

年关“食全酒美” 酒场莫当“红人儿”

文/岳惠惠

“感情深一口闷,感情浅舔一舔”年关将至,亲朋好友、生意场上的觥筹交错便成了很多人难以躲过的一关,相聚总免不了要喝点酒。从有据可查的商周时期,到如今的日常生活,饮酒在我国的历史可谓源远流长。有人说它是感情的润滑剂,所谓无酒不成席。如此推杯换盏间,有些人在酒一下肚之后脸就开始红了……

喝酒脸红,俗称“上脸”。有人说,“上脸的人不能喝,一喝就脸红,也不好意思劝酒”也有人说“上脸的人对身体好,不伤肝”。坊间、酒桌旁,总流传着这样那样的说法,如同酒场醉话一般,到底哪句才是真?



无奈:“红不红”知酒量?

近日,家住芝罘区的王先生是个生意人,无酒不谈生意,没办法,要谈生意,就要请人家吃饭,请人吃饭能不喝酒嘛。有了酒的调节,气氛就变得活跃,平时不太说话的大老爷们,到了酒桌上,说起酒段子,一个比一个幽默,人与人的关系自然就近了许多。而且还有个不成文的酒场规矩就是酒场意在生意却不可提生意,这顿酒喝好了,生意自然而成。如果请别人吃饭自己都不喝酒,那生意哪

里还有的做呢?现在很多做项目的公司业务上的应酬都很多,离开酒场真的难谈成生意。现在眼看年关马上临近,除了和生意伙伴有场,周围的亲戚朋友走动的也多了。“一想到没完没了的酒场我现在就开始头疼。”王先生说。

“而且我一喝酒就脸红,生意场上的朋友还都说我那是能喝,其实哪是这回事?有一次喝了大半斤白酒后,吐得一塌糊涂不说,半夜去医院急诊打解

救针才缓过来,我真的是喝怕了!”王先生说。

“上脸的人非常能喝,边喝酒边从皮肤上释放出来了能没有量吗?一般在酒场上大家伙都是逮着脸红的劝,一顿酒下来,场面也红火热闹的很。”市民孟先生也发表自己的看法。

“哪是这么回事,上脸的人才不能喝呢,一喝就醉了。不上脸的人才叫真的能喝。我一个朋友,再怎么喝脸都不带红的,经常一桌子人都喝不过

他。”市民李先生显然有不同的看法。

关于喝酒,男同胞大多有自己的一套说辞。那么喝酒上脸的人到底真能喝吗?那些喝酒“面不改色”的人又真的因为酒精代谢不出来而对肝脏有很大的损伤吗?有没有什么科学依据?对此关注的人不仅是经常喝酒的人,当然也少不了关心的家人。带着这些问题,记者采访了医院的相关专家,来给大家解释疑惑。



专家提醒:“上脸”不是酒量大小的标志

烟台山医院消化科副主任魏虹告诉记者,对于这种通过喝酒脸红不红来辨别酒量多少的方法是没有科学依据的。由于个人体质的差异,每个人对于酒精的敏感度也不一样。所以有些人一沾上酒就满脸通红,而有的人喝很多也“面不改色”。但是无论喝酒“上不上脸”,对身体的伤害程度都是一样的,无一例外是非常有害的。

任何食物进入人体后都要进行消化代谢。酒的主要化学物质是酒精,也就是乙醇,常说的醉酒,实际上就是酒精中毒。酒精进入体内主要经过胃、肠、肝脏等器官,饮酒过量,酒精经

过胃部,会对胃粘膜造成损伤,被胃吸收了还容易得胃炎。然而最受伤的莫过于肝脏。肝脏主要负责体内各种物质的代谢和解毒工作,酒精进入体内基本上都是通过肝脏代谢的,它所引起的肝细胞代谢紊乱,可以导致酒精性肝损伤。

而酒精代谢主要靠肝脏里的乙醛脱氢酶。通常酒量大的人,体内的乙醛脱氢酶比较多,代谢就快。而一喝就醉的人,说明肝脏内的乙醛脱氢酶偏少,酒精代谢就减慢,这样酒精就会在体内停留的时间相对长一些。酒精长期存留体内会对肝脏造成严重损害。长期饮酒就

会导致酒精肝、脂肪肝,甚至肝硬化,后果非常严重。而且一旦肝脏有了病变,就会牵一发而动全身,引来人体一系列反应,甚至危及生命。

此外,长期过度饮酒,还会对酒精产生依赖。酒精依赖还可导致心血管疾病,诱发心绞痛,呼吸系统疾病,以及严重的低血糖和营养不良。所以提醒大家千万不要养成大量喝酒的习惯。现在医院每天都有大量的病患由于醉酒及酒后的种种原因入院,随着年关的来临,数量还将增多。

另外,毓璜顶医院中西医结合科主任医师娄桂兰提醒大家,

年关酒场在所难免,喝点酒也并非不好,相反的,有些人习惯每天睡前喝点酒对身体不仅无害反而有利。对于经络活血,活血化瘀,增进食欲,祛湿御寒等还是有一定的帮助的。特别是一些女士如果每天睡前喝点红酒,可以起到美容养颜和减缓生殖系统衰老的作用,甚至可预防乳腺癌。但是无论是什么酒,喝酒一定要有量,自己一定要学会控制。对于那些每天喜欢“喝两口”的人来说,每天红酒不要超过2两,白酒不超过半两。而对于那些“有场”的人来说,一定要给自己下规定少喝,喝多了对身体伤害非常大。



出招:对付酒精有“秘诀”

有部分人喝酒就爱贪杯,常常是难以控制自己,一坐下来就杯不停歇。为了尽量减少酒精对肝脏的伤害,减少脂肪肝的发生。一些酒场多的人就自己总结自制成一套所谓的“秘诀”,就是在喝酒席间,感觉自己快要醉的时候,借故到卫生间“抠喉咙”催吐,认为呕吐之后会感觉好受一些,有些人抠吐完后又回酒桌继续喝酒。部分人的说法是这样抠出来后,酒精就可以不经过肝脏或者可以对肝脏损害小一些。关于这方面,烟台山医院

消化科副主任魏虹解释说,很多其实都是谬论和误区,一定不要盲从别人的观点。长期过量饮酒本来就对胃有很大伤害,会患胃溃疡,严重的会导致胃穿孔,威胁生命。可以说,只要是过量饮酒,就会对胃粘膜产生刺激。更不要说呕吐了,呕吐属于“危险动作”。呕吐引起的胃痉挛往往会导致胃出血。还有,醉酒者意识不清,很容易把呕吐物吸入肺部引起窒息,甚至危及生命。剧烈呕吐还导致腹内压增高,除了容易引起胃出血外,还会使

十二指肠内容物逆流,引发急性胰腺炎等急症。魏虹主任还提醒:这种“秘诀”要不得,而下面的“秘诀”可以借鉴。

在少喝的前提下还要做好一定的准备。比如在去“赶场”之前,在家先吃点东西,让胃里有点东西垫着。对胃粘膜能起到保护作用。一般吃高蛋白的比较好,例如吃两个鸡蛋,喝点牛奶、豆浆等,因为这些高蛋白的食品对胃粘膜有很好的保护,减少对酒精的吸收。但是一定要注意喝酒后或者喝酒的同时不要和茶

水一起饮用。茶的主要成分茶碱有利尿作用,浓茶中的大量茶碱更能迅速发挥利尿作用,促使尚未分解的酒精过早地进入肾脏,而酒精对泌尿系统有很大的损害作用。另外,吃点饼干、糕点也可以,让胃里有点东西,因为空腹喝酒,酒精在胃内很容易被吸收,更容易醉酒。不过,最好的办法还是不喝酒或者少喝酒,非要喝的话一定要配合多喝水,这样就能稀释酒精的浓度,或者加速排尿,对身体的伤害小一些。

饮食解酒小秘方:

1. 大白菜解酒

将大白菜帮洗净,切成细丝,加些食醋、白糖,拌匀后腌渍10分钟后食用,清凉、酸甜又解酒。

2. 雪梨解酒

取雪梨2至3个洗净切片捣成泥状,用纱布包裹压榨出汁饮服。

3. 马蹄解酒

取马蹄(即荸荠)10多只洗净捣成泥状,用纱布包裹压榨出汁饮服(此法最适宜于饮高粱等烈性酒醉患者)。

4. 甘蔗解酒

将洗净除皮的甘蔗,切成小段榨汁饮用,有解酒作用。

5. 芹菜解酒

取芹菜适量洗净切碎捣烂,用纱布包裹压榨出汁饮服(此法可解酒醉后头痛脑胀,颜面潮红等症)。

6. 豆类解酒

用绿豆、红小豆、黑豆各50克,加甘草15克,煮烂,豆、汤一起服下,能提神醒酒,缓解酒精中毒症状。

7. 饮酸醋

酸遇酒精即生成乙酸乙酯和水,可减轻酒精对人体的损害,醉酒时用酸醋或陈醋60克、红糖25克、生姜片5克,加水适量,煎后饮服。

8. 饮牛奶

牛奶与酒混合,可使蛋白凝固,缓解酒精在胃内吸收,并有保护胃黏膜的作用。

9. 饮萝卜汁

用生白萝卜500克,洗净榨汁,代茶饮服,每次一杯,饮2次至3次,有解酒和消酒气功效。

10. 饮浓米汤

浓米汤里含有多种糖及B族维生素,有调和解毒醒酒之功效;如加适量白糖效果更好。

11. 蛋清解酒

将生鸡蛋清、鲜牛奶、霜柿饼各适量煎汤,可消渴、清热、解醉。

12. 生姜解酒

酒醉后有恶心呕吐者,可取一小块生姜含于口内,可止呕吐。豆腐解酒饮酒时宜多以豆腐菜肴作下酒菜。因为豆腐中半胱氨酸是一种主要的氨基酸,它能解乙醇的毒性,食后可促进酒中的乙醇迅速排泄。

