

# 酒再好 莫贪杯 喝醉了 其实就是中毒了

从古至今,酒在我国形成了独有的传统礼仪与文化,“对酒当歌,人生几何”“酒逢知己千杯少”,无论是雄韬伟略的英雄还是满腹经纶的文人墨客,都与酒有着不解之缘。如今,我们都知道酒对身体的危害性,然而人间烟火、良辰美景,岂能无酒?如果要喝酒,如何喝得健康呢?

■综合《健康时报》《武汉晚报》



## 四招应对酒精中毒

### ◎防止误吸

误吸是急性酒精中毒患者发生死亡的主要原因。酒精中毒者平躺时,应注意将其头偏向一侧,防止呕吐物误入气管,甚至引起心跳骤停,重度中毒者不可喂水。

### ◎预防低血糖

如果酒精中毒者是清醒的,可以用催吐的方法排出患者胃里还没有吸收的酒精,适量饮糖水以促进酒精代谢、预防低血糖。

### ◎注意保暖

急性酒精中毒患者全身血管扩张,散发大量热量,尤其在寒冷的环境中,易造成低体温,故应适当提高室温,加盖被子,做好保暖措施。

### ◎拨打急救电话

若酒精中毒患者突然发生心跳脉搏、呼吸骤停,应立即拨打120急救电话,进行心肺复苏,直到患者恢复呼吸或者急救车来到。

## 这几类人不宜饮酒

### ◎心脑血管疾病患者

饮酒会使血压升高、冠状动脉收缩和扩张不协调,从而导致冠状动脉供血不足,加重心脏负担,更容易导致心脑血管意外事件的发生。

### ◎胃肠疾病患者

酒精对胃肠黏膜的刺激作用,不仅可造成胃黏膜充血水肿、糜烂,还可加重原有溃疡病变,导致出血、穿孔等。

### ◎肝脏疾病患者

乙醇、乙酸代谢生成的乙醛,对肝细胞具有直接毒性,可导致肝细胞坏死或变性,同时也影响肝脏代谢的功能。

### ◎糖尿病患者

喝酒会使人体内的糖代谢紊乱,导致胰岛素功能受损,引起血液中葡萄糖含量过高,加重糖尿病的症状。

### ◎孕妇或哺乳妇女

孕妇过量饮酒会导致胎儿畸形、智力迟钝,严重的造成死胎;哺乳期的妇女若饮酒,酒精会顺着乳汁进入宝宝体内,造成宝宝醉奶。

### ◎其他不能喝酒的人

还有痛风患者、泌尿系结石患者,婴幼儿、酒精过敏者等人群也不宜喝酒,不能因为一时的冲动喝酒,导致严重的后果。

## 这样喝酒更安全

### ◎不要空腹喝酒

如果是空腹,没有任何东西附着在胃黏膜上,酒精会一路直奔小肠,不久血液中的酒精浓度急剧上升,令人进入危险的麻痹状态。

### ◎不要多种酒混合喝

因为各种酒成分、含量不同,互相混杂会起变化,使人饮后不舒服,甚至头痛、易醉。

### ◎不要大口猛喝

正确的饮酒方式是小口慢酌,慢慢细品。

### ◎避免烟酒

喝酒的时候不要吸烟,烟与酒碰到一起,危害更大。因酒精而扩张的血管又因为吸烟而收缩,会给心脏带来负担。而且溶于酒精的焦

油会吸附在消化器官的黏膜上。应遵守“喝酒不吸烟,吸烟不喝酒”的原则。

### ◎吃药期间不喝酒

常有说“头孢配酒,说走就走”。不要和药一起喝,部分镇痛药等强力药剂和酒一起喝下之后,会破坏胃黏膜,引起胃溃疡。而酒和糖尿病药一起喝会引发低血糖。所以,不管哪种药,都不要和酒一起喝。

### ◎酒后不要洗澡

饮酒后,人体内贮存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉,引起血糖含量减少,体温急剧下降,而酒精抑制肝脏正常的活动,阻碍体内葡萄糖贮存的恢复,以致危及生命,引起死亡。

## 秋梨养阴润肺 生熟各有效用

■据新华社

中医认为,秋季吃梨能生津止渴、润肺清燥、清热解毒、强心护肝,是防秋燥理想水果之一。秋季也正好是梨大量上市的季节,所以也叫秋梨。

梨子生吃和熟吃功用有所区别,生吃降火,熟吃润肺。除了直接吃外,给大家介绍几种搭配不同食材的吃法。

**红枣蒸雪梨**:梨洗净后挖出梨核,放入适量冰糖、红枣,上锅蒸20分钟即可。红枣可健脾益气,和梨一起蒸着吃,不仅口感好,润秋燥止咳的作用也更强。

**莲子银耳梨**:20克莲子、10克银耳发开、洗净,1个雪梨去皮、核,切片,同入锅中。加清水适量,煮至莲子熟透,汤浓时服食。莲子清心醒脾、补中养神,银耳润肺养胃、生津益气,再搭配秋梨,是秋季食疗的不错选择,对燥热型咳嗽有较好的缓解作用。

## 平日食酸过度 或致肝脾受损

■据《中国中医药报》

适度食酸可养阴生津、健运脾胃、滋养肝脏,但是嗜酸过度则会影响肝、脾、胃的正常生理功能,引发消化系统疾病。

若偏嗜酸味、食酸过度,易使肝气失于疏泄,气机调达不畅,肝气郁结益盛,从而克伐脾土,导致脾气亏损。

脾主肌肉,其华在唇,食酸过度则易使肌肉角质增厚皱缩,嘴唇失去光泽并出现外翻情况。

偏嗜酸味的人,平时可以选择一些酸味的新鲜蔬果,如柑橘、石榴、橙子、西红柿、葡萄、山楂等,满足自身口味喜好的同时还可以补充维生素C,增强食欲,促进消化。

对于腌制酸菜、酸辣粉等酸性醋制品的食用则应减少,以免这类食物对胃肠道刺激过度,从而引发消化功能紊乱等胃肠系统疾病。

应保持情志舒畅,精神愉悦,以利肝气条达。生活中要注重顾护脾胃,以增强后天之本。二者相辅相成,共奏疏肝理脾之功。

## 酒量大小 由基因决定

酒最主要的成分是酒精,也就是化学学名乙醇。浓度越高的酒,饮酒过量对身体造成的伤害越大。其实喝酒的能力,即酒量大小,是由人体基因决定的。人体的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶直接参与酒精代谢,若乙醛脱氢酶活性(代谢率)低,会造成饮酒时体内堆积大量乙醛,达到一定程度会引起酒精中毒。因此,酒量好的人大多都是天生的。

我们常见的喝酒脸红,是由于人体内乙醛不能很好地代谢,扩张血管,从而引起脸红、头痛、心跳加速等症状。所以喝酒会脸红不是“保护色”,而是身体发出的警告。

## 急性酒精中毒 分为三类

什么是急性酒精中毒?

急性酒精中毒,是指由于短时间摄入大量酒精或含酒精饮料后出现的中枢神经系统紊乱。严重者可损伤脏器功能,导致呼吸循环衰竭,进而危及生命。

我们常说的喝醉了,其实就是急性酒精中毒!

### ◎轻度中毒(兴奋期)

表现为眼部充血、颜面潮红、头晕,人有欣快感、言语增多、自控力减低。

### ◎中度中毒(共济失调期)

表现为肌肉运动不协调、行为笨拙、言语模糊不清、眼球震颤、视力模糊、复视、步态不稳,可伴有恶心、呕吐和困倦。

### ◎重度中毒(昏睡期)

表现为昏睡、瞳孔散大、体温降低、心率加快、血压下降、呼吸减慢,伴有鼾音,甚至可出现危及生命的呼吸麻痹。