

年关将至， 喝酒悠着点！

喝酒在我国是重要的社交活动，但是，醉酒是饮酒者并不乐见的麻烦。什么叫醉酒？人们往往把“喝不动”“走不动”称为醉酒，醉酒状态的客观评价指标是血液中的酒精浓度(BAC)，BAC升高速度越快也就醉得越快。人们常说“酒混着喝容易醉”，这跟酒的品类以及酒精浓度有很大关系。

□ 据《健康时报》



有些酒本身就很醉人

酒是一种多组分的液态混合物，其中含有水、酒精以及其他微量组分，而“酒能醉人”的属性，正是和这些组分有关，不只是酒精浓度，还有高级醇、醛类物质等。

同样是蒸馏酒，比如白酒、威士忌和伏特加酒，三者的酒精度数基本相当，都在40~50度左右，但是喝伏特加却更容易醉倒。

美国布朗大学研究小组对95位身体健康的自愿者进行了调查，分别饮用威士忌、伏特加，分量都超过酒精饮用标准。根据研究结果，饮用威士忌的参与者比喝伏特加的参与者更容易出现诸如头疼、恶心、口干、疲倦等症状。

这其中的原因，就在于相比伏特加和白酒，威士忌里丙酮和乙醛的化学成分比较多，正是这些物质让不同的酒的宿醉程度和持续时间不同。

不同种类的酒刺激内脏，轻则出现胃痛、呕吐等不适感觉，重则诱发胃溃疡、胃炎等。

酒后别做这些事

1. 别立刻睡觉

酒精是靠肝消化，立刻睡觉，人体新陈代谢缓慢，对肝不利，易得酒精肝。建议用冷水洗脸，坐着休息。若是重度酒精中毒，很可能一睡不醒，这种情况下家人要陪在身边，隔两小时叫醒醉酒者，喂点白开水或蜂蜜水，直到醒酒为止。

2. 别抠喉咙

喝大了有人爱抠喉咙，把酒吐出来缓解醉酒症状，但很危险。北京中医药大学东方医院消化内科主任医师李军祥表示，催吐会导致胃内容物反流进入食管，日久导致食管下括约肌松弛，出现反流性食管炎。醉酒者意识不清，易吸入呕吐物引起窒息。

3. 别喝浓茶

茶碱有利尿作用，加速酒精中尚未分解的乙醛进入肾脏，而乙醛对泌尿系统有很大的损伤，加上酒精对心血管有很大的刺激性，而浓茶同样有兴奋心脏的作用，二者相合，更增加了对心脏的刺激。

4. 别做足疗

很多人喜欢在酒足饭后去做足部按摩放松一下。浙江省台州医院中医科副主任中医师李小军提醒，喝酒后做足疗会加速血液循环，使血管更加扩张，不利于酒精的排泄。

□ 美食

鱼腐杂菇煲的做法



鱼腐是用鲮鱼肉、鲜蛋为原料制作的，将它与杂菇同烹，菇类吸收了鱼腐的油脂，鱼腐更加可口。

材料：鱼腐200克，鱼丸100克，鲜香菇30克，金针菇30克，草菇30克，蟹味菇30克，海鲜菇30克，姜片、花生油、盐、胡椒粉、葱各适量。

做法：菇类洗净沥干水备用；砂锅烧热后下油，放入姜片爆香，加入鱼丸煎一下；加入400毫升水，再加入鱼腐、菇类，煮开后加入盐、胡椒粉调味，撒上葱花即可。

□ 据《广州日报》

□ 趣闻

美食当前 为什么我们hold不住？



据英国《每日邮报》1月10日报道，期望养成健康饮食习惯的人试图刻意避免美味但不健康的食物，效果反而适得其反。研究发现，当人们被美食分散注意力时，很难思考或记住其他事情，这就解释了节食期间被不可抗拒美食包围的原因。

伯明翰大学研究人员选定90名志愿者，大约一半体重超重志愿者，而其他则是健康体重。通过记忆一张食物图片，比如披萨进行实验。志愿者被要求在另一试图分散其注意力的分心物突然出现时，确定圆圈的位置。实验中，食物图片被放在指定圆圈旁或被放在分心物旁。重复试验时，参与者记忆一张非食物图片，比如一把扳手。研究人员发现，所有参与者在实验过程中，发现食物图时很难发现圆圈。当诱人的食物的图像被放置在分心物旁，而非放置在圆圈旁时，发现难度更大。《国际肥胖杂志》研究结果显示，对于超重的参与者来说，这种影响更大。

据英国心理学会的一份研究报告显示，所有参与者在实验研究一年后再次称重。结果显示，那些在此项实验中感觉辨识难度大的参与者，身体质量指数(BMI)增加可能性变大。研究人员称，假想食物会增加暴饮暴食的可能性，因为一个人对环境中食物的存在变得更敏感，因此，从长远来讲，这种机会主义饮食可能会导致体重增加。

□ 据《环球时报》

□ 良方

手脚冰凉，三张古方暖起来

冬季天气寒冷，有的人常感觉手脚冰凉，喝热水、多穿几件衣服也暖和不起来。这多是由于末梢血液循环差，脂肪组织少，保温性能差所致。中医认为，身体是否暖和，靠的是体内阳气，当阳气不足以温暖皮肤、肌肉，就会冰凉没劲。本期，为大家推荐《金匮要略》中三个古方，有助缓解症状。

黄芪桂枝五物汤，温阳活血。该方组成：黄芪、桂枝、芍药各9克，生姜18克，大枣4枚。主要功效为益气温经、活血通痹，主治血痹，常见症状为肌肤发麻，脉微涩而紧。

四逆散，理气通络。该方由柴胡、芍药、枳实(zhǐ)、甘草各6克组成。主治阳郁厥逆证，表现为手足不温，或腹痛，或排便时下腹部及肛门有沉重坠胀感，脉弦；肝脾气郁证，表现为胁肋胀闷、脘腹疼痛，脉弦。手脚冰凉者服用此方，可透邪解郁、疏肝理脾。

肾气丸，补肾助阳。如果老人手脚冰凉，且排除动脉硬化性闭塞症，可在中医师指导下服用肾气丸。该方组成：干地黄12克，山药、山茱萸各6克，泽泻、茯苓、牡丹皮各4.5克，桂枝、附子(炮)各1.5克。主治肾阳不足证，患者多表现为腰痛脚软，下半身常感觉冷，自觉下腹部牵引不适，还可能伴有小便异常，特别是夜间加重，阳痿早泄，舌淡而胖，脉象虚弱。

□ 据《生命时报》

□ 养生

三餐纯素并非无趣！ 注重搭配即可美味又营养

纯素饮食强调戒肉、戒乳制品、戒鸡蛋，旨在不摄入与动物相关的产品，一些人对此种饮食方式所能提供的营养持怀疑态度。但据法国《电讯报》认为，只要注重搭配，纯素饮食便可令美味与营养兼具。

其实，纯素饮食可以提供人体所需的所有主要矿物质和维生素。为了取代通过肉类获取蛋白质的途径，需要摄入植物蛋白，而这并非难事。豆类(扁豆、豌豆和干豆)、藜麦和荞麦、干果(杏仁、核桃、腰果、芝麻和亚麻籽)中便富含此物质。

但需注意，植物蛋白中的某些必需氨基酸含量可能有限：谷物缺少赖氨酸，而豆类缺少硫氨基酸。为了达到均衡饮食，法国国家卫生安全署(Anses)因此建议将豆类与谷物(大米、小麦、玉米等)同食。

为了心脏的健康，饮食中还应多摄入omega-3，其非动物来源为食用油(油菜、亚麻和坚果)、磨碎的亚麻籽和坚果。而对于钙质，则可以通过豆类、杏仁、芝麻，以及所有的深绿色蔬菜，如西兰花、羽衣甘蓝和卷心菜叶等进行补充。

对于铁的摄入，应选择干果类，如李子、葡萄干和杏子以及藜麦。加拿大的营养学家们指出，为了帮助身体吸收这种矿物质，可以多吃含有维生素C同时富含铁的食物，如草莓和橙子，此外，应避免在饭前喝咖啡和茶，因为其所含的某些化合物会干扰铁的吸收。

□ 据《环球时报》

