

解读酒驾

酒精会影响色彩和距离判断

酒精,医学名“乙醇”。作为最早发明酿酒技术的国度,两千年前,中国人就发现酒可以让人产生麻痹、兴奋、冲动等感觉。不过,在古代的酒文化里,酒是好东西,可以雅兴、抒怀、挥洒豪迈。高兴的时候,酒能助兴;悲伤的时候,酒可解忧。轮子上的汽车文明到来后,酒成为控制人的意志、制造事故的危险品。酒,究竟是怎样控制人的意识,进而控制手中方向盘的呢?



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

《易经》养生：
养生先养气

和《易经》很有密切关系的一个概念就是“气”。《易经》认为“气”对生命有着重要意义。中医认为人的生命赖气以生,气存则生,气失则亡。所以有“善养生者,必知养气。”明代张景岳说:“人之有生,全赖此气。”

人活一口“气”

《易经》中有非常著名的八个字:“天地氤氲,万物化醇”。就是说最早的混沌原始之气,是构成人的最早的基本元素。人是由“气”化成的,由此来解答生命的起源。这个气就是宇宙的运动,宇宙运动以后就产生了这个气,即“天地氤氲,万物化醇”。

我们再看“易”字,“易”在甲骨文中,是一个象形文字。它由一个太阳和一个月亮组成,由此可知它是宇宙天体的一部分,强调的是宇宙天体运动。最早的人类就是由气慢慢演化成各种各样的物质,最后演化到人,然后男女交媾,阴阳合德产生人。

肾精之气是先天而来,与生俱来的。它不像空气、水谷之气通过后天的呼吸、饮食而得来的。这种气和精有密切的关系,它对于人体来说就像个火种,所以要节约使用,这个气你要用完了,那么你的肾阳就会稀,命门就会衰,你的生命之火也将熄灭。所以,关于肾精的这个气,我们一定要保养。

保养身体元气的吞津功

《易经》告诉我们很多古人的养生方法,凝聚着我们祖先的养生智慧,其中最简便且最有用的当数吞津功。吞津是什么意思呢?《黄帝内经》早有记载,它说:“天地和气,命之曰人”就是人是受天地这个气来养生的。

吞下舌头下边的津液,每天数十次,就可以养生长寿。很多人感觉奇怪,这又有什么用呢?因为中医上讲,这个舌头下面的液体是肾液分泌的,吞下去可以养肾、助消化、抗癌、增加抵抗力,就可以长寿。

保养身体之气的呼吸法

我们养生要调动皮肤,怎么调动呢?《山海经》里记载这么一个故事,有一种动物,它不吃不喝,也不吸气,不食不寐,还长生。那这个的养生启示是什么呢?就是身体的呼吸之法。这个养生方法后来就在道家得到了发展。飞雁的呼吸它是用肺的,它是心肺扩张。所以十禽戏里面,第二个就是做扩胸,做飞翔状,像有翅膀一样飞翔。我们把这种叫做大雁功或者仙鹤功。

第二种呼吸方式就是小青蛙的腹式呼吸。我们看小青蛙在呼吸的时候肚子一膨一松,像个皮球膨膨膨膨的,这是腹式呼吸。第三种功就是龟吸功,乌龟要怎样呼吸,它没有肋间肌和肋间骨,只有头颈和肚子相结合,就只能做胸式加腹式的呼吸。它这个功有一个好处就是肚子也动了,胸部也动了,心脑血管也动了,所以乌龟不得脑梗,所以它的寿命最长。另外,充足的睡眠是气血恢复的最好方法。



本报记者 李钢

1 人体两小时才能处理完一杯啤酒

喝酒看球,不亦快哉。刚刚结束的世界杯,“酒驾”的字眼,被频繁提及。应该说,自从“醉驾入刑”以来,人们对酒驾的重视不可谓不够,但仍有不少市民对喝酒会怎么影响驾车不甚了解。“我喝点酒更精神呢?”不少市民甚至会有这样的疑问。喝酒究竟如何影响开车?

要想搞明白喝酒会怎么影响驾车,首先要弄清楚酒在人体内是怎么代谢的。

“人喝了酒之后,酒精首

先会被胃壁和肠壁吸收。”山东大学第二医院消化内科专家刘斌介绍,酒精入口后,大约两成酒精在胃中被吸收,而绝大多数会在小肠中被吸收,之后,酒精会进入人体的血液系统,血液带着酒精在体内循环,进入并溶解于身体各个组织。

这时,酒精的作用就开始表现出来了。

通常来说,喝酒后5分钟,乙醇就可进入血液,而在30至120分钟时,人体内的血液酒

精浓度会达到最大值。当然,饮酒的速度会影响血中乙醇浓度的升高速度,喝得快血中乙醇浓度升高得也快,若慢慢饮入,体内可有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇产生的量就会少。

对于酒精是如何被分解掉的,刘斌介绍,酒精被吸入血液后,当血液流经肝脏时被乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶代谢,分解为水和二氧化碳,乙醛脱氢酶在每个人体内含量并不一样,这

是决定“酒量大小”的主要因素。

此外,肾脏会通过尿液排出5%的酒精,肺呼出5%的酒精,通过皮肤毛孔等蒸发出部分酒精。

酒精的代谢是需要一定过程的。有实验表明,酒精的平均代谢率为每小时每公斤体重100毫克,以此计算,人体大概需要2个小时才能加工处理完一杯啤酒,而在没有代谢完的时候,酒精会在人体内持续发挥作用。

2 酒精影响人的色彩感知能力

“人喝酒后,受到影响的首先是人的大脑,影响人的神经系统。”省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友介绍,人对外部世界的感知判断以及由此决定的一切行动都要受到大脑的支配,但是过量的酒精会抑制人的神经系统,从而对人的判断能力、记忆力、反应速度等产生影响,从而影响驾驶。

首先,酒精会影响人的色彩感知能力。驾驶员要认识车内外情况的变化,绝大部分的信息是靠视觉获得的,而这些信息中,绝大部分都是有颜色的,当色彩感

觉能力降低后,就不能迅速、准确地把握环境中的动态信息,使得感觉输入阶段的失误增加,影响行车安全。

“除了色彩判断,距离判断等能力也会受到影响。”研究表明,血液中酒精浓度增加到一定程度,驾驶人对距离、速度等的判断力会大大降低。有实验表明,当血液中酒精浓度达到0.09%时,判断力就会降低25%。

“人的触觉也会受到酒精的影响而降低。”虽然没有视觉来的信息多,但触觉对驾驶也非常重要,如踩制

动踏板中的力、方向操纵中的定或飘、车子的振动情况等,都是从触觉获得的信息,反映到大脑,以判断制动、转向装置的工作情况。当感觉能力降低后,对其发生的有关故障要达到一定的水平以上时,才会被发现,使得不能及时发现故障,增加了危险性。

唐吉友还介绍,酒精还会影响人的记忆力。人只有有了记忆,前后的经验才能联系起来,以便人提前做出预判和处理。而酒精使人出现记忆障碍,记忆能力会降低,从而影响驾驶安全。

“更为重要的是,酒精过多会抑制神经,降低人的反应速度,影响操纵能力。”驾驶员饮酒之后,随着大脑及其他神经组织内酒精浓度的增高,中枢神经系统的活动逐渐迟钝,并波及脑干和脊髓,人手足的活动会变得非常迟缓,这就可能会出现驾驶操作忽左忽右,车速忽加忽减的情况。

曾有人做实验,驾驶员血液中酒精浓度达到0.8%时,操作方向盘的正确性降低。当驾驶员血液中酒精浓度超过0.09%时,其判断力比正常人下降25%。

3 酒后可能高估自己的车技

“喝酒在影响人神经系统的同时,继而会影响到人的心理。”山大二院心理科专家郭公社说,“像我们常说的‘酒壮怂人胆’,就是喝酒后对人心理上的一种影响。”

郭公社分析说,大量饮酒后,抑制了人的神经系统,使得人对外的判断力

降低,“没喝酒前可能判断这样做有危险,喝了酒可能觉得没事了。”

在这种情况下,酒后驾车就更容易发生。“喝了酒后,人的侥幸心理可能更强。”郭公社说,像有的司机喝了酒后可能会对自己的车技高估,“我是老司机了,这点酒没事。”

殊不知老司机出事的也不少。有统计显示,1年以下驾龄的很少酒后驾车,大量的酒驾行为出现在驾龄5到20年的司机身上。

还有些司机酒驾,总以为“不会那么巧被交警撞上”,或者在节日之前,觉得“交警也要过节”,认为过节相关检查就会少,于是借着

酒劲儿开车上路。

“千万别存侥幸心理。”同样也是神经内科专家的郭公社提醒说,喝酒后人的生理和心理都会受到很大影响,此时驾车不仅是对别人生命的不负责,同样也是对自己生命的不负责。“喝酒不开车,开车不喝酒要成为习惯才行。”