春节期间，这些谣言又忽悠你多喝了几杯？

视觉中国供图

辟谣

◎本报记者 张 蕴

今年春节，相信很多人在走亲访友时，都免不了要喝几杯。有时候，酒逢知己千杯少，情到深处一口闷，一不小心就喝多了。

众所周知，酒喝多了伤身，为了减轻身体负担，不少人会寻找快速解酒方法。因此过年期间，微信朋友圈中盛传一则解酒妙方：前一天喝多，第二天醒来难受、头晕乏力，再喝一小杯“透”一下就不那么难受了。

除此之外，春节期间网上还有很多关于酒的传言：酒量是可以练出来的、红酒能抗癌、喝酒能驱寒……这些说法究竟是真是假？

宿醉后次日再来一杯可醒酒？

真相：醉酒症状将持续加重

“宿醉后第二天要再喝点酒，就不那么难受了。”和小伙伴们把酒言欢一夜后，你是否听过这样的醒酒“妙招儿”？

对此，科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋告诉科技日报记者，解酒的关键是代谢酒精，缓解酒精对人体造成的一些负面影响，如头晕眼花、头痛等。前一天饮酒后，次日醒来仍感觉头晕不舒服，这意味着酒精未被完全代谢出去，酒精对人体产生的副作用还没有被完全清除。此时，若再饮酒，增加酒精的摄入，只会适得其反。因此，这种做法完全不可行，这种增加酒精摄入的行为，会加重醉酒症状并延长醉酒时间。

酒量是可以练出来的？

真相：代谢酒精能力系天生，后天努力无用

不少人相信，越喝越能喝，酒量是可以练出来的。

“代谢酒精的能力，是从‘娘胎’里带出来的，再怎么练也练不出来。”阮光锋解释道，酒的主要成分是酒精，酒精进入体内后，主要由肝脏中的乙醇脱氢酶将其变成乙醛，再被乙醛脱氢酶催化生成乙酸，最后生成二氧化碳和水。这两种酶的活性主要由遗传因素决定。如果乙醇脱氢酶的活性很高，进入体内的酒精就会很快被分解生成大量的乙醛，但若乙醛脱氢酶活性较低的话，则会使大量的乙醛在体内堆积，进而使人面红耳赤、心率加快、皮温升高，这种人通常酒量小。相反，若体内乙醛脱氢酶活性较高，使生成的乙醛很快被分解为二氧化碳和水，这种人就很能喝。

“如果是正常的不缺乏酒精代谢酶的人，因为长期不喝酒，酶的分泌相对较少，通过多喝酒，可以刺激酶的分泌，是能提高酒量的。但若是天生缺乏酒精代谢酶的人，喝再多，酒量也无法提升。”阮光锋说。

喝红酒能抗癌？

真相：饮酒或引发7种癌症

红酒，似乎有别于其他酒类，被一些人贴上了高端、养生、抗癌的标签，国内外不少媒体也对红酒的抗癌功效做过相关报道。那么，红酒究竟能不能抗癌？

阮光锋介绍，红酒中含有白藜芦醇，实验中科学家发现，白藜芦醇可以改善小鼠的脂肪代谢情况，甚至能延长小鼠的寿命。但进一步研究发现，白藜芦醇虽然可以调节血脂进而减少心血管疾病的发生率，但其抗癌的效果却甚微。

而红酒中的主要成分——酒精，是世界卫生组织（WHO）公布的一级致癌物。大量研究发现，即使少量喝酒也会增加罹患口腔癌、食道癌、乳腺癌等癌症的风险。如果饮酒多的话，患这些疾病的风险还会大大增加。比如，如果每天喝50毫升酒，患口腔癌和咽癌的风险将增加2.1倍，患食道癌、喉癌和原发性高血压的风险也会比原先增加一倍左右，患乳腺癌的风险将增加55%。最新研究也发现，有确切证据证实饮酒可以致癌，并且至少与咽部、喉部、食管、肝脏、结肠、直肠和乳腺这7个部位的癌症相关。

阮光锋坦言：“酒精对健康百害无一利，而且没有安全范围，只要喝酒，就对健康有害，就会增加患各种癌症的风险。从健康角度来说，能少喝就尽量少喝，最好不喝，实在想喝也要控制量。”

喝酒能驱寒？

真相：不仅不能暖身还易感冒

在各类影视剧中，经常有“喝酒暖身”的情节，这在一定程度上加深了人们对于这个说法的印象。

对此，解放军总医院第一附属医院主任药师刘皈阳表示，酒后身体发热只是假象。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉，因为喝酒后，酒精刺激身体表面的毛细血管，使血管扩张变粗，血液循环加快，血液集中在皮肤的毛细血管里，使人感觉皮肤很温暖，甚至脸会发烫，造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮，这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。

“本质上，喝酒后人体的热量消耗也会相应增加，热量通过皮肤散发，其实是消耗了体内更多的热量。”刘皈阳说，散热速度加快，导致消耗的热量比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时，体温便会下降，人就会感觉冷。所以喝酒不仅不能暖身，起不到御寒的效果，还容易使人感冒。

延伸阅读

解酒的关键是多喝水

哪类人绝对不能饮酒？

“对于任何人来说，都尽量不要喝酒，不存在哪些人可以喝、哪些人不能喝。当然，有些人是无论如何都不要喝的，比如孕妇、哺乳期妇女、儿童。”阮光锋说。

他还介绍，如果实在想饮酒，那么男性酒精摄入量不超过28毫升/天，女性不要超过14毫升/天，相当于女性每天最多可以喝啤酒360毫升或葡萄酒150毫升或低度白酒75毫升，男性每天最多可以喝啤酒720毫升或葡萄酒300毫升或低度白酒150毫升。

面对工作应酬不得不喝酒，我们该怎么办？

阮光锋建议，首先要少饮酒、控制量，不要多喝。其次要多喝水，因为酒精代谢需要通过尿液排出，解酒的关键就是多喝水，只要喝水足够多、多排尿，酒精就可被排出体外。

流行的“丧”文化并非一无是处

心理话

◎杨剑兰

在前不久热映的电影《送你一朵小红花》中，男主角韦一航是个内向、整日很“丧”的男孩。这种丧情绪，在如今很多年轻人身上都有。去年蹿红的90后脱口秀演员李雪琴，用她“丧里丧气”的脱口秀风格，获得许多年轻网友的认同。

其实，丧文化早在几年前就已流行。从“葛优瘫”表情包的走红，到自称“废柴”的自嘲，年轻人流露出的丧情绪究竟在表达什么？它真的是一种自暴自弃吗？

丧也有积极和消极之分

一说到丧，我们通常想到的都是负面内容，比如垂头丧气、死气沉沉等。而年轻人的丧，除了表达由于生活不顺带来的沮丧、颓废等负面情绪外，还有情绪调节、自我和解等积极的意义。为此，笔者把丧分为两种，一种是“消极丧”，另一种是“积极丧”。

消极丧是一种沉浸在消极、绝望、焦虑、阴郁等负面情绪中无法自拔的状态。一些年轻人因为失恋、失业、考试失败等挫折，宅在家里一年半载无所事事、隔绝社交，失去生活目标，对什么都不感兴趣。这种丧，给人带来的影响是消极的、痛苦的。在某音乐社区的留言区，经常出现类似于“生而为人，我很抱歉”“生活太难，是我不配”等沮丧留言。偶尔说点丧气话，然后自我调整，这种丧是无害的。但若一直沉浸在丧的氛围里，反复强化丧的感受，只会让人的状态越来越差，严重者还会发展成抑郁症。消极丧是特别需要警惕的。

说完消极丧，我们再来说说积极丧。可能有人会问，丧里丧气还能有什么积极意义？那么就来看看对此年轻人怎么说。

最丧网红、脱口秀演员李雪琴曾表示，丧是给自己的缓冲。快节奏、高压力的生活，有时会超过年轻人的承受能力，当情绪崩溃时，年轻人会说“我不想奋斗了，就想瘫在床上当一辈子咸鱼”。年轻人通过表达丧，来宣泄情绪、释放压力。借由丧的状态，让自己暂停高压节奏，从而能够休养生息、自我复原。情绪心理学告诉我们，适当的负面情绪也有其作用，比如低落能让人节约能量、自我关照；悲伤能让人深沉思考、收获智慧。从这个意义上来说，积极丧其实是年轻人自我调节的方式。

丧的另一个积极意义是，它能够帮助年轻人对抗焦虑、完成自我的接纳。在成功学盛行的网络环境里，贩卖焦虑无处不在，如“摩拜创始人套现15亿背后：你的同龄人，正在抛弃你”这一类标题，刺痛了广大普通年轻人的神经。这种同辈比较，好像在告诉平凡的年轻人“你很差劲”。为了消解成功学价值观对自尊的威胁，年轻人用丧文化来自我调侃、抵御焦虑。譬如这些段子，“别人来到世界是为了发光发热，而我是来凑数的”“咸鱼总有翻身的一天，但翻身后还是咸鱼”，看似自暴自弃的背后，年轻人通过自嘲接受自己就是普通人这一现实，不再自我较劲，从而完成对自己的接纳与和解。

长期处于消极状态需专业治疗

为什么这些年轻人会成为“丧一代”？笔者总结了以下3点原因：

首先是现实原因。很多年轻人表示，丧是因为如今生活压力大。诸多现实问题，让一些年轻人感到就算再努力，好像也很难改变什么，于是心态从“鸡血奋斗”变成了“就地躺平”，由此获得内心的平和。

其次是心理原因。年轻人普遍具有的心理特点是：充满希望与幻想，内心有许多抱负，相信年轻一切皆有可能，而残酷的现实却让这种全能自恋感一点点幻灭。经过现实捶打，年轻人开始意识到：有些事情不是努力就能改变的，有些梦想注定是不能实现的。这种幻灭感，让年轻人感到很沮丧。美国存在主义心理学家欧文·亚隆提出，每个人都要面对4个生存困境：虚无感、孤独感、有限性和死亡。年轻人的丧，正是虚无感、孤独感和有限性的存在体验，有意思的是，恰恰是这种体验，推动年轻人在理想与现实中找到一个平衡点，逐步走向成熟。

最后是受互联网的影响。每一代年轻人都有其特有的苦闷和困境，只是以前没有互联网，很难形成群体现象为人们所关注。如今的年轻人习惯于在互联网上表达观点和情绪，他们通过网络社区寻求群体归属感，并构建自己的话语体系。所以丧文化的出现，也有赖于互联网的存在。

那么，该如何治愈年轻人的丧？

如果只是一时的丧，丧过之后继续调整状态重新出发，那么适当的丧未尝不可。有效调整丧情绪的方法，是了解自己为何而丧。假若是能力配不上野心导致理想受挫的丧，可以降低期待、提升能力。假若是生活压力太大导致情绪崩溃的丧，可以放松休息、寻求支持。

如果一直丧，状态既消极又痛苦，建议远离充满丧文化的社交氛围，改变消极的思维方式，做让自己感觉良好的事情，积极调整生活状态，如有需要建议寻求专业的精神心理治疗。

（作者系国家二级心理咨询师）

视觉中国供图

吃自热食品，请保持正确“姿势”

◎本报记者 张 蕴

本周，我国部分地区迎来一波降温，着实让大家感受到了“倒春寒”。天气冷下来了，一个领域却在升温，那就是自热食品。

尤其值得关注的是近来自热饮品在网络走红，从咖啡、牛奶，到奶茶、功能性饮料、红酒，各类饮品皆可自热。早在几年前，自热火锅、自热米饭就火过一阵。以自热火锅为代表的自热食品市场，如今依旧保持着快速的增长势头。

不过，与自热食品相关的安全事故也时有发生，让很多人吃得战战兢兢。那么，食用自热食品的正确“姿势”是什么呢？对此，科技日报记者采访了相关专家。

按说明操作，莫在狭小环境中食用

首先，让我们来了解下什么是自热食品。

自热食品自带发热包，其遇到水后温度会上升，最长保温时间约为3小时。使用时，只需将特制的发热包放在食盒底部，浇上杯凉水即可制作出热气腾腾的食物。

“自热食品加热包的主要成分包括碳酸钠、铁粉、铝粉、焦炭粉、生石灰等，只要往加热包浇冷水，食盒就可迅速加热至150摄氏度，依靠化学反应放热。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说。

然而，自上市以来，因操作不当，导致自热食品发生爆炸的事件屡有发生。一些人因此把自热食品视作“定时炸弹”，避之唯恐不及。

对此，阮光锋表示，只要规范操作，自热食品是不会发生爆炸的。南京航天工业科技有限公司新材料分公司研发中心主任肖蓉也表示，消费者如果能够严格按照规范制作自热食品，总体来说该类食品是安全的；若不按照规范操作，就会存在安全隐患。

因此，消防部门提示消费者，在食用自热食品前，须阅读产品使用说明，并严格按照产品提示操作，特别是不要在汽车、火车车厢等密闭、狭小的环境中食用。如果家里用的是玻璃餐桌，最好在自热食品下面加隔热垫，以避免玻璃炸裂。同时，食用后，应避免自热食品垃圾大量堆积或与水直接接触；使用后的发热包，也应将其按有害垃圾，进行分类处置。

> 自热食品加热包的主要成分包括碳酸钠、铁粉、铝粉、焦炭粉、生石灰等，只要往加热包浇冷水，食盒就可迅速加热至150摄氏度，依靠化学反应放热。只要规范操作，自热食品是不会发生爆炸的。
>
> **阮光锋**
> 科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任

营养单一、钠含量超标，不宜长期食用

由于自热食品食用很方便，因此很多人会经常性食用自热食品。

然而网上流传着这样一个说法：在加热自热食品时，热源与食品直接接触，如果温度超过65摄氏度，其中的有害物质就会渗入食品，长期食用会对人体的消化系统、生殖系统、中枢神经系统造成损害，严重的会引发肠癌。

“自热食品只是用自带热源给食物重新加热而已，热源并不与食物直接接触。并不影响食用。这种加热方式，与放在锅里、微波炉里加热，是一样的。”阮光锋告诉科技日报记者。

对于这种食品是否会引发肠癌，福建医科大学附属宁德市医院内分泌科副主任医师冯霖介绍，肠癌的发病原因很复杂，学界尚不十分清楚其发病机理，目前没有充足的证据证明吃自热食品会致癌。

虽然食用自热食品不会引发肠癌，但是作为方便食品的一员，自热食品依然存在营养搭配单一和钠含量超标的问题，不宜长期食用。

对此，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授廖小军介绍，以自热火锅为例，各大品牌的菜品种类非常相似，多以午餐肉、粉条、藕等食材为主，营养搭配不均衡，脂肪、盐等成分含量严重超标。某知名品牌麻辣嫩牛自热火锅的营养成分表上显示，该产品每100克中脂肪含量为86.3克，营养素参考值为144%；钠含量为5.9克，营养素参考值为295%。二者含量均超过中国营养学会的推荐摄入量。其他品牌的自热火锅营养成分表，大多也是如此。

视觉中国供图