

劲酒配美食，美味又健康

# 少贪杯为健康 春节将至专家教你选健康酒



春节将至，保健酒迎来旺销。

一直以来，酒就跟节日有着不解之缘，美酒下肚，似乎节日的气氛就更浓烈了。尤其临近春节，工作应酬、朋友小聚多如牛毛，酒局一多，难免乐极生悲。

近日，记者从长沙各大医院了解到，因酒醉而入院的人较之前多了不少。面对即将来临的春节，医院相关专家纷纷呼吁：节日饮酒应该本着适宜、适量、文明的原则，多掌握一些健康饮酒的标准和方法。

## 【现状】 喝酒无节制，一倒进医院

节前记者走访了长沙的各大医院，发现急诊室内收治了不少酒精中毒的病人，据值班医生介绍，随着春节的临近，病人数量日渐增多，年年如此。医生们分析，导致这样的状况还是因为很多饮酒者不能充分了解饮酒过量的危害性。

一般成年人一天的饮酒量不宜超过100毫升，长期饮酒的人每天最好只饮50~80毫升。超过这个量，因每个人的体质不同，会导致不同程度的神经中枢过度兴奋，出现大哭、大笑、大叫等异常表现。

当人体在短时间内摄入纯酒精达到250~500毫升，就有可能抑制呼吸中枢而导致死亡，或者因为神志昏迷，胃

中的食物不能顺利地呕吐出来窒息而死。前来医院就诊的患者经常是已经达到反复呼唤不醒的程度，并出现呼吸浅慢、心律失常等症状，如果救治不及时，很有可能因呕吐物进入气管导致呼吸、循环衰竭而死亡。

## 【呼吁】 要健康饮酒，更要文明过节

虽然饮酒有危害，但专家也指出，节日里适量饮酒仍然可以很好地点缀氛围、愉悦身心。南方的冬天潮湿阴冷，适量饮用保健酒能起到通风、散寒、舒筋、活血的作用，调节人身体正常的生理代谢、加速内部血液循环。

在饮酒时，首先要注意饮酒场合。宜饮低度酒类，避免乘兴而狂；抑郁烦闷时酌情少饮保健酒，能起到振奋精神、缓解抑郁的作用；其次，饮酒不宜空腹，饮酒前喝一些牛奶、甜饮料，饮酒后，可以吃些萝卜、梨来加快排泄，醒酒解毒；第三，在量的把握上，一般60公斤体重的人每日饮酒二两左右较为安全。

此外，酒类生产厂商的作用也很重要，毕竟我们只能对饮酒者进行引导和救助，而厂商如果在推广自己产品的同时推广健康、适量、文明的饮酒理念，更多地为消费者健康考虑，为消费者提供高品质的酒，可以在很大程度上改变

饮酒者的误区。在这方面，国内知名保健酒“劲酒”的“不要贪杯”就是一个很好的例子！

## 【企业】 劲酒为春节饮酒保驾护航

元旦、春节是国人眼中的宜酒时节，在文化长河里，酒历来都是促进感情和升华气氛的，有道是小饮怡情、大饮不宜。在酒类广告中，一句“劲酒虽好，可不要贪杯哟”令人记忆犹新，连厂家都有这样的觉悟，作为消费者的我们更应该通过适度的饮酒，以既健康又不失快乐的方式过一个文明的春节！

作为一家专业的健康食品企业，劲牌公司始终将提高消费者的身体素质和生活质量作为企业使命，在生产提供高品质健康产品的同时，一直宣传倡导健康的饮酒理念，研究传播健康的饮食文化，让消费者能够吃健康菜、品健康酒，享受健康的生活方式。

劲牌有限公司保健酒事业部总经理李清安介绍，由劲牌有限公司全力打造的新品——劲牌劲酒正是劲酒品牌旗下的高端产品，其原酒是陶缸陈酿多年的清香型白酒，精选了多味地道名贵药材，采用中药现代化提取工艺，酒味更加突出、药味更加协调，非常适合馈赠和宴请款待。

■记者 吴林

## 无限极启动中华养生文化周活动

本报1月17日讯 1月15日，无限极长沙服务中心盛大开幕。无限极服务中心首次将中华传统养生文化与现代空间艺术结合，通过现代空间艺术设计传播“养生固本、健康人生”的健康理念，向国人推广现代养生生活方式。同时启动中华养生文化周，邀请中医药专家，开展“秋冬养生健康讲座”，向市民普及健康养生知识。

在养生观念越来越受大众关注的今天，无限极认为，通过汲取传统中华养生精华可以获取平衡、富足、和谐的健康生活状态。无限极服务中心集传统文化精髓、现代设计手法与时尚科技的

元素于一身。突破传统的封闭式空间，以饮食、起居、运动、情致的角度，让消费者在此重新发现养生，全方位地领略传承千年的中华养生文化。

同时，无限极启动了中华养生文化周活动，特别邀请中华中医药学会养生文化推广专家指导委员会成员、南方医科大学冯秉武教授开展了精彩的“秋冬养生健康讲座”；并结合“养生文化进万家”活动，2012年将在全国举行40余场健康讲座，向市民普及健康养生知识。

据了解，无限极(中国)以弘扬中华优秀养生文化，创造平衡、富足、和

谐的健康人生为使命，现已在全国设立28家服务中心。2007年开始，无限极和中华中医药学会共同合作开展了“养生文化进万家”活动，在全国范围内已经举办了2000多场健康讲座。



## 喝酒有方

新春佳节，怎能少了美酒！然而如何做到饮酒与健康兼顾呢？

### 1、正确选酒很重要

首先要饮健康的酒。从人体健康角度说，众多酒类中以劲酒为代表的保健酒对人健康较为有利。果露酒国家评委、国家一级评酒师汪陈平表示，虽然“好酒不伤身”的说法有些夸大，但在古人饮酒养生经验中，对酒的品质最为看重。劲酒，以专业品质满足消费者对健康的更高追求：原酒选用富含矿物质的山泉水酿制，药材精选于十二大药材直供基地，此外，劲酒采用数字提取技术，将地道药材中的健康精华成分完整萃取，创造出味道与功效俱佳的产品。

### 2、健康才是硬道理

健康的酒，不但要有好品质，更要有好功效。劲酒具有卫生部批准的免疫调节、抗疲劳功效，其健康效果广受赞誉。不少消费者表示在饮用劲酒后有四个明显感受：一是全身持续均匀发热，通体舒泰；二是精力充沛，不易疲劳；三是能改善睡眠，提高睡眠质量；四是能改善中老年消费者频繁起夜的现象。可以说，喝劲酒既能享受饮酒乐趣，又能滋补身体。

### 3、忌饮酒过量

饮酒要适可而止。一般酒精(乙醇)的中毒量为70~80毫升，饮白酒的一次量不宜超过50毫升，啤酒不宜超过一瓶。

### 4、忌“一饮而尽”

饮酒过猛，酒中的酒精会使大脑皮层处于不正常的兴奋或麻痹状态，人会失去控制，动脉硬化患者甚至会出现脑血管意外。

### 5、忌空腹饮酒

空腹饮酒，特别是高浓度的酒，对口腔、食道、胃都有害。实验表明，空腹开怀畅饮只要达30分钟，酒精对机体的毒性反应便能达到高峰。

### 6、忌喝冷酒

白酒的主要成分是乙醇(酒精)，除此还有醛。饮酒过多会引起酒精中毒。可是醛的沸点低，只有20℃左右，所以只要把酒烫热一些，可以使大部分醛挥发掉，这样对人体的危害就会少。

### 7、忌饮掺混酒喝

酒分为发酵酒(如黄酒、啤酒)和蒸馏酒(如白酒)两种，在体内的反应不一样。发酵酒酒精含量少，但质杂，如与酒精浓度大的蒸馏酒混饮，会易引起头痛、恶心等不良反应而且易醉。

### 8、忌睡前饮酒

专家警告，睡前大量饮酒，长时间会导致成人突发性死亡综合症。

### 9、忌带病饮酒

病人是不宜饮酒，特别对肝胆疾病、心血管病、胃或十二指肠溃疡、癫痫、老年痴呆、肥胖病人等，忌酒是势在必行。

### 10、忌孕期间饮酒

酒中的酒精能通过血液危害胎儿，胎儿越小，对有害因素越敏感。饮酒会使胎儿的大脑、心脏受酒精的毒害，造成胎儿发育迟缓，死亡率提高，出生后对智能也有影响。