

# 十种常用药服用时间有讲究

**降压药7时和14时最佳** 人的血压在24小时中呈“二高一低”的节律波动,即上午9~11时、下午16~18时最高,从18时开始下降,至次日凌晨2时至3时最低。“二高一低”的时段为高血压患者的潜在危险期。大多数降压药服用后0.5小时起效,2~3小时达峰值,因此,每日1次的降压药以7时服用为宜,每日2次的降压药以7时和14时服用为宜。

**抗心绞痛药最好早晨醒来马上服** 心绞痛发作的昼夜节律高峰为上午6~12时。硝酸酯类、钙拮抗剂、β-受体阻滞剂在上午使用可明显扩张冠状动脉,改善心肌缺血,而下午服用作

用减弱。所以,心绞痛患者最好早晨醒来即服药。络活喜(氨氯地平)起效平缓,其血药浓度达峰时间需6~12小时,临睡前给药,可使血药浓度峰值出现在次日清晨,更好地发挥抗心绞痛作用。

**强心苷类上午服用地高辛最佳** 心力衰竭患者对地高辛等强心苷类药物的敏感性以4时左右最高,比其他时间给药的疗效约高40倍,若按常规剂量给药极易中毒。地高辛于8~10时服用,血峰浓度稍低,但产生的效应最大,且能减轻其毒副作用。

**糖皮质激素类7时至8时早餐后给药** 人体糖皮质激素分泌峰值在7~8时,

2~3小时后迅速下降约1/2,然后逐渐减少直至午夜分泌量最少。泼尼松、甲泼尼龙等治疗某些慢性病时,将1日剂量于7~8时早餐后给药,或将两日剂量在隔日7~8时一次给药,可减少不良反应。

**麻醉性镇痛药9时和21时最佳** 吗啡的镇痛作用在15时给药最弱,21时给药最强,所以硫酸吗啡缓释片每日2次给药时,以9时和21时给药镇痛作用最强。

**降糖药上午给药作用强** 糖尿病患者空腹性的血糖和尿糖有昼夜节律性,在早晨有一峰值。每日1次的降糖药,上午给药可使药效与体内血糖浓度变化

的规律相适应,比下午给药作用强。人体对胰岛素的降血糖作用也有昼夜节律性,凌晨4时人体对胰岛素最为敏感,此时即使给予低剂量的胰岛素,也可达到满意效果。

**抗菌药物空腹服用吸收迅速** 青霉素皮试阳性率在7~11时最低,23时最高,所以在夜间做皮试要警惕过敏性休克。多数抗菌药物的吸收受食物影响,空腹服用吸收迅速,疗效佳。异烟肼、乙胺丁醇、吡嗪酰胺等抗结核药早餐前一次顿服比分次服用疗效更好。有胃肠道不良反应的抗菌药物(如头孢菌素类、喹诺酮类等)宜餐后半小时服用。

**他汀类调脂药晚上给**

药更有效 他汀类调脂药可阻碍肝内胆固醇的合成,并使血清低密度脂蛋白胆固醇的浓度降低。由于肝脏合成胆固醇主要在夜间,所以晚上给药更有效。

**平喘药临睡前服效果最佳** 哮喘患者的通气功能有明显的昼夜节律性,白天气道阻力最小,凌晨0~2时最大,故哮喘患者常在凌晨或夜间发病。多数平喘药临睡前服用,平喘效果最佳。

**抗肿瘤药物10时或22时至23时** 肿瘤细胞在10时生长最旺盛,第二个生长高峰在22~23时,而正常细胞在16时生长最快。因此,在10时或午夜22~23时化疗,对肿瘤细胞的杀伤力最强,而对正常细胞受损率最低,所以有人提出了“零点化疗”的给药方案。

(李德志)



## 治心悸验方

黄芪、酸枣仁各30克,麦冬20克,党参、玄参各15克,五味子、炙甘草各10克。水煎分3次服,每日1剂,连用6剂,即可见效,心电图复查正常。

(吴明)

## 治睾丸肿胀验方

炒橘核、海藻、昆布、海带、炒川楝子、桃仁各30克,厚朴、木通、枳实、延胡索、肉桂、广木香各15克,共研细末,水泛为丸,每次9克,温开水或淡盐汤送服,每日2次。此方有行气止痛、软坚散结之功。适用于睾丸肿胀,症见偏坠,牵引小腹作痛,或睾丸肿硬如石。也可用于睾丸鞘膜积液、睾丸炎、副睾炎、副睾结核等。

(郭亚维)

## 治鱼鳞病验方

生黄芪50克,黑芝麻40克,丹参、地肤子各25克,当归、生地、熟地、枸杞子、白鲜皮各20克,苦参、防风各10克,川芎、桂枝、蝉蜕、甘草各10克。水煎3次,合并药液,分4次服,早晚各1次,1剂可服2天,小儿酌减。此方有补气养血、祛风之功。

(郭亚维)

## 治虚劳自汗验方

生地黄15克,生石膏15克(先煎),知母5克,黄柏5克,麦冬12克,牛膝10克,龟板15克(先煎),五味子10克,火麻仁15克,太子参10克。水煎分3次温服,每日1剂,7剂为1个疗程。一般症状1个疗程就可痊愈。

(蒋振民)

## 治风寒头痛验方

川芎12克,荆芥12克,羌活6克,白芷6克,甘草6克,细辛3克,防风4.5克,薄荷24克。共研细末。每次取6克,清茶调服,每日3次。

(蒋振民)

## 艾叶双子汤治糖尿病皮肤瘙痒

糖尿病皮肤瘙痒症,是指糖尿病患者血浆中过多的葡萄糖长期作用,使得微小动静脉发生微循环障碍,致微血管基底膜增厚,皮肤组织缺血缺氧,引起皮脂腺、汗腺分泌异常,刺激皮肤神经末梢,从而导致皮肤瘙痒。运用中药艾叶、蛇床子、地肤子等煎汤外洗,疗效显著,现

介绍如下。  
处方:艾叶、蒲公英、土茯苓各20克,苍术15克,蛇床子、地肤子、苦参、大青叶各10克,麻黄、薄荷各6克,冰片(另兑)、枯矾(另兑)各3克。前十味药水煎取液,放入冰片、枯矾使其溶化后,用纱布蘸药液擦洗患处,以不滴水为度,每日擦洗1次,15

天为1个疗程。  
方中艾叶、苍术通络除湿;枯矾、蛇床子、地肤子、苦参清热燥湿,祛风止痒;麻黄、薄荷可助透邪,薄荷辛凉润燥;土茯苓、蒲公英、大青叶、冰片共奏清热解毒之功。风湿邪三邪皆除,气血调和,脉络通畅,肌肤腠理荣润,则皮肤瘙痒自去。

(胡佑志)

## 浅谈中老年人眩晕病

眩晕是一种中老年人常见的症状,它是很多系统病变时所引起的主观感觉障碍。患者常有一种天旋地转的感觉,或感到自己周围的所有物体都在转动,或只有头重脚轻而无旋转感,甚至可以跌倒,有时伴有恶心、呕吐、焦虑或恐惧。引起中老年人眩晕原因很多,常见的有以下几种。

**全身性眩晕** 见于全身性疾病,如高血压、动脉硬化、贫血、心脏病和低血压等,当头部急速活动时可使眩晕加剧,平卧时减轻。

**脑动脉硬化及椎基底动脉供血不足** 除突然发生眩晕外,可有视力障碍,并同时伴有记忆力减退,易呛咳、肢体无力、肢体发麻、动作不稳等症状。

**耳性眩晕** 又称美尼尔氏病,是由于内耳淋巴代谢失调、内耳水肿所引起的。发作时除有眩晕、耳鸣外,每次发病多有耳聋、听力进一步减退,发作后在几分钟、数小时或数天(不超过2周)内,症状逐渐减轻或消失。

**眼性眩晕** 眩晕症状一般较轻,看活动着的物体时,

眩晕加重,闭目即可缓解。常伴有眼病,如屈光不正、眼外伤等。

**神经性眩晕** 可见神经系统功能性疾病,如神经官能症、植物神经功能障碍,眩晕可为持续性,也可是发作性加重,常伴有面色苍白、出汗和心动过速、血压波动,发作前有精神因素。

综上所述,眩晕症是一组临床综合症状,其病因十分复杂,所以不轻视眩晕的症状,患者需要详细介绍病史及发作的具体经过,医生才能结合有关检查作出正确的诊断,并给予正确的治疗。

(张勤)

## 壮瑶医药研究院被评为『广西非遗形象体验店』

近日,广西药研所附属研究院壮瑶医药研究院,被广西壮族自治区文旅厅评为“广西非遗形象体验店”,成为广西文旅厅极力打造的一张地标性旅游名片。

据悉,“广西非遗形象体验店”评审工作于2022年5月至12月开展,目的是为了将非遗形象体验店和非遗美食体验店打造成为各地的旅游名片,增进非遗成果人民共惠共享,促进文化和旅游进一步融合发展。经过半年的现场核验和专家评审,在广西近千个非遗项目中,选出53家“广西非遗形象体验店”和78家“广西非遗美食体验店”。而壮瑶医药研究院入选,主要得益于其所保护的3个区级非遗项目:“黄何益寿汤”“壮医思榭木香疗”和“壮医妇科(宫颈炎)浸泡疗法”。

广西药研所董事长、广西非物质文化遗产保护发展协会常务副会长苏军峰表示,将配合广西文旅厅工作,提高“广西非遗形象体验店”用户体验感,在将民族技艺传承与保护的同时,促进广西文化和旅游发展。

(蒙苗)



## 冬春食芫荽 开胃又散寒

芫荽,为伞形科植物芫荽的带根全草,由汉代张骞出使西域时引入,故名“胡荽”。因其气味馨香,又名“香荽”“香菜”。其嫩茎叶可入食,全草可入药。芫荽确有芳香开胃、健脾消食之功。冬春季节,气候寒冷,加之冬令进补,又值双节,美味迭进,腻胃滞脾,脘腹胀满,常吃芫荽,可开胃消食,温阳散寒。

芫荽菜,为芫荽的嫩茎叶,中医认为,芫荽菜性味辛、温,归肺、脾经,有发汗

透疹、消食下气之功,适用于感冒,小儿麻疹或风疹透发不畅,饮食积滞,消化不良等。《医林纂要》言其“升阳散气,辟邪气,发汗,透疹”。《随息居饮食谱》言其“散寒,辟邪解秽,杀虫止痛,下气通肠”。

芫荽子,又名芫荽果,为芫荽的干燥成熟果实。中医认为,芫荽子性味辛、甘、咸、平,归肺、脾经,有清热、解表、健胃之功,适用于风寒感冒,消化不良,食欲不振,口渴等。药理研究表明,芫荽子能增进胃肠腺体分泌和胆汁分泌。

芫荽菜、芫荽子均可入药入食。现介绍几则治疗

方,供选用。

**1. 六味甘草丸(中成药)**:每次2丸,每日3次,温开水送服。可和胃止吐。用于恶心呕吐。

**2. 六味余甘子汤散(中成药)**:每次3克,每日2次,水煎服。可清热,利尿。用于热性尿闭。

**3. 胡荽粥**:胡荽30克,大米100克,调味品适量。将胡荽洗净,切细备用,大米煮粥,煮至粥熟时下胡荽及调味品等,再煮一、二沸即成,每日1剂。可解表散寒。适用于风寒感冒,脘腹胀满,麻疹出不畅。

**4. 胡荽羊肉粥**:胡荽30克,羊肉150克,大米100

克,调味品适量。将胡荽、羊肉洗净,切细备用,羊肉、大米煮粥,煮至粥熟时下胡荽及调味品等,再煮一、二沸即成,每日1剂。可温中健脾。适用于胃寒呕吐,胃脘冷痛,呃逆食少,腹痛腹泻。

**5. 芫荽糖饮**:芫荽、饴糖各30克,大米100克。将大米淘净,加水煮稀粥,取大米汤3汤匙与芫荽、饴糖搅拌同蒸10分钟,趁热顿服,每日2~3次。可发汗解表。适用于伤风感冒,咳嗽,鼻流清涕。

**6. 芫荽肥肠方**:芫荽100克,猪大肠250克,调味品适量。芫荽洗净,猪肠洗

净,将芫荽纳于猪肠中,两端扎紧,置锅中,加清水适量,煮至七成熟时,取出切片备用,锅中放素油适量烧热后,下葱、姜爆香,下猪肠、酱油、食盐、白糖、黄酒烹调,兑入原汤适量翻炒,待汤汁尽时,加淀粉勾芡即成,每日1剂。可补肠摄血。适用于便血,大小肠出血等。

**7. 香菜消食汤**:香菜50克,大腹皮、陈皮各10克,生姜3片。水煎取汁,频频饮服,每日1剂。可开胃健脾。适用于食欲不振,消化不良。

**8. 香菜香菇汤**:香菜、香菇各50克。水煎取汁,频频饮服,每日1剂,连续3天。可解表透疹。适用于麻疹、风疹,疹发不畅。

(胡献国)