2011健康过年全攻略

快过年了，聚会渐多，饭桌上免不了喝几杯，不过，记得控制好量，可别喝高了出事。“身边的急救员”特约专家、湘雅医院急诊科副主任李湘民提醒，不要以为喝醉酒是小事，喝酒过量甚至可以导致死亡。他还提醒大家，浓茶不能解酒，感冒了使用抗生素后不能喝酒；喝了酒后，不要马上洗热水澡……

浓茶不能解酒 酒后不要洗澡

醉酒后的紧急处理

醉酒后，先出现兴奋现象：满脸发红，爱说爱笑，语无伦次，步态不稳，以致摔倒；中毒深者呕吐、昏睡、面色苍白、呼吸缓慢、脉搏加快、血压下降，严重者甚至可以导致死亡。对醉酒者，李湘民提醒，一定要时刻观察其精神状态，必要时应送往医院。首先可采取以下方法处理：

酒醉后最好不喝浓茶

人们常以为浓茶可以解酒，其实这是一个误区。浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，反而会使头痛加剧。醉酒后可以喝点淡茶，茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用。也可以吃些水果或果汁，因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。

喝杯温暖的蜂蜜水

在蜂蜜成分中，含有一种大多数水果中不含有的果糖，其主要作用是可以促进酒精的分解和吸收，因此，有利于快速醒酒，并解除饮酒后的头痛感。对有酒后头痛史的人，在饮酒前后服用蜂蜜50克，便可防治酒后头痛、头晕现象的发生。

解开领带侧卧休息

如果醉酒严重，身边的家人朋友要及时帮忙。首先让醉酒者注意保暖，静卧休息，把衣领、领带、皮带解开；呕吐时，使醉酒者屈身侧卧，切勿俯卧或仰卧，以免缺氧或将呕吐物吸入气管，导致窒息；一旦发生误吸，要立刻抽去枕头，将头偏向一侧，拍背使吸入物排出。

昏睡不醒时应送往医院

即便病人卧床休息，身边也一定要有人照顾。如果病人酒后处于昏迷状态，一直昏睡不醒，则有可能引起猝死。此时切不可麻痹大意，应及时转送医院救治，最好不要等待观察。酒后如果发现呼吸困难时，给予吸氧，必要时进行人工呼吸。一般来说，酒精中毒者，如抢救及时，大多都能治愈。

■文 小风

四大喝酒误区

感冒、使用抗生素后喝酒

感冒者喝酒会加重病情。感冒病人，尤其是严重者大多伴有发热症状，此时要服用退烧药，一般多是扑热息痛。一旦饮用了白酒、烈性酒，两者产生的代谢物对肝脏将产生严重损害。此外，使用抗生素后饮酒也易导致心脏衰竭。

酒与咖啡同饮

酒精伤身，咖啡因具有兴奋、提神和健胃的作用，过量亦可造成中毒。如果酒精与咖啡同饮，犹如火上浇油，可加重对大脑的伤害，并刺激血管扩张，加快血液循环，增加心血管负担，造成的危害超过单纯喝酒的许多倍，甚至更容易危及生命。

酒后马上洗热水澡

饮酒后千万不要马上洗热水澡，更不要泡温泉。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，再加上热水会让血液循环继续加快，造成对心脏的过量负担，严重时甚至会危及生命。

酒后服药

酒类都含有不同程度的酒精，药物在酒后服用，可以增加毒副作用。如酒后服痢特灵、优降灵等药，就会出现心律失常、血压升高等反应；又如酒后服镇静药、催眠药、抗癫痫药、抗过敏药、降压药等，一方面可增加对大脑的抑制效应，而另一方面又使药力陡增，超过人体正常耐受量，致使发生危险。

小贴士

为什么有些人“千杯不醉”

有些人很能喝酒，有些人喝一点酒就会醉，为什么？这是因为能喝酒的人身体内含有乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶，这两种酶能将乙醇变成水和二氧化碳，所以尽管多喝了几杯酒，也不会醉倒。有些人身体内缺少这两种酶，所以喝酒就容易醉。

相关链接

四种喝酒方式最危险

空腹喝酒

不要空腹喝酒，否则，酒精在胃里很容易被吸收，导致醉酒。建议喝酒前吃一些富含淀粉和高蛋白的食物。酸奶就是较好的胃壁保护层，因为本身就粘稠，而且还加入了植物胶增稠剂，在胃中停留时间相对较长；馒头、面包、鸡蛋、牛奶等，它们都可以减少胃肠对酒精的吸收，降低醉酒发生几率。

喝“混搭”酒

饮酒混搭创意百出，如红酒加雪碧，威士忌加冰红茶，啤酒加可乐，或者“红、白、啤”轮番上阵……专家称，常用于兑酒的碳酸饮料，在胃里释放出的二氧化碳气体会迫使酒精很快进入小肠，从而加大伤害，且喝的人觉得像在喝饮料，就使劲喝，一旦察觉到有酒精作用时，就已经喝多了。

一支烟一杯酒

有的人一支烟、一杯酒，快乐似神仙。酒到兴头，捡起烟来点，事实上，边喝酒边抽烟，既伤肝又伤肺。香烟中的尼古丁会减弱酒精对人体的作用，相当于被“麻醉”，不知不觉中就会大大增加饮酒量。

“一口闷”

喝酒千万别过猛过快。要慢慢喝，让身体吸收得慢一些，就着菜来喝，这样能有时间分解体内的乙醇。

连载

《寄居》
沙润娜 著
江苏人民出版社

那首次与家人见面成功？

面见得有点尴尬。老韩坐在椅子上，一只大拇指不停地抠着裤子。我推搡了一下他的后背，他终于挤出一句：“叔，婶儿！你们身体挺好的？”老妈坐在一边，捂着嘴巴笑得花枝乱颤，“孩子，你叫什么来着？”“韩子昭。”“哦！韩子昭，你是做什么的？”

“汽修。”“有把技术，还行。看你这孩子长相挺让人放心的。将来不会给我闺女气受吧？”这个问题太犀利了，老韩看了我一眼，笑了。“婶儿，你放心吧，我什么都没有，但就是知道疼毛娜。她跟着我保准享福！”老妈满意地点点头。

我爸坐在一边显得有点沉闷，我数着他抽烟的根数，直到抽完第五根，他突然站了起来，走到了老韩的面前。我和老韩都吓坏了，尤其是老韩，脸色瞬间骤变，“叔、叔！怎么了？”没想到，我爸居然抓起老韩的一只手，语重心长地说了一句：“孩子，你这一路上怪辛苦的，晚上我们去饭店吃吧！”没想到老爸憋了半天，会憋出这么一句！这算什么？首次与家人见面成功？

饭桌上，老韩一刻不停地表现着。他将餐桌上的餐具用餐巾纸挨个擦了一遍！老妈和老姐毛妮儿坐在一边，表情尴尬。其实我多想告诉他，那是一种更加不卫生的做法。可他的出发点是好的，我也不好意思当面揭穿，我爸还露出了满意的微笑，在我的耳边嘀嘀咕咕地说：“这孩子不错，眼里有活儿。”我朝姐夫李里努努嘴，老爸看见李里坐在那懒散地抽着烟，表情顿时僵硬起来，看李里的眼神里飞出无数把刀。

我坐在凳子上，故意让老韩帮我拿这拿那，每次，老韩都笑呵呵地递东西。这跟坐在一边、只顾闷着头吃菜的李里完全大相径庭。毛妮儿显然看出了我得意扬扬的心思，她看着正喝着小酒的李里，咬牙切齿地说了句：“喝！你就知道喝！怎么也不跟毛娜的对象说句话？”李里拿着杯子的手稍稍颤抖了一下，“嘿嘿，初次见面，不知道说啥，以后熟了就好了！”最后还是我的外甥女道出了李里不理毛妮儿的原委。灵灵冲着我妈大声地说：“姥姥，昨晚我爸挨打了，他还生我妈气呢！”顿时，饭桌上的气氛尴尬起来，我心中却有股酣畅淋漓的感觉。

最后老韩以全票通过了家人的初次审查。我和老韩正式恋爱了。在我爸妈的监督下，我们每天过着亲个嘴都像偷情一样的生活。

（4）