

冠心病家庭急救小知识

冠心病是心脏血管“堵车”引发的疾病，早识别症状、掌握家庭急救方法，能最大程度降低风险。以下是关键点，简单易懂，建议收藏备用。

一、出现这些症状，大概率是心脏发出的“求救信号”，切勿拖延，立刻去到医院检查

1. 胸痛是核心信号：胸骨后、左前胸出现压榨样、紧缩样疼痛，像被石头压住，持续10分钟以上不缓解，休息后也无法改善，这是最典型的症状。
2. 疼痛会“扩散”：痛感可能放射到左肩、后背、脖子、下巴，甚至只表现为牙痛、胃痛，很多人会误判成其他疾病，尤其需要警惕。

3. 伴随症状要重视：胸痛时伴随浑身大汗、恶心呕吐、呼吸困难、脸色苍白、极度恐慌，感觉自己“撑不住了”，这类情况风险极高。
4. 不典型症状别忽视：没有胸痛，但突然出现严重憋气、心慌、头晕、站不稳，尤其是有高血压、糖尿病、高血脂的中老年人，必须立刻就医。

二、在家发现疑似冠心病，先做这3件事

1. 马上休息，减少耗氧：让患者平躺或半卧位坐下，放松身体，绝对不要走动、说话，减轻心脏负担。
2. 立刻拨打120，别自己送医：急救车有专业设备和人员，能在路上开展

救治，自行车易因路况颠簸、突发情况加重病情，风险极大。

3. 按需服用急救药，不乱吃：若患者有医生开具的硝酸甘油，可舌下含服1片，5分钟后不缓解可再含1片，最多3片；有阿司匹林且无过敏、无出血史，可嚼服300毫克（具体严格遵医嘱），禁止盲目用药。同时解开衣领、腰带，保持呼吸通畅。

三、绝对不能犯的3个错误

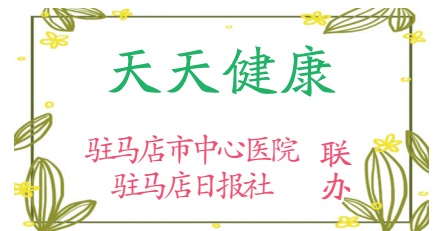
1. 不要“硬扛”：忍忍就过的想法会导致心肌坏死范围扩大，错过最佳救治时间窗。
2. 不要自行驾车送医：路上颠簸、患者病情突变，都可能导致抢救不及

时。

3. 不要乱吃药：阿司匹林并非人人适用，有脑出血、胃溃疡史者服用会致命。

冠心病救治，关键在“早识别、快呼救、稳处理”。掌握这些要点，关键时刻能守护自己和家人的生命安全。

（驻马店市中心医院王霞）



你的运动，AI正偷偷“动手脚”

新华社记者 李丽 高萌 刘旸

这几天，厦门的AI浓度有点高。

近期在厦门举行的第43届中国国际体育用品博览会（以下简称“体博会”）上，从参展企业、专业观众到会议交流活动，AI不仅是频繁出现的热词，也成为最大“展商”。从器材的人机交互到场馆的智慧运营，再到赛事的数字虚拟，传统运动模式正被AI悄然改变。

运动正AI起来

健身圈流行一句话：以往健身靠毅力，现在健身靠AI。体博会亚太健身展区涵盖专业健身及健美、运动表现评估等五大板块，汇聚1100多家企业，参展的健身产品大都搭载了AI系统。

“都知道要科学健身，但怎么健身才科学？”中国奥委会健身器材供应商、舒华体育副总裁侍勇认为，“最理想的是一人一方案。”针对大众健身痛点，他们推出“AI健身房”。用V10+智能跑步机等测心肺功能、BioFit数智系列收集肌群力量数据……再搭配手机端小程序的实时数据反馈，为用户定制健身方案，构建起“练前测评——AI定制——智能执行——反馈调整”的科学闭环。

该系统如同“AI健身私教”，对用户而言，主打普适便捷、千人千练、快速见效；对健身房等场馆而言，则支持定制专属方案并动态调整，助力赢取新会员、提高留存率。

设备智能化、场景多元化与服务个性化正在成为健身行业的潮流。青岛英派斯带来面向商用市场的智能“楼梯机”，可满足多场景的专业爬楼训练需求；杭州易启未来旗下的按摩机器人运动人群缓解疲劳；苏州骑巴科技推出全地形体感健身车，主打运动+游戏的沉浸式“全感体验”。

面向“一老一小”等重点人群的定制服务也是热点。广州源动展示的助行外骨骼能结合智能算法，实时感知老人抬腿动作以精准助行；多家企业推出面向青少年中考体测的智能训练和考试器材。

场馆在智慧起来

24小时无人健身房、智慧场馆一体化管理平台、体育公园集成解决方案……场馆设施展区里，AI配置、智慧运营几乎成为标配。

不必“大而全”，更需“小而美”。在“微更新”与数字化浪潮的双重驱动下，体育场馆设施领域正发生深刻变革。

约顿气膜推出体育场馆设施AI整合方案，不仅有新型气膜材料和智能设备的硬件创新，软件服务也全面升级。场馆维护以AI算法实现环境动态调控、设备自动运维和节能优化；场馆运营则接入智慧服务管理平台，实现客流分析、精准服务和消费闭环一体化。其创始人罗赞表示，以装配式气膜体育场馆+无人值守运营模式，能有效破解大型场馆运营成本高、管理效率低、服务不精细等痛点。他透露，约顿气膜正计划在北京落地AI智能气膜体育馆示范项目，为城市体育场地“微更新”、全民健身空间高效运营提供可借鉴范例。

在体博会配套举行的体育场馆设施产业大会、数字体育产业大会上，AI不约而同成为多个主旨演讲和圆桌论坛的关键词。

中国科学院合肥物质科学研究院高级工程师陈良锋指出，体育场馆行业正经历从信息化到数字化、再到数智化的代际跨越，应实现从“经营场地”到“经营用户运动周期”的根本转变。“未来最好的场馆不是更智能，而是更懂人。”因此

他认为，场馆智慧运营要解决的问题不是“管”，而在于“伴”。

赛事也科幻起来

第五届运动空间大会上，中国风景名胜区协会体育旅游专委会副主任李纯刚在谈到高质量户外目的地建设时，指出户外目的地需要打造智慧赛事活动系统，以一个数字系统适应自行车、路跑、定向等多种赛事活动，利用分布式打卡计时模块等实现全域运营和全季运营。

“比如利用智能程序，在丽江古城实现分散打卡、线上排名，做到365天都可灵活办赛。”他说，“这样可大大降低办赛、参赛门槛和成本。”

在“运动空间新赛道：AI+体育消费场景应用”的圆桌环节，乐嘉体育创始人陈磊表示，亦庄机器人半程马拉松让各类机器人赛事成为热点，也为物理AI与运动的融合打开了想象空间。

AI在大赛中的应用已十分广泛，巴黎奥运会“子弹时间”、2024欧洲足球锦标赛满屏AI中文广告都曾引发热议。在此次数字体育产业大会上，北京体育大学体育工程学院助理教授崔一雄等嘉宾，探讨了大型赛事如何与技术产品供应商、媒体直播及数据分析服务商深度协同，从而建立一个完整的、可自我迭代的数智化赛事生态。

中国体育用品业联合会副主席兼秘书长罗杰表示，当前AI等前沿科技以前所未有的深度融入体育产业每一个角落。在“十五五”规划开局之年，位于“体育强国”“健康中国”和“数字中国”等战略交汇点，数字体育不再是选择题，而是推动体育消费升级与运动生态重构的必答题。

（新华社厦门5月25日电）

黄连素是“躺瘦神药”？

科技日报记者 朱虹 通讯员 康艳立

近期，一款家庭常备止泻药——盐酸小檗碱（俗称黄连素）在网络上意外走红。不少博主叫它“植物司美格鲁肽”，宣称其能够轻松减重、燃脂控糖，引得众多爱美和减重人士跟风囤药。

对此，黑龙江省医院副主任药师马明明在接受科技日报记者采访时提醒，黄连素是治疗肠道感染的药物，而非减肥药，其减重效果十分有限，长期盲目服用还会带来多重健康风险。

黄连素是大众熟知的非处方药品，适应症仅为肠道感染、细菌性痢疾等，主要作用是抑菌、止泻，是家庭药箱中的常备药，但它从未获批用于减肥或调节代谢。

“网传黄连素能减肥，是夸大了其微弱的辅助作用。”马明明解释道。

部分科学研究显示，黄连素可能对肠道菌群有一定调节作用，可轻度抑制糖分和脂肪吸收，并可改善胰岛素抵抗。“然而，这并不意味着黄连素可作为减肥药。”马明明说。

很多网友觉得“吃了黄连素确实瘦了”，马明明表示这多是短期假象。黄连素作用于肠道，可能排出体内多余的水分和宿便，造成体重暂时下降，但停药补水后体重很快反弹。

值得关注的是，黄连素对症短期服用，症状消失后需立刻停药。“长期盲目服用此药，可能破坏肠道正常菌群，引起恶心、便秘、皮疹等不良反应；同时可能干扰人体电解质平衡，轻者出现乏力、困倦，严重时可能导致肝肾功能损害，甚至引发心脏不适。”马明明介绍。

他特别提示，以下人群严禁服用黄连素：对此药成分及辅料过敏者，蚕豆病（葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症）患者，孕妇、哺乳期女性、高龄老人及肝肾功能不全者。

针对“黄连素是植物司美格鲁肽”这一说法，马明明强调二者并非同类药物。司美格鲁肽属于GLP-1受体激动剂，作用于大脑中枢，可以抑制食欲、延缓胃排空，是经过严格验证的正规减重处方药；而黄连素仅作用于肠道，既不能控制食欲，也不能燃烧脂肪。“两者作用机制天差地别，根本无法替代。”他说。

马明明最后提醒，减肥没有捷径，更不存在“躺瘦神药”。网络上热炒的“老药新用”“天然平替”等说法，大多缺乏高质量的人体临床证据，大家切勿拿自己的身体“做实验”。

“如果确实需要药物辅助减重，应前往正规医院内分泌科或减重门诊，遵医嘱使用国家批准的合规药物，同时配合科学饮食与规律运动。这才是安全有效的减重之道。”马明明补充道。

（转自2026年5月26日《科技日报》）