

# 饮酒多少才算适量?



食物更大。

长期过量饮酒或短期大量饮酒对人体的损害是多方面的,最常见的是肝脏损伤,如肝脏的脂肪变性形成酒精性脂肪肝,甚至酒精性脂肪肝、肝硬化、肝癌。长期过量饮酒还会引起心脏损伤,导致酒精性心肌病,严重者会因心力衰竭而造成生命危险。另外,长期过量饮酒还可能造成大脑损伤,引起头晕、嗜睡等精神症状。

“过量饮酒很可能导致酒精中毒,使人出现昏迷,一旦救治不及时,极易出现生命危险。”刘博伟说。

相关平台呼吁“适量饮酒”,那么到底喝多少才

算适量呢?刘博伟表示,喝多少才算适量这个问题的答案因人而异,因为不同的人肝脏代谢酒精的能力不同。

对于一般人来说,根据《中国居民膳食指南2016》建议,男性每周饮用酒精量不超过175g,女性每周不超过105g。即成年

男性一天饮酒的酒精含量不能超过25g;成年女性一天饮酒的酒精含量不能超过15g。但对有乙肝、丙肝等肝病或心脏病的人来说,是不适合饮酒的。

对于“酒量可以练出来”的说法,刘博伟表示,酒量好的人酒精代谢速率快或者酒精耐受程度高。

“酒精代谢速率与体内乙醛脱氢酶含量多少有关,是天生的。而多喝酒确实能提高酒精耐受程度,但这只是大脑和神经变得对酒精不敏感了,看上去像是酒量大了,而身体正持续受到伤害。”刘博伟说。

生活中难免遇到需要喝酒的场合,那该如何将喝酒的危害降至最低呢?对此,刘博伟提出了五个方法降低饮酒危害:

1. 不要空腹喝酒。喝酒前可以垫垫肚子,给胃“刷”上“保护层”。

2. 饮酒前吃一些橘子或其他酸性水果,其中的维生素C能够降低酒精的浓度。

3. 喝酒前可以服用一些保护胃的药物,如硫糖铝等黏膜保护剂。

4. 一旦饮酒过量,如果处于清醒状态,多喝些浓茶、蜂蜜水等,可在一定程度上加速酒精代谢。

5. 部分人醉酒后会选择刺激咽喉部催吐醒酒,但这样剧烈的呕吐可能导致贲门黏膜撕裂,发生出血等并发症,因此醉酒后不建议催吐。

刘博伟提醒,有研究发现不喝酒才能对健康有益,如《柳叶刀》就曾刊文指出,最安全的饮酒量为0,因此生活中能不喝酒就不喝酒,能少喝酒就少喝酒。(据《大河健康报》)

## 呼和浩特供电局停电通知

● 5月15日08:30~15日17:30 四辅变914园区线干线1号杆断路器后段

停电范围:内蒙古翔物业服务有限责任公司、呼和浩特市荣盛轩羊绒制品有限公司、内蒙古力源食品包装有限公司、内蒙古艺虹印刷包装有限公司、内蒙古盛都包装有限责任公司、呼和浩特市联友包装有限公司、内蒙古师范大学、内蒙古大正通用航空有限公司、内蒙古凯蒙药业有限公司、内蒙古晒能生物科技有限公司、内蒙古九强机械有限公司、内蒙古华农机械有限公司、内蒙古腾驰现代物流有限公司、内蒙古富力源房地产有限公司、和林格尔县盛乐经济园区丰华自来水有限责任公司、呼和浩特市盛乐经济园区中燃燃气有限公司、蒙羊食品有限公司、和林县天顺驾驶员培训有限责任公司、和林格尔县学府幼儿园、学府小区、岭南小区、和林消防大队、中共和和林格尔县纪委监委检查委员会、蒙牛洗车厂、和林格尔县盛乐经济园区规划土地建设环保局、和林县盛乐经济园区管委会、内蒙古银行股份有限公司呼和浩特分行、中国工商银行股份有限公司呼和浩特盛乐经济园区支行、和林格尔县农村信用合作联社园区分社、大正金融会所工地、丰华换热站、内蒙古口岸房地产开发有限责任公司、和林供电分局办公楼、宏舒胶带制品厂、国家税务总局和林格尔县税务局、中国铁塔股份有限公司呼和浩特分公司、中国移动通信集团内蒙古有限公司呼和浩特分公司、中国联通网络通信有限公司和林格尔县分公司等用户

● 5月15日08:30~17:30 35kV黑老夭变电站10kV911二零四线

停电范围:小芍药沟、大芍药沟、车铺天、章明沟、郭林天、贡家天、水磨村、窑沟、卢家天、沟门、武松二队、陶家天、下坝等用户

● 5月16日8:30~17:30 35kV黑老夭变电站10kV913二道脑包沟线

停电范围:二道脑包、麻湾、厂汉不浪、沿土天、古城天、府后天、田家天、洞子沟、马老八、应子沟、昆都仑、缸房、前沟、后沟、暖水泉、石家窝铺等用户

● 5月16日08:30~16日17:30 和林变953城关线干线36号杆断路器后段

停电范围:污水厂、供电家属变、酿造厂变、四七队变、供电门前变、农行、建筑公司变、移动变、滨河小区、百惠苑小区、阳光小区、童心小区、县政府、林业局家属变、网通变、联通变、力源小区、力源商城、财富广场、马秀变、教委变、晟隆房地产等用户

● 5月17日08:30~17日17:30 台基营变965西地线干线35号杆断路器后段

停电范围:讨速号村、后巧什营

村等用户

● 5月18日08:30~18日17:30 和顺变956城北线

停电范围:白彦免新农村,和林格尔县盛乐经济园区丰华自来水有限责任公司、呼和浩特市颐乐城养生园有限责任公司、内蒙古优牧特农牧科技股份有限公司、蒙树生态建设集团有限公司、正大饲料(和林)有限公司、内蒙古泓兴生物科技有限公司、蒙羊牧业股份有限公司、内蒙古卜蜂畜牧业有限公司、内蒙古久鼎食品有限公司、内蒙古沐兰医药有限公司、呼和浩特市市中富容器有限公司、呼和浩特市士达包装有限公司、内蒙古第三电力建设工程有限责任公司包头建筑一分公司、呼和浩特市青谷云河饲料有限公司、内蒙古蒙草生态环境(集团)股份有限公司、内蒙古智天然现代农场有限公司、康莱纳(内蒙古)食品有限公司、内蒙古盛乐文化产业发展投资有限公司、内蒙古蒙肽生物工程有限公司、中国建设银行股份有限公司内蒙古自治区分行、内蒙古自治区公安厅、内蒙古蒙运达物流有限责任公司、内蒙古草原红牛牛生物科技有限公司、蒙羊种源科技有限公司、和林县城关镇东沟子行政村村民委员会等用户

● 5月18日08:30~17:30 35kV新营子变911公喇嘛线干线20号杆断路器后段

停电范围:养老院、移民新村、古力半忽洞、小林坝等用户

● 5月19日08:30~17:30 110kV公喇嘛变952碾路图线全线停电(站内)

停电范围:公喇嘛、姑子板、大林坝、韩容大PVC厂、东方时尚驾校、乡政府、龙腾源等用户

● 5月20日08:30~20日17:30 台基营变966忽通兔线干线45号断路器后段

停电范围:忽通兔村、巴旦营村、草场村、巧什营村、代州天村等用户

● 5月21日08:30~21日13:30 台基营变电站962恼木气线4#杆开关后段

停电范围:恼木气村、打墙沟村、犇腾牧场、富源牧场等用户

● 5月21日08:30~21日17:30 舍必崖变924打墙沟线干线11号杆断路器后段

停电范围:舍乡政府、韭菜沟村、台几村等用户

石头湾、二十三号、东二铺等用户

● 5月23日08:30~17:00 大红城变913什进天线干线34号91338D102断路器

停电范围:小红城中、小红城东、东沟门南、西天子、石咀子、庙沟、太平天、榆树梁、鸡鸣驛等用户

● 5月24日08:30~17:00 大红城变911三道营线91136D102断路器

停电范围:八里庄、榆树沟、东沟门北、骆驼沟、上天子、三道营、二道营等用户

● 5月25日08:30~17:00 羊群沟变953南山线95300D101断路器

停电范围:三旗牛天、三十号、暖水湾、应子沟、圪洞坪、砖窑沟等用户

● 5月29日8:30~17:30 35kV黑老夭变电站10kV912新店子线

停电范围:石头天、凉东天、后石门、马明沟、营盘岩、小五坟、大板底、前坝、马银洞、后坝、中坝、高天子、榆树洼、东浮石山、大汉沟、炕板申、前元山、东天子、后元山、报马房、洪津沟等用户

● 5月30日8:30~17:30 110kV新店子变电站10kV955榆林城线

停电范围:新店子小学、移民新村、八号村、黑石兔村、八号村、新店子政府、大板申、新店子东队、新店子西队、新店子机关、小板申、店湾、榆林城、西梁、胶泥湾、圪臭沟、草场湾、西天子、狗家滩、养老院等用户

托县

● 5月7日08:10~17:50 35kV张宗圆图变电站10kV911东湾线变电站站内断路器

停电范围:张宗圆图村、韭菜滩村、崞县营、一间房村、什力邓村、白家营村、东湾村等用户

● 5月7日8:00~18:00 110kV南坪变电站10kV913什四份线主干66#杆91303丁家天开关

停电范围:树营子、下滩村、新发队、南柳、西柳、麻地豪、河上营、姜家营、中滩、碾子湾、脑兔营、老牛豪、大把棚、小把棚、什四份、五份子、三道河等用户等用户

● 5月7日8:00~18:00 110kV伍什家变电站952主力汗线主干152#95203马良开关

停电范围:马良、郝良、臭水圪洞、高当良、张良、树儿良、庞良、刘良等用户

● 5月8日08:30~14:00 35kV张宗圆图变电站10kV912古城线主干133#杆91203南元子开关

停电范围:二道路、白塔村、南元子村、盆天村等用户

● 5月8日9:00~16:00

110kV伍什家变电站953山西圈图线主干130#95303山西圈图开关

停电范围:一间房、鸿吉、林牧场、双河生物、金利源、洪泰等用户

● 5月9日8:00~18:00 110kV伍什家变电站954哈图壕线主干75#95402杜南城开关

停电范围:杜家壕北城、哈达图壕、哈兔壕、北刀洼、官地营、毡匠营、白五营等用户

● 5月10日8:00~18:00 35kV乃只盖变电站全站 35kV乃只盖变电站10kV952官土天线95202伍把什断路器 35kV乃只盖变电站10kV954大三间房线95402新营子东厂开关95403一间房北开关 35kV乃只盖变电站10kV953团结线变电站站内断路器 35kV乃只盖变电站10kV952官土天线95201补还岱开关

停电范围:官土天村变、团结村变、大三间房变、老官营村变等用户

● 5月12日13:00~18:00 110kV双河变电站10kV959热力线变电站站内断路器

停电范围:信用社、凯旋门、热力公司、利源银座等用户

● 5月16日08:30~14:30 110kV双河变10kV952蒙川线主干1#环网柜

停电范围:运管所家属楼、尚东名郡小区、万福都会小区、养大圈圃、小羊厂、格图营等用户

清水河县

● 5月6日8:00~17:00 915毛台子线/毛台子变

停电范围:狼窝嘴台区、下狼窝嘴台区等用户

● 5月8日08:00~11:30 952南平线主线6号杆/南窑子变

停电范围:杨家窑移动、朱家山、智发油业、南沟温棚、党校、郭子文石场、贾老虎石场、松树梁、大梁、桦树沟、崔家梁等等用户

● 5月15日8:00~13:00 955二一七线/城关变

停电范围:林业、贾贾湾、污水厂、消防队、走马也、枳机也、高家背、对九也、八龙湾、老牛湾、城嘴台区等等用户

● 5月16日8:00~12:00 954杨家窑线/城关变

停电范围:紫竹院、公安局、政府、完全中学、中蒙医院、畔卯、南岸名筑台区等用户

武川县

● 5月6日08:00~17:00 35kV厂汉木台变953小厂线出口至20#杆线路开关

● 5月7日08:00~18:00 110kV金三角变955天元号线全线

巨金号公、东营子公、西营子公、大水圪洞公、吉恒太、后福兴元、庆兴光公、忽雷报公、白土窑、韩碾坊、坝梁、天成功公、六犏牛、前地南村、前淖兔公、后吉成奎公等用户

● 5月8日08:00~18:00 110kV金三角变962东河二线全线

停电范围:看守所等用户

● 5月9日08:00~17:00 220kV可镇变962三圣线出口至22#杆线路开关

● 5月10日08:00~17:00 220kV可镇变953三间房线11#杆上断路器后段

停电范围:草地畔、张证恒沟、南营子、华玉石材等用户

● 5月12日08:30~16:30 110kV鑫川变961五道沟线八道什分支1#杆上断路器

停电范围:定相营、皮坊沟、侯家沟、贾家沟、福兴元、义兴元、义兴元幸福院、西营子、天元号、宝元号、八道什、坤克沟、什股地、五营沟、什尔登、什尔登西等用户

● 5月12日08:00~18:00 鑫川110kV变电站10kV962井尔沟线203#杆后段

停电范围:河南面变、脑包底变、庙底变、柳新村变、五道洼变、前柜变、阿路板变、东窑子变、孟沟变、旧柳变、南窑子水、后窑子变、西窑子变、三道沟变、西砖厂、盘道变、全发矿业等用户

● 5月13日08:00~17:00 35kV沙塔子变962五家村线全线

停电范围:崔三耗、东达乌素、前天力、后天力、五把什沟、北土城、得令不浪、元山卜子、五家村、小不浪梁、南土城变、乌兰窑、大有庆、南天力、福胜东、哈彦忽洞等用户

● 5月14日08:00~17:00 35kV沙塔子变961蘑菇窑线全线

停电范围:沙塔子、西土城、二道河、大顺城、吴守义沟、上脑包、三道河、王家营、枳机趟、黑脑包、红卜基站、抢盘、红土、大碱滩、半杆子、小碱滩、西柜、广庆龙、大营盘等用户

● 5月15日08:00~17:00 35kV沙塔子变953东土城线全线

停电范围:闫长在水、东一队水、陶力盖、后渠子变、点素不浪、供电所、修配厂、东土城变、东二号台、东一号台、曹立厚机、王强水、路北3#台、张海全机、蒙东队、蒙西队、张生全机、尔三队、尔二队、白沙泉、上北队、上南队、下五队、下六队、下勿兰、东二队、东三队、养老院等用户

● 提示:1、凡有自备发电机的用户,必须高度重视安全,严禁向停电的检修线路倒送电。2、工作结束后有可能提前送电,严禁未办理工作票擅自检修线路设备。3、如遇恶劣气候,停电日期另行安排。

咨询电话:95598