

# 酒精就是这样让人衰老的!

酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而,不得不说句扫兴的话,无论小酌怡情还是开怀畅饮,世界心脏联盟表示,任何饮酒都对健康不利。

最新研究发现,随着年龄的增长,酒精对人体健康的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损害,并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度和中度饮酒者,也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果和更大的健康隐患。

## 加速皮肤老化

饮酒加速皮肤老化过程。酒精会使全身脱水,其中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造成影响。皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变成紫色……酗酒会让人面相苍老。

此外,黄疸(即当皮肤和眼白变黄时)也有可能是酒精性肝病的一个迹象。

## 让肝脏压力山大

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素。即使是适度饮酒也会影响肝功能。衰老的肝脏不能很快分解或代谢酒精,这就造成它在人体系统中停留的时间更长。

## 脑容量减少

酗酒和酗酒史会增加患痴呆症的风险。长期大量饮酒会加速大脑的萎缩,脑容量的丧失是记忆力和认知功能下降的关键因素,尤其是对于老年人。酒精性痴呆会在多年的过度饮酒后发生,这种病会导致精神错乱、焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

## 造成身体脱水

酒精是一种利尿剂,这就是为什么饮酒会造成小便增多。因此,你需要喝更多的水来补充流失的

液体。问题在于,身体感知口渴和保存水的能力逐年下降,从而更容易出现脱水的危险。随着年龄的增长,身体对天气变化的反应能力会减弱。老年人脱水的迹象包括意识混乱、语言不连贯、便秘和跌倒。

## 增加跌倒风险

醉酒会增加发生事故的风险,包括跌倒、骨折和车祸。随着年龄的增长,平衡和稳定构成了更大的挑战。老年人更有可能因为饮酒而跌倒,伤势更严重,比如髋部骨折,恢复期也更长。酒精还会减缓大脑的活动,警觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

## 形成酒精依赖

喝的酒越多,越有可能产生依赖。从长远来看,由于大脑发生了各种变化,这会导致更多的焦虑、抑郁和压力。随着酒精依赖性的增强,人们会在饮酒时变得极度焦

虑。他们喝得太多,以至于失去了对焦虑的控制。不喝酒时,就会处于一种过度刺激的状态,表现为精神紧张和出汗增多。

## 对心脏没一点好处

美国心脏协会网站指出,尽管一些研究表明,红酒中的一种化学物质(白藜芦醇)可能对心脏有保护作用,但饮酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增加患心律失常和高血压的风险。如果你不喝酒,那就不值得仅仅为了潜在的和未经证实的好处而开始喝酒。

## 增加患癌风险

根据美国癌症协会的数据,饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关——包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌——占所有癌症死亡人数的4%。为降低患癌风险,最好不喝酒。

(据《北京青年报》)

## 3个食疗方改善小儿便秘

### 蜂蜜酥油粥

酥油、蜂蜜各30克,大米100克,将大米淘净,煮粥,待熟时调入蜂蜜、酥油,再煮一二沸即成,每日1剂,连续3~5天。蜂蜜具有补中缓急、润燥的功效,可用于肺气虚弱所致的咳嗽以及肠燥便秘等病症。酥油是从牛奶或羊奶中提取出的脂肪,可调理肠胃,促进大便排出。

### 柏仁芝麻粥

取柏子仁10克、芝麻15克、大米50克,将芝麻炒香研末备用,先将柏仁水煎取汁,加大米煮为稀粥,待熟时调入芝麻,再煮一二沸即可,每日1剂,连用3~5天。柏仁甘润,有润肠通便、治疗便秘之效;芝麻味甘、性平,入肝、肾、肺、脾经,且脂肪含量多,故能润肠通便。

### 果仁橘皮粥



将橘皮切丝,杏仁、松仁、芝麻捣碎,与橘皮共煎;去渣取汁,再入粳米,煮粥调糖,将少量炒熟的果仁末撒在粥上调味即成。杏仁苦温宣肺,适宜风邪、肠燥等实证患儿;松仁味甘性温,富含脂肪油,能润肠通便缓泻而不伤正气,对小儿津亏便秘有一定的食疗作用;橘皮中含有挥发油,能温和刺激胃肠,促进消化。

(据《生命时报》)

## 没事多照照镜子帮你减肥

春节假期,除了看电视、刷手机、补觉,你还干吗啦?没事儿时多照照镜子,研究发现,这样可以帮助减肥。

照镜子是一件寻常的事,毕竟爱美之心人皆有之。近日,美国学者发表的一项系统综述回顾了十年来有关照镜子对肥胖患者行为的影响的文献,指出对于肥胖患者,照镜子有助于减肥,其对健康饮食行为有积极的促进作用。

实际上,这是一种镜子暴露疗法,属于认知行为疗法的范畴。

研究发现,镜子暴露疗法有减少不健康食物摄入的效果。有学者曾在2016年进行了4项镜子对味觉影响的研究发现,照镜子会使人觉得不健康的食物味道变差,进而减少了不健康食品的摄入,还促使人倾向于选择更健康的食品。

研究者还发现,对着镜子吃饭,吃得更少,更细嚼慢咽。在镜子监督下吃饭不失为一件好事。另外,镜子暴露疗法还可以减轻焦虑,增加减肥的自信心,更有利于体重减轻。

胖人总是对自己的形体感到不满,容易自暴自弃!研究发现,照镜子可以减轻这种不满感觉,改变对自己的看法,找回自尊感。研究者指出,对于需要减肥的肥胖人群,每天花几分钟照镜子审视自己,有减肥的功效。

许多研究已表明,镜子暴露疗法在抑郁症、焦虑症、神经性厌食症或贪食症、药物依赖、慢性疼痛等多种疾病或心理障碍疾病的治疗中发挥了意想不到的效果。

(据《北京青年报》)