

喝酒暖身、小酌怡情、酒足饭饱、好酒贪杯……

那些深入人心的喝酒谬语

■小科普

宝宝缺碘为啥皮肤变粗糙

文/王玲(湖南省儿童医院)

碘是人体必需的微量元素之一，它主要的作用是参与甲状腺素的合成，在体内调节代谢和促进小儿生长发育。缺碘对人体损害的程度决定于碘缺乏发生的时间、严重程度和持续时间。如碘缺乏发生在胚胎期脑发育的关键时期和新生儿期，可引起克汀病，表现为智力低下，听力、语言和运动障碍，身材矮小，上半身比例大，皮肤粗糙干燥，面容呆笨等症状。如碘缺乏发生在成人和儿童期，则引起甲状腺肿大，即俗称的“大脖子病”，也称地方性甲状腺肿，这是因为碘缺乏后甲状腺素合成受影响，甲状腺就代偿性增大所引起。

家有急重症病人，注意这些事

文/李曼莉(湖南省脑科医院重症监护室)

1. 对意识清楚、脸色正常者，注意保暖。垫低枕头，找平坦处让病人躺倒。脸色正常者，只要盖棉毯保暖就行。意识清楚、无休克症状者，可让病人保持原有姿势，不宜多搬动；2. 对感到心脏、胸部痛苦的病人。用棉被垫在病人背后，让病人呈平卧姿势；面朝椅背坐下，让脚伸出，头搁在坐椅背上，这姿势可减轻呼吸困难；3. 对脸色异常、有休克症状、下肢出血的病人，要用棉被垫高下肢部；4. 对处于昏睡状态的病人，让病人侧身躺下，轻轻将脚弯曲，把左手腕压在右手背上，将下腭搁在上面，使下腭突出，舌伸出，这样有利呼吸道通畅。

为啥吃蚕豆也能引发贫血

文/王丽娟(湖南省儿童医院)

有的孩子吃蚕豆后会在短期内出现畏寒、发热、呕吐等症状，让父母担心不已。实际上，这是因为孩子体内缺少一种名叫“红细胞—6—磷酸葡萄糖脱氢酶”的物质，一旦孩子吃了蚕豆等含氧化物质的食物后，红细胞就会受到损害，随之大量破坏而发生溶血，产生严重的溶血性贫血。

吃蚕豆后引起的贫血虽然是严重的疾病，但却可以预防。首先，患儿要尽可能避免吃蚕豆(包括蚕豆制品)，也不能接触蚕豆花粉；其次，病人要在医生的指导下，尽量避免服用某些具有氧化特性的药物，如磺胺类、呋喃类、以及解热镇痛类药物。

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

关于喝酒，中国从古至今流传着不少俗语，比如“喝酒暖身”、“酒足饭饱”、“好酒贪杯”等。可是，适度喝酒真的能养生吗？

10月21日，“全国脂肪肝规范诊疗中心”落户湖南中医药大学第一附属医院。在这场肝病专家云集的盛会上，专家们提出一个尤为关键的词：酒精性脂肪肝。脂肪肝已占有慢性肝病比例的49.3%，取代乙肝成为我国第一大肝病，而其中，酒精就是致病的最大元凶。

那么，关于喝酒的那些俗语究竟是否有医学依据呢？今天，我们邀请专家一一解答！



扫一扫，分享健康知识



喝酒暖身? A 这是被假象所蒙蔽

喝酒御寒，面红耳赤——这是不少湖南人过冬的习惯。有人说，酒越喝，气氛越热闹，人也越热乎，兴致高了，脱了厚衣服继续来。

可是，靠喝酒暖身真的是一种御寒之道吗？

“这是被酒精带来的假象所蒙蔽了！”湖南中医药大学第一附属医院肝病科副主任医师

张涛表示，从中医入药的角度看，酒性温，的确有通络活血散寒的功效，针对性治疗某些疾病，能有效扩张血管、加速血液循环。

不过，对于健康人体来说，喝酒带来的暖意很短暂，喝酒了人体感觉到热乎，并不是酒本身热量大，而是热量被酒从内部“拱到”体表，体表感觉暖而体内正在降温，“移花接木”而热能总量不变，这就是一场身体感觉的骗局。

张涛解释，喝酒时人体的变化通常有四步——酒一下肚，血管扩张；血液循环与呼吸加快；体内(内脏、肌肉等)热量更快散发到体表(皮肤)；感觉身体在发热，实际体内虚寒。所以，喝酒暖身无异于“饮鸩止渴”。酒后“暖意”带来的一定是“酒后寒”，甚至能让人冷到发抖，全身起鸡皮疙瘩。尤其对于患有心血管疾病、肝病、糖尿病的患者来说，喝酒导致的血管扩张可能分分钟要了命。

小酌怡情? B 这是对神经的刺激

“感情深一口闷”、“适当饮酒有益健康”……这些都是在酒局上经常听到的话，大致意思都与“小酌怡情”类似。

不过，在张涛看来，这些话都是“酒鬼”们自欺欺人的说辞，因为世界权威医学杂志《柳叶刀》早已发布文章——“喝酒不能带来任何健康收益，且饮酒是全世界范围内，导致中青年男性(15—49岁)死亡的头号凶手。”

“偶尔小酌一口确实不会立马对身体产生作用，但经常小酌，就会酿成大问题。”张涛说，之所以小酌怡情，是因为酒精对神经系统有麻痹作用，人往往在心情郁闷时喝酒，能靠这种麻痹作用短暂忘记烦恼。然而，这种“麻醉”过后，却可能影响神经系统的正常工作。值得一提的是，酒精能影响全身多脏器，它对肝脏的损害最严重。目前，因癌症而死亡的50岁以上人群中，有27.1%的女性和18.9%的男性是因为饮酒。

“这其中最难把控的就是小酌的度。”张涛建议，若想“喝酒不伤身”，对于没有任何基础疾病的人来说，男性最好每日酒精摄入量不超过40克，女性不可超过20克。

酒足饭饱? C 这是肠胃在反抗

经常喝酒的人一定有过这样的感受——酒喝好了，肚子也饱了，连吃饭的欲望都没了。有些人以为这是减肥的好办法，可这到底是怎么回事呢？

“大多数严重的酒依赖患者都有这样的感受，他们可以不吃不喝，但一定要喝酒。”张涛介绍，酒精本身含有热量，大量摄入以后，会带来一些饱腹感。但之所以“酒足饭饱”，关键还在于酒精对消化系统造成的刺激与伤害。

张涛表示，喝酒能导致7个部位的癌症，除了口咽癌、喉癌、乳腺癌、结肠癌、直肠癌。从接诊的患者群体来看，大多数喝酒致癌的患者都有一个共同的毛病——营养不良。

“喝酒带来的饱腹感会让身体缺少碳水化合物、蛋白质等必备营养元素。”张涛提醒，所以当喝酒导致饱腹感时，应该尽快放下酒杯，适当补充一些食物营养，及时保护肠胃。

好酒贪杯? D 这是染上酒瘾的表现

在各大聚会场合，我们总能看到一些人举起酒杯就放不下来，一杯又一杯，甚至越喝越能喝，直至突破自己的酒量底线。

有人说，喝酒喝多了，酒量会渐长。可在张涛看来，“好酒贪杯”无法自拔的人，往往已经染上酒瘾，“现在很多医院强制戒酒的患者就是这样，控制不住自己”。

记者了解到，湖南省酒精成瘾患者的比例目前没有具体调查数据，但根据湖南省脑科医院酒瘾网瘾中心的数据显示，目前湖南已有345万酒精依赖患者，平均每100个人中有5个酒精成瘾。

“好酒贪杯带来的结果就是大量喝酒。”张涛说，大量饮酒极易诱发脑卒中，严重时可使入丧命。而长期过度饮酒，可诱发64种疾病，如酒精性肝病，病人若未能戒酒，10年—15年的时间内，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，甚至可能不认识家人、不知道自己的名字，严重者生活完全不能自理，并出现精神类疾病。

