

推不掉的酒怎么喝？

中国人聚会上别的可以少，酒是少不了的，甚至不少聚会都变成了拼酒场。“不喝酒没气氛啊！”平常就喜欢小酌几杯的人说。但是，无节制地喝酒导致酒精中毒和饮酒猝死的事件每年都会发生，专家建议，酒可以喝，但要喝得有节制、讲技巧。

本报记者 訾秀丽

喝酒前吃些淀粉类食物垫底

“空腹喝酒对身体极其不好，必须在喝酒之前进食一些淀粉类食物，或者喝一杯牛奶。”临沂市人民医院消化内科姜医生说，去喝酒之前吃点东西对身体有益，一则能够在胃里形成一些保护，减少对胃壁的刺激；二则使酒精和食物混合在一起，降低酒精浓度，延缓酒精的吸收。“酸奶就是最好的胃壁保护层，因为本身就粘稠，而且还加入了植物胶增稠剂，在胃中停留时间相对较长；而淀粉类的大分子则能和酒精发生结合，直接起到延缓酒精吸收的作用，

作为经过发酵反应的淀粉类食物，如馒头、面包、豆类食品等效果更好”。姜医生表示，喝酒前饱餐一顿馒头加酸奶，绝对比怀揣醒酒药效果更可靠。

同时，他还提醒，也不宜大口饮酒。有的人会为了显示自己酒量好，在亲朋面前来个“一口闷”，其实这是很不好的做法。如果连干几杯或空腹饮酒，一瞬间体内血液中的酒精浓度就会升得很高，令自己进入危险的麻痹状态。若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。

饮酒过程多喝水、吃水果

虽然明白酒精危害的人很多，可到了酒桌上，一二两总是难以过关，半斤八两甚至一斤也是常事。既然过了安全饮用量，那如何降低酒精对肝脏和神经系统的刺激呢？

“如果可以，最好选择低度酒。”临沂营养师协会副秘书长张晓说，通常情况下，同等剂量，高度酒对肝脏等器官的损伤要大于低度酒。此外，白酒温着喝伤害更小。在炎热过程中，甲醇、醛、

多种酒混饮风险高

酒少喝点养生，喝多了就是伤害身体，混着喝更加是伤害身体。同学朋友聚会，来个“中式鸡尾酒”是喝开心了，但混在一起喝对身体是有害的。很多人都有类似的经历，平时单喝白酒没有问题，单喝红酒或啤酒也没有问题，但是只要两种酒一混喝就容易醉了。经常聚会喝酒的人就知道白酒和啤酒不能混着喝。

“喝混合酒容易醉，主要与酿酒的原料有关。如果喝了谷类制成的威士忌

醛类等有机化合物，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。

“饮用过程中多喝水是个不错的办法。”张晓建议，喝酒时，多喝白开水，可以加速酒精从尿液中排出。餐后上果盘时，尽量多吃点西瓜，能帮助酒精排出。“喝得不舒服或者醉了，除了将酒呕吐出来外，还可以喝点蜂蜜水、果汁，或吃点新鲜葡萄解酒。”

后，再喝葡萄酒，就更容易醉了。”张晓介绍，因为不同原料所产生的化学变化容易伤害脑神经。几种酒混合喝时容易造成乙醇与其相似的化学物质混合，因而容易醉人。此外，各种酒的酒精含量不同，一会儿啤酒，一会儿白酒、葡萄酒，身体对这样的不断变化是难以适应的，酒类不仅酒精含量不同，各种酒的组成成分也不尽相同。长喝混合酒，会给肝脏造成过重负担，易导致肝硬化等疾病。

发现儿童打鼾，尽早治疗

很多父母认为小孩睡觉打呼噜是睡得香的表现，其实不然。有报告显示，那些睡眠中伴有鼾声的5岁大儿童的智力、理解力、记忆力明显低于同龄儿童。同时，他们的肢体活动能力也会比较低。

打鼾除了会影响儿童的睡眠质量外，还可影响身体的许多系统。打鼾严重的患儿多伴有睡眠呼吸暂停，造成夜间缺氧及高碳酸血症等状况，如果发作频繁或持续时间过长还会影响心脏功能。由于儿童体格生长必需的生长激素只有在深睡眠时才会达到高峰，长期慢性缺氧会造成生长激素缺乏，影响生长发育。

目前，手术切除小儿的扁桃体、腺样体是治疗小儿打鼾、憋气的主要方法，手术的有效率达90%以上。

对于扁桃体和腺样体肥大，传统的观念认为是4岁以后再进行手术，特别是小儿内科医师，

中保持儿童营养均衡，防止儿童过胖，并保证儿童作息时间的规律性，减少夜间的剧烈活动。限制儿童摄取过多的糖和咖啡因，对预防儿童打鼾有一定好处。

专家推荐：

李明，副主任医师，山东省鲁南眼科医院耳鼻咽喉—头颈外科科主任，从事耳鼻咽喉临床工作近20年，对鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎、中耳炎、咽喉炎、耳聋、耳鸣等各种耳鼻咽喉科疾病的诊断和治疗经验丰富。擅长鼻内镜下微创治疗鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲；耳显微外科的乳突根治+鼓室成形等听力重建手术治疗中耳炎；喉显微外科治疗声带息肉、声带小结、会厌囊肿等疾病及鼾症的个性化治疗。

(许跃梅)

美丽健康五官
鲁南眼科相伴

主办:鲁南商报 鲁南眼科医院



山东医专附属眼科医院
山东省鲁南眼科医院

山东医专附属眼科医院是由山东省卫生厅批准并注册的一所装备齐全、技术力量雄厚，集医疗、教学、科研于一体的大型现代化眼科医院。

医院位于临沂市育才路109号占地32亩，设有白内障、青光眼、眼底病、眼外伤、视光学、斜弱视、角膜病、糖尿病、耳鼻喉、口腔、美容整形等专业科室。有大型健康体检中心，随时为您的健康保驾护航。

服务热线:0539-8213927



临沂市皮肤病医院特邀 权威专家孙建方教授来临沂会诊

中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授和北京大学第一医院的涂平教授，在我国皮肤病学界被称为“北涂南孙”的两大泰斗级顶尖专家，在国内和国际上享有较高盛誉。应临沂市皮肤病医院的邀请，中国医学科学院皮肤病医院孙建方教授将于2015年1月23日来临沂市，开展疑难皮肤病会诊，现已全面接受预约挂号。就诊实行预约挂号，按报名顺序安排就诊，联系专家：隋连金：13695396068，刘忠艳：13791528609。

作为全市唯一的市级公立皮肤病专科医院，多年来，在临沂市卫计委的正确领导下，在社会各界的关心支持下，临沂市皮肤病医院始终秉承“以病人为中心”的服务理念，以充分发挥全市皮肤病性病防治主力军作用，不断满足广大市民日益增长的服务需求为己任，大力推行科教兴院和人才强院战略，不断加强学科建设，完善基础设施，优化服务流程，美化诊疗环境，持续改进患者的就诊体验，赢得了越来越多皮肤病性病患者的信任，并成为市民医学整形、激光美容的首选机构。

孙建方教授，中国医学科学院皮肤病医

院副院长，国内最早的皮肤科博士生导师，临沂市皮肤病医院客座教授。孙教授长年致力于皮肤病研究与治疗，曾先后主持国家卫计委、自然科学基金、中国医学科学院等数十项科研课题，是中国皮肤科学界公认的权威泰斗，并在国际上拥有很高的知名度。

针对疑难皮肤病患者到大城市、名医院、找名医看病难和费用高的问题，临沂市皮肤病医院积极与中国医学科学院皮肤病医院、北京大学第一医院等国家级医院沟通协调，建立起战略合作关系，成为鲁南苏北唯一的疑难皮肤病会诊医院。双方约定每两个月组织1次疑难皮肤病会诊。迄今为止已开展会诊活动40多次，有逾800余人次患者不出本市即享受到了国内顶尖皮肤科专家的亲诊，累计节约交通、住宿费用约150万元。临沂市皮肤病医院友情提示，孙建方教授教学、科研、诊疗任务都很重，会诊时间宝贵，名额有限，根据以往经验，每次的挂号人数都远超额。望确有诊疗需求的患者，及早预约挂号，以免错过机会。

(孙琦)

“蜂胶康复疗法,逆转慢性疾病”大型活动

胰岛吃饱 并发症全好 500个名额免费送

调拨专款8000万元
让糖尿病等慢性病人吃上天然好蜂胶

2014年7月，为响应全民健康计划的号召，切实提高我国中老年慢性病的康复率，中国蜂产品协会经过对我国70余类蜂胶产品6次严格评审后，纽澳莱蜂胶软胶囊作为中标产品获得专项拨款8000万，向13个省市的糖尿病、高血压等慢性病患者救助补贴普及推广，每名患者补贴2000元，2490元一年的蜂胶仅需490元。目前，此项活动已在我市正式启动。

活动组委会郑重承诺：

- 1、本次活动为推广普及活动，纽澳莱蜂胶软胶囊费用由组委会承担，糖尿病和慢性病患者只需拨打电话报名，即可享受特价极品蜂胶；
 - 2、由于蜂胶软胶囊原料有限，产量极少，每个地区仅限500名。此次救助惠民活动，随时可能结束，请抓紧时间拨打热线，按照报名先后顺序先到先得。
 - 3、患者一年量仅需490元，活动补贴2000元，不需要支付其它一切费用(如物流费、税费等)，50岁以上老人，低保户，军烈属享受优先订购。
 - 4、批号是产品的身份证，此次活动中标的纽澳莱蜂胶软胶囊，是国食健字G20100304，在国家食品药品监督管理局网站可查，品质有保障。
- 医学证明：天然的营养保健食品是解决中老年慢性病的關鍵！蜂胶具有调节血糖、免疫调节、调节血脂等作用，堪称养生保健的圣品。本次是希望通过活动，让百姓擦亮双眼，选择真正的好蜂胶，让患者从极品蜂胶中收获健康长寿。

◎患者心声—

蜂胶软胶囊能康复
糖尿病、高血压、心脏病！

最近很多人都在抢购纽澳莱蜂胶软胶囊，因为以本次救助价购买实在是太划算了！这么好的极品蜂胶产品，平时可舍不得花钱买。

市民纷纷表示：糖尿病、心脏病、脑血栓、高血压、前列腺疾病、肺病患者，现在购买蜂胶，好处真不少！蜂胶对各类中老年慢性病有奇效，能让更多的慢性病患者重获健康。

蜂胶软胶囊，比吃滋补品还划算！

对中老年慢性疾病有奇效！

以前人一到中老年都开始大把大把吃保健滋补品，大多都是每天几十元，每周几百元的价格，不但贵而且效果还不明显。现在好了，有了补贴蜂胶！在国外，极品蜂胶价格特别贵，现在补贴蜂胶，真的太实惠了，真是花最少的钱，得到了最好的效果！难怪有的市民就说：“买上补贴蜂胶，能把中老年慢性病都调理好，真的很划算！”

极品蜂胶
一个电话免费送到家

“补贴救助普及推广，趁着活动，能省一点是一点”，患有20多年糖尿病的陈老师拨打400-8638-118报名后，组委会就给陈老师享受救助补贴的惠民政策，接近一年才490元，并且还免费送到家里。

报名参与条件：

一、我市的慢性病患者(包括：糖尿病及并发症，糖尿病足，糖尿病眼病，糖尿病肾病，皮肤瘙痒，高血压、高血脂，心脏病，脑中风，脑血栓后遗症，慢性肝病，胃病，便秘，哮喘，支气管炎，免疫力差，皮炎，咽炎，妇科炎症，肾虚，前列腺)。

二、必须是真正有需求的患者，55岁以上本报读者，离退休及孤寡老人。

三、需登记姓名，电话等详细信息，为让更多人受益，每人最多订购一年的纽澳莱蜂胶软胶囊，不得重复购买。

报名电话:400-8638-118