

药不知道什么时候吃？盘点常见药物服用时间

我们经常在药品的说明书上看到“餐前服用”“餐后服用”等等提示，不知道你有没有想过，“餐前服用”，多久算“餐前”？为什么非得餐前服用？餐后服用会发生什么？那对应的，餐后服用呢？

饭前服用的药物

空腹服用的药物一般建议在餐前1小时服用，饭前服用的药物一般建议在饭前15-30分钟服用。需要饭前吃的药物，如果饭后吃了，食物可能会影响药物的吸收，进而影响药效。这类药物一般有：

降糖药物 进食后血糖会升高，为了避免血糖大幅波动，降糖药物一般餐前30分钟服用，具体药物如格列齐特、格列吡嗪、格列喆酮等。

消化系统药物 消化系统药物许多需要餐前服用，如质子泵抑制剂（奥美拉唑、泮托拉唑等）应在早饭前半小时服用，这样可以有效抑制饭后食物刺激引起的胃酸分泌增加；促胃肠动力药（多潘立酮、甲氧氯普胺等）建议饭前15-30分钟服用，可以帮助促进胃肠道和食物向下排空；胃黏膜保护剂（复方谷氨酰胺、硫糖铝等）也应饭前服用，以便药物充分作用于胃壁。

此外，降脂药（如非诺贝特）和抗凝药（如华法林）也推荐在饭前服用。

饭后服用的药物

饭后服用的药物一般在饭后15-30分钟服用，这是因为需要饭后吃的药物，如果饭前吃了，可能会加重胃部刺激，或者达不到想要的药效。此类药物一般有：

非甾体抗炎药 非甾体抗炎药（如对乙酰氨基酚、吲哚美辛、尼美舒利、布洛芬、双氯芬酸等）一般建议餐后服用，因为这样可以减少这些药物对胃肠道的刺激。

但很多时候这种药物是按需服用的，比如为了及时缓解症状，也不用非得



图片来源于网络

到正常吃饭时间后，如果服用此类药物容易肠胃不适，可以少量吃点食物后再吃药。

维生素 我们的胃是酸性环境，维生素B1、B2等在酸性环境中容易被破坏，饭后服用有利于这些维生素的吸收。

此外，还有一些药物如磷酸铝凝胶，根据不同适应证需选择不同服药时间。例如，治疗食道疾病时需餐后服药；治疗胃-食道返流、食道炎时于餐后和睡觉前服药；治疗胃炎、胃溃疡时于餐前半小时前服用；治疗十二指肠溃疡时于饭后3小时及疼痛时服用。

晨服的药物

晨服指早上服用，如果没有特殊强调，那就是早餐前或早餐后都可以。这类药物一般有：

长效降压药 长效降压药如氨氯地平、培哚普利片、非洛地平缓释片、硝苯地平控释片、贝那普利片、西尼地平片等，这些药物一般每日服用一次，建议在

早晨7-8时左右服用，以维持一天的血药浓度，有效控制白天的血压高峰。

抗心绞痛药 这类药物如美托洛尔缓释片、比索洛尔片等。这些药物每日只需服药一次，应在清晨服用，以避免气温低时人体交感神经兴奋性提高，导致血压升高和心绞痛的风险。

抗抑郁药 这类药物如氟西汀、帕罗西汀、氟哌啶酮、米氮平片等。这些药物多为每日给药一次，建议早晨服用，因为抑郁症状常表现为晨重晚轻，早晨服用有利于减轻焦虑、抑郁症状。

利尿药 这类药物如呋塞米、螺内酯等。如果每日服药一次，建议早晨服用，以避免夜间排尿过多影响睡眠和休息。

甲状腺激素类药物 这类药物如左甲状腺素钠片等。因其吸收不规则，宜在早晨半小时服用，空腹将一日剂量一次性用适当液体送服，以利于药物的吸收。

睡前服用的药物

睡前服用的药物需要根据每天入睡时间估计一下，一般在睡前15-30分钟服用。这类药物主要有：

安眠药 常见的安眠药有艾司唑仑、阿普唑仑、右佐匹克隆、氯硝西泮、唑吡坦等，一般在睡前15-30分钟服用。安眠药嘛，肯定要在睡前服用。

抗过敏药 如马来酸氯苯那敏、西替利嗪、氯雷他定、依巴斯汀等。这类药物容易引起乏力、嗜睡、眩晕等不良反应，建议在晚上服用。

平喘药 如白三烯（炎症介质）受体抑制剂孟鲁司特钠，β2受体激动剂沙丁胺醇，茶碱缓释片等，如果医生建议一天服用1次，晚上是最佳用药时间。因为哮喘患者经常在夜间或凌晨发作或加重。

钙剂 如碳酸钙D3片，若每日只服1次，服用的最佳时间建议餐后或者晚上睡前。

一方面因为酸性环境有利于钙的吸收，进餐可以刺激胃酸分泌，饭后不久是胃酸分泌最充分的时候，因此，饭后1小时左右服用钙剂最好。

另一方面，按正常的激素分泌调节作用，人体在晚间12点以后至凌晨时期内，血钙最低，夜间服用钙剂的吸收率最高，利用最好。大家可以根据习惯来选择。看哪个时间最容易记起来服药，那就是最推荐的时间。

驱虫药 如灭虫宁、肠虫清等，睡前服用可减少白天的不适感。

吧啦吧啦说了这么多，非专业人士表示记不住。忍不住很正常，之所以说这么多并不是让大家一定记住，而是要强调一个事儿——吃药之前仔细阅读说明书中的“用法用量”，如果说明书有具体标准，比如“饭后一小时服用”这种，那就以说明书为准，同时具体的药物和剂量应遵循医生的指导。

木子

养生保健试试叩齿吞津法

唾液，主要由口腔内的三大唾液腺（腮腺、舌下腺和颌下腺）以及众多小唾液腺分泌而成，是一种无色透明的液体。中医将泪、汗、涎、涕、唾五种分泌物分别对应五脏，称为“五液”。其中，唾与涎同为口腔津液，即唾液。唾较为黏稠，由肾所化；涎较为稀薄，由脾所化。

唾液的功能与益处：

补肾润津 唾由肾所化，能够滋润肾脏，促进肾脏功能的正常发挥，从而维持身体的阴阳平衡。

和脾健胃 涎由脾所化，能够和脾健胃，增强消化系统功能。

滑利关节 中医认为肾主骨生髓，唾液能够强肾补元，肾精充足则滋养骨骼、关节，使关节灵活有力。

补益脑髓 唾液对大脑和神经系统有补益作用，有助于提高记忆力。

延年益寿 中医历来重视津液的保养，认为经常吞咽唾液可以延年益寿。

吐口水这一行为可能对身体健康造成以下危害：

耗伤津液 频繁吐口水导致体内津液耗损，出现口干、咽干等，影响身体的整体健康。

损气伤神 唾液为肾之液，多唾远唾会损耗肾中阴精，进而损伤气血，影响精神状态。

影响消化 唾液中的酶类能促进食物初步消化，吐口水减少口腔唾液量，会影响消化效率。

破坏口腔生态 唾液中的抗菌物质维护口腔生态平衡，吐口水则打破这一平衡，增加口腔溃疡疾病的风险。

如何维护唾液健康？

保持口腔清洁 定期刷牙、使用牙线及漱口水，减少口腔细菌，促进唾液分泌与唾液腺功能。

适量饮水 充足水分维持口腔湿润，促进唾液分泌，保持口腔健康。

均衡饮食 均衡摄入营养，多吃富含维生素与矿物质的食物，如水果、蔬菜、全谷物等，促进唾液腺功能。

避免不良习惯 改掉频繁吐口水、用口呼吸等不良习惯，保护唾液健康。

叩齿吞津法

叩齿：全身放松，摒弃杂念，心静神凝，口唇微闭，闭目。然后上下牙齿有节奏地互相叩击，以36次为佳。根据牙齿健康程度控制力度。

搅舌：叩击结束，用舌贴着上下牙床、牙龈、牙面柔和自然地搅动36次。

漱津：产生的唾液不要咽下，要继续搅动，等唾液增多后，口含唾液用两腮做漱口动作36次。

吞津：最后将津液分三次缓缓咽下，意守丹田，晨起练最佳。

唾液在中医中具有重要的保健作用，是体内津液的重要组成部分。通过以上措施，可以更好地利用唾液的保健作用，维护身体的整体健康。

来源：大河健康报

高血压患者每日“盐值”5克以下

对于高血压患者而言，除了遵循医生的治疗方案按时服药，自我护理也是控制病情、提高生活质量的关键环节。那么，高血压患者该如何进行自我护理？

规律监测血压 建议患者购买一台合格的家用血压计，如电子血压计，每天在固定的时间测量血压，每次测量应保持安静休息5~10分钟，测量时保持手臂与心脏处于同一水平位置，记录下血压值及测量时间。通过规律监测，可以及时了解血压的波动情况，若发现血压异常升高或降低，应及时告知医生。

合理饮食调控 要控制盐的摄入量，少食高盐食物，每日食盐摄入量应控制在5克以下，因为过多的盐分会导致体内水钠潴留，使血压升高。增加蔬菜和水果的摄入，有助于降低血压。另外，要控制脂肪的摄入，少吃动物内脏、油炸食品等高脂肪食物，适量摄入优质蛋白质。

适度运动 合理的运动有助于降低血压，增强心肺功能。患者可选择适合自己的运动方式。运动强度应根据自身状况而定，一般以运动后微微出汗、心率稍有加快但仍能自如交谈为宜。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，可分散在不同的天数进行。需要注意的是，运动前要做好热身准备，运动过程中如出现不适症状，应立即停止运动并休息。

保持良好心态 长期的精神紧张、焦虑、愤怒等不良情绪会导致血压急剧上升。高血压患者要学会调整自己的心态，保持乐观、平和的心情。可以通过培养兴趣爱好来缓解压力。遇到烦心事时，尝试与家人、朋友倾诉交流，避免将不良情绪憋在心里。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是高血压患者的大忌。香烟中的尼古丁等有害物质会使血管收缩，导致血压升高；酒精则会影响降压药物的疗效，同时也会对心血管系统造成损害。因此，高血压患者应坚决戒烟，男性饮酒的酒精量不应超过25克/天，女性不应超过15克/天。

遵医嘱按时服药 患者一定要严格按照医生的嘱咐按时、按量服药，切不可自行增减药量或停药。即使血压已经得到控制，也需要继续服药维持，因为高血压目前大多无法根治，停药后血压很可能会出现反弹。

总之，高血压患者的自我护理是一个长期且需要持之以恒的过程。通过多方面的努力，高血压患者能够更好地控制病情，减少并发症的发生，提高生活质量，享受健康美好的生活。

来源：大河健康报

增强自信四个路径

很小的时候，人都是盲目自信的，不懂失败为何物，跌倒了会马上爬起来。但当慢慢长大，我们发现自己有很多做不到的事，很多人比自己更优秀，逐渐变得自卑，严重一点的，会丧失所有尝试的勇气。如果你也深陷自卑，需要及时自救。自信可以通过4种方式获得。

认识自我，认定优势。“你的强项是什么”，面对这样的问题，很多人脑子一片空白。不知道自己的优点，就很难确定自己的价值和方向，对自己的肯定和信任也就无从建立。

建议每天花几分钟时间，写下自己的3个优点，这些优点可以是技能、性格特质或成就；也可以向信任的朋友或家人询问他们对你的看法，特别是你的优点，能帮助你更全面地认识自己。

坚持行动，累积成功。美国行为主义心理学家阿尔伯特·班杜拉提出过“自我效能感理论”，认为大多数人都希望“活出有用的感觉”，即做的事情有价值、有成就、造福自己和社会。而获得这种感觉最主要的途径，就是行动。行动才会有结果，有结果才会有成功，有成功才会增强对自己能力的认可。人们常说的“越努力越幸运”也是这个意思，通过不断行动来获得胜利，相当于不停告诉自己“我还挺能干”“我还挺有用”，这些感觉就是自信。因此，想要提升自我效能感的人，一定要确定目标，越小越具体越好，这样成功的可能性更大，累积起来，就是一份“我行”的证明。

想象成功，信以为真。心理学中的“心理意象”理论指出，积极的想象能激发潜能，提升自信。最常用的做法就是想象成功，比如想象自己完成任务、达成目标的情景，想象书中、电影中胜利的人是自己，想象自己在某个重要位置上的行动和决策等。大脑有时分不清想象和真相，长期进行这种练习，会带来真实的信心和动力。我们平时可以通过“视觉化练习”和正向暗示来做，前者是闭上眼睛，在头脑中“演绎”一番接下来成功完成任务的具体过程；后者是在心中默念积极的自我暗示语，如“我能够成功”“我具备完成任务的能力”等。

社交互动，获得支持。“不要管别人怎么看”多数是自欺欺人。人的内部评价深受外部评价影响，能够获得别人的认可，自我认可就会多一些，这是毋庸置疑的。因此，建立良好的社交互动和支持系统，在这个系统里面传递正能量、正反馈，互为彼此的“夸夸团”，不仅能缓解日常压力，还能增强自信。

木子

臭臭的榴莲为什么那么多人喜欢



图片来源于网络

榴莲是一种奇特的水果，路过榴莲摊，那股浓烈的臭味能让许多人捂鼻，不过臭味也没有阻挡住人们对榴莲的喜爱，甚至有不少商家推出了榴莲自助不限量的活动，受到人们的欢迎。

除了“闻着臭、吃着香”的特点，榴莲还被认为是一种典型的高糖、高热量的水果，不能多吃。

这种说法准确吗？榴莲的营养成分究竟如何？

“闻着臭、吃着香”是因为含硫化化合物的挥发性更强

榴莲的气味是多种化合物混合产生的。其中主要为3-羟基-2-酮基-2-呋喃酮类、2-甲基丁酸乙酯、丙酸乙酯等酯类，以及一些烃类，产生的是“香味”。而二烯丙基三硫醚、二烯丙基二硫醚、二烯丙基四硫醚等含硫化物，产生的则是“臭味”。大家熟悉的臭鸡蛋、臭豆腐，也是因为含硫化化合物而产生类似的“臭味”。

其实，榴莲中含硫化物的量并不见得比香味物质的量多，但是它们的挥发性更强，味道更浓烈，所以对于人的嗅觉来说就占据了主导。

人们“闻到”的气味，是通过挥发性的分子从鼻孔进入鼻腔，跟嗅觉受体结合实现的。这是

“鼻前嗅觉”。当人们“吃”的时候，在嘴里释放出的挥发性分子从口腔进入鼻腔，也会被鼻腔后部的嗅觉受体感知到。这是“鼻后嗅觉”。两部分嗅觉受体有所不同，体验到气味也就有所不同。那些“香”的分子被感知到，也就“吃起来香”了。

吃起来像冰激凌，是可溶性膳食纤维起了作用

榴莲中有比较多的蛋白质和脂肪，以及大量的糖。把榴莲营养成分和雪糕、冰激凌的标准比较一下，会发现榴莲的蛋白、脂肪和糖含量都比雪糕更高，跟冰激凌相比，也只有脂肪稍低。

不过，榴莲中有相当含量的膳食纤维，而可溶性膳食纤维在一定程度上可以模拟脂肪的口感。这也就不难理解，榴莲的味道口感，甚至比许多冰激凌要更加顺滑细腻了。

“榴莲是典型的高糖高脂水果”这种说法不完全准确

说到吃榴莲，人们总会提到“榴莲是典型的高糖高脂水果”，这种说法对不对呢？

100克榴莲（可食用部分）的热量为150大卡，脂肪为3.3克，碳水化合物为28.3克，蛋白质为2.6克。所以，相对于其他大多数水果，脂肪确实要高一些（多数水果几乎不含脂肪），碳水化合物（主要是糖）也确实要高不少（一般到15%就已经很甜了）。

所以，说榴莲“高糖”没问题；说“高脂”谈不上，但要是跟其他水果相比，确实要高一些。如果是作为一种“食物”来说，因为60%以上是水，所以总热量不算高，脂肪含量也不算高。

当然，考虑到榴莲的价格，大多数人吃榴莲的量也有限，没必要纠结“高脂高糖高热量”。

来源：北京青年报

给老年痛风患者的健康提示

痛风是一种代谢性疾病，主要由尿酸代谢异常所致。尿酸是嘌呤代谢的最终产物，在正常情况下，尿酸会通过肾脏排出。当体内尿酸过多，形成结晶并沉积在关节处时，就会引发炎症，导致痛风。

痛风患者有这些症状

急性痛风性关节炎：通常在夜间或者清晨发作，表现为剧烈的关节疼痛，受影响的关节会发红、肿胀，常见于大脚趾、脚踝和膝关节。

慢性期表现：长期尿酸水平升高会使关节、软组织和皮肤形成痛风石，导致持续性炎症和疼痛。反复发作的痛风会导致关节的持续性损伤，甚至引起关节畸形和功能丧失。长期尿酸水平升高还

会损害肾功能，增加肾结石和肾功能损害的发生风险。

痛风对其他疾病的影响

老年人由于新陈代谢减缓，更容易受到高尿酸的影响。老年痛风患者不仅会出现急性关节炎，而且可能发展为慢性痛风，进而影响肾功能。

痛风还可能加重老年人的其他慢性疾病，如高血压、糖尿病等。高尿酸是心血管疾病的独立危险因素，痛风患者患心脏病和脑卒中的风险更高。痛风与糖尿病密切相关，尿酸水平升高可能会影响胰岛素的分泌。

预防痛风发作的方法

老年人应保持健康的生活方式，并

遵医嘱控制尿酸，这是预防和管理痛风的关键。具体来说，有以下几个方法。

饮食管理：通过调整饮食结构，痛风患者可以有效控制体内尿酸水平，从而降低痛风发作的风险。痛风患者应选择低嘌呤食物，以减少尿酸的生成。以下是一些低嘌呤食物。

蔬菜：大部分蔬菜的嘌呤含量较低，如菠菜、胡萝卜、黄瓜等。但是，蘑菇和花椰菜的嘌呤含量稍高，痛风患者应适量摄入。

水果：痛风患者可以食用大部分水果，但应适量摄入含糖量较高的水果。

奶及奶制品：摄入低脂或脱脂的奶

制品，包括牛奶、酸奶、奶酪等，有助于降低痛风发作的风险。

全谷物：燕麦、糙米等全谷物食物的嘌呤含量较低，且富含膳食纤维。

蛋白质：蛋白质是人体必需的营养素，痛风患者应选择低嘌呤的蛋白质来源，如鸡蛋。

限制饮酒量：酒精会增加尿酸的生成，老年人应限制饮酒量，特别是少喝啤酒。

定期检查：老年人应定期检测尿酸，以便及时发现和治疗疾病。

多喝水：在日常生活中，老年人应摄入充足的水分，帮助体内尿酸排出。

来源：健康报

燕麦党参莲藕汤



图片来源于网络

材料：莲藕250克、燕麦米30克、党参20克、枸杞10克、红枣（去核）5枚。

制作方法：将燕麦米提前浸泡2小时，莲藕去皮去污泥洗净，切厚块，党参、红枣、甘草稍浸泡、洗净，再与燕麦米一起放进锅内。加入清水2000ml，大火滚沸后，加入莲藕，再次滚沸后，改为中小火滚至软，可加入适量食盐或不加食盐即可食用，此量可供3-4人用。

汤品点评：这个汤品中的主角之一是莲藕，莲藕是食补之物，生吃性寒，有清热生津、凉血祛瘀的作用，但煮熟后性味发生改变，性温，功效也变成益胃健脾、养血生肌、补五脏，适用于脾胃虚弱、食欲不振、体虚、皮肤干燥等症。汤品中的第二主角则是燕麦米，燕麦作为精细米面的补充，是膳食纤维、维生素的良好来源，有改善便秘、辅助降低胆固醇、延缓血糖吸收的作用。再配合补养气血的党参、红枣、养肝明目的枸杞，这款汤就较适用于秋冬时节皮肤干燥、气血不足、脾胃虚弱的人群，同时也可作为心血管高危人群的饮食汤品。

来源：广州日报



美味宝典