

英国《每日邮报》邀请多位医药专家提醒

七类药最佳服用时间

越来越多的医药专家强调，服药时间对发挥药效的重要性远远超过人们的想象。近日，英国《每日邮报》采访多位专家，总结出七类常用药的最佳服药时间。

骨质疏松症药物：早上起床后。双磷酸盐药物是治疗骨质疏松症最常用的药物。美国骨质疏松症协会高级护士莎拉·利兰表示，该药最关键的问题是吸收效果差，特别是接触油脂之后。因此，最好在早上空腹用白开水服用这类药，1小时后再进食。需要提醒的是，这类患者常服的钙剂和维生素D也会干扰双磷酸盐发挥药效，必须等待1小时后再服用。

降压药：晚上睡觉前。西班牙维哥大学一项为期5年、涉及2156名患者的新研究发现，与早上服用降压药相比，夜晚睡前服用效果更好，可使心绞痛、中风和心脏病风险降低33%。然而，新研究负责人罗蒙·赫米达博士告诫说，已经早上服降压药的患者没必要改变服药时间，因为低血压也会增加中风危险。

关节炎药物：中午到下午。美国得克萨斯州理工大学一项研究发现，关节炎患者下午病情最严重。因此布洛芬等非甾体抗炎药最佳服用时间是中午到下午。另外，研究还发现，风湿性关节炎早晨病情最

重，这些患者最好晚餐后服药。

降脂药物：晚上睡觉前。英国森德兰大学多项研究发现，晚上睡前服用他汀类降脂药斯伐他汀，比早上服药降低坏胆固醇水平的效果更好。《国际临床实践杂志》2008年刊登一项研究发现，降脂药阿托伐他汀（立普妥）晚上服用比早上服用更能提高好胆固醇水平。

甲减药物：晚上睡觉前。荷兰两项研究发现，睡前服用甲减药物可大大提高甲状腺激素浓度。夜间服用左甲状腺素可以使药物接触肠道壁时间更长，吸收效果更好。此外，服用甲减药物后两小时内，最好避免服用钙和铁补剂、高纤维食

物、抗酸剂和抗抑郁药。

心脏病药物：早上刚起床。美国凯斯西储大学医学院最近发表的一项研究指出，KLF15蛋白质对调节心律具有举足轻重的作用。根据这种蛋白质的变化特点，早上起床前服用心脏病药物，效果最好。

抗酸药：晚上服用。以前，医生通常会建议患者在早餐前半小时服用抗酸药质子泵抑制剂。然而，美国堪萨斯大学一项新研究发现，晚上服用此类药物效果更好。下午或晚上服用雷贝拉唑治疗胃食管反流病的有效率超过70%，而早上服药的症状缓解率只有42%。

（陈希）

喝糖水解春困

一到春天，似乎总昏昏欲睡、精神不振，可以通过平衡饮食的方法加以调节。

阳气充足就不发困，喝糖水和盐水对护阳有益，能让人精力充沛。“春困”与机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关，多吃新鲜的蔬菜水果，既可中和体内酸性产物，又可补充维生素。保证早餐摄取充足，但不要吃过于油腻的食物。同时，还要少吃热性食物，如辛辣、狗肉、羊肉、酒、火锅等，容易导致胃火上升，乃至心火上升，直接导致春困。

（晓时）

抹酸奶去角质

快过期的酸奶吃着不放心，扔了还可惜。《绿色美容指南》一书作者朱莉·加布里埃尔称，可将其废物利用，做成去角质面膜。由于是利用酸奶中的乳酸软化死皮，不存在摩擦，对皮肤没有伤害，尤其是在干燥的春天，还能使皮肤水润光滑。

具体步骤：可以直接将酸奶涂在脸上或肘部等死皮较多的部位，保持5~15分钟后洗净即可。必要时，可配合一些按摩动作，用手指轻轻地涂抹部位以画圈的方式揉搓。如果想得到更好的效果，可以用半杯酸奶混合3勺捣碎的木瓜或南瓜，也可以加入一些蜂蜜，从而舒缓皮肤，解决粗糙问题。

（李方路）

食盐刷坐便 热醋擦镜子

让卫生间焕然一新

面对卫生间里发黄的坐便和发霉的墙壁，主妇们常常发愁不已。近日，美国《家庭》杂志刊载了《绿色清洁指南》作者玛丽·芬德利以及纽约绿色生活顾问马修·莫里斯分享的几条环保保洁法，为您解决这一烦恼。

清理瓷砖：将液体香皂和小苏打混合成膏状，均匀涂在瓷砖的污垢上，用清水冲洗，大部分硬水沉积物、发霉物和皂垢就会被清洗掉。对于残留霉菌，还可海绵蘸着稀释的白醋涂抹后冲净。

清理发黄坐便：把食盐直接撒到污渍上，将新鲜柠檬汁滴在纸巾或牙刷上，然后用用力涂擦，即可达到洁厕剂的效果。

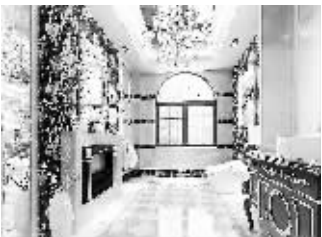
清理浴帘：将浴帘用适量洗衣粉和食醋浸泡两个小时后清洗，即可去掉霉斑及肥皂水痕。如果是比较厚实的料子，应取下来用刷子刷。

清理水龙头与镜子：用海绵每5分钟蘸一下热醋，并用力擦除水渍。醋的酸性可以溶解矿物质和皂垢，之后再用于布擦一遍即可。

清理浴缸：香皂残留物和污垢积累会在浴缸留下一圈难看的印迹。选择甘油香皂可减少此类问题，对于非常顽固的污渍，可加用食盐颗粒擦除。

清理墙壁与天花板：厕所潮湿易发霉，可用海绵蘸着稀释的白醋涂抹霉菌，每过15分钟重复涂抹几次。第二天，再用海绵蘸过氧化氢擦拭，所有霉菌就会全部清除，并且不再复发。

（冯国川）



底硬伤肌腱 拖鞋易疲劳

足科医生教你选鞋

合适的鞋子会让你感觉苗条性感 and 时尚，而选错了鞋子则会让你痛苦不堪。美国《预防》杂志最新载文，刊出专家总结的4种常见鞋子对健康的伤害并给出相关建议。

1.穿人字拖下肢易疲劳。美国生物力学专家凯蒂·鲍曼博士表示，穿人字拖，无法大步走路，会导致下肢疲劳，使脚趾、膝盖和胯部压力加大，而臀部及双腿后面肌肉群力量变弱。专家建议：穿拖鞋时应拉伸脚背肌肉，缓解脚趾压力。双脚分开站立，与胯同宽，膝盖绷直，然后将一只脚挪向身后，脚尖着地。保持几秒后，换另一侧，重复动作。

2.高跟鞋易致关节炎。2011年丹麦一项研究发现，高跟鞋会导致骨关节炎危险增加6倍。美国足科

医生霍华德·达南伯格博士表示，长期穿高跟鞋不仅会导致脚部疼痛，还会使膝盖骨压力增加2倍，膝部软骨组织磨损加重，增加关节炎危险。专家建议：每天拉伸肌肉可缓解高跟鞋导致的脚部疼痛。双脚分开站立，与胯同宽，右脚下放一个裹着毛巾的球，右脚跟着地。当感觉舒适时，左脚向前迈一小步，保持20~30秒。

3.穿平底鞋也会脚疼。芝加哥足科医生美耿·莱希博士表示，平底鞋似乎比高跟鞋更健康，实际上像芭蕾舞鞋或帆布鞋等平底鞋也会导致脚疼。鞋子里面因缺少必要的衬垫而导致脚底韧带和跟腱过于拉伸，影响脚弓，导致脚底筋膜炎。专家建议：鞋子应该有一定的坡度，以2~3厘米为宜。穿平底鞋需



要增强支持脚弓的小腿肌肉群，多做脚趾操。抬高脚趾，其余脚趾保持不动。摆动脚趾，用力揉脚部，有助于刺激神经末梢，放松双脚。每只脚做20次抬高脚趾动作。

4.运动鞋导致足部外翻。鞋底硬的运动鞋，不利于自然弯曲，久而

久之容易导致足外翻，双膝和后背承受更大压力，引起脚踝伤、肌腱炎、腿脚和胯部疼痛等。专家建议：应增强脚踝周边肌肉群，练习单脚站立。单腿绷直，尽量维持身体不摇摆。开始练习时，可先保持30秒，再逐渐延长站立时间。

（陈希）

四类人别上跑步机跑步

户外运动虽好，难免受环境、天气的限制。家里有台跑步机就不一样了，想什么时候锻炼都行，刮风下雨也不怕，就算工作再忙碌，也能见缝插针地锻炼身体，对越来越“宅”的都市白领而言，确实有益又省心。然而，有网友发现，一些比较知名的跑步机在销售时会特别注明“不伤膝盖”。这不禁令人疑惑：难道在跑步机上跑步对膝盖不好吗？中山大学孙逸仙纪念医院康复科主任燕铁斌教授表示，跑步机跑步虽然方便，也要把握禁忌证和注意事项，不然确实容易受伤。

四类人不适宜跑步机锻炼

很多人觉得，运动总比不运动要强，但在运动方式的选择上，大家多数都是凭着喜好，并不考虑是否“适合”，这往往容易导致运动损伤。跑步机锻炼也是如此。

燕铁斌教授说，在跑步机上跑步和正常跑步不一样：正常跑步的速度和频率可以自己控制，想跑就跑，想停就停，跑起来也不那么费力；而在跑步机上跑步通常都是设置比较快的速度，并且有固定频率，只要跑步机不停，人就得跟着节奏一直跑，突然停下

来容易摔倒，对心脏也不利。此外，跑步机的履带不停往后转，人在上面跑，注意力必须高度集中，不能稍有分神，其身体紧张度也远高于正常跑步。

鉴于跑步机的上述特点，专家认为，四类人不适宜跑步机锻炼——

1.有关节炎、半月板或韧带损伤或做过关节人工置换的人，由于高频率的跑步会造成髋关节、膝关节、踝关节的反复磨损，本来有关节问题的人会越跑越伤；

2.有心脏病的病人，因为跑步机的速度难控制，对心脏负荷也比较大，一旦发生意外则非常危险；

3.有颈椎病、腰椎病的人，因长时间在注意力高度集中状态下跑步会导致颈部、腰背肌肉紧张，而跑步机对脊椎亦有反冲力，可能会加重原有的病情；

4.有骨质疏松的人，因其骨密度降低，韧带松弛，易在高强度的跑步过程中发生扭伤、摔伤，导致骨折。

跑步机锻炼的注意事项

一个不怎么跑步的人，在上跑步机锻炼之前应该注意些什么

呢？燕铁斌教授表示，首先要了解自己的身体状况，先做体检，看看有没有高血压、糖尿病等问题，以防运动中突然出现血压波动、血糖降低，有生命危险。另外，建议进行运动机能检查，了解自己的运动限度，避免盲目和过度锻炼。

假如抽不出时间做检查，可以采取循序渐进的方法跑步。比如刚开始慢跑5~10分钟，若自我感觉微微出汗，呼吸快而不喘，说话不吃力，心率比安静状态增加10~20次，这样的锻炼强度是比较适宜的。但若大汗淋漓、气喘吁吁，说话也说不出来，则应调整运动量和运动时间。随着身体耐受度越来越好，可逐渐增大运动强度。

燕铁斌表示，跑步前后需要适当的热身和放松，但不主张以慢跑或慢走来替代。“因为热身和放松应是全身运动，好像平时做广播体操那样，从头到脚的关节、肌肉都要活动到，光是慢跑慢慢走难以达到目的。”他表示，一般热身和放松各需要5分钟，跑步30分钟才有锻炼效果，加起来每次运动40分钟，隔天运动一次即可。

（宋导）

