



## 吃药解酒 那只是个传说

年末的应酬多，常常需要喝酒。喝酒过后吃什么解酒呢？有人说浓茶可以解酒，也有人说喝醋可以解酒，更有人相信解酒药的功效。其实这些都是误区，下面就让我们一起来了解下事实真相吧。

### 吃解酒药：吃药速度跟不上酒精

酒喝入肠胃后，不到5分钟就能进入血管，迅速扩散到全身，酒精流经之处——肝、胃、心脏、大脑均可造成损害。吃“解酒药”时，酒精早已进入血液，解酒药来不及发挥作用。即使喝完酒立即吃解酒药，药物的吸收速度远远比不上酒精扩散速度。

### 浓茶解酒：大大加重心脏负荷

浓茶和酒两者合在一起会大大加重心脏的负荷，可引起心律失常或心功能不全，因此心脏有疾患者切忌用浓茶解酒。酒精被吸收后，90%以上被肝脏的乙醇脱氢酶氧化为乙醛，再被乙醛脱氢酶氧化为乙酸，最后被肾脏排出。此过程一般需4~6小时。饮酒后饮茶，可促使尚未氧化的乙醛过早进入肾脏，而乙醛对肾脏有损害作用。

### 喝醋解酒：加重刺激胃肠黏膜

人大量饮酒后，由于酒精对胃肠黏膜的刺激，可使胃和十二指肠充血，胃酸分泌增加，同时促进了胰液的大量产生。此时喝醋，不仅加重对胃肠黏膜的刺激，更易诱发胃、十二指肠溃疡或急性胰腺炎等病症。

### 汽水解酒：易致急性胃肠炎

汽水对人的肠胃有损害，会刺激胃黏膜，减少胃酸分泌，影响消化酶产生，甚至会导致急性胃肠炎、胃痉挛。患有肠胃病的人，在醉酒后大量喝汽水，可能会造成胃和十二指肠大出血。血压不正常的人，酒后喝汽水，可导致血压迅速上升。

## 自制豆浆进入“以秒计数”时代

一直以来，豆浆机的一个核心技术指标就是制浆时间，最近九阳预告公测的一款新品One cup则打出了“X分Y秒弱爆了”的口号，以30秒制作豆浆的特点吸引了市场广泛关注，新纪录标志自制豆浆进入了“以秒计数”的时代。

### 30秒？靠谱吗？

笔者从微博上发现，让很多网友感到惊讶、赞叹的信息点都是同一个，就是30秒做豆浆的超高效率。实际上，无论是对于快节奏生活的白领一族，还是精心为宝宝准备料理的时尚辣妈，这30秒都意义非凡。

为了实现这一点，九阳历时四年研发，采用了最先进的PMD全自动智能醇



### 抠喉催吐：当心呕吐物引窒息

一些人喝多了之后就到洗手间“抠喉咙”催吐，呕吐之后感觉好受一些，甚至可以继续喝酒。但医学专家指出，这属于“危险动作”，极易引起急性胰腺炎。抠喉催吐虽可起到一定的醒酒作用，但一定要在清醒时或医护人员的帮助下进行，因为醉酒者意识不清，很容易吸入呕吐物引起窒息。其次，剧烈呕吐会导致腹内压增高，除易引起胃出血外，还会使十二指肠内容物逆流，引发急性胰腺炎等急症。

### 酒前喝酸奶：目前尚无科学依据

有人说，酒前喝一大杯酸奶或牛奶，就能起到保护肠胃的作用，再喝酒就不会伤身，也不容易醉了，于是就无所顾忌地大喝特喝。但是，喝酒前喝牛奶、酸奶是否能保护身体的说法，目前

还没有科学根据，不要以为喝牛奶就会给胃穿上保护甲，少量饮酒或不喝酒才是保护身体的“正道儿”。(本刊综合)

### 相关链接

## 科学解酒良方

**蔬菜类：**1.食生萝卜，可起到醒酒之效。2.取马蹄(荸荠)10个，洗净捣成泥状，用纱布包裹压榨出汁饮服，适用于饮高粱酒等烈性酒致醉者。

**水果类：**1.取鲜橙3~5个，洗净不去皮，榨汁饮服，或食服。2.吃几个梨或将梨去皮切片，浸入凉开水中10分钟，吃梨饮水，也可解酒。

**主食类：**1.取绿豆、红小豆、黑豆各50克，加甘草15克，煮烂，豆、汤一起服下，能提神解酒，缓解酒精中毒。2.醉酒者可取浓米汤饮服，米汤中含有多糖类及B族维生素，有解毒醒酒之效，加入白糖饮用，疗效更好。

饮用到60度或80度的好豆浆了。

此外，由于随行杯没有添加任何防腐剂和色素，目前通过物理保鲜技术实现了6个月的保质期，最大程度保障了好味道、好口感中的饮用安全。微博上，让懒人宅男女们大呼贴心的则是One cup的随行杯使用后可直接丢弃，随饮机自带的一键清洗功能也免除了以往手洗的麻烦。

### 全球公测即将开启

目前九阳One cup正在官微开展新品试用体验，中文名微博征集活动也异常火爆。而在天猫旗舰店上，也早早挂出了12月17日10:00全球公测的页面，并吸引了不少消费者登录预约。

## 腊八粥，熬出健康熬出福

每年农历的十二月俗称腊月，十二月初八既是腊八节。在中国居民膳食营养指南中第一条就是：食物多样，谷类为主。腊八粥非常符合这一条，腊八粥的材料决定了腊八粥的美味和营养。另外，腊八粥能够让我们一餐之中吃到许多种食物，其中的粗粮和豆类是我们平时饮食上比较欠缺的。按习俗，腊八粥要从腊月初七晚上开始做，并且做法也是极具讲究。腊八粥一般要经过洗米、泡果、剥皮、去核，到后半半夜开始煮，整个做下来约历时12个小时。下面，我们就介绍四种养生腊八粥的做法：

### 1、正宗腊八粥：

**原料：**糯米1杯、小红豆100克、葡萄干、花生仁、莲子、红枣、桂圆干、松子各50克、砂糖300克

**做法：**第一步、糯米洗净，浸泡一个晚上，小红豆洗净，浸泡约4小时。第二

步、小红豆、莲子、花生仁放入内锅，烟叶水6杯，移入电锅中，外锅加水1杯，蒸至开关跳起；加入糯米，外锅再加水1杯，续蒸至开关跳起；再加入红枣、桂圆干，外锅加水半杯，继续蒸至开关跳起，再拌入松子、葡萄干及砂糖300克即可。

### 2、甜味腊八粥：

**原料：**糯米、桂圆、糖；**配料：**莲子、银耳、红枣、百合、山药、绿豆、红豆(其他像胡桃仁、松子仁、芡实都可以加，看大家高兴了)。

**做法：**第一步：将50克糯米洗净浸泡10分钟。第二步：加6杯水，大火煮开，改中小火煮20分钟。第三步：加入桂圆、糖再煮10分钟。第四步：加入煮好的配料再煮沸就OK了。

### 3、咸味腊八粥：

**原料：**小米、玉米、黄豆、绿豆、红豆各2汤匙；**配料：**碎猪肉约100克，莲子、栗

子数粒，盐少许。

**做法：**第一步：先把各种豆类在冷水里浸30分钟，滤干；莲子去心，栗子去皮。第二步：水烧滚，先将豆类放入煮约15分钟。第三步：放入其他材料，水再滚后用慢火煮约45分钟即成。

### 4、咸鲜腊八粥：

**原料：**大米、山药、栗子、银杏、香菇、胡萝卜、青豆、开洋、火腿、姜丝、料酒、盐、胡椒粉。

**做法：**第一步、大米淘洗干净，开洋用料酒泡发，火腿、香菇切丁，胡萝卜、山药去皮切丁。第二步、锅里放入大米、栗子、银杏、开洋、火腿丁、姜丝，加入足量清水。第三步、大火煮沸后转小火熬煮30~40分钟。第四步、加入山药、香菇、胡萝卜丁继续熬煮约20分钟至粥粘稠。第五步、加入青豆，调入适量盐和胡椒粉即可。

## 山东人最喜爱的健康菜谱评选

主办：山东省卫生厅减盐项目办公室  
承办：山东省疾病预防控制中心  
协办：山东省烹饪协会  
邮箱：sdsalhealth@163.com

### 牡蛎炖豆腐

一、主料：卤水豆腐400克，海蛎子肉150克。

二、配料：茼蒿100克  
三、花生油8克，盐3克，味精2克料酒6克，葱花、姜末共5克。

四、制作方法：  
1、将豆腐切成2厘米的块，茼蒿切段。

2、锅中放油，加入葱姜末，先放入海蛎子煸炒一下再放入豆腐，加入汤、盐、料酒、茼蒿，炖约2分钟后，再放入味精出锅装盘。

点评：此菜是山东东著名的一道半汤半菜的菜，豆腐软嫩，海蛎子鲜美，茼蒿鲜香，色泽美观，白、绿分明，营养丰富。

### 肉末烧南瓜

一、主料：金南瓜500克  
二、配料：五花肉50克

三、调料：花生油5克、生抽8克、味精2克、白糖2克、葱花、姜片共5克

四、制作方法：  
1、将南瓜切成滚刀块，五花肉切成小丁。

2、锅中放油，葱姜炆锅，放入南瓜，再放入生抽、白糖清水，盖上锅盖焖至南瓜已烂时，放入味精出锅即成。

点评：南瓜营养丰富，选料丰富，加入少许五花肉，烧制出来的菜肴格外香醇，此菜色泽金黄、南瓜香烂、口味咸香味美、很适应老年人和糖尿病人食用。

请将您最喜爱的三道菜品名称及您的姓名和联系方式发送邮件到sdsalhealth@163.com参与投票。我们将从中抽取出十名幸运读者，赠送精美礼品。

