

春节喝酒，莫上四类“红色美食”



专家 | 这些“红色食物”不适合送上酒桌

如果说，醉酒的风险大家已经熟知，那么，除了避免醉酒，酒桌上你还需要注意这样的饮食风险。“很多时候，食物与药物都可能成为醉酒死亡的原因。”肖长江告诉今日女报/凤网记者，有四种湖南人最爱的“红色食物”其实不适合饮酒时进食，因为很可能导致身体出问题。

关键词：熏腊食品

最受欢迎的菜品：

大蒜炒腊肉、豆豉蒸腊鱼

腊肉、熏鱼都是不少湖南人爱吃的湘菜，但它们其实并不适合做下酒菜。这种熏烤食物中含有较多的亚硝胺和色素，与酒精能产生化学反应，人体吸收后，不仅伤肝，而且损害口腔、食道与肠胃粘膜，还可能会诱发癌症。

关键词：胡萝卜

最受欢迎的菜品：胡萝卜炒肉、萝卜排骨汤

胡萝卜具有很高的保健作用和医疗价值，但很早以前，就有美国食品专家指出：“胡萝卜下酒”的吃法是不利于健康的。因为胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同进入人体，就会在肝脏中产生毒素，引起肝病。

关键词：烧烤

最受欢迎的菜品：烤羊排、炭火烤串

除了正餐，湖南人还喜欢晚上去大排档吃烧烤。然而，烧烤配酒，也是容易导致醉酒猝死的。因为食物经过烧烤后，不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分，还容易产生致癌物。而酒精会扩张消化道血管，并破坏消化道黏膜，使这些致癌物质更易被人体吸收。

关键词：西红柿

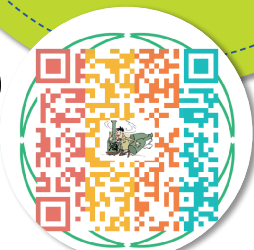
最受欢迎的菜品：西红柿炒蛋

西红柿炒蛋是湘菜中的一道必不可少佳肴，但是中医不主张在喝酒前和喝酒后吃西红柿。因为酒味甘辛微苦、性大热有毒，而西红柿性寒，二者不宜同食。况且人们往往在饮酒时用肉类等菜肴下酒，蛋白质食物更与其相克，生化反应后形成凝块，既难以消化，又不易排出，久之会成病。另外，酒类入胃刺激肠道分泌增加，西红柿中鞣酸与胃相遇，又形成稠黏状物质，易与纤维素绞结成团，形成柿石，造成肠道梗阻，所以，有关“西红柿可解酒”的说法，也是不可信的。

提醒 | 这样喝酒能降低伤害

那么，如果一定要喝酒，该怎么将伤害降到最低？周旭辉表示，在同等量下，高度酒对肝脏等器官的损伤要大于低度酒。其次，饮酒之前先吃点东西，空腹喝酒最容易醉。同时，最好以带糖食物、碱性食品、绿色蔬菜和水果为下酒菜。

另外，酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。为补充体内盐分的损失，饮酒后的第二日清晨，最好喝一杯淡盐水。



文：今日女报/凤网记者 李诗韵

喝杯小酒，交个朋友……最好，再配上几碟特色湘菜！

我们都知道，中国酒文化在热情好客的湖南人身上体现得淋漓尽致——平日里喝点小酒，春节里不醉不归。

眼见春节将至，关于喝酒的健康风险，你一定知道不少。只是，除了醉酒猝死的意外，酒桌上的饮食搭配也可能导致喝酒死亡哦。到底有哪些菜不适合搬上酒桌？1月17日，今日女报/凤网记者特邀省内知名医学专家，列出这样一份酒桌上的“危险食谱”名单……

现状 | 春节是急性醉酒高峰期

每年春节，在湖南省脑科医院酒瘾网瘾治疗中心的病房里，总能看到排队入院的急性醉酒患者。有的患者是因饮酒过量导致酒精中毒，有的患者则是因酒精与身体各个器官发生不良反应而导致入院……

“从1月开始，急性酒精中毒患者就开始增多。”周旭辉告诉今日女报/凤网记者，截止1月18日，该治疗中心已经收治四十多例急性醉酒入院患者，大多数患者年龄在40岁左右，都有慢性酒精中毒症状和近期饮酒记录。

周旭辉表示，大量饮酒极易诱发脑卒中，严重时可使人丧命。长期过度饮酒或是饮酒过程中饮食不当，都可诱发多种疾病，如酒精性肝病。病人若未能戒酒，10—15年的时间就可能转为肝硬化，危及生命。

另外，摄入较多酒精对记忆力、注意力、判断力、机能及情绪反应都有伤害，甚至不认识家人、不知道自己的名字、不能主动进食、大小便失禁，严重者生活完全不能自理，需要专人护理，并敏感多疑，出现幻觉、被害妄想，脾气大，易冲动自伤伤人。

链接 | 饮酒后，这些药也别吃

采访进行到最后时，肖长江给今日女报/凤网记者说了这样一个故事——

家住长沙市南门口的刘先生，因感冒引起了支气管炎，在医院输液时，医生用了“头孢他定”。恰好当天来了几位老战友，于是刘先生就陪着这几位朋友一起喝酒。酒喝下去不

到半小时，刘先生出现胸闷、气短、喉头水肿、血压下降等症状。朋友立即把他送到附近医院，检查后得知，刘先生是“双硫仑样反应”，严重的可能威胁生命。

那么，哪些药物可以引起“双硫仑样反应”？肖长江介绍，第一类是头孢菌素类：

头孢曲松、头孢哌酮、头孢美唑等，其中以头孢哌酮致“双硫仑样反应”的报告最多、最敏感；第二类是咪唑类：甲硝唑、替硝唑等；第三类是其他抗微生物药物：呋喃唑酮、酮康唑等；第四类是降糖药：氯磺丙脲、甲苯磺丁脲、苯乙双胍等。

健康身边事 >>

长沙进入春节“醉酒高峰期”

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 胡冰峰 王泽芳）“医生，麻烦您赶紧来看看！”近日，一名女子被朋友搀扶着走进了长沙市第三医院急诊科——入院时昏昏欲睡、面色红润，后来突然胡言乱语，情绪激动。

据悉，该女子今年35岁，是长沙某公司白领。公司年会聚餐，她喝了不少白酒。该院急诊科主任医师李国军介绍，每年从临近春节开始，醉酒病人开始多起来，一直要持续到元宵节后。晚上8点后一拨，是晚餐喝醉的；凌晨1点多还有一拨，是酒吧、夜宵店里来的，每天晚上都有，多的时候有十几个。

李国军特别提醒，朋友喝醉了，千万不要让他（她）独自回家，最明智的做法就是送到医院。

小男孩将塑料珠塞进尿道，医生紧急抢救

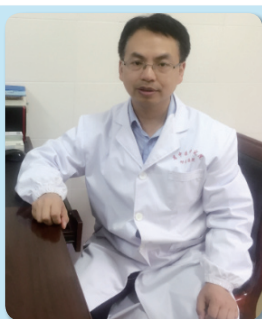
今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 姚家琦）近日，湖南省儿童医院泌尿科接诊了一名12岁的小帅哥小宇（化名），孩子的小“丁丁”肿胀明显，排尿困难。经过检查和膀胱镜手术，医生在孩子的尿道内取出了10颗直径5毫米的塑料串珠。看到眼前这一幕，家长和医生惊呼“伤不起”！

该院泌尿二科主任赵天望表示，临床工作中，像小宇这样因为尿道异物或者女孩阴道异物入院的案例并不在少数，以12岁左右最为常见。这个年龄段的孩子进入了青春期，第二性征开始发育，阴茎在刺激下或在晚上会勃起而引起不适，孩子可能会通过擦体、手淫或从尿道塞入异物而获得快感。

男性尿道比较长，异物一旦进入尿道后容易嵌顿，导致粘膜损伤水肿、出血、感染，甚至危及生命。因此，一旦有异物卡入尿道，应立即就医，请医生帮忙取出。



周旭辉
湖南省脑科医院酒瘾网瘾治疗中心主任



肖长江
湖南中医药研究院附属医院心血管内科主任