

# 喝酒后脸色发白不易醉?错!

小饮怡情,大饮伤身。逢年过节或喜事,大家都爱喝点小酒助兴,有的人觉得脸红就是要醉了,有的人认为红脸就是酒精挥发得快,不容易醉,那么究竟是白脸酒量好还有红脸酒量好?中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚指出,脸色并不是酒量的表现。不能因为喝酒脸不红就以为没事拼命

喝。陈超刚介绍,喝酒后脸红是因为体内的乙醇脱氢酶多,而乙醛脱氢酶少或活性低,使酒精的主要成分乙醇转化成乙醛的速度非常快,但乙醛无法及时代谢造成的。因为乙醛具有使血管扩张功能,乙醛堆积在体内使体内血管扩张,表现出脸红。但是脸红的人为什么过了一两小

时之后会缓解过来了呢?专家说这是肝脏里的P450酶把乙醛转化为乙酸,最后进入TCA循环而被代谢所导致的。喝酒后脸色发白的人是因为体内没有高活性的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶,因此要靠肝脏里的P450酶慢慢氧化,因此喝酒后人体的肝脏负担加大,为了给肝脏提供血液,

脸上的血液供应不上就会导致“脸白”。有的人问,为什么脸色白的人看起来好像没那么容易醉?其实那是因为他们体内的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶都缺乏或活性很低,靠体液来稀释酒精浓度。如果多喝了则容易引起酒精中毒。陈超刚表示,酒量好主要看的是体内的乙醛脱

氢酶的活性,过多的喝酒会加重肝脏的负担,使肝脏的P450酶供应不足,酒精分解不全面,积聚在体内就会发生酒精中毒,如果觉得自己的酒量好,没有限制地喝酒,不但会使肝脏功能受损,还容易引起酒精中毒。无论怎样的体质,酒量好还是不好,酒精超过身体代谢需要,最终都会

对肝脏造成负担。喝得越多,酒精在体内堆积得越多,一旦超过肝脏代谢负荷,肝脏就无法及时供应P450的酶分解酒精。有的人因为酒量大而觉得自己喝多点没事,就越喝越多,相反酒量小的人因为觉得自己不胜酒力,反而会自觉地少喝或不喝,因此,酒量好的人反而更容易伤身。(据《羊城晚报》)



## 不要在深夜做决定

大家是否曾有这样的经历:决心减肥,白天还能控制饮食,但到了深夜,就实在忍不住,大吃特吃;很多早上犹疑不决的问题,一到晚上就容易一拍脑袋决定了,到后来执行起来才发现诸多不合理。这些例子都仿佛都在告诉我们,尽量不要在深夜做决定。

“脑中之脑”。当忙碌一天后,到了晚上,我们的前额叶功能减弱,理性思考能力降低,对情绪的抑制能力也下降,于是容易情感战胜理智,人们更轻易做出冒险、不理性的决策,比如豪赌、喝酒、在网上购买一大堆东西。

第二,晚上容易产生负面情绪,容易做出消极的决定。人的大脑会分泌一种名叫血清素的化学物质,来保持情绪的愉悦和乐观的态度。但血清素在深夜分泌水平会下降,令情感和精神不易保持积极、正面,人会变得感性,受到负面情绪的影响,从而做出悲观的决定。很多人喜欢在深夜创作,因为

这时人们会变得敏感,情绪更加丰富,感情也更充沛。这对文艺创作是好事,但对需要理性甚至“无情”来帮助决策的时候,多愁善感就成了阻碍。可见,晚上做的决定常常会大胆而有悲观倾向,如“我反正也瘦不了了,吃吧”。

当然,何时能做出最佳决定,对每个人来说具体情况可能不一样,有些人就喜欢深夜思考、决策。只是对大部分人而言,经历了耗时耗力的白天,终于得以松懈的晚间并不利于做重大决定。所以,即使要购物、辞职、分手,都请给自己一个晚上的时间,不要冲动,明天早晨再说。(据《生命时报》)

## 常吃高可可巧克力能让大脑变年轻

日本一项新研究发现,常吃可可成分超过70%的巧克力可能有助于增加大脑皮质的量,这意味着脑部变年轻,学习能力有可能随之提高。

这一研究是日本内阁府负责推动的国家重点项目“革新性研究开发推进计划”之一,由项目小组联合相关食品企业共同完成。

据日本媒体报道,研究

小组招募了30名45岁至68岁的志愿者作为研究对象,其中男女各占一半。研究人员让他们连续4周每天摄入25克高可可巧克力(可可成分超过70%),并利用磁共振成像技术比较他们大脑皮质的变化。大脑皮质中存在大量神经细胞,与学习机能相关,随着年龄增长大脑皮质会减少。

结果发现,连续4周摄

入高可可巧克力后,研究对象的大脑皮质量平均值出现明显增加。研究人员解释说,大脑皮质量的变化说明大脑在变年轻,学习新知识的能力有可能随之提高。

不过研究人员同时表示,他们对于其中的生理机制尚不清楚,还有必要进行大规模长期研究来验证这一效果。(据新华社报道)

## 屁是消化道健康晴雨表



俗话说“屁乃人生之气,岂有不放之理”。说明放屁是人们日常的生理活动之一,是最平常不过的行为了。我国中医医学中将放屁称为“下气通”,往往提示患者病情的缓解及预后的改善。中山大学孙逸仙纪念医院消化胃肠专科副主任于涛指出,放屁是个复杂的过程。有没有屁放、屁多还是屁少、放屁臭不臭均是反映人体健康状态的晴雨表,在日常生活中应该加以留意。

中消化道的通畅性、胃肠的蠕动状态、饮食的成分、消化吸收的水平及肠道菌群的情况均可以影响放屁。有时放屁过多往往是吃了较多的淀粉类的食物,比如红薯、土豆,或者洋葱、豆制品等。因此,饮食结构中有导致放屁增多的成分时,应当减少淀粉类食物的摄入量,增加蛋白质、蔬菜、水果类食物,饮食达到平衡,自然能减少屁的产生。

气、排便)”的临床表现。一旦出现这些情况,要立即停止进食、喝水,更加不要以为是便秘,自行服用泻药,一定要及时就诊。

### 如何少放臭屁?

屁的臭味也是提示机体健康状态的一个有用的指标。较臭的屁可能是应该去排便了。但是,更多的情况是屁的成分发生了改变,具有臭味的成分增加,这往往提示饮食结构异常或消化功能不全。应该减少过多的动物蛋白(鸡、鸭、鱼、肉)及蛋的摄入。同时,也应注意胰腺疾病、消化酶分泌调节紊乱等消化功能减低所致臭屁的可能性。慢性胰腺炎的患者由于胰腺萎缩,产生的各种消化酶不足,就可以引起脂肪泻及臭屁。

于涛强调,健康的饮食习惯很重要,建议少量多餐,杜绝暴饮暴食,尽量细嚼慢咽,不要吞下太多的空气,而容易产气的食物要避免过量食用。如果屁多,适当喝一些含有益生菌的酸奶,有助于改变肠道细菌结构,可减少屁的产生。(据《羊城晚报》)

### 长时间没屁放非好事

### 人为什么会放屁?

于涛介绍,人在进食各种食物后,随着食物在胃肠的消化和吸收,一些肠腔内的食物成分会与本来定植在肠道的菌群相互作用,产生二氧化碳、氢气和甲烷等气体,并在肠道规律蠕动的推动下到达直肠,由肛门排出体外,这就是所谓的放屁了。不难看出,在这一过程

## 分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 多刊更优惠 欢迎致电咨询办理 广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周五 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

**招聘**

政德医院高薪聘院长一名, 中医住院医生 数名。13150810091

高薪诚聘中医大夫 电话18347125890

华远监理诚聘:全国监理工程师、招标师、各专业监理工程师、监理员及资料员。 联系电话:0471-2533313

**房产销售**

超低价值呼市5800m<sup>2</sup>办公楼位于大学东街115号13911949465

**出售现房**

本人在南二环市医院附近有两套顶账房,100m<sup>2</sup>左右34万一套,买上就能装修,18414373938

**海南温泉现房**

海南西线·溪·四季春天温泉小镇万亩山湖温泉养生度假城! 高速、高铁、便捷交通、医院、商场、会所全套健康城、实景现房 4580元/m<sup>2</sup> (看房团周发、可按揭、团购更优惠) 尊享热线:400-157-0809

**咨询代理**

资质代办(全区) 西部13674740675东部18047554711

**高价回收**

电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

**贷款咨询**

贷款 代还信用卡 车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485

**招生培训**

医师\*护士\*医学中级\*副高\*消防\*注会\*硕士\*二建 辅导咨询13071208198张

**公告声明**

●内蒙古鸿久鸿商贸有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●0283遗失医疗保险证正本,编号:00160283,声明作废。

●呼和浩特市恒利达煤炭经销有限责任公司与内蒙古奈伦集团股份有限公司签订的奈伦国际D座4-2306商品房买卖合同原件以及购房收据原件遗失,合同编号:20130928(2),房屋代码:20209841;收据号:3320160,金额:895460元,声明作废。