后服用一方面可消化口腔黏膜引起严重的口腔溃疡，另一方面药物本身可被胃酸分解，失去疗效。③舍雷肽酶、溶菌酶等：同理亦不可碾碎服用。

3.碾碎后易造成药效不准确的药物

主要有：激素和降血糖药等，如替勃龙、二甲双胍、格列美脲等，需整片吞服，不宜碾碎服用。

4.碾碎后易破坏女性激素内环境的稳态的药物

主要有：用于诱导及促进子宫收缩、诱导分娩的药物，如卡古缩宫素，因子宫肌对本品的敏感性极强，所以要求不可碾碎服用。

5.缓释片

缓释片是由特殊的骨架结构做成，药物包藏于骨架中使药物慢慢释放，保持较长时间药效的剂型。其能使血药浓度较平稳，药物作用时间长，服药次数减少。

当药片被碾碎后，骨架结构控释膜会被破坏掉，就达不到缓释和长效的目的了。掰开后服用还会因药物快速崩解释放而导致体内药物浓度骤然上升，引起药物中毒。

6.控释片

控释片是对药物释放要求相对较高的制剂，它在单位时间内有着比较恒定的释放剂量，以维持血药浓度恒定，效力更持久。药片一旦掰开就会破坏它的结构，药物

会迅速释放出来，就达不到控释的目的了，有时还可以引起体内药物浓度骤然上升，造成药物中毒。故不可以掰开碾碎使用。

7.肠溶片

即在普通片剂外面包裹一层外衣，这层外衣只有到达肠道才能被溶解。

如果掰开服用，会使药片在胃部被溶解，无法抵达肠道起效，有时还会刺激胃黏膜，所以这种药片必须整粒吞服。

8.胶囊剂

这种剂型不仅可掩盖药物的气味和苦味，而且进入胃肠道后再溶解，生物利用度也比一般片剂好。

若将胶囊拆开，气味特异，不宜服用，同时剂量也难以准确。胶囊剂有普通胶囊和缓释胶囊两种，缓释胶囊若研碎将破坏其结构而不能达到缓释的目的。

9.舌下片

舌下片可以有效地避免肝脏的首过效应，吸收快，如硝酸甘油等，故不应掰开，而是置于舌下吸收。

10.糖衣片

如多酶片是含三种酶(淀粉酶、胃蛋白酶、胰酶)的双层糖衣片。外层为一般糖衣，淀粉酶和胃蛋白酶在药片的外层，可在胃内发挥助消化的作用。而胰酶需在碱性的肠道中才能正常地发挥作用，故被包裹在药片的内层。

若药片研碎即失去消化酶的保护作用，尤其是胰酶粉剂残留在口腔中可刺激口腔黏膜，引起严重的口腔溃疡。

11.口含片

可以在口腔中缓慢溶解，一般硬度较大，多用于口腔和咽喉疾病，如金嗓子喉宝、西瓜霜含片等，所以不需要掰开。

综上所述，各药物的剂型、用法用量有所不同，在服用药物前需特别关注，以避免药物错用。

此外，药品碾碎服用是在特殊情况下才采取的特殊给药方式，如果胃管鼻饲者正在使用以上药物，可以找医生改用其它替代药物，同时遵医嘱，参考有关标准及药品包装说明书做到正确服药、安全用药。