酒精很伤大脑，原因是酒精是一种亲神经物质，会很快通过血脑屏障进入大脑

酗酒会损伤大脑细胞

临近春节，人们应酬较多，加上想释放平时积聚的压力，于是狂欢而“山吃海喝”，医院急诊科收治的醉酒病人急剧增多，其中不乏醉死个案。

酒精中毒，现已是遍及全球的一种常见病，在欧美国家，其发病率仅次于心脑血管疾病和肿瘤，更可怕的是，有研究显示，酒精很伤大脑，原因是酒精是一种亲神经物质，进入血液后，会很快通过血脑屏障进入大脑。

探索

醉酒“窒息”最危险

临近春节，人们应酬较多，加上想释放平时积聚的压力，于是狂欢而“山吃海喝”，医院急诊科收治的醉酒病人急剧增多，其中不乏醉死个案。

2011年12月23日，武汉一家公司的文员小钟参加单位年终聚会，喝了酒后年轻人又转战酒吧，不知何时，小钟歪倒在沙发上“睡着了”，散场时，却再也喊不醒了。

医生诊断：小钟系醉酒后呕吐或痰液无法排出，阻塞气管，窒息死亡。

无独有偶。2011年12月30日杭州某公司一部门经理在公司年终聚会上醉酒，后也因呕吐窒息而死亡。

他们为什么会醉酒？为什么会窒息死亡？

对此，南京市中医院消化科主任医师金小晶说，其原因是：酒精的化学结构为乙醇。在肝脏，“乙醇脱氢酶”能把乙醇分子中的两个氢原子脱掉，使其分解变成乙醛；而“乙醛脱氢酶”则能把乙醛中的两个氢原子脱掉，使其转化为乙酸，最终分解为二氧化碳和水，排出体外。

其中乙醛有毒，它对中枢神经系统、呼吸中枢、心脏、肝脏功能等都有抑制和毒害作用。所谓醉酒，其实就是“乙醛中毒”。

如果饮进了过量的酒，乙醛无法及时被肝酶代谢掉，就会引起急性酒精中毒，即“醉酒”。

急性酒精中毒分3个阶段：第一阶段为兴奋期，表现为言语增多；第二阶段为共济失调期，表现为动作不协调、步态不稳；第三阶段为昏迷期，表现为沉睡不醒。其中第三阶段最危险，也最具有麻痹性。

醉酒往往会呕吐。为何？因为“乙醛”会刺激胃肠平滑肌，导致痉挛。再加上“乙醛”进入大脑，刺激呕吐中枢，就会引起呕吐。呕吐是过量饮酒后的正常生理反应，也是一种自救的有效方法，因为呕吐的直接结果，就是减少了酒精的吸收。但是，人在醉酒状态下，意识模糊，无主动排痰能力，痰液或呕吐物会阻塞气管，导致窒息。因此，一旦发现醉酒者昏迷不醒，最好及时送往医院。

酒量大小有内因

肝脏代谢酒精的两种酶，其中“乙醇脱氢酶”几乎人人都有，而且数量基本相等；但很多人却天生缺少“乙醛脱氢酶”。

为什么有的人酒量很大？

因为人体中这两种酶的含量都很大，酒精迅速地被转化为二氧化碳和水而排出体外了。

但是，如果善饮酒的人，饮酒过多、过快，超过了这两种酶的分解能力，也会发生醉酒。

这类人过量饮酒后，脸色为什么会发白？

因为人过量饮酒后，血压下降。机体为了维持正常的血压，会使周身的血管和毛细血管收缩，从而保护了大脑和主要器官。这样，势必引起末梢血管血流减少，使脸色变得苍白。

脸色变白，是人体自我保护的一种信号，或者叫做一种反应。如果此时仍认为自己酒量大，还继续喝下去，极易伤害身体。

为什么有的人“少饮辄醉”？

原因在体内缺少“乙醛脱氢酶”。喝酒了，乙醇变成了乙醛，但乙醛却因肝酶的缺乏而代谢不掉，在血中积累，致人酒醉。

这类人喝酒，为什么容易红脸？

因为乙醛存留体内，刺激血管扩张，导致脸色及身体其它部位的皮肤发红（如颈部），同时还会出现心跳加快、恶心等醉酒症状。

红脸的人较易患肝病

每年春节前后，是酒精肝、脂肪肝就诊的高峰期，其中一个重要原因，就是节日期间的频频举杯。

酒精是如何伤肝的？

乙醛会和细胞内的蛋白质结合，影响到肝脏细胞的运作，进而刺激机体免疫反应，攻击肝细胞，造成肝脏细胞发炎。如果长期酗酒，体内的乙醛蓄积，最后将可能恶化为肝炎、肝硬化，甚至是肝癌。

研究发现：“乙醛脱氢酶”变异基因型携带者，因该酶失去活性，从而导致饮酒后血中的乙醛浓度比正常者增高6倍多；研究还发现，这类人若每月饮酒量超过3千克，发生肝癌的危险，是正常基因携带者或不饮酒者的3.51倍。

上面已说过，“乙醛脱氢酶”变异基因型携带者饮酒后，往往会出现：脸红、恶心、心跳过速及神经系统症状，所以饮酒后如果有上述症状者，请戒酒，或尽量减少酒精的摄入量。

酗酒会损伤大脑细胞

酒精很伤大脑，原因是，酒精是一种亲神经物质，进入血液后，会很快通过血脑屏障进入大脑。

它是如何损伤大脑的呢？

美国科研人员在新一期《自然·神经学》杂志上的报告说：“酒精成分即乙醇，被认为会改变大脑内神经细胞之间的信号传递。”人喝醉后，通常感觉晕头转向，大脑好像不转了，就是这个原因。

酒精中毒引起脑萎缩，已成共识，发病机制不清。可能是多种原因造成的——

如维生素B_1缺乏或营养障碍。但也有人认为，是酒精对脑的直接损害，引起神经元脱失所致。

还有文献认为：酒精能溶解脂肪。人体各器官中含脂肪最高的是神经组织，而大脑居首位。长期慢性酒精中毒，神经元受损引起相应功能障碍是必然的。

一项最新研究则发现，酒精损伤脑细胞：人饮酒时，体内甲硫氨酸的分解过程受到干扰，导致分解过程中的中间产物“同型半胱氨酸”在人体内含量升高，而这一物质能损伤大脑细胞。

酗酒的人还会影响到后代的大脑发育情况：有酗酒家族史背景的少年的大脑内的扁桃核体积，比无酗酒家族史者要小，显然是基因变异所致。而扁桃核是大脑控制情绪的中心。

女性比男性易醉酒

从性别方面来说，女性比男性更容易醉酒。为什么？

原因是女性体内脂肪多，水分少，加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低。再则，看醉酒与否，主要看血液内的酒精产物含量的浓度，而女性的全身血量比男性要少，所以同样多的酒，会使女性的血液酒精浓度比男性高。

此外，雌性激素对乙醇脱氢酶有一定抑制作用，当雌性激素水平升高时，乙醇脱氢酶的活性就降低。

还有，人饮酒后，一部分会在胃里被胃酶分解，但女性的胃酶分解酒精的能力只相当于男性的一半。

研究发现，女性如果平均每天摄取20克的酒精，就可能导致肝脏发炎；而男性可能要每天摄取30克的酒精，才会造成肝炎。

药、酒混搭引起中毒

我国自古就有“酒不混饮”之说，为何？

原因是白酒、葡萄酒、啤酒等这些酒的成分不一样。白酒除少量的杂醇油外，主要是乙醇；而啤酒中含有肽及氨基酸、无机盐、维生素、抗氧化物质如多酚类物质等很多成分。其中有一些物质可以促进乙醇的吸收。

再者，几种酒混着喝时，容易造成乙醇与其相似的化学物质，如甲醇、丙酮等混合进入人体。

此外，各种酒的酒精含量不同，一会儿喝啤酒，一会儿喝白酒、葡萄酒，身体对这样的不断变化也很难适应。

另外，如果药、酒混用，就更危险了。

武汉普仁医院今年1月2日收治了位老先生。61岁的张先生因慢性支气管炎发作，输了几天头孢类抗生素，医生叮嘱他不能喝酒。2日家庭聚会，他想，已停药两天了，应该不碍事了，哪知一口白酒刚下肚，马上就感到头晕胸闷、四肢冰冷、全身抖动。医生诊断为：酒精遇到体内头孢类药物产生了中毒反应。

容易导致“药物醉酒”的药物，包括部分头孢类抗生素、咪唑衍生物、磺脲类及双胍类降糖药等，这类药物中的特定成分遇到酒精时，会影响肝脏中分解酒精的酶的代谢，使人体加速产生醉酒乃至酒精中毒的症状，如恶心、呕吐、头痛、血管扩张等，严重时可诱发急性肝损害、心肌梗塞、急性心衰、呼吸衰竭，甚至死亡！

（据《扬子晚报》）

英国女性为吃平均每年撒谎474次

英国科学家的一项调查显示，英国女性为“吃”平均每年撒谎474次，相当于每周9次。她们常在吃过什么、吃了多少、喝过多少酒等问题上遮遮掩掩，谎话连篇。

研究人员调查了约3000名英国女性后发现，她们最常说的谎话是在大快朵颐后说“这没多少。”另外，女性明明清楚自己管不住嘴，仍会坚持说“我午饭吃太多了，饭后不会再吃东西”。排位第三的谎言是“我很少吃这个”，实际上她们常常吃。当你听到女性说：“我没有碰过这些饼干”时，她可能刚吞下去五块；她们说“只喝了一杯”，实际上可能已喝光一瓶。

研究人员发现，二分之一的调查对象不愿承认在家吃零食，却关起门来偷偷大嚼；不少女性常发誓“今天吃完这个就再也不吃了”，但实际上她们自己也知道这不可能。

研究人员还发现，女性撒谎的比率与她们吃掉的食物种类有关。女性最容易因吃掉巧克力而撒谎，其次是薯片和蛋糕。另外，甜食、红酒、芝士、面包、薯条、汉堡、啤酒都是诱惑女性撒谎的“罪魁祸首”。

对此，英国医生卡桑德拉·马克西门科说：“先前的研究显示，坚持记录所吃食物种类和数量有助于减肥，但不少女性不愿承认吃过什么东西以及吃了多少。这虽然能让女性暂时在伴侣或朋友面前免除尴尬，却不会对她们达成健康和减肥目标有任何帮助。”马克西门科认为，女性的这些谎言不仅是为欺骗身边人保全面子，也是为骗自己，让自己相信没有暴饮暴食，寻求心理安慰。长此以往，她们的体重将不断增加。

（据人民网）

懒得运动？吃“锻炼药片”吧！

不少人明明知道久坐不动对身体健康不利，但就是懒得动起来。不过这也没关系，也许在不久的将来，人们只要吃下一片“锻炼药片”，就能边看电视，边享受锻炼带来的好处。

美国哈佛大学医学院细胞生物学教授布鲁斯·施皮格尔曼破解了运动与健康关系的秘密。他说，秘密在于一种叫“鸢尾素”的蛋白质。人运动后，体内鸢尾素水平上升。

他以不常运动的老鼠为实验对象。这些老鼠体重超重同时有糖尿病前期症状。施皮格尔曼发现，这些老鼠接受鸢尾素注射后，体内白色脂肪向棕色脂肪转化的基因被激活。

施皮格尔曼说，鸢尾素的效力不只于此，它还能提高高脂饮食老鼠的葡萄糖耐受能力。注射鸢尾素十天后，老鼠的血糖和胰岛素水平改善，这能阻止糖尿病发作，帮助减肥。

更重要的是，注射鸢尾素的老鼠身上没有出现任何副作用。

“我们很兴奋能发现一种与锻炼有关、有明显治疗潜力的自然物质。”与施皮格尔曼共同参加研究的博士后蓬图斯·博斯特伦说。

研究人员说，这一研究结果为制造一种以鸢尾素为主要成分的“锻炼药片”提供了可能性。这种药片或许能预防与治疗糖尿病、肥胖症甚至癌症。施皮格尔曼说，任何能靠体育锻炼预防或治疗的疾病，都将可能通过服用“锻炼药片”解决。

临床实验有望在两年内展开。研究人员说，“锻炼药片”虽能给身体带来好处，却不能强健筋骨与肌肉，无法代替传统体育锻炼。因此，那些想要获得好身材的人还得靠努力锻炼才能实现“有型”理想。

研究人员强调说，这一研究结果看起来前途光明，不过，人们也不能对它过分乐观。因为以前不少在动物身上获得成功的实验，最终却无法在人类身上复制。

（据《广州日报》）

编辑：李皓冰 美编：许雁爽