

# 酒喝进肚子里，为啥会伤到心、肝、脑？

酒自口而入，途经食道，入胃，大约20%的酒精在胃里即被吸收入血，大约80%的酒精又进入小肠，主要在小肠被吸收入血，导致血液中酒精浓度快速提高。酒精进入血液循环后，迅速进入全身各处，心、肝、肾、胰、脑等重要脏器无一幸免，均遭受酒精的侵蚀与伤害。

## 对心脏的伤害：酒精性心肌病

酒精可导致酒精性心肌病，心脏泵血的能力下降，导致心律失常。

## 对肝脏的伤害：酒精性肝病

进入体内的酒精只有5%~10%经呼吸道和肾排出体外，90%~95%要在肝内代谢、分解。

酒精的中间代谢产物乙醛与蛋白质结合形成乙醛—蛋白加合物，对肝细胞不但有直接损伤作用，而且让肝细胞成为人体免疫系统的靶子，遭受免疫反应的攻击，进一步加重肝细胞损伤，致使肝细胞

发生脂肪变性，形成酒精性脂肪肝。

若戒酒，4~6周后脂肪肝可恢复正常，若不戒酒，进一步发展为不可逆转的酒精性肝硬化。

对大脑的伤害：急性酒精中毒和慢性酒精性脑病

酒精属于脂溶性物质，很容易经血脑屏障进入大脑。

## 急性酒精中毒可分为三期：

### 1. 兴奋期

小剂量饮酒后出现头痛、兴奋、轻松的欣快感，说明此时酒精已经开始作用于大脑细胞了。

### 2. 共济失调期

随着饮酒量加大，血中酒精浓度继续升高，作用于小脑，开始出现醉酒步态，行走时两腿分得很开，步态不稳，不能走直线，呈忽左忽右“Z”字形，反应迟钝，精细动作不能完成，所以非常容易发

生意外伤害。

### 3. 昏迷期

饮酒量进一步加大，酒精作用于大脑的网状结构，引起昏睡、昏迷，可出现心跳加快、血压下降，呼吸变慢且有鼾音，极高的血中酒精浓度能引起延脑中枢功能抑制，引起呼吸、心跳停止，导致生命终结。

虽然每个人的酒量不同，但血液中酒精致死浓度并无差异，对于大多数成人，致死量为一次饮酒相当于纯酒精250ml~500ml，也就是说，如果是50度的白酒，饮用500ml~1000ml就有可能致死。

## 慢性酒精性脑病

### 1. Wernicke 脑病

酒是高热量而无营养成分的饮料，能够供给热量，但不含维生素、矿物质和氨基酸等身体必需的营养成分，长期大量饮酒会导致进食减少，可造成明显的



营养缺乏。缺乏维生素B<sub>1</sub>可引起Wernicke脑病，表现出明显的意识障碍、定向力障碍、记忆障碍、眼球震颤等，记忆障碍的恢复很困难。

### 2. 酒精性痴呆

长期大量饮酒会导致持续性智力减退，导致酒精性痴呆，表现为思维缓慢、言语贫乏、记忆障碍、情绪不稳、人格改变、日常生活不能自理。酒精性痴呆一般不可逆转。 《大河健康报》2016.12.6

## 绿植吸甲醛没那么灵验

“滴水观音除灰尘，君子兰释放氧气，橡皮树除有害物，文竹灭细菌，银皇后净化空气，铁线蕨和常春藤吸甲醛，吊兰吸空气中的一氧化碳和甲醛，芦荟空气净化器，棕竹除重金属污染和二氧化碳，龟背竹夜间吸收二氧化碳，发财树化烟的废气，仙人掌减电磁辐射。”这些植物都是室内种植的常见植物，它们真的具有这些神奇的功能吗？

近年来，北京、上海等城市经常出现雾霾天气，而雾霾对于人们身体健康的影响日益受到重视。由此，不少商家打出“植物吸收PM2.5”“植物除尘”等名号来吸引顾客购买植物。

事实上，“植物能除尘”以及衍生出的“植物能吸收PM2.5”的说法，其实主要是由于人们常看到植物叶片经常沾满灰尘的缘故。

然而，沾染的灰尘并不是植物自己去抢夺空气中的尘埃颗粒而来，只是一个被动的结果。在植物叶片表面，常会有一些角质或蜡质层。这些角质或蜡质是表皮细胞分泌而来，对表皮细胞起到一定的保护作用。蜡质、角质层表面粗糙，增加了叶片的表面积，并且粗糙的表面更容易滞留落在其上的尘埃颗粒。

此外，落在叶面的PM2.5颗粒还可以通过气孔进入植物叶片，停留在植物叶片内。可见，植物叶片可以吸附和滞留落在其上的尘埃颗粒，但对于室内其他地方的尘埃则无法主动加以捕捉。之所以有人认为滴水观音会除尘，只是因为它叶片大、更容易“落灰”罢了。事实上，植物主要的除尘作用发生在室外环境。成片种植的植物能够有效降低风速，而随着风速的降低，空气中裹挟的



尘埃颗粒便更容易沉降到地面或被叶面吸附，从而达到减少尘土飞扬的目的。对于室内一般只有0.3m/s左右的空气流速，因此除尘效果并不显著。

在装修好的新家放植物来吸收甲醛，是日常生活中经常听到的一句建议。但实际上，植物对甲醛的吸收量实际上相当低，大多在1mg/h的数量级上，而备受推崇的吊兰甚至只有0.15mg/h。对于几十上百平方米的室内空间来说，吊兰、常春藤等的吸收速率过慢，没有实用意义。 互联网 2016.12.6

## 雾霾天气出行 慎戴隐形眼镜

最近微信朋友圈流传了这样的一条新闻，雾霾天戴隐形眼镜和美瞳容易患角膜炎和结膜炎。最近正是雾霾频发高峰期，雾霾天出行到底能不能戴隐形眼镜呢？

其实，隐形眼镜本身不会引起感染症状，引起感染的是隐形眼镜表面的微尘和颗粒物，在雾霾天，空气中的微尘吸附在隐形眼镜上不宜脱落，因此更加需要注意隐形眼镜的清洁护理，可别让隐形眼镜成了微尘的吸尘器。

因此，晚上要把隐形眼镜拿下来，白天再戴上，还有眼镜要清洗干净，一旦发生眼部出现结膜炎的症状，刺痛畏光，流泪痒等症状，隐形眼镜就不能戴了，就要带框架眼镜，并且到医院来就诊，把眼睛的症状解除了以后，才能戴隐形眼镜。

专家提醒广大市民，即使不佩戴隐形眼镜的市民，雾霾天出行也要注意保持眼部的清洁。因为雾霾空气颗粒的成分很复杂，其中一些过敏性的物质，进入眼睛以后会引起过敏反应，会形成过敏性结膜炎，主要表现为眼部刺痛，痒，畏光、流泪。还有一种情况，就是这种颗粒的酸碱性，有酸性有碱性，这些酸碱性的物质最后形成一种叫理化因素刺激形成的结膜炎，它的症状主要是刺痛，辣痛，然后流眼泪畏光。

《当代健康报》2016.12.8文/徐鸿飞

## 男女看出轨 各有各的累

据英国《每日邮报》相关报道，调查研究表明：男人无法忍受爱人肉体出轨，而女人则难以容忍对方精神背叛。

加利福尼亚查普曼大学科学家对64000位男性和女性进行调查，54%的男性会被肉体出轨所伤害，35%的女性会因情感精神出轨而难过。但是对于同性恋男女，他们的感觉并没有明显差异。

这一差别出现在不同年龄阶段，不同收入水平以及不同背叛经历的人群中。但是从进化论的角度，都是因为父亲的不确定性。也就是说，对于男人，如果对方怀孕，他无法确定孩子是不是他的，除非亲子鉴定。而且，男人的男性气质让他们对自己的性能力拥有自信。一旦对方与其他男人发生关系并且有了孩子，他们会感觉自己性无能，无法满足对方，从而自尊心受到打击。所以对爱人肉体出轨无法忍受。

然而，对于女人，她们从不会怀疑孩子是否是自己的。她们一定是孩子母亲，她们需要的是男方的承诺和责任心。如果老公不对自己负责，不爱自己，和自己“同床异梦”，她们会完全没有安全感。所以女人害怕对方在情感上背叛自己而不是肉体上。

环球网 2016.12.8

## 如何看待“五谷杂粮养生糊”？

类上来说，会起到积极的作用。

但从另一方面来讲，直接吃煮熟的五谷杂粮，营养价值上是要高于磨成粉打成糊的。因为，打磨程度越高，膳食纤维及一些营养素损失越多，同样血糖生成指数也相对越高，因此，“五谷养生糊”相比直接煮熟的五谷杂粮在营养价值方面还是要弱一些，但它依旧比平时吃的精米精面要优质。

说到此，相信大家应该可以理解那些不支持经常吃“五谷养生糊”的营养专家或者医生的初衷了吧。当然，这些营养专家或者医生还考虑到另一方面，那就是对

于一些血糖不稳定的人群，尤其是糖尿病患者。虽然“五谷杂粮养生糊”的升糖指数(约70~80左右)要比精米面(75~88左右)低一点点，但依旧会对糖尿病患者群体的血糖状况带来较大影响，在血糖面前，多出的一些维生素和矿物质就不值一提了。

因此，对于无血糖状况问题的普通人群，用“五谷杂粮养生糊”来代替传统的白粥、精米精面是不错的选择，而对于血糖状况不太好的人群，可以把“五谷杂粮养生糊”打磨得粗糙一些，或者直接吃未经打磨的粗杂粮。

人民网 2016.12.6文/于良

低，依旧是人们保护心脏摄入优质蛋白的重要来源。吃豆腐和喝豆奶都是不错的选择。

5、黑芝麻：防止血管硬化。含有强力抗氧化成分的黑芝麻，不仅可减缓衰老，使头发乌黑，也能让血管变得更有弹性。黑芝麻中的不饱和脂肪酸和卵磷脂，可以维持血管弹性，预防动脉粥样硬化，是优质的脂肪来源。

6、茄子：茄子中含有类维生素P，可以减少毛细血管的脆性，增强人体细胞间的黏着力，对微血管有保护作用，可增加微血管韧性和弹性，阻止动脉粥样硬化，减少心脏病的发生率。

7、海带：海带中镁的含量很丰富。镁对心肌细胞具有一定的抑制作用，使心脏的节律减慢，兴奋性减弱，有利于心脏的舒张和休息。还能减少血液中胆固醇的含量，防止动脉硬化，有利于预防高血压和心肌梗死。

《家庭医生》

## 保护心脏健康的七种食物

心脏是一个中空的肌性纤维性器官，斜躺在胸腔的中部。一般来说，一个人的心脏和本人的一拳头大小相当，且相对恒定，重约250~280克。个人本事大，心脏便是如此。如果心脏稍稍不听话，突然多跳几下或少跳几下，我们就会觉得不舒服，出现心慌、胸口发闷等不适；要是心脏再偷点懒，停上几秒钟不跳了，我们很可能就会头晕、眼前发黑，甚至晕倒在地；时间再长些，我们就会不省人事，甚至永远地离开这个美好的世界。

### 下面介绍7种保护心脏的食物：

1、鱼肉：美国梅奥诊所专家指出，沙丁鱼、金枪鱼等深海鱼富含欧米伽—3脂肪酸，可使心脏病风险降低1/3。

2、核桃：如果你吃不到鲑鱼与鲈鱼，也希望获得OMEGA—3脂肪酸，那

就吃几个核桃，你同样能得到这种脂肪酸的健身的益处。可能有人认为核桃中含有大量的油脂，这对于健康会很不利，其实这是一种误解，因为核桃中所含的油脂绝大部分是不饱和脂肪，适当吃一些对于身体的健康有益无害。

3、香蕉：香蕉中含有大量的钾镁离子，其中钾离子具有调节体内水和电解质平衡，利用蛋白质修复被破坏的组织，制约神经肌肉的兴奋冲动以及保护血管、降低血压和中风发生率等作用，镁离子对心血管系统具有保护作用，有助于降压及减少患心脏病的危险，并能防治各种心率失常。因而，凡是心脑血管疾病患者，均应经常食用香蕉。

4、大豆：大豆能帮助降低血液中胆固醇的含量，而且饱和脂肪酸的含量很