

关于喝酒不得不

专刊记者 王伟 通讯员 王婧

岁末将至，人们的各种应酬又开始多了起来。在各种宴请的场子里，饮酒已成为一种交流感情的方式，或许还是面对快节奏的生活和紧张工作的一种消遣方式。



“人逢知己千杯少”，“酒杯净感情深”及“一醉方休够朋友”，在一串串的劝酒话中，好多人喝出了酒精肝。记者从烟台福田体检中心了解到，从人们查体情况来看，近年患酒精肝的人数有所增加，好多年轻的小伙也得了酒精肝。但饮酒始终是



每日饮酒别超过15克酒精

人们酒桌上不可缺少的一部分。饮酒要讲究一定的度和量，还要有正确的饮酒方式，才不至于损伤身体。11月20日，记者采访了烟台毓璜顶医院消化内科主治医师张波，为我们来解答相关问题。

张波介绍：“世界卫生组织国际协作研究指出：男性安全饮酒的限度是每天不超过20克酒精，女性每天不超过10克酒精。国际酒精政策中心也认为：

人体每天饮酒不应超过20克酒精。而我国的标准为每日饮酒不应超过15克酒精。还要把握好酒精度，喝自己平日适宜度数的酒。根据人体的生物节律特点，体内的各种酶一般在下午活性较高，因此在晚餐时适量饮酒对身体的损伤较轻。还有女性比男性更易受到酒精的影响，且女性多有乙醛脱氢酶（一种含锌酶类，用于预防喝酒脸红。）缺陷，故应少饮。”



千万别空腹饮酒

张波说：“千万不要空腹饮酒，空腹饮酒会刺激胃粘膜造成损伤，而且还容易对肝脏造成损伤。服药期间如抗生素类、心脑血管药、降压药，最好

不要饮酒，因酒可与某些药物，发生反应，或降低药效，或增加毒副作用。不要用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝

胺与酒精发生反应，不仅伤肝，而且对食道和胃也有损害。另外，白酒不要与碳酸类饮料，如可乐、汽水等同饮，否则，会加速乙醇吸收，更容易

醉酒。”还有不同的酒不要混合饮用，因为各种不同的酒进入人体后其反应也不一样，混合酒比同等数量的单纯酒更易使人醉。



深醉不醒要送医院

好多人因喝酒，当场烂醉如泥、神志不清、翻肠倒肚、随时随地呕吐，急送医院抢救的现象不少。急性酒精中毒症状的轻

斤50-60度的白酒，就可能致命。张波提醒，家人或朋友出现重度酒精中毒（神志不清、昏迷不醒）情况时，可以先采

取紧急救治措施，注意维持呼吸道通畅，避免呕吐物窒息，注意保暖，随后立即送进医院。



酒前喝牛奶保护胃

专家提醒，喝酒前可以喝100毫升牛奶，对肝脏和胃黏膜起到保护作用。牛奶不仅能减缓酒精吸收速度，还能保护胃

黏膜不受刺激。每次不用多饮，喝100毫升左右的牛奶就能起到作用。很多人喜欢酒后喝点浓茶解酒。其实，浓茶里的

茶碱会引起血管收缩，升高血压，并不是解酒醒脑的好选择。通常来说，吃一些酸味的水果可以解酒。因为水果里含

有机酸，而酒里的主要成分是乙醇，有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质从而达到解酒的目的。

●相关链接

多种酒混饮风险高

此外，各种酒的酒精含量不同，一会儿啤酒，一会儿白酒、葡萄酒，身体对这样的不断变化是难以适应的，酒类不仅酒精含量不同，各种酒的组成成分也不尽相同。长喝混合酒，会给肝脏造成过重负担，易导致肝硬化等疾病。

近些年，欧美等发达国家已有大量研究显示，酒精与肝癌有着密切关系。饮混合酒患肝癌的机会是饮温和酒或不饮酒的6倍。

特别提醒：酒和能量饮料混合喝是派对上一种流行的提高能量的方法，但是这样混合喝可能致命。研究显

示，把酒精和能量混合起来饮用会明显削弱人对头痛、体弱、口干和身体协调机能下降的感觉。研究还发现，饮酒时喜欢和能量饮料混合饮用的人出现交通事故的风险更大，这是因为认为自己的判断力并没有由于饮用混合饮料而下降。

几种小资时尚喝酒法

伏特加+橙汁

这是一种最为流行的喝法，本来伏特加这东西总让人联想起一片苍凉的西伯利亚，《苏州河》里男女主人公也一直在喝一种有一根野牛草泡在里面伏特加。

我所熟知的轩尼诗是法国白兰地的四大品牌之一，法国人一向是很骄傲的，要是得知轩尼诗被这样勾兑一番，不知会作何感想。

杰克丹尼斯+可乐

据说当年是某人曾发明了陈醋加雪碧的喝法，所以美其名曰：天地一号。没多久市面上还真出现了一款名为“天地一号”的饮料。杰克丹尼斯加可乐的组合到底有多好喝要视个人口味而定，不过据说国外已经有了类似“天地一号”的产品，名为杰可，顾名思义，主要成分是杰克丹尼斯可乐。

纯白轩尼诗+苏打水

女人喝酒是很冒险的，百利甜酒的所有组合都是为了迎合女士们，除了加苏打水，甚至还可以加牛奶！

百家得兰姆酒+可乐

这一款富有革命激情的组合。古巴产的百家得兰姆酒碰上了自由的美国可乐，其实这世界的冲突漩涡中也有一些可爱的和谐，比如卡斯特罗和克林顿都喜欢雪茄，还有这杯自由古巴。

龙舌兰酒+柠檬+盐

其实这是龙舌兰最正统的喝法，之所以入选是因为喝起来感觉很江湖。电影《生于七月四日》有幅场景，墨西哥有一款龙舌兰酒，每杯里都泡了一条虫子，人们一口把酒吞下，再狠狠地将虫子吐出来，真是很帅。



○健康速览

思考时为何会抬头闭眼

思考问题时，多数人会抬头看天或闭上眼睛。据美国《今日心理学》杂志报道，这种表现是有科学依据的。

当眼睛睁开时，大脑负责视觉的区域就会不自觉地获取外界图像信息，这个区域处于忙碌状态。当你思考时，需要闭上眼睛暂时中断外界信息的干扰，让大脑更利于思考。抬头看天也会有所帮助，因为天花板或者天空比较单调，不容易引起眼睛的“兴趣”。

为了验证这一理论，《记忆与认知》杂志刊登了一篇相关研究。在实验中，研究者让志愿者先看了8分钟的电视节目，然后休息5分钟。接着研究者询问志愿者刚才看到了什么。志愿者回答问题时会选择盯着电脑黑屏、闭着眼睛、盯着有混乱画面的电脑屏幕和盯着黑屏。实验表明，盯着黑屏和闭着眼睛的志愿者答对的问题最多。盯着有混乱图像屏幕的人最难答对涉及图像方面的问题。这项研究表明，闭上眼睛能屏蔽对大脑记忆形成干扰的信息。

“千滚水”不能喝

现在用电热水壶的家庭越来越多，很多人烧开的水一次喝不完，过一会儿又重复烧开。这种水被称作“千滚水”，反复烧开会产生有害物质，如亚硝酸盐等，最好别喝。

有人担忧饮水机中的水也是千滚水。专家解释，因材料限制，饮水机中水的最高温度一般为九十摄氏度左右，达不到沸腾的状态，不是“千滚水”。

血压高社交能力差

据最新研究发现，血压高伤害的不仅是身体，还会影响他们的社交能力。新研究由克莱姆森大学心理学教授詹姆斯·A·麦库宾及其同事完成。他们对平均年龄为53岁的106名参试者，进行了面部表情和话语感知能力的评估，并对比测量了血压等指标。

结果显示，在识别生气、害怕、悲伤和快乐表情及文字信息方面，血压较高者能力更差。比如，上司生气的时候，血压较高者可能错误地认为他（她）只是在开玩笑。这就很容易导致沟通失败、工作表现差以及社会心理压力增大等问题。此外，他们发现，除了容易误解他人的情绪外，血压高者对愤怒等情绪的处理能力也比较差。

打一针一生不得流感

英国《每日邮报》报道，一种只需接种一次就可保护一生不得流感的“万能疫苗”即将问世。一直致力于万能流感疫苗Flu-v研究的科学家表示，3-5年内有望成功研制出第一批疫苗，通过英国国家医疗服务体系投入临床使用。研究表明，该Flu-v疫苗可显著降低流感病毒感染率，大大减轻流感症状，彻底解决流感病毒变异问题。新疫苗可预防各种流感，包括：禽流感、甲流和季节性流感。该疫苗就像腮腺炎疫苗一样，打一针可保护一生。

薄荷味能止疼

植物香味不仅可以满足嗅觉需求，还具有多种保健功效。美国《预防》杂志最新载文指出，常闻一些香气，可以令你精神焕发。

薄荷可缓解疼痛。美国纽约大学医学中心研究发现，手术中向麻醉面罩喷洒薄荷精油可以降低麻醉药用量和术后镇痛药用量。美国威灵耶稣大学和德国头痛专家的研究都发现，薄荷可以缓解头痛，效果与止痛药一样好。