

服藥時間大有講究

服藥一定要嚴格遵守劑量的規定，這是無人不知的常識。但是，却鮮有人知道，服藥的時間也大有講究。同一種藥物，相同的劑量，即使是對同一個體，不同的給藥時間，療效和毒性也大不相同，有時可能相差幾倍，有時甚至是幾十倍，這在醫學上稱為“時辰藥理學”。中國廣州醫科大學附屬第一醫院藥學部主管藥師劉亮輝介紹，根據時辰藥理規律給藥，選擇合適的給藥時間，可以最小劑量，實現最佳療效，同時又可把毒性降到最小。

降壓藥：7時和14時最佳

人的血壓在一天24小時中呈“二高一低”的節律波動，即9：00~11：00、16：00~18：00最高，從18時開始緩慢下降，至次日2：00~3：00最低。因此，出血性中風多發生於白天，而缺血性中風多發生於夜間，“二高一低”的時段為高血壓患者的潛在危險期。

大多數降壓藥服用後0.5小時起效，2~3小時達峰值，因此，每日1次的降壓藥以7時服用為宜，每日2次的降壓藥以7時和14時服用為宜，從而使藥物作用達峰時間與血壓自然波動的兩個高峰期吻合，產生最好的降壓作用。

麻醉性鎮痛藥：9時和21時最佳

嗎啡的鎮痛作用在15時給藥最弱，21時給藥最強，所以硫酸嗎啡緩釋片每日2次給藥時，以9時和21時給藥鎮痛作用最強。

抗心絞痛藥：早晨醒來馬上服用

心絞痛發作的晝夜節律高峰為6：00~12：00，治療心絞痛藥物的療效也存在晝夜節律性。

硝酸酯類、鈣拮抗劑、B受體阻滯劑在上午使用，可明顯擴張冠狀動脈，改善心肌缺血，而下午服用的作用則減弱。所以心絞痛患者最好早晨醒來馬上

服用抗心絞痛藥。絡活喜（氨氯地平）起效平緩，其血藥濃度達峰時間需6~12小時，該藥用於慢性穩定性心絞痛的治療時，在晚上臨睡前給藥，可使血藥濃度峰值出現在次日清晨，從而更好地發揮抗心絞痛作用。

強心苷類藥：上午服用地高辛最佳

心力衰竭患者對地高辛等強心苷類藥物的敏感性以凌晨4時左右最高，比其他時間給藥的療效約高40倍，若按常規劑量給藥極易中毒。地高辛於8：00~10：00服用，血峰濃度稍低，但生物利用度和產生的效應最大，所以上午服用地高辛不僅能增加療效，而且能減輕其毒副作用。

降糖藥：上午給藥比下午作用強

糖尿病患者空腹時的血糖和尿糖有晝夜節律性，在早晨有一峰值。每日1次的降糖藥，上午給藥可使藥效與體內血糖濃度變化的規律相適應，較下午給藥作用強。人體對胰島素的降血糖作用也有晝夜節律性，凌晨4時人體對胰島素最為敏感，此時即使給予低劑量的胰島素，也可達到滿意效果。

他汀類調脂藥：晚上吃比白天好

他汀類調脂藥可阻礙肝內膽固醇的合成，並可使血清低密度脂蛋白膽固醇的濃度降低。由於肝臟合成膽固醇主要在夜間，所以晚上給藥比白天給藥更有效。

糖皮質激素類藥：7~8時早飯後

人體糖皮質激素分泌具有晝夜節律性，分泌的峰值在早晨7：00~8：00，2~3小時後迅速下降約1/2，然後逐漸減少直至午夜的分佈量最少。潑尼鬆、甲潑尼龍等治療某些慢性病時，將1天的劑量於7：00~8：00早飯後給藥或隔日7：00~8：00一次給藥，可減輕對腎上腺皮質系統的反饋抑制，減少不良反應。



平喘藥：臨睡前服效果最佳

哮喘患者的通氣功能具有明顯的晝夜節律性，白天氣道阻力最小，凌晨0：00~2：00最大，因此，哮喘患者常在凌晨或夜間發病。多數平喘藥臨睡前服藥1次的平喘效果最佳。

抗腫瘤藥：10：00或22：00~23：00

腫瘤細胞和正常細胞具有不同的生物鐘，腫瘤細胞在10時生長最旺盛，第二個生長高峰在22：00~23：00，而正常細胞在16時生長最快。因此，在10時或午夜22：00~23：00進行化療，對腫瘤細胞的殺傷力最強，而對正常細胞受損率最低，所以有人提出了“零點化療”的給藥方案。

抗菌藥物：空腹服用吸收快

青霉素皮試陽性率在7：00~11：00最低，23時最高，所以在夜間做皮試要警惕發生過敏性休克的可能。多數抗菌藥物的吸收受食物的影響，空腹服用吸收迅速，生物利用度高，藥物通過胃時不被食物稀釋，達峰快，療效佳。異烟肼、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等抗結核藥早餐前一次服用比分次服用療效更好。有胃腸道不良反應的抗菌藥物（如頭孢菌素類、喹諾酮類等）宜餐後半小時服用。

吃飯應該細嚼慢咽



你吃飯的時候是狼吞虎咽，還是細嚼慢咽呢？其實慢慢吃飯好處很多。如今在快節奏的社會中，為了健康保健，在飲食上不妨慢下來。

中醫對細嚼慢咽的養生作用也有不少論述，如《千金要方》：“食當熟嚼。”《養生庸言》：“不論粥飯點心，皆宜嚼得極細咽下。”《千金翼方》主張“食無大言”，讓吃飯時專心細嚼，以利消化。中醫學有“脾開竅於口”的說法，提示口腔內食物的充分消化對健脾益胃是十分有益的，這與現代醫學的觀點也是十分一致。年邁之人，牙齒磨損、味覺減退、消化液分泌減少，為彌補消化功能退化的現象，老年人更需要慢慢吃慢嚼，細嚼慢咽，切不可“囫圇吞棗”。下面具體看看細嚼慢咽的好處。

減少腸胃傷害 狼吞虎咽式的吃飯方式，容易導致體內積食，腸胃負擔加重，減緩腸道蠕動速度。長此以往，容易因消化不良而導致各種腸道疾病的發生。如果慢慢吃的話，能夠讓食物更好的被消化和吸收，而不至於停留在腸道中造成堵塞。

避免過量飲食 吃飯慢能夠有效減少食物的攝入量，避免過量飲食導致腸道疾病出現。人祇有在饑餓的時候才會進食，而這時恰好是食欲最旺盛的時期，為了防止飲食過量造成腸胃負擔，慢慢吃飯是最好的方法，因為大腦神經接收飽腹感信號通常需要約15~20分鐘的時間。

控制體重 吃飯慢不僅能夠避免過量飲食，還能達到控制體重的神奇功效。不必驚訝！因為一個人的食物攝入減少了，脂肪自然不易囤積，體重也隨之下降。

幫助消化 衆所周知，食物是通過口腔再進入食道的。食物在口腔中咀嚼的過程，能夠與唾液結合生成唾液澱粉酶。而這種物質恰恰是促進消化的主要源動力。如果你吃得過快，容易造成新陳代謝速度減慢，食物中的維生素、礦物質和氨基酸等無法得到充分吸收，大量營養流失。

更加注重飲食的質量 吃飯快的人往往不會在意食物的美味與否，認為祇要能填飽肚子就行了。相反，吃飯慢的人懂得精挑細選，選擇一些營養價值高的食物來作為自己餐桌上的美味，既享受了食物的美味和樂趣，又不失營養和健康，一舉兩得，何樂而不為之。

防止胃灼熱和胃食管反流 快速進食容易導致胃酸倒流或胃灼熱，原因是，進食速度過快很大程度上會影響食物在胃腸內的消化。當大量的食物無法完全被消化時，就會出現上述癥狀。這樣不僅嚴重損害胃腸健康，長此以往，還會誘發更多的疾病，百害而無一利。

另外，緩慢咀嚼，耐心品味，對防癌健身也有好處。對此叩齒，可使唾液分泌增加，中醫稱為“金津玉液”，有益長壽。慢吃可使食物溫度下降，不會燙壞食道和口腔黏膜，防止因反復灼傷、增生而惡變。口腔的運動受大腦指揮，反過來又有信號不斷刺激大腦，增強大腦皮層的功能。咀嚼運動使面部和口腔、咽部諸多肌肉鍛煉，有利於美容。肝硬化的患者容易合併食管靜脈曲張，如咀嚼不細，粗糙的食物容易劃破血管，引起大出血。對於食道放療的患者，食道和胃腸有慢性疾病的病人，也必須養成細嚼慢咽的好習慣。

老人過量補鈣危害多

補鈣雖好，但也需有度，下面專家和廣大老年朋友談談補鈣過量會產生哪些危害，并向老年朋友介紹如何避免鈣劑攝取過量。

過量補鈣危害多

專家指出，近年來由於廣告宣傳，老年人補鈣成了防治骨質疏鬆的重要手段，但是美國、瑞士等西方發達國家研究發現，鈣不僅不能有效地降低骨質疏鬆骨折的發生率，相反，骨質疏鬆患者在攝入高鈣後髖部骨折的危險性上升了50%，而對於老年人來說還會導致結石病的發生。

出現這種情況的原因是什麼呢？專家指出，鈣並非那麼容易被人體吸收，如果過多攝入却不能吸收，又同時攝入草酸類物質，就可能結合後形成草酸鈣結石。而草酸大量存在于各種蔬菜類食物中，例如菠菜，有些非常細小的結石結晶可以通過尿液排出，稍大一些的可能引起腎絞痛，導致尿血，更嚴重的引起腎損害。

此外，過量補鈣心臟也可能會受傷，若過量補鈣可能導致血液中鈣含量

增加導致高鈣血癥，結果會加速動脈中沉積物的形成，導致异位鈣化，最終由於動脈粥樣硬化，加速形成了心臟病。

如何避免鈣劑攝取過量

調查顯示，年齡在60歲以上老年人，每天需要攝入800毫克的鈣就可以了，過量補鈣不能變成骨骼，反而會引起併發癥，危害老人健康。那麼如何避免補鈣過量呢？

專家指出，首先，選擇安全有效的補鈣方式。食物補鈣比藥物補鈣更安全，在日常飲食中加強鈣的攝入量，不會引起血鈣過量。老年人可以堅持喝兩杯牛奶，多吃奶制品、蝦皮、黃豆、青豆、豆腐、芝麻醬等含鈣豐富的食物，並選擇健康的生活方式，少喝咖啡和可樂，不要吸煙。其次，老年人在補鈣前要分清是原發性骨質疏鬆還是繼發性骨質疏鬆，絕大多數老年人是屬於原發性骨質疏鬆，如絕經期女性可以補充雌激素等，盲目補鈣沒什麼用。如是繼發性骨質疏鬆，使用補鈣劑就非常有效。

46~55歲生命高危期

46歲~55歲堪稱是人生的“黃金時期”，這些人大都年富力強，思想、性格都比較成熟。但這一階段，也是生命的高危期，許多疾病都會在這一時期暴發或露出端倪。

在35歲之後，45歲之前，人體的各種生理功能開始從峰頂下滑，器官開始衰退，比如動脈硬化開始形成，糖尿病癥狀開始顯現等，因此，有人稱之為疾病的形成期。而等到46~55歲，則屬於生命的高危時期，人體的大多數疾病在此階段暴發，有的甚至危及生命。

46~55歲是“多事之秋”，與這個階段的生活狀態密切相關。他們家庭、事業等各種負擔很大，精神壓力增長，長期透支個人健康，處於常說



的亞健康狀態，人體免疫力下降，各種病患就會趁虛而入。

安全度過這一高危時期，除了要加強體育鍛煉，注重勞逸結合，定時體檢之外，還應當重視人體器官發出的求救信號，如胸痛、胸悶等可能是心臟出了問題；咽喉沒發炎，但感到不舒服，脖子兩側脹痛，是小腸與淋巴系統有疾病嫌疑。一旦人體出現一些不明癥狀，應及時去醫院檢查，做到早預防，早發現，早治療。

多站兩小時 血脂降一成

近日，澳大利亞昆士蘭大學公共衛生學院的研究者發現：多站立少靜坐能改善血糖、血脂和膽固醇水平；此外，用走路來代替靜坐還會對腰圍和身高體重指數有益。

研究團隊從“澳大利亞糖尿病、肥胖癥和生活方式研究”中選取了782名年齡在36~80歲間的參與者，要求他們佩戴活動監測儀。此儀器能非常準確地確定每名參與者用於睡眠、靜坐（或躺臥）、站立和行走（包括走路和跑步）的時間。在向研究者提供了血液樣本和血壓測量值、身高、體重和腰圍等數據後，參與者連續7天佩戴活動監測儀。

分析結果顯示：每天站立的時間與較低的血糖和血脂水平之間存在明顯的相關性。每天額外多站立2個小時能讓平均空腹血糖水平下降約2%，甘油三酯含量下降11%。每天行走2小時代替靜坐，能讓平均身高體重指數下降約11%，腰圍縮減7.5厘米。此外，每步行2小時，平均血糖水平就會下降約11%，甘油三酯含量下降約14%，高密度脂蛋白的含量升高0.10毫摩爾/升。

這項初步研究成果表明：增加站立和行走的時間對心臟和代謝功能有益，同時還能減輕體重和縮小腰圍，對公共健康水平的提升起到了明顯的促進作用。

按壓內關穴 緩解心絞痛

心肌梗死是冠狀動脈急性、持續性缺血缺氧所引起的心肌壞死，近年來呈明顯上升趨勢，是中老年人常見疾病。平時經常按揉內關穴能起到心臟保健的作用，緊急狀況時若沒有隨身攜帶硝酸甘油，按壓內關穴能緩解輕度的心絞痛。

內關防治疾病甚廣，是多功能、高效用、適應範圍廣的重要腧穴。它的主要功能大致概括為以下幾個方面：

調節心律 心胸取內關，即是說凡是心胸的疾病都可以使用內關進行治療。如心律不齊、冠心病心絞痛等。針灸內關穴能夠改善心律失常癥狀，且這種調節呈雙向、良性調整。即當心動過速時，可以通過刺激內關穴抑制；心動過緩時，可以通過刺激內關穴緩解。

疏通經絡止痛 內關是八脈交會穴之一，主治胃心胸疾患。針灸內關治療胃痛，有較好的鎮痛效果，尤其對急性胃痙攣效果更佳。心絞痛發作時，如一時無法找到硝酸甘油片緩解疼痛，可用拇指指端按壓內關穴，輕癥者一般3~5分鐘後心絞痛便可緩解。

降逆止嘔 按揉內關穴具有降逆止嘔的功效，對暈動癥、消化系統疾病、妊娠反應、高原反應等引起的惡心嘔吐有良好效果。同時，按摩穴位，氣隨經絡至膈肌，可解除膈肌痙攣、寬胸順氣，可用于治療呃逆。

取穴方法：內關穴位於前臂掌側，稍微握拳用力時手腕有兩個大筋，從腕橫紋向上約兩指寬的中央便是此穴。按壓此穴壓可出現酸、麻、脹、痛感。

操作方法：首先，用一側手拇指指端按壓另一手的內關穴，其手指壓在同側外關穴上（與內關穴相對，在手的背側），垂直用力，向下按壓，然後屈伸活動手腕關節，讓刺激充分達到肌肉組織的深層，產生酸、麻、脹、痛、熱等感覺，持續20~30秒後，漸漸放鬆，再輕揉按壓，如此反復操作。左右交替進行，每次每穴按壓5~10分鐘，每日2~3次。

心臟不好的人日常保健則可每次輕揉內關穴15~20分鐘，每日1~2次。