

## 吃红薯有三大忌

冬日里,红薯成了最应景的食物之一,但吃红薯也是有讲究的。首先,每次吃的量最好在3两以下,因为红薯容易使胃肠道里产生大量二氧化碳气体,如果吃太多,会让人腹胀、打嗝。最好不要在空腹时吃太多,空腹食用时,容易刺激胃酸的大量分泌,易引起腹部不适。其次,吃红薯后要减少吃主食的量,因为红薯富含淀粉,热量较高,用来部分替代主食,才能发挥其健康功效。再次,胃溃疡、多酸性慢性胃炎,胃动力不好的人要少吃红薯。

## 过年了,健康大讲堂教您健康饮酒 重“酒品”,防酒瘾

“人在江湖走,不能离了酒,人在江湖飘,哪能不喝高。”酒文化是东方饮食文化中的重要组成,但是,如果饮酒过量会对身体造成重大损伤,甚至导致酒精成瘾。

精神障碍流行病学调查显示,酒精滥用及酒依赖患病率达到5.32%,在所有精神障碍中仅次于心境障碍,位列第二位。年关将至,如何才能健康饮酒?1月30日,本报健康大讲堂邀请山东省精神卫生中心主任原伟帮您科学“品酒”。



本报记者 陈晓丽

### 饮酒被列为 疾病风险第三高

问题:酒精对身体有哪些影响?

原伟:不仅在酒文化比较盛行的中国,在全球范围内,饮酒也已经成为导致死亡、伤残和疾病负担的主要原因之一,占总死亡人数的4%。《柳叶刀》公布的2010年全球疾病总负担排行榜中,1990年至2010年的20年间,在所有疾病风险因素中,饮酒仅次于高血压、吸烟及二手烟,位列第三位。

饮酒后20%的乙醇在胃中吸收,大部分经小肠吸收,饮酒2-5分钟后乙醇就进入血液,并通过血脑屏障进入大脑。摄入的酒精约95%经肝脏代谢,经乙醇脱氢酶将乙醇转变为乙醛,再经乙醛脱氢酶将乙醛转换成乙酸,最终生成二氧化碳和水。其中乙醛脱氢酶为限速酶,与人酒量大小密切相关。酒中某些微量物质如甲醇的氧化物、蚁酸、铅、氰化物、黄曲霉素等则不能排出体外,长期滞留体内,危害巨大。

饮酒过度会对我们身体的精神系统、消化系统、心血管系统、内分泌系统、免疫系统、生殖系统等方面造成严重伤害,还会导致酒精成瘾。除了生理上,酒精也会影响我们的心理和性格,饮酒过度的人通常会表现出情绪不稳定,行为粗暴,注意力分散,记忆减退,孤僻、冷漠,缺

乏亲情感、责任感等。

### 戒酒25年

#### 一杯酒回到从前

问题:有些人为什么会酒精成瘾?又该如何治疗?

原伟:酒精依赖包括心理和躯体两个方面,其中心理依赖是指病人对酒的渴求,以期获得喝酒后的特殊快感。躯体依赖则是指反复饮酒使中枢神经系统发生了某些生理、生化变化,以致需要酒精持续地存在于体内,以免发生特殊的、称之为戒断综合征的现象。

形成酒精成瘾的影响因素众多,例如遗传因素:一级亲属风险率为44.7%,二级亲属风险率12.6%;个体因素:性格、心理因素、身体代谢功能;社会环境因素文化、民族、职业、性别、气候等;生物学因素等。

对于酒精依赖的治疗方法包括药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医药等多个方面综合。但是,具体治疗方案则应该是个性化的,因人而异,也需要本人的积极配合。

治疗原则应该是立即的、马上的、彻底的、终生的。如果要治疗酒精成瘾,当天就应该开始,而不应拖延,越早越好。同时,有酒精成瘾的人应该终生戒酒而不是限酒,一口都不能喝。曾经有酒精成瘾患者成功戒酒25年,一次偶然的场合喝了一杯酒,一个星期后就回到了原来的样子。

### 男人喝白酒

#### 每天不宜超1两

问题:怎样才算是安全饮酒?



原伟主任的讲座生动有趣。 张伟 摄

原伟:酒也有一定的营养价值,例如葡萄酒中有些微量成分如白藜芦醇等具有健胃、健身、抗癌作用,可以促进血液循环、防止血管硬化及胆固醇增高。啤酒、黄酒、果酒中含有少量氨基酸、维生素等,1千克酒中氨基酸=10克牛肉或大米。而白酒含醇极高,几乎没有营养价值,只能产生大量的热量。

安全饮酒,也就是所说的低风险饮酒,是指将饮酒量和饮酒模式限制在对个人和他人不造成伤害的程度。

WHO(世界卫生组织)推荐的低风险饮酒为:男性每天饮酒不超过2个标准杯(20克纯酒精,约白酒1两,啤酒两瓶),女性减半,每周至少2天不饮酒。

在下列情况应该完全禁酒:驾驶或操作机械、怀孕或哺乳期、服用与酒精有相互作用的药物、患有某些饮酒可加重的疾病、酒精成瘾者。

### 解酒药有风险 要慎用

问题:解酒药到底能不能吃?

原伟:慎用醒酒药,特别是在饮酒前服用的醒酒药。

市场上这类产品种类繁多,但是有些产品的作用机制并不清楚。特别是饮酒中控制大脑清醒的产品,更容易让人误以为没醉,最后饮酒过多,超过自身所能承受的量。

## 山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014  
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284  
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。  
医院地址:www.sdmhc.com  
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

## 硬熬着不睡是种心理病

### 晚睡强迫症,有得治吗?

本报记者 徐洁

不管有事没事,总要鼓捣到深夜;白天疲劳犯困,一到晚上就兴奋;喜欢深夜的安静,总觉得还有很多事情要做,早睡了不甘心;第二天起得晚,会为晚睡而后悔;多次下决心早睡但是改不掉……这些症状是不是很熟悉?如果你身上有多条症状,那么可能赶了个时髦——成了晚睡强迫症患者。

晚睡强迫症,准确地说,并不是一个规范的心理学术语。熬夜有害于身体,这个道理小伙伴们都懂。关键是,这个病或者这个习惯怎么改呢?

### 无所事事, 就是不早睡

由于经常上夜班,在省城

某事业单位工作的李冰早已“炼”成了夜猫子。上夜班的时候凌晨一两点睡觉自不在话下,不上夜班的时候,竟然也到半夜才睡觉。

他说,孩子也大了,经常晚上下班回到家,并没有特别需要忙活的事,看书、上网、看电视,在各个网站论坛上浏览,一坐一两个小时不“挪窝”。临睡前,还要打开手机微博微信,把感兴趣的微博和公共号等看个遍,最后实在累了不行了,把手机往枕头边上一扔就睡去。

### 晚睡强迫症 是拖延症的一种

山东大学第二医院心理专家郭公社说,在心理学上,并没有“晚睡强迫症”这一病名,根据症状描述,这种强迫

性晚睡与失眠有本质区别,失眠是想睡不着,强迫性晚睡则是逼着自己保持清醒,也不同于真正意义上的强迫症,顶多算是强迫行为,是需要改变的一种行为习惯。

他认为,这部分人或者由于压力太大,晚上更易处于焦虑、担心情绪中,为自己找事干放松、逃避;或者是太闲了,无所事事,生活缺少必要规划和目标。

还有的心理专家认为,晚睡强迫症在心理学上是“拖延症”的一种,过于执着、担心、抵触心理等都是诱因,可能会反映到生活其他方面。

### 白天规划好, 晚上安心睡

心理专家推荐了几个小办法或许可应对晚睡强迫症。

①因工作需要被迫形成晚睡习惯的人,应该学会更好地安排自己的时间,尽量不把工作带到家里来。

②多做运动,让身体和心理同时渴望睡眠,逐渐养成早睡的习惯。

③晚上就是用来休息的,所以一旦吃过晚饭,一定要让自己完全放松。

④设个闹钟,第二天比平时早一个小时起,不要睡到自然醒。只有第二天你身体疲惫了,才能保证早睡觉。



### 我来帮您问

## 孩子夜奶太频繁,怎么办?

1、读者:孩子11个月,混合喂养,母乳为主。晚上要吃三四顿奶,尤其是凌晨三四点到早上7点起床这段时间,睡不踏实,一两个小时吃一次,含着奶睡觉,拔出来就哭,左右翻滚,睡不安稳。是不是要断奶?怎么解决?

山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕:夜奶频繁是很多妈妈烦恼的问题,解决这一问题既要排除躯体性疾病,又要帮助孩子养成良好的饮食和睡眠习惯。

我的建议是,孩子半夜烦躁、哭闹,首先应到医院检查一下,排除缺钙、缺锌或者佝偻病等躯体性疾病;如果排除了躯体性疾病,可以从孩子的白天饮食入手。

许多家长觉得稀饭好消化,给孩子吃半流质的食物比较多,孩子半夜就会饿醒找奶吃,吃两口就睡着,但还是不饱,就一直吃吃喝睡,此时,不能只增加睡前奶量,要增加白天3顿饭中的固体食物的量,如米、面、鸡蛋等。

注意培养孩子的睡眠习惯,尽量和大人分床睡,以免大人孩子互相影响,谁都睡不好。

如果孩子半夜有哼唧、翻身等小动作,不要太积极地用喂奶来安慰,让孩子形成依赖,许多孩子夜奶太频繁就是因为安慰太积极,太迟了,对孩子的这些小动作应延迟应答,刚开始可以通过先拍一拍、抱一抱、哄一哄,通过身体动作安抚延迟一下,等孩子真正饿了再喂奶。

建议家长找专业的儿科保健医生咨询下,针对具体原因来获得科学的建议。

2、读者:孩子5个月了,从出生到现在用尿布,有10多次尿布上发现砖红色点,有红点时尿量少发黄,有时小便还哭,尿得很少,刚尿完又尿了;有时尿得很多,颜色就清。

最近化验了晨尿,大夫说正常,我看了结果,显示晶体9.9,超出正常值,问医生没事,这到底是什么原因?是上火吗?给孩子多喝水吗?

山东大学第二医院儿科主任医师王培荣:人体内含有各种矿物质,由肾脏代谢,通过尿液排出体外,该读者所说的晶体就是磷酸盐晶体,也是矿物质代谢的一种,这是由于五个月的孩子肾脏浓缩的器质性功能还不够完善。

如果尿液化验中没有红细胞,仅是磷酸盐结晶则不必惊慌,随着孩子的长大就好了。

此时,需要给孩子增多饮水量,有助于代谢物的排泄。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。(徐洁)

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿