

今日健康

有酒有肉，似乎是大多数春节饭桌的标配：一桌菜、一家人、几瓶酒，就能热闹起来。感染新冠病毒后，紧接着迎来春节，聚餐时喝点酒到底行不行？专家解读，给刚刚阳康的人提个醒。

刚刚阳康 过年能不能喝酒？

阳康后尽量别喝酒

新冠病毒转阴，意味着人体内病毒载量降低到一定的水平，但并不等于身体机能完全恢复。

阳康后，身体心脏、胃肠道等器官和免疫系统，还要通过一段时间休养，才能完全恢复。此时酒精刺激可能抑制恢复过程，导致心肌炎、消化不良、腹痛、反酸等。

不少人在感染时曾大量服用药物，可能导致一定的肝损伤，也需要一定的恢复时间，酒精也会给肝功能造成额外的代谢负担。

喝酒也不利于肺功能的恢复，可能导致支气管痉挛，使患者活动后胸闷、气喘症状明显加重。

1月16日，国务院联防联控机制新闻发布会上，北京协和医院临床营养科于康表示，春节期间，饮食应特别注意4点：避免暴饮暴食；保持规律进餐；尽量做到少喝酒、不喝酒；避免过于刺激的食物或烹调方法。

其中特别强调，不能饮用高度烈性酒，孕产妇、儿童不能饮酒。老年人以及患有肥胖症、血糖、血脂、血压、尿酸等控制不理想的慢性病患者，尽量不喝酒。

喝酒没有安全剂量

对普通人来说，喝酒也没有所谓的

安全剂量。酒精对身体的伤害，从第一滴就开始了。

酒精早已被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)定义为1类致癌物，是全球癌症的主要风险因素之一。《柳叶刀·肿瘤学》对饮酒导致全球癌症负担的最新评估表明，2020年，全球约有74万例新发癌症病例可归因于饮酒，中国约有28万例。研究人员发现，饮酒量越多，健康风险越大。每天0酒量，对人们的总体健康影响最小。

春节聚餐如何礼貌躲酒

除喝酒以外，庆贺团圆还有很多健康的方式。在酒桌上感到为难时，不妨试试下面这5个理由。

“刚刚阳康，咱们以茶代酒”

尤其是阳康后15天内，不建议喝酒。不妨以茶代酒，给身体一个自我修复的时间。

“一喝酒就上脸，胃挺不住”

一喝酒就上脸的人，体内分解酒精的乙醛脱氢酶2不足，代谢酒精能力下降，更易受到酒精的伤害。即使只是少量饮酒，患上胃癌的风险也会大大增高。

“都是好菜，但真不下酒”

聚餐时的一些常见菜，可能会放大酒精的伤害，不妨借机给亲友科普。

· 火锅

辣味火锅会造成消化道过度充血、损伤肠胃黏膜，如果此时饮酒，高浓度的酒精也会破坏胃表面的黏液，产生一种类似“烫伤”的效果，对肠胃造成更大伤害。

· 海带

海带遇白酒后会变硬，易引起肠胃不适。

· 熏制食物

用咸鱼、香肠、腊肉等烟熏食品下酒，容易诱发肠道疾病。

· 海鲜

吃海鲜，尽量少喝啤酒，否则容易诱发痛风，高尿酸的人尤其要注意。

“最近有备孕计划”

这句话适用于育龄期的男女，为了下一代的健康着想，谁也不应该勉强。

对于备孕人群来说，酒精可能影响男性精子质量和女性卵子质量；对于孕妇来说，喝酒可能导致胎儿患上“酒精综合征”，引发身体缺陷、智力或认知障碍；对于哺乳期女性来说，酒精还可能通过乳汁传给宝宝。

“刚吃完这些药，喝酒有风险”

包括头孢在内，服用抗生素、解热镇痛药、降压药、降糖药等都不宜饮酒。

五招减轻酒精伤害

如何完全避免酒精伤害？答案只有一个：不喝酒。如果实在推脱不了，

下面五招或许能将酒精伤害降到最低。

1、控制饮用量

《中国膳食指南》建议，成年男女每天摄入酒精不得超过25克和15克。男性每天最大饮酒量是啤酒1000毫升、葡萄酒250毫升、38度白酒1两半、52度白酒1两；女性则为啤酒700毫升、葡萄酒200毫升、38度白酒1两、52度白酒6钱。

2、大量喝水

喝酒时最好慢些，小口喝。在喝酒间除多喝白开水，或喝杯果汁(单独喝，不是跟酒掺着喝)，可以加速酒精从尿液排出，减少肝脏负担。

3、适当吃些菜

喝酒前吃一些食物，能延缓酒精吸收，如奶类和豆浆等蛋白质饮料；苹果、南瓜等富含果胶的果蔬；全麦面包、杂粮粥等富含淀粉和B族维生素的食物。喝酒后，吃些鸡蛋、芦笋、番茄、香蕉等食物，能缓解酒精引起的头痛、眩晕等不适。

4、白酒、黄酒温着喝

白酒和黄酒在烫热过程中，甲醇、醛、醚类等有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，同时乙醇也会挥发一些，使酒的浓度稍有降低，从而减轻对肝脏的伤害。

5、不要多种酒混着喝

两种以上的酒混着喝会表现出“协同作用”，更容易引起头昏、恶心、呕吐以及其他中毒症状，且更容易喝下更多酒。

罗榕 来源：生命时报

健康快讯

春节将至 市疾控中心温馨提示

本报讯(记者 陈旻 田龙程中玉)春节长假将至，开心过节莫忘健康。市疾控中心近日发布“个人防护指南”，并就节日期间的饮食娱乐事项，给予市民相应提醒。

“个人防护指南”指出，要科学佩戴口罩，勤洗手，注意咳嗽礼仪，少聚集，接种新冠病毒疫苗；保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式；居家和工作场所定时开窗通风，做好居室日常卫生；出差或旅行前，关注目的地疫情流行情况，做好出行计划；乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等公共交通工具时，应佩戴口罩，随时保持手部卫生。

春节期间气温较低、天气多变，人员流动性大，接触频繁，容易引起包括新冠病毒感染在内的系列疾病。广大市民除预防新冠病毒感染，还须注意防范流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻及非职业性一氧化碳中毒事件。

在节日期间饮食娱乐事项上，市疾控中心提醒道，春节期间餐饮首要注意营养均衡，少吃生食，特别是不生吃牡蛎等贝壳类海鲜，蔬菜水果生吃前需要彻底清洗。坚果可作为佐餐或零食食用，注意不宜过量。肉类搭配上，鱼虾肉优于禽肉优于畜类，少吃烟熏和腌制肉制品，适量采购、不要囤积冷冻肉类和水产。建议成人每天吃水果200-350克(半斤左右)，蔬菜300-500克(1斤左右)，且种类多样化。此外，喝果汁不如吃新鲜水果，腌菜、酱菜不能替代新鲜蔬菜。

节日期间需注意饮酒适量。高度白酒含热量高，而且几乎不含其他营养素。如要饮酒，应尽量饮用低度酒，饮酒量建议男性和女性成年人每天不超过25克和15克(以酒精量计算)；孕产妇、儿童少年、特定职业、正在服药人群、患病人群等不宜饮酒。

另外，心脑血管慢性病患者和老年人不要酗酒或者通宵达旦地上网、看电视，注意休息。接触宠物时不要过度“亲热”，避免其舔及人的黏膜和破损的伤口。用煤火取暖的家庭要注意开窗通风，避免一氧化碳中毒。

道德阳光温暖人间
文明雨露滋润社会

敬
业
奉
献
类

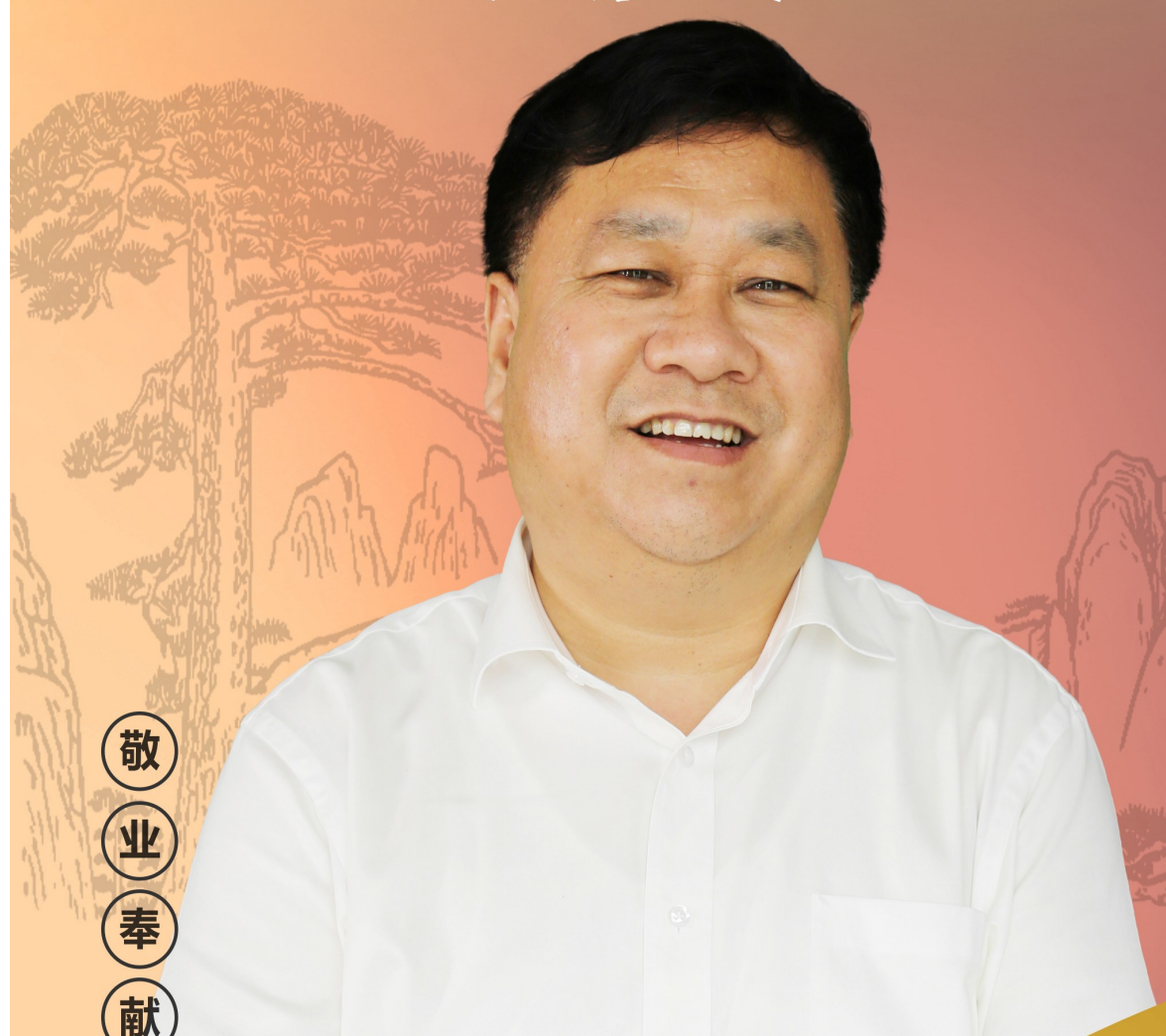


胡太平
【芜湖市】

中国好人

道德阳光温暖人间
文明雨露滋润社会

敬
业
奉
献
类



胡文朝
【芜湖市】

中国好人