

豪饮后不宜做这些事

全世界每年约有180万人因喝酒而死亡,除了酒驾之外,很大一部分原因与酒后大意有关。所以要知道豪饮后都有哪些事不宜做。

不要立刻睡觉

酒精是靠肝消化,立刻睡觉,人体的新陈代谢缓慢,对肝不利,容易得酒精肝。建议酒后用冷水洗把脸,然后坐着休息一会。饮酒过量的,更不要任其自然入睡,如果是重度酒精中毒,很可能一睡不醒,这种情况下家人要陪在身边,每隔两小时叫醒醉酒者,喂一点白开水,直到完全醒酒为止。

不要吃醒酒药

醒酒药可以暂时让人摆脱醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长。建议大量喝水,另外,还可以喝运动饮料,补充电解质。

不要大量喝咖啡、浓茶和汽水

酒后不要大量喝咖啡,以免缺水加剧;也不要喝浓茶,茶让心脏过于兴奋,并对肾脏不利。不要喝汽水,否则会加快人体对酒精的吸收作用,对肝脏不利,还会诱发急性胃炎等。

不要吃退烧药

酒精会和多数药品发生化学反应,并产生有毒物质。尤其不能

服用退烧药,否则其中的羟苯基乙酰胺产生有毒物质,会导致肝脏发炎,甚至永久性损伤。如需服用,建议次日早晨提前1小时服用布洛芬。此外,头孢类抗生素药、降糖药、降压药等最好也别吃。

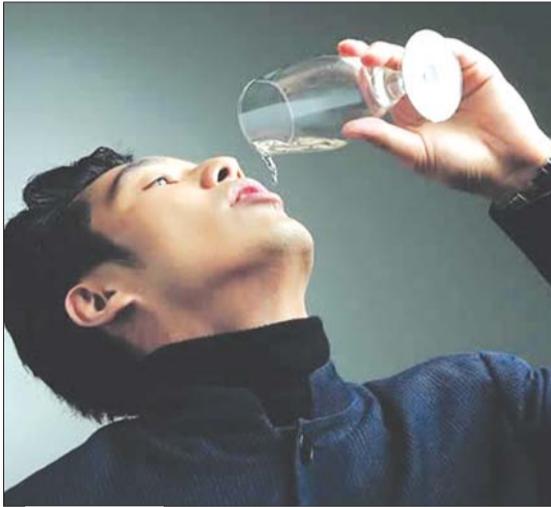
不要立刻洗澡

冷水热水都不宜。洗热水澡或者蒸桑拿容易导致热气聚集在人体内不散,加重醉态,导致恶性呕吐甚至晕厥。洗冷水澡,非但不能醒酒,还会使肝脏来不及补充血液中消耗的葡萄糖,加上冷水刺激,血管收缩,可能会导致血管破裂、患感冒等。

不要剧烈运动

酒精具有利尿作用,醉酒后体内水分流失更多,容易发生脱水,此时再锻炼会加重脱水危险。酒后游泳更危险,会使身体散热突然加快,引起头晕、低血糖性晕厥、腿部抽筋等。

酒后不能做的事多,喝酒后难受怎么办?不妨用蜂蜜来解酒。蜂蜜中含有一种特殊的成分,可以促进酒精的分解吸收,减轻头痛症状,尤其是红酒引起的头痛。



相关链接

不少人酒后爱喝浓茶,他们认为酒后一杯浓茶有解酒益健康的作用。其实这是一种误解。中医阴阳学理论中说酒味辛,入肺,肺主皮毛,肺与大肠相表里,饮酒应取其升阳发散之性,使阳气上升,肺气更强,促进气流畅通。茶味苦,属阴,主降,若酒后饮茶会将酒性驱于肾。肾主水,水生湿,于是形成寒滞。寒滞则导致小便频数、阳痿、睾丸坠痛、大便燥结等症。

现代医学通过饮酒后喝茶人的生化变化证实了这一点。人们饮酒后酒中乙醇通

过胃肠道进入血液,在肝脏中转化成为乙醛,再转化成乙酸,由乙酸分解成二氧化碳和水而排出。而喝茶,茶叶中的茶碱可以迅速地对肾发挥利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。乙醛是一种对肾脏有较大刺激性的有害物质。而肾脏并无此解毒功能,所以会影响肾功能,经常酒后喝浓茶的人易发生肾病。不仅如此,酒中的乙醇对心血管的刺激性很大,具有兴奋心脏的作用,所以心脏病患者酒后喝茶危害更大。

健康速览

对着镜子多笑笑

许多人手机上都有一款“左右脸识别”软件,能显示左右脸的吻合程度。大多数人都发现,自己的左脸和右脸相差很大。30多年来一直致力于解读面孔研究的美国心理学家利奥波德·贝拉克认为,这种不对称揭示了深层次的内涵,即人的真实情感由右脑控制,表现在左半脸;而左脑控制理性思维,因此右半脸表现出来的是一幅“社会面具”。

美国明星玛丽莲·梦露的左脸看上去脆弱而迷茫,右脸尽管带着微笑的痕迹,但看上去呆滞。这是由于她6岁时经历的创伤让她找不到现实和内心的平衡,一生在挣扎中度过。莎士比亚说:“你的面孔是一本书,人们可以读到许多奇怪的事情……”在心理学看来,解读面孔是读心术的一种,但不是去观察别人,而是从自己的面孔中看懂自己,继而改变自己,让自己的身心更和谐,家庭生活更幸福。

请你做个试验,微笑地对着镜子说“我讨厌你”,镜子里的自己却是和善的;皱紧眉头对着镜子说“我喜欢你”,镜子里的那个人却可能让自己讨厌。所以,即使遇到了烦心事,也一定不要带着疲惫的面孔回家。下班前,对着镜子笑笑,给心理卸个妆,将负面的情绪丢在公司,用爱和欢乐的表情面对家人,家人也会用笑容迎接你。这种良性的生活氛围反过来会影响内心,让你不再纠结,平衡心情,左右脸也会趋于对称,还你美丽的容颜。