

可你知道吗？若把“良辰吉日”的做法用在看病吃药上，反倒是非常科学。不久前，美国明尼苏达大学的一项研究称，不同时间服药可明显影响药物在体内的吸收与利用，也就是说，以后吃药也请记得“择时日”哦。

美国明尼苏达大学布莱克本教授的研究显示, 不同时间服药可明显影响药物在体内的吸收与利用。如治疗哮喘的长效氨茶碱, 机体利用药物的能力, 晚上 21 时服药是早晨 6 时服药的 3 倍。抗血小板药物阿司匹林, 早晨 7 时服药比晚上 19 时服药的药物清除时间延长 4~5 小时。服用相同剂量抗高血压药物硝苯地平, 上午 8 时服用能达到最大的

血浆浓度。

不同时间服药还能明显影响药物在体内的效应。如利多卡因的局部麻醉镇痛作用在下午3时最大,可达早晨或晚上的2倍;上午服用阿司匹林引起的胃出血概率是晚上服药的2倍;肝素的抗凝作用下午最大,晚上最小。

因此,最佳的服药时间,尤其在预防性治疗时,要综合考

患疾病容易发作的时间, 不同时间服药在体内的吸收、利用, 以及药物作用和副反应发生的大小。例如哮喘患者应在临睡前服用。治疗溃疡病时, 由于体内脂质合成在晚上较强, 故降血脂药物一般就应在临睡前服用。口服长效硝酸酯类药物预防心绞痛发生时, 如果属劳累型则在早晨服药; 如果属变异型, 则改在临睡前服药等。



中国有句老话，作战需讲究天时地利人和。而这句话，用于中医治病也同样有效。在湖南中医药大学第一附属医院药学部取药的患者都有过这样的经历——种类、剂量、次数都被老中医一一叮嘱过后，最后还不忘多次“吩咐”服药时间。这个服药时间，也就是中医领域的“择时日”。

“人体大多数器官功能表现为时辰节律性变化，例如心电、脑电、呼吸、睡眠与清醒、血液和尿液成分、妇女月经等。这种按时间可预测的人体功能周期性变化，对诊治疾病具有重要价值。”湖南中医药大学第一附属医院药学区主任中药师刘绍贵介绍，面对患者，除了判

断是否需要治疗、采用什么药物或手段治疗、药物使用什么剂量之外，定好服药时间也是医生的职责。

刘绍贵介绍,就服药时间而言,应依据胃肠的状况、病情的需要及药物特性确定。早晨空腹时,因胃及十二指肠内均无食物,所服药物可迅速入肠充分发挥药效。所以,驱虫药及治疗肠道疾病(如肠炎、痢疾等)的药建议在空腹时服药。另外,利尿消肿的药也应在早晨空腹时服,以利药物迅速入肠发挥作用,且可避免夜间频频入厕。

而泻药及其他治疗肠道疾病的药建议在餐前服用，避免受食物所阻，过快进入小肠；餐后，胃中存有较多食物，所服药物与食物混合，可减轻对胃肠的刺激。所以，对胃肠有刺激性的药物，如乳香、没药之类则宜餐后服。

健胃消食的药，如麦芽、稻芽、神曲、山楂之类，则宜

在餐后及时服用，使药物与食物充分混合，以利药效发挥。除健胃消食药应在餐后服外，一般药物无论餐前或餐后均应与进食时间隔1小时左右服，以免影响药物与食物的消化和药效的发挥。

此外，有的药物还应在特定的时间服用：如安神药宜在睡前 30 分钟至 1 小时服；缓下通便的药宜在睡前服，以便次日早晨排便；治疗遗精遗尿的药宜在晚间服；治疗疟疾的药宜在疟疾发作前两小时服；急性病则应不拘时间服药。还有催吐的药多宜在早晨或中午前服之。解表发汗药多宜午前服。益气补阳的药宜上午或早晨服。滋阴养血药宜夜间服。



## 提醒

## 除了时间，剂量与温度同样重要

“是药三分毒，不是说什么药都能选着时间乱吃。”刘绍贵表示，要在最快的时间里治好病，中药还得讲究剂量与温度。

提及剂量，刘绍贵认为，对一般疾病而言，如采用中药配方煎汤，建议每日一剂，每剂多分两次服或三次服。病情急重者，可每隔4小时服药1次，昼夜不停，使药力持续，利于抑制病势。而呕吐病人服药时，建议小量频繁服用，因小量药物对胃的刺激性小，不致药入即吐，而“少吃多餐”的做法能保证一定的服药量。

另外，服用药液的冷热也很重要。刘绍贵认为，一般汤药多宜温服。但治寒证用热药则宜热服，特别是辛温发汗解表药用于外感风寒表实证，不仅药宜热服，且服药后还需温覆取汗。而用治热性病的寒凉药，如热在胃肠，患者欲冷饮者，可凉服；如热在其他脏腑，患者不欲冷饮者，寒凉性药仍以温服为宜。



## 链接

### 疾病的发生具备时间特点

据《广州日报》报道，疾病的发生，同样具备时间特点。芬兰赫尔辛基大学的瑞马斯博士研究发现，许多疾病的发作和严重程度都具有时间特点，了解其规律，有助于疾病的诊断和预防。如过敏性鼻炎常在早晨起床时加重，白天活动时减轻。哮喘大多在夜间睡眠时发作，发生概率是白天的100倍以上，尤其在凌晨4时。劳累型心绞痛容易发生在白天活动的最初数小时内，而变异型心绞痛一般发生在夜间睡眠时，尤其在凌晨2时至4时。急性心肌梗死多见于白天，尤其在上午，白天发生的概率是晚上的3倍。

缺血性脑卒中,即脑梗死大多发生在早晨,而出血性脑卒中从傍晚到晚上22时发生率最高。癫痫抽搐发作往往发生在某个特定的时刻,且发作时刻因人而异,但同一患者每次发作的时间几乎都相同。血管性偏头痛较多发生在早晨醒来或白天活动刚开始时。类风湿性关节炎在清晨醒来时症状加剧,而增生性骨关节炎的症状常发生在白天活动时,尤其在下午以后。溃疡病疼痛多发于睡眠后最初数小时内。


 国药准字 Z45022017

全年最大力度的优惠活动  
 9月12日—9月20日

庆双节

送双福

调五脏

治病补身



桂龙药膏

**送国药膏 赠长寿煲 省钱治慢病 健康抱回家**

**健康有福：**千年国药，葛洪牌桂龙药膏，49种老慢病一口膏，内含28味野生中草药，4两药材熬一口膏，外除症，内补虚，同调五脏，针对中老年人心脑血管病、风湿骨病、气血不足引发的各种慢性病均有效，老慢病选国药，就选葛洪牌桂龙药膏。

**长寿有福：**养生瑰宝，葛洪养生长寿煲，稀有的紫砂材质，富含多种微量元素，营养更丰富，健康吃出来。独特的制作工艺，高效节能恒温保鲜，口感更细腻，美味吃出来。更有，半年到1年量的葛洪足浴方剂免费配赠，轻松用脚吃补药！

买30	赠10盒	送
葛洪养生长寿煲2个 足浴方12盒		
买20	赠6盒	送
葛洪养生长寿煲1个 足浴方8盒		
买10	赠2盒	送
葛洪养生长寿煲1个 足浴方5盒		



**赠品**

葛洪养生长寿煲 葛洪足浴方

**抢购热线：**  
**400-750-8800**

**葛洪桂龙药膏以下药房有售：**

**长沙岳麓区众泽堂大药房**  
咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）

**长沙平和堂药号：**  
芙蓉区黄兴中路88号（五一广场）平和堂商厦  
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼  
雨花区韶山路488号平和堂商厦负二楼  
岳麓大道57号平和堂商厦一楼  
岳麓大道57号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市  
长沙市黄兴镇心健大药房、榔梨镇良方药店

浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房有售  
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售  
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售  
金六谷大药房湖南省各连锁门店有售  
德裕大药房湖南永州市连锁门店有售  
恒康大药房湖南永州市连锁门店有售  
罗氏协和大药房湖南永州市连锁门店有售  
康和润药房湖南省永州市连锁门店有售  
永州福寿堂大药房（零陵中路与觅湘路口交汇处）  
春和祥连锁湖南湘潭市连锁门店有售

**限量超值体验优惠，另有豪礼相送！**

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用

**【禁忌】**孕妇及小儿忌用；**【注意事项】**忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

广西邦琪药业集团有限公司  
桂药广审（文）第2016030030号