

春节期间

这些谣言又忽悠你多喝了几杯?

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

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的方法。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?

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、体温升高,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。”

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。”和小伙伴把酒言欢一夜后,你是否听过这样的醒酒“妙招”?

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。

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。

(据《科技日报》)

张居正



熊召政 著

李太后替她改名叫迎儿,这名字念起来喜气,也间接反映出李太后的某一种心态。迎儿心灵手巧,有几分大家闺秀的气韵,加之做得一手好女红,李太后便很喜欢她。朱翊钧每次到慈宁宫,只要一见到迎儿,他就想到曲流馆,因此极不自然。迎儿乖巧,反倒像什么事情都没有发生过,每次见到万岁爷,总是眯眯笑蹲个万福,若是躲开李太后的眼睛,她还会没话找话和朱翊钧聊上几句。当年在曲流馆中,朱翊钧同时见到巧莲和月珍两位宫女。巧莲不单有才

情,且那一张标致的瓜子脸也讨人喜欢。朱翊钧本有心于她,怎奈她一时放不开,朱翊钧才移情于月珍。如今见巧莲“尽弃前嫌”,越发嫣然可爱,朱翊钧不免旧情复萌,对迎儿竟又产生了几分爱意,只是苦于李太后照看甚紧,朱翊钧这一只馋猫,找不着机会偷食儿。去年冬上有一天,朱翊钧遭到慈宁宫,适奉李太后到慈庆宫串门,与陈太后拉闲话儿去了,迎儿独自一人坐在窗前绣花。朱翊钧问清了情况,估摸着母后一时半会儿回不来,多时就在潜烧的欲火一下子蹿起来,也顾不得君王体面,竟就在迎儿陈设简单的睡房里宽衣解带云雨一番。事毕,朱翊钧像做贼似的偷偷溜出慈宁宫,一连几天心神不定,生怕事情败露李太后又要追究。后来见李太后浑然不觉,才断定此番偷情成功,一身的惶恐顿换成了满脸的得意,见了迎儿免不了眉来眼去,只要躲过李太后的眼睛,他还会在迎儿的脸上掐一把,胸脯上揪一把。勾引归勾引,却逮不着机会上床。近一个多月来,他多次到慈庆宫,不知为何却很少见到迎儿,偶尔见到,迎儿也像是一头受惊的小鹿远远地躲开。他心中正猜疑不知发生了什么

事,李太后却把迎儿领到他的面前。

朱翊钧与迎儿偷情,李太后并不知晓。前天,她偶然发觉迎儿一个人躲在角落里呕吐,她让迎儿站起身来,发觉她的体型有些不大对劲,凭着女人的敏感,她判断迎儿是妊娠反应,便严厉追问是怎么回事。迎儿情知瞒不过,便如实招了。李太后闻讯即秘密展开调查,确信迎儿所说属实,便传信把儿子找来。如今看到儿子局促不安,李太后吟吟一笑,讥道:“看你这副样子,和你那死去的父皇一模一样,烂在锅里的肉不肯吃,偏满世界捞野食儿。”

朱翊钧听出母后的话有些刻毒,顿时有了大祸临头的感觉,慌忙朝母后跟前一跪,言道:“母后,儿只是一时糊涂,求您不要惩罚我。”

李太后一怔,旋即明白儿子把她的意思理解错了,便对迎儿说道:“去,把皇上扶起来。”

迎儿遵命,姗姗上前将朱翊钧扶回到原先的位子上坐下。李太后用爱怜的眼光看着儿子,问道:“钩儿,你看迎儿有甚变化?”

朱翊钧哪里敢抬眼睛,只支吾着说:“朕……儿没看出迎儿的变化来。”

“真的看不出来?”“啊,迎儿胖了些,比过去……更好看了。”

“小糊涂,你究竟是看还是猜?”李太后笑咪咪骂了一句,又加重语气说道:“你既然跟娘打马虎眼,娘就挑明了告诉你,迎儿怀孕了。”“啊?”朱翊钧身子猛地一抖,惊得嘴巴张合不拢。“迎儿,你说,你怀了谁的孩子?”迎儿满脸红晕,那样子是既羞涩又兴奋,扭捏了半天,才喃喃说道:“是,是皇上的。”

朱翊钧一听急了,又霍地站起来,仓促中嚷道:“这怎么可能,我才一次……”“一次就有消息儿,这说明你们两个有缘。”

朱翊钧感到不可思议,却又无法辩解,站在那里像一根木头。李太后示意容儿将迎儿扶了出去。花厅里,只剩下母子二人。李太后看着儿子六神无主的样子,便劝慰道:“钩儿,别那么失魂落魄的,这件事,为娘的并不责怪你。”“那……”朱翊钧脑子里仍是一片空白。

“娘早就想抱孙子了,”李太后动情地说,“迎儿既怀上了你的孩子,你就得给他一个名分。”

“给什么?”