

“一天三次”，你知道是什么时间吗

药科大学学生调查“市民合理用药现状”，发现吃错药的大有人在



华婷婷和许卫芳是中国药科大学信息管理与信息系统专业学生，自从上了药科大学后，她们就想，既然读的是药科大学，当然就要多了解些老百姓吃药的现状。今年暑假，她们没有回家，联系了生物技术专业的陈焱，前后花了三个星期，进行了“南京市合理用药现状调查”。结果发现，不少人吃药的习惯方法不对。记者在昨天的随机调查中也发现，吃错药的大有人在。

饭前、饭后，还是饭中吃？

华婷婷说，她们在调查中发现，41%的人表示不清楚药品服用的最佳时间。

陈女士告诉记者，有一次生病了，医生给她开阿司匹林，没有讲是饭前服还是饭后服。她饭前吃了药，结果，刚吃完药，就恶心得难受，一个劲想吐。医生分析，阿司匹林不应该在饭前吃，因为它对胃肠有明显的刺激，应在饭后服用。

哪些药应该在饭后服？哪些药应该在饭前服？专家说，宜在饭前服用的药物一般对胃无大的刺激，饭前胃空，服药后能充分吸收，可使药物保持有效浓度，迅速发挥药效，一些胃肠平滑肌解痉药就宜在饭后15分钟左右服用。对胃肠道有明显刺激的药物，最好在饭后服用。有些药

物需要和食物在一起，才能发挥最大药效，这些药物宜在饭中服用。有些常用的抗菌类药物，应是空腹服用。维生素类药物一般在饭后服用。

早上、中午，还是下午吃？

除了饭前饭后吃药有讲究外，在服药的具体时间上也有讲究。

专家介绍，骨关节炎病人宜在早上或中午服药；强心药，如洋地黄、地高辛、西地兰药宜在早晨6—8点服用，此时的作用比其他时间药效要高40倍，而且可抗过心脏病的危险期；降血糖药物，适宜在凌晨服用，此时的人体对胰岛素较敏感，小剂量就可达到较好疗效；降压药，适宜在7:00、14:00、19:00三个时间段服用，早晚用药要比下午用药量少，晚上临睡前不可服用；降胆固醇药物，适宜

与晚饭同时服用；抗哮喘药，适宜在晚上临睡前服用，因为哮喘病人往往会在夜晚出现呼吸困难；激素类药物，适宜在早上7时左右服用，此时疗效最好；滋补类，如人参、蜂王浆、蜂乳宜在早晨起床后或夜晚临睡前服用，此时便于人体吸收利用。

“1天3次”不是指三餐前后

不少人认为，药品说明书上所说的“1天3次”就是一日三餐前后服药，其实正确理解应当是每隔8小时服药1次，这样既不容易引起药物不良反应，也可取得较好的疗效。

同样，“1天2次”指的是每隔12小时服药1次，而不是早晚各1次。

大多数药吃后不宜马上睡觉

许多人有在晚上临睡前

部分药品的最佳服用时间

饭前	健胃片、痛痉平、安胃灵、654-2等
饭后	阿司匹林、保泰松、消炎痛、巴氏合剂、苯妥英钠、氯丙嗪等，维生素类
饭中	胃酶片、淀粉酶、稀盐酸等
空腹	头孢氨苄(先锋4号)、阿莫西林、头孢拉定(先锋6号)；诺氟沙星(氟哌酸)、环丙沙星；红霉素、四环素、林可霉素；异烟肼(雷米封)、利福平等

或卧床服药的习惯，认为服药后立即休息，能帮助药物的吸收。其实，除了抗哮喘等少量药物外，大多数药物在服用后马上就睡觉，特别是当饮水量少的时候，往往会使药物粘在食管上，引起食道损伤。服药时应坐着或站着，服药后不要立即仰卧，稍停留片刻。服药时应多喝水，一般用温开水200—300毫升送入，最好活动五六分钟再躺下睡觉。

四成中年高血压病人吃药有误

华婷婷说，她们在调查中还发现，不少服药者根据自己的感觉随意增减药量，只有39%的服药者不会随意增减；只有42%的服药者不会出现服药时频繁换药、稍有好转立即停药、不按疗

程服药的不良习惯。有21%的服药者表示曾有干吞药片的经历，而干吞药片不仅会影响疗效，还可能损伤食道。

调查中发现，中青年人群因为生活节奏快、工作繁忙、体质较差，对良好的用药习惯不是很在意。有62%的中年人没有按时服药、用茶水服药、不按疗程服药、稍有好转立即停药、频繁换药的不良习惯。

他们还专门针对高血压病人进行了一项专门调查，发现41%的中年高血压病人吃药有误，主要是不测血压服药、间断服药、无症状就不服药。这些不好的用药习惯会对病人的心血管造成很大的损害，由于没有科学吃药，有些病人常常感到心脏难受、胸口不舒服。

快报记者 张星

小时常咬手指 长大成“月牙脸”

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 张星)小时候常常咬手指，长大了竟然长成了“月牙脸”。刚上大学的阿梅(化名)，决心改变自己的形象，于是她来到东南大学附属中大医院北院口腔科就诊。

看到阿梅后，口腔科主任孙峰认定，她这是前牙反颌，也就是俗称的“兜齿”“地包天”。这种形象有的是遗传所致，有的是生活习惯不好造成的，阿梅的形象竟是因为她从小喜欢咬手指造成的。

原来，阿梅从小就经常把手指放到嘴里咬或者吮吸。家长开始认为，小孩子长不了牙，床痒，吃手指头没长大，了不得，就没去阻止。到了高中后，阿梅家人才发现，她下牙包着上牙，整个脸扁扁的，侧面看呈月牙的形状。

看到阿梅的心情比较差，孙峰考虑，最好的方法是手术治疗、面部整形以及牙齿的矫正，可是考虑到阿梅的实际经济情况，决定先给她做牙齿矫正。

专家说，如果孩子从小就喜欢咬手指，在儿童时期可能还无法显现副作用，但长大后容易出现下牙包着上牙的现象，如果拖得时间太久，还会导致骨性错颌畸形，就是像阿梅这样的“月牙脸”。家长应培养孩子爱齿护齿的习惯，不要让孩子有吮指、伸舌、咬唇、偏侧咀嚼或经常将手、肘、拳头放在一侧的脸下，以及用手托一侧腮部读书或思考问题等不良习惯。

国庆前夕，青海旅游“备战”忙

青海，一个神秘可爱的地方，一个令人神往的地方。在这片72万平方公里的土地上，有着独具特色的高原风光和自然生态，有神秘古老的宗教文化、丰富多彩的民俗风情和绚丽多姿的人文景观，蕴藏着无限生机和广阔的发展前景。在十一黄金周即将来临，西宁青海旅游已成为黄金周期间最火热的长线游之一。

“现在去西宁有包机直航，节省了游客的时间，还不

会很疲劳，价格从2580元起。”南京国旅的有关负责人告诉笔者，现在去西宁有单飞和双飞各种不同行程的游客选择，行程中包含青海湖、塔尔寺、坎布拉国家森林公园等经典景点，还有专业的地接导游进行全程讲解。“若是没有导游，游客只能看一看宏伟的建筑和精美的雕刻绘画，了解到更深层次的宗教文化底蕴。”据介绍，国庆期间的青海湖景色煞是迷人，而生活在这片土地上的汉族、藏族、

回族、蒙古族、土族、撒拉族等民族都有着悠久的历史和优秀的文化传统，并保持着独特的民族风情和习俗。此外，历经斗转星移、沧桑变换后形成的以古墓群、古寺庙、古岩画、古城堡为特征的名胜古迹，更是让人浮想联翩。在旅游业快速发展的今天，青海以她的独特魅力征服了众多游客，并充分利用这些独具特色的旅游资源，变资源效益为经济效益，让旅游成为青海经济腾飞的一个增长点。 闫弋

现代快报教育分类广告
订版热线:13601581062

解决文凭
中、大、大本科、研究生、硕士包过班
13770570416(何老师) 13851509093(王老师) 13851851659

服装培训
南京工业职业技术学院 卓丹服装培训中心
开办服装制版师、设计师、服装CAD、名优师、与企业接轨、按品牌标准、培训实用技术、设备齐全、合格发证、推荐就业
025-83835077 13951745668 www.godan.cn
地址:南京中山东路532-2号校办办公楼704室

电脑维修培训
暑期有好名
★就业班送IBM笔记本
★其它科目送4GU盘
咨询电话:025-86235171
83370147
报名地址:南京珠江路370号208室
网址:WWW.SCDNPX.COM

南京华顺电脑学校
劳动保障局主管单位 零起步,包教会,推荐工作月薪2000元以上,签订合同。
①IT高级全科班 ②平面设计 ③效果图设计师 ④注册室内设计师 ⑤网页设计
⑥广告与艺术设计专业 ⑦成人中专/大专班(可获中专/大专双文凭)
初中文化均可学习,颁发国家职业资格证书,免费住宿,学费优惠
①莫愁湖校区:南湖东路22号(7,37,13,48,02路到莫愁湖公园,文体路湖南一中东面) 85113379,66877128
②夫子庙校区:白下路264号(夫子庙北大门向北300米六中对面) 85959938,13770650336

新世纪学校 电脑模具设计开班
南京市职业技能培训先进单位
电脑全能:初级/中级/高级/办公自动化/网络/维修/全国等级考试/少儿电脑/中学会考
图形设计:Photoshop/CAD/Coreldraw/Illustrator/3dmax/Maya/ProE/UG等
网页设计:Flash/ASP/Dreamweaver/Firework/Freehand等
物流:国家物流师等级培训 计算机部分课程免南京市(就业登记证)或(再就业优惠证)可享受免费培训
地址:长白街221号白下区图书馆三楼(郑和公园旁) 电话:84549529

职称/资格证/学历
专科本科、MBA、硕士、中高级职称(南京市或外省)、教师资格证、护士证、会计证、导游证(国内)、技师证、技工证、心理咨询师、物业管理师、造价师、建造师、监理师、★快捷★规范★守信
电话:86393988,86314869
地址:南京大学附近青岛路33号综合楼301

注册建造师
另招安全、造价师,签订协议,不过退费
御道街29号南航科技园F楼011 84891966

报关员
南京大学、海关资深专家联袂执教专业权威
精讲+考前冲刺,全新资讯高通过率,高就业率
晚班(第47期)9月29日开课
地址:中山路81号华夏大厦1308室
电话:84705320 网址:www.susuo.org

南京新华电脑学校
南京市教育局 先进办学单位
http://www.xhdn.org
①一年制高级全能修班 ②电脑艺术设计班(7个月) ③电脑全能应用速成班(4个月)
④装饰装潢设计班(6个月) ⑤网络工程师班(6个月) ⑥教、签、订、就、业、保、障、合、同、100%推荐就业
⑦初、中、高、办、公、自、动、化、网、络、平、面、设、计、三、维、万、方、飞、腾、电、脑、修、理、网、页、三、创、者、网、管、理、者
①南京中山东路145号市体育局(新街口东向东南京全民健身中心旁) 电话:(025)84402432
②南京中山南路224号诺亚商务大厦A座(三元亭车站下车向北50米) 电话:(025)84202602

自考冲刺
职称、人力资源管理师
★签订协议★确保取证★电子注册★全国通用
TEL:85985828 多年信譽,诚信、快捷

专科、本科
部属高校,专业齐全,签订协议,确保就业
86260976(尚学教育) 苏苑大学

公共营养师
由著名营养学家授课,高通过率!
报名地点及咨询电话:
①江苏科技进修学院(中山北路101号) 83327801
②江苏省人民医院营养科(广州路300号) 51561819

江海学校
一值得信赖 流利外语 找我就对了
电脑会计 收银/英语/日语/韩语
★权威 精品 专业★
学生优惠,提供就业信息★全省最强师资阵容★
地址:南京医科大学
1号教学楼427室(汉中门140号省中医院对面)★
报名电话:025-8662930 85120519

职称 期刊 发表
职称文件规定:评定职称时,中、高级需要发表
咨询电话:85121290,13813383700

诚信办学机构 三信三优单位 * 引进韩国先进教学模式、免费提供化妆用品、推荐就业
化妆师培训 IPCA 国际、国家职业资格双重权威认证
南京唯一全小班化妆师培训正规学校 白班晚班同时招生外地学员提供住宿
咨询电话 025-84707066 校址 南京新街口正洪街61号4楼 详情登录 www.njht.com 南京集虹彩妆培训学校

专本·职称
英语四六级,注册监理工程师,执业医师,建造师,导游
电话:025-51862584 51862736

解决文凭
快办成教、自考、网络、民办文凭,国家承认,电子注册,全国通用,价格合理,全部教育快捷、稳定、可靠。
电话:84717956 管家桥85号807室(双休上班)

建造师、预算员、施工员
设备管理员等八大员培训,建设部门! 定点培训机构,权威正规,通过率高达90%!
电话:84715756,84202695,84202609
地址:新街口南家巷21号建邺区党校422室

职称/职业资格
快办成教、自考、网络、民办文凭,国家承认,电子注册,全国通用,价格合理,全部教育快捷、稳定、可靠。
电话:84725226 管家桥85号807室(双休上班)

大专、本科、硕士常年招生
电子注册,学籍档案;学期短,取证快,专业齐全
地址:白下区三桥18号207室 84542906,13057633577

快办正规文凭
总多年信譽承诺,专业齐全,电子注册,南京最低价,全部费用2300元,国家承认,全国通用。
电话:86892422 地址:户部街29号(新街口)

自考冲刺
职称、人力资源管理师
★签订协议★确保取证★电子注册★全国通用
TEL:85985828 多年信譽,诚信、快捷

解决专本科文凭
上人事部国家人才网认证
025-84199972 QQ:904518090

专·本·学历
专业齐全,电子注册,全国通用,可提前毕业,读研省市县免试
Tel:6622271 86999322

职称、人力资源管理师
★签订协议★确保取证★电子注册★全国通用
TEL:85985828 多年信譽,诚信、快捷

化妆师培训
提供内部论文,课后指导修改,上半年全过
83787183冯老师 13813382260 李教授
河海大学特培部 虎踞路88号

弱电工程师
VC++/.NET 工程师

江苏科技进修学院
网址:www.jsrcw.com.cn

中国物流与采购联合会 国家物流师培训
82088184, 83311953
中山路243号510室

中华 自考会计外语成人中专
★计算机全能修班(零起步,包教包会)★人力资源管理、电工、数控机床、服装 CAD
★电脑初级+中级+办公自动化+网络+会计电算化+会计证+450元
★多媒体影视动画★电脑维修★网管员★会计实践 出纳 总账 报税 用友软件
★全国广告★效果图高级★网页三剑客★成人高考:高中起点专科、本科;专升本(包通过)
★全国:计算机/英语/一、二、三级;成人高考:初中三年时间高中考、大专文凭
★英语0-4级、日语、韩语等外语培训,自考大专、企业管理、财务与会计一年毕业
地址:①中山路166号(三山街)025-52335096 ②汉中门大街87号 86512807 ③玄武少年宫(四牌楼)83217089 ④建邺区少年宫(莫愁湖小学内)86653169 网址:www.njzhonghua.com

家电维修 手机 数码 插花 面包蛋糕
江海学校 一值得信赖 流利外语 找我就对了
电脑会计 收银/英语/日语/韩语
★权威 精品 专业★
学生优惠,提供就业信息★全省最强师资阵容★
地址:南京医科大学
1号教学楼427室(汉中门140号省中医院对面)★
报名电话:025-8662930 85120519

江海学校
一值得信赖 流利外语 找我就对了
电脑会计 收银/英语/日语/韩语
★权威 精品 专业★
学生优惠,提供就业信息★全省最强师资阵容★
地址:南京医科大学
1号教学楼427室(汉中门140号省中医院对面)★
报名电话:025-8662930 85120519

英语 韩语
★权威 精品 专业★
学生优惠,提供就业信息★全省最强师资阵容★
地址:南京医科大学
1号教学楼427室(汉中门140号省中医院对面)★
报名电话:025-8662930 85120519

南京师范大学 秋季班招生
培训项目:半日制(双休日)、单项班
单项班:羽毛球、乒乓球、网球、篮球、足球、轮滑、跆拳道、美术班、舞蹈班、街舞、拉丁舞、心理辅导等
地址:①南师大随园校区 体育馆二楼(宁海路122号) ②南师大紫金校区分校(板仓街78号)
T:83713582,13915983544,85481064 网址:http://b910937.xici.net

北京大学、南开大学、大连理工大学等远程学历教育招生
国家承认学历 教育部电子注册 学习地点:本地/灵活 高起专·高起本·专升本·本科二学历
招生专业:法学、工商管理、国际经济与贸易、会计学、土木工程、计算机科学与技术、金融学、行政管理、旅游管理、化学工程与工艺、广告学、保险学、师范类等
南京奥鹏 电话:025-84731733 84705622 400-810-6736
地址:南京市中山路81号华夏大厦1304号 www.njopen.com.cn www.open.com.cn