

都市男人怎么喝酒不伤身

喝酒难以避免。适量喝酒,有益于健康,酗酒将伤身。怎样喝酒不伤身?相信也是大家关心的问题。

◎尽可能饮热酒

不管是白酒、黄酒,加温后饮用:一是芳香适口;二是可挥发掉一些沸点低的醛类有害物质,减少有害成分。

◎不要多种酒混合饮

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。

◎空腹时不要饮酒

一面饮酒,一面进食,酒在胃内停留时间长,酒精受胃酸的干扰,吸收缓慢,就不易酒醉。

◎白酒、啤酒应注意

喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块。

◎喝酒时多吃绿叶蔬菜和豆制品

绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;豆制品中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。

◎最好的醒酒物不是茶水,更不是雪碧与可乐,而是果汁

果汁,特别是橙汁、苹果汁能起到很好的解酒作用,因为它们含有果糖,可以帮助酒精更好地燃烧。

◎饮酒后切不要洗澡

人饮酒后体内贮存的葡萄糖



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,而酒精抑制了肝脏正常的活动,阻碍体内葡萄糖贮存的恢复,以致危及生命,引起死亡。

◎不要用药酒作宴会用酒

某些药物成分可能跟食物中一些成分发生矛盾,或者起化学变化,喝了后会令人恶心、呕吐和不适。

◎不要大口猛喝

要慢慢喝酒,不时地停顿一下,喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。(小荷)



专家支招 怎么喝酒不容易醉

交际饮酒是免不了的事情,怎么饮酒才健康不伤身,并且避免宿醉的不适呢?美国《真简单》杂志近日刊文,教大家一些不醉酒的小窍门。

饮酒前,可以吃些高脂肪食品,有助于减缓身体对酒精的吸收。高纤维食品也是很好选择,它有助于酒精的分解,避免酒精快速进入血液。洋葱富含糖分,可加快身体的新陈代谢,把酒精及时消耗掉。

酒精有脱水的作用,因此为身体补充水分非常必要,饮酒的同时应适当多喝些水。如果知道有应酬,饮酒实在不可避免,为了不醉酒难受,可在饮酒前两个小时空腹服用

B族维生素,它能加快产生热激蛋白,有助于增加人体抵抗力。

为避免醉酒,应尽量选择颜色较浅、经过精细过滤的酒。饮酒时应避免喝汽酒,比方说香槟,当然也应避免喝碳酸饮料。碳酸会让胃部胀大,加快酒精的吸收。饮酒的话最好只饮一种酒,不要几种酒掺着喝。当然最基本的,就是要清楚自己的酒量,避免贪杯。

不少人酒醉后都头晕难受,起床后仍然昏昏沉沉。这时可以多吃些碳水化合物、鸡蛋和蜂蜜,有助于酒精分解,清除肝脏中的有害物质,减轻醉酒症状。(甄翔)

喝酒伤身 时间表

饮酒过量有害健康,而且不同时间段有不同的反应。英国《每日邮报》载文刊出了多位专家总结出的不同时间点酒精对人体的影响。

晚上8时:饮酒后最易兴奋。一杯酒下肚就会提高多巴胺、血清素等4种可以使大脑产生欣快感的化学物质水平。

晚上10时:酒后口无遮拦。饮酒两小时后,自信心会倍增,但判断力更差。

晚上11时:最不宜喝威士忌。

午夜12时:女性醉酒更快。女性脂肪多,水分少,加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低,因而更容易醉酒。

凌晨2时:酒后大吃烧烤很危险。酒后烧烤吃得,容易诱发呕吐,甚至出血。

凌晨4时:影响睡眠。过量饮酒很难进入深睡阶段,起夜次数多,醒来仍觉疲倦。

早上7时:酒后脱水导致头痛。即使半夜之后没再喝酒,血液酒精水平和脱水也可能导致头痛等宿醉症状。

上午9时:油炸食物加重宿醉症状。酒后没睡好会导致醒来时血糖偏低,想吃油炸食物。但这又会刺激胃酸过度分泌,导致胃部不适。

上午11时:一天中感觉最难受。由于肝脏、肾脏等器官都忙于处理酒精,11时是宿醉最难受的时候,更容易抑郁、焦虑和易怒,体温升高、心跳加快且血压升高。

下午1时:身体开始恢复。此时,宿醉影响减退,但仍会感觉没睡好或胃部不适。(徐澄)



一饮而尽 不科学

许多人喝酒喜欢一饮而尽,似乎一杯杯地干才觉得痛快,才显得豪爽。其实这样饮酒是不科学的,正确的饮法应该是轻酌慢饮。

《吕氏春秋》说:“食能以时,身必无灾……口必甘味,和精端容,将之以神气……饮必小咽,端直无品。”讲究进食时要仪容端正、细嚼慢咽,方是养生之道。

明龙遵在《饮食绅言》中说:“喝酒不宜太多太急,否则会损伤肠胃和肺。肺是心、肝、脾、肾、肺五脏中最重要的部分,好比帝王车子的车盖,特别不能损伤。”

清人朱彝尊在《食宪鸿秘》中也说:“饮酒不宜气粗及速,粗速伤肺。肺为五脏华盖,尤不可伤。且粗速无品。”吃饭、饮酒都应慢慢地来,这样才能品出味道,也有助于消化,不至于给脾胃造成过量的负担。

(韩梅)

经常在外喝酒应酬 如何护肝

酒精能使肝细胞发生变性和坏死,长期过度饮酒容易导致酒精性肝炎,甚至酒精性肝硬化。那么,经常在外喝酒应酬该如何护肝?

首先,在饮酒之前要及时进食一些主食,如米饭、馒头、面条等,避免空腹饮酒。其次,勿将酒与碳酸饮料如可乐、汽水等混在一起喝,因为饮料中的成分能加快身体吸收酒精。更不能将各种酒混在一起喝,因为各种酒成分、含量各不相同,相互混杂,发生化学反应,使人饮后易醉、头痛。

饮酒的时候,牢记慢、少、多的原则。慢是指慢慢下肚,不能大口大口猛喝。少是指每次喝的分量小,不能每次一杯斟满。多是指食饮结合。在饮酒的同时,吃点主食等保护胃和肝脏。喝酒时应多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可防止酒精对肝脏的损害。还可吃点豆制品,其中的卵磷脂能保护肝脏。

饮酒之后,尽量饮用热汤如用姜丝炖的鱼汤,解酒效果更佳。酒后切勿以浓茶醒酒,因为浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,反而会

加剧头痛。可以吃水果或者喝果汁,因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精,也可以多喝清水,促进酒精快点排出体外。

饮酒过量,头痛、肠胃不适的人则可以洗个热水澡,吃顿清淡的早餐,补充大量的水,然后充分睡眠休息。

最后,建议广大“酒友”,平时应多吃青菜,多运动增强体质,尽量减小酒精对身体的伤害,当然,能少喝最好不过了。

(新健)

