

“应酬季”如何从容赴酒场

宜适量酌饮 忌胡吃海喝

核心提示

不知不觉春节快到了，许多朋友的年末应酬骤增，此时也正值天气严寒之际，一些人禁不住酒桌上亲朋好友的频频劝酒，便肆无忌惮地胡吃海喝或强撑着豪饮，殊不知，最后身体却受了罪；一些人宿醉不醒，一些人喝成了酒精中毒，另一些人悲催地喝得胃穿孔，更有甚者再也未醒来。这些情况都警醒着我们，在春节即将来临的这个“应酬季”，饭桌上喝酒无论如何都应当悠着点。下面就请朋友们一起来看看在饭局前、中、后三个过程中，如何健康饮酒。



饮酒前：切记吃东西垫底

一些人参加饭局前通常空着肚子，上了酒桌还未进食又往往先干三杯。其实，这样做最容易醉酒和伤害肠胃、肝脏等器官。正确的做法是在饮酒前就先“犒劳”肚子，即先吃东西垫底。如果是在家中，可以取香蕉、苹果、柑橘、芹菜叶等水果蔬菜若干，放入榨汁机，加入适量开水后，榨成汁水先饮用。如果在外，则可以先食用适量粗粮面包、饼干或其他食物，切忌空着肚子就豪饮。

饮酒中：忌胡吃海喝

一些人在饭局中碍于面子或禁不住



酒友劝酒，通常急匆匆地就连干数杯，并且还常多种酒“混搭”着喝，之后的结局当然可想而知，当然是身体受了罪。所以，饭局中切忌胡吃海喝，适量才是硬道理。当然，如果不得不大量饮酒，也切忌过急过激，还是慢慢饮用最重要。

此外，在饮酒的同时，千万别忘记多食用一些鱼肉、牛羊肉等动物肉类和豆类制品菜肴，因为这些菜肴含丰富的蛋白质，可以有效保护肝脏免受酒精的伤害。

饮酒后：宿醉怎么办？

宿醉，是因喝酒过量而导致的醉酒后状态，常见症状为头疼、头晕、恶心、呕吐、血压异常等，其危害不容小觑，易导致人的肝脏受到伤害，引起胃出血、胃溃疡和伤害神经系统等。

春节临近，很多朋友的酒会饭局猛然增多，许多朋友都有在酒桌上喝酒过量而出现宿醉的情况，此时，一定要多饮一些温水，以便降低乙醇的吸收速度和避免醉酒带来身体缺水。也可以多饮用一些果汁或者蜂蜜水，其中的果糖可以使乙醇加速代谢，从而减轻头疼、恶心等不适反应。此外，吃一些清淡的营养餐食，可以补充流失的营养素。当然，要缓解宿醉的不适反应，最重要的还是好好睡觉，因为充足的睡眠可以使醉酒之人的体能尽早恢复。

(大河)

广告