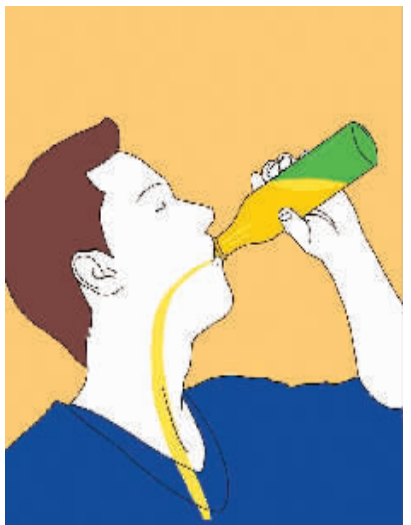
特别关注

小酌怡情？酒类咋喝都会催人老



酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而，不得不说句扫兴的话，无论小酌怡情还是开怀畅饮，任何形式的饮酒都对健康不利。

研究发现，随着年龄的增长，酒精对人体健康的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损害，并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度和中度饮酒者，也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果和更大的健康隐患。就让医生为大家总结一下，酒精是如何影响人体，使其衰老的。

1 加速皮肤老化

饮酒加速皮肤老化过程，酒精会使全身脱水，其中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造成影响，导致皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变紫等等。同时，酗酒还会让人面相苍老。此外，黄疸（皮肤和眼白变黄）的出现，也有可能是酒精性肝病的一个迹象。

2 让肝脏压力山大

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素，即使是适度饮酒也会影响肝功能。衰老的肝脏不能很快分解或代谢酒精，这就造成酒精在人体系统中停留的时间更长。

3 与药物产生反应

老年人可能会服用多种药物，因此了解酒精是如何干扰药效的很有必要。将酒精和药物混合，要么减少，要么增强药物的预期效果。

酒精与老年人服用的药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药物本身就有镇静作用，当把它们和酒精结合起来时，就会造成协同或倍增效应，这种增加的镇静作用会使老年人更加疲劳。

4 使脑容量减少

酗酒会增加人们患上痴呆症的风险。长期大量饮酒会加速大脑的萎缩，脑容量的减少是记忆力和认知功能下降的关键因素，尤其是对于老年人。酒精性痴呆会在多年的过度饮酒后发生，这种病会导致精神错乱、焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

5 造成身体脱水

酒精是一种利尿剂，这就是为什么饮酒会造成小便增多。同时，需要喝更多的水来补充流失的水分。问题在于，身体感知口渴和保存水分的能力会逐年下降，从而更容易出现脱水的状况。随着年龄的增长，身体对天气变化的反应能力会减弱。老年人脱水的迹象包括意识混乱、语言不连贯、便秘和跌倒等。

6 增加跌倒风险

饮酒会增加人们发生事故的风险，包括跌倒、骨折和车祸。随着年龄的增长，饮酒对身体平衡和稳定构成了更大的挑战。老年人更有可能因为饮酒而跌倒，伤势更严重，比如髋部骨折，恢复期也更长。酒精还会延缓大脑的活动，警觉性、协调性和判断力都随着饮酒量的增加而减少。

7 对心脏没好处

过量饮酒会增加患心律失常和高血压的风险。如果本身不喝酒，那就不值得仅仅为了潜在的和未经证实的所谓的好处而开始喝酒。

8 增加患癌风险

数据显示，饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关，包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌。因此，为降低患癌风险，最好不喝酒。 □于 霞

应季养生

立春饮食 随时清火调阴阳

中医认为，二月是冬、春气候的过渡期，体内阳气随着春风开始苏醒，渐成主角，身体容易积热，“火”气旺，所以饮食上宜随时清火，调和阴阳。

嗓音干哑 饮淡盐水、橘皮糖茶。

咽喉肿痛 嫩丝瓜捣烂挤汁，含漱；醋加等量水漱口可减轻疼痛。

咳痰 桑树皮10克，甘草、竹叶各5克，洗净，加水煎服，可治清晨痰多；生姜1块切末，鸡蛋1个，香油少许，像煎荷包蛋一样，把生姜末和鸡蛋用香油煎熟，趁热吃下，每日2次。

口干舌燥 可将百合、杏仁和粳米同煮，粥煮熟时，加入梨丁、枇杷丁，拌少许蜂蜜服用。

脸上长痘 芹菜、西红柿、雪梨、柠檬洗净后榨汁饮用，每日1次；红萝卜、芹菜、洋葱榨汁服下，可清热、解毒、祛火。

口气重 藿香15克洗净，用水煎5分钟，弃渣取汁，再将粳米50克煮成粥后，加入藿香汁食用；将藿香换成薄荷煮粥，也可防治口气重。 □许 瑶

有此一说

胃肠不适或为不良情绪所致

当胃肠不舒服的时候，大家会认为是什么原因？吃的东西不干净？三餐不规律？暴饮暴食？熬夜？殊不知，有些肠胃不适，或是不良情绪所致。

研究发现，当人愤怒、生气、紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪传输到大脑中枢神经系统时，会产生神经冲动，通过脑神经将信息传输到胃肠，影响胃肠功能，从而导致胃肠不适，这就是所谓“气得胃痛”的道理。

医生建议，缓解胃肠不适，不妨试试以下方法。

作息规律 日常注意休息，避免长期精神紧张，保持规律作息。当然，通过积极健康的方式，比如跑步、游泳、瑜伽、冥想等，来排解不良情绪也是必不可少的。

饮食清淡 胃肠病人宜食用营养丰富、易于消化的松软食品，忌食辛辣、煎炸、生冷、酸性等刺激性强的食物。

心态乐观 经常胃肠不适的人，要尽量保持乐观开朗、心情愉悦，减少愤怒、紧张、焦虑、抑郁等不良情绪的影响。

部分胃肠疾病患者需要长期治疗，因其承受着生理和心理方面的双重压力，家人应多与其沟通，给予患者更多的支持与鼓励，保持良好的心理状态。

中医治疗 中医在治疗这一类胃肠疾病的时候，会采用疏肝解郁、健脾和胃等方法，常选用胃苏颗粒、气滞胃痛颗粒、荜铃胃痛颗粒、香芍颗粒、香砂六君丸、枳术宽中胶囊等，其中香芍颗粒在疏肝理气、健脾和胃方面效果更佳。

但要注意，如果是持续性胃痛或者急性胃痛，一定要咨询专业医生，并在医生指导下进行治疗。 **据《健康时报》**

塑身妙招

照镜子助减肥

照镜子是一件寻常的事，毕竟爱美之心人皆有之。研究人员指出，对于肥胖人群而言，照镜子有助于减肥，其对健康饮食行为有积极的促进作用。

实际上，这是一种镜子暴露疗法，属于认知行为疗法的范畴。

研究发现，镜子暴露疗法有减少不健康食品摄入的效果。照镜子会使人觉得不健康的食品味道变差，进而减少了不健康食品的摄入，还促使人倾向于选择更健康的食品。

研究人员表示，对着镜子吃饭，吃得更少，会更加细嚼慢咽。因此，在镜子前吃饭不失为一件好事。另外，镜子暴露疗法还可以减轻焦虑，增加减肥的信心，更有利于体重减轻。

肥胖人群总是对自己的形体感到不满，容易自暴自弃。研究发现，照镜子可以减轻这种不满感觉，改变对自己的看法，找回自信心。研究人员指出，对于需要减肥的肥胖人群，每天花几分钟照镜子审视自己，确有减肥的功效。

研究还发现，镜子暴露疗法在抑郁症、焦虑症、神经性厌食症或贪食症、药物依赖、慢性疼痛等多种疾病或心理障碍疾病治疗中也能发挥意想不到的效果。 □杨进刚

健身提醒

不是所有糖友都适合运动

俗话说，健康生活在于运动，特别是糖尿病患者，要“管住嘴，迈开腿”。但是，并不是所有糖友都适合运动。今天，就请医生来说说糖友运动的注意事项。

糖友运动的好处 运动可以提高胰岛素敏感性，减轻胰岛素抵抗；改善葡萄糖代谢，降低血糖；促进血液循环和心脏健康，改善心肺功能；减轻中度高血压；降低甘油三酯水平；精力充沛，缓解压力；增强肌肉力量和身体灵活性；减少身体脂肪含量，保持体重；减少血栓形成的风险。

这些糖友可以运动 糖耐量减低者；无显著高血糖和并发症的2型糖尿病患者；血糖稳定的1型糖尿病患者；血糖稳定的妊娠糖尿病患者。

出现以下情况的糖友不宜运动 空腹血糖值>16.8mmol/L；糖尿病酮症酸中毒；肾病（尿肌酐值>1.768mmol/L）；增殖性视网膜病；严重心脑血管疾病：不稳定性心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作合并急性感染的患者。

运动后注意观察 运动后要仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤，如有损伤应请专业医护人员处理，不得自行处理。

同时，运动后要做好记录，观察运动降低血糖的作用，如运动量较大，当天睡觉前最好测试一次血糖。

若运动后感到不适，请咨询专业医护人员，并对运动计划进行相应调整。 □孙 萌

新晚报广告部电话：84890026 84890027 地址：哈尔滨市道里区友谊路399号 邮政编码：150018 广告经营许可证号：2301000000013