

□本报记者 林颖

喝酒是中国人餐桌上的重头戏,过
年期间,福州一位九旬老人在家人团聚
时,就一时兴起,喝了不少酒。其中有度
数较高的白酒,也有啤酒。因为几种酒

混喝,不胜酒力的大爷没过多久,就吐得
一塌糊涂。其间因为呕吐物呛到气管,
导致吸入性肺炎,最后不得不到省老年
医院住院治疗。

诚然,喝酒能助兴,可喝起酒来什么

都不顾,很可能就会喝进医院。“小酒怡
情,大酒伤身”,什么样的喝酒方式不利
于健康?

一起来听听福建省老年医院消化内
镜中心邱锋副主任医师是怎么说的吧!

小酒怡情,大酒伤身

什么样的喝酒方式不利于健康?



空腹喝、一口闷最伤身

健康饮酒应小口慢饮,细品其
味。然而,不少人一上桌还饿着肚
子,就三杯酒下肚。殊不知空腹时
胃肠道缺乏食物保护,酒精对胃黏
膜的伤害更大。同时,饥饿时酒精
更容易被身体吸收,使血液中酒精
浓度快速升高,非但更容易喝醉,身
体脏器的负担也会大大增加。邱锋
建议大家饮酒前不妨先喝点牛
奶、糖水等保护消化道黏膜的食物。

要提醒的是,喝酒“一口闷”格
外伤身,会加重脏器短时间内承受
酒精的负担,而且很容易不知不觉
就喝多了,导致饮酒过量。

刻意催吐不可取

无论用手指从喉咙往外搅,
还是故意找个地方用别的方法
吐酒都是很危险的。

邱锋指出,在腹压突然猛增的情况
下,胃里的食物会通过贲门反流喷涌
出来,有时咽喉、食管的浅表血管会
因为骤然的压力变化而破裂,造成
出血现象。而且食物反流过程中会
把酸性的胃液带出来,有可能对食
管、咽喉,甚至鼻腔黏膜造成伤害,
所以呕吐时会有火烧火燎的不适感。



混酒更易醉

喝酒时不宜混着喝,比如喝
了一杯白酒接着换红酒喝。因为
各种酒的成分构成有差异,混饮
最容易喝醉,喝醉后身体会感觉
更难受。

此外,不同的酒混在一起喝,会
加快酒精在体内扩散和渗透的速
度,影响肠胃的分泌功能,对身体
造成特别大的影响,轻则导致肠胃
不适、呕吐,重则可能导致胃出血。

酒后来碗「醒酒汤」

酒后一些人喜欢喝茶解酒。不过
浓茶不但没有解酒的功效,反而因
为浓度太高,不利于排出体外。同
时,浓茶对胃刺激较大,还有可能
诱发痛风等疾病,对于心脏功能
欠佳的人来说后果更不堪设想。

饮酒之后最好喝些富含果糖的
饮品、果汁,适量的糖类摄入不但
有助于保护肝脏,而且有助于加
快人体代谢,加速酒精排出。

有些朋友不胜酒力或者一时喝
过量,会出现恶心、口渴、头晕头
痛、食欲不振等不适,这时可以在
酒后喝点“醒酒汤”。

葛花蜂蜜茶

【组成】葛
花15克,砂仁5
克,蜂蜜适量。

【制法】将葛
花、砂仁用开水
250ml冲泡20分钟,加入适量蜂蜜
搅拌则可饮用。

【功能】醒酒解乏,行气止呕。

【用法】酒醉后随量饮用。



乌梅莲子汤

【组成】乌
梅30g,莲子
250g,红枣50g
(去核),桂花
10g,橘子250g,
白醋30g,白糖
300g。

【制法】将红
枣洗净,置小碗
中加水蒸熟,橘
子、莲子一起倒
入锅内,加入乌
梅、红枣、桂花
、白糖、白醋和
适量清水,中火
烧沸即可。

【功能】宣散
排毒,解酒醒
神

【用法】酒醉
后凉饮。



减肥季,别入误区

□本报记者 林颖

换上轻盈的春装,又到了展
示曼妙身材的时刻,很多女性又
将一年的减肥大计提上了日程。

不是一个中药帖就适合所有人

在网购平台上,随意点开一
个销售减肥茶的链接,发现月销
量都在数万件左右。

“所谓的减肥茶主要是清热
泄泻作用,效果和腹泻类似。”福
建中医药大学国医堂针灸推拿
科林丽莉主任医师说,“对于实
热、痰实的肥胖人群来说,减肥
茶可能有一些效果,但对于暴饮
暴食或内分泌失调的肥胖者来
说,减肥茶收效甚微,甚至还会

损伤身体。”

除了减肥茶,一种宣称可以
用中草药来打通全身经络,从而
达到溶脂减肥瘦身目的的中药
药包,在朋友圈受到不少减肥人
群的青睐。林丽莉指出,针对不
同体质的肥胖人群,使用的中药
处方是完全不一样的。“并不
是一组穴位、一个中药帖就适
合所有人。”

至于同样火热的点穴减
肥,林丽莉强调,从业者对穴位
的刺激、定位要准确,而且手
法、持续时间都需要经过长期
专业培训,并应具备一定的临
床经验。非医疗机构人员要从

事点穴减肥,一定要具备按摩
师证、美体师证等。

病理性肥胖须对症治疗

林丽莉指出,临床上70%的
肥胖属于伴随其他疾病或亚健康
存在。这部分肥胖人群除了胖,
通常还伴有其他病症,如脾胃功
能的问题、内分泌失调、月经不
调、失眠等。

“对于这类肥胖,单纯地控制
饮食,或使用各种减肥措施是无
效的。这也正是有些肥胖人群
怎么减,体重都没法改变的原因。”
林丽莉说,“对于肥胖,如果已
经影响到生活和身体健康的,应
该找医生针对病因对症治疗。”

减肥不可过速

前不久,张女士为了减肥,在
美容院尝试了拔罐,并自己买来
减肥茶饮用,每天的食谱就是鸡
肉和蛋,一个月下来减掉了20
斤。可没开心多久,她就发现自己
的身体状况越来越差,不但反
复感冒了多次,还出现了月经不
调、胃溃疡、失眠等问题。

“每个人的五脏六腑和形体
都有一个相对的稳态,如果采用
较为极端的减肥方法,容易出现
代谢紊乱。快速减肥的人群,后
期反弹的概率比较大。”林丽莉
提醒,“正常情况下,保持一个
月减10斤,是比较合理的范围。”

