

聚餐喝大了，如何解酒才对？

节假日餐桌上轮换着各种美食，觥筹交错中，酒是当然少不了。喝醉了如何能快速解酒？喝浓茶解酒靠谱吗？喝了酒几个小时后才能开车？听听广州中医药大学第一附属医院药学部张庆业副主任医师怎么说。

吃胃动力药可以促酒排出吗？

吃多潘立酮或莫沙必利这些促胃动力药貌似可以让酒加速通过小肠，减少酒精的吸收，但别忘了回结肠同样可以吸收酒精，而且酒精已经吸入身体后，更无法通过胃动力药排出。更何况，有些促胃动力

药，如西沙必利，还可能增加酒精的镇静作用。

催吐可以促酒排出吗？

在酒精还在胃里的的时候，催吐可以促酒排出，但催吐其实危害很大，一方面，喝酒者的意识往往不太清醒，呕吐物容易被吸入呼吸道，造成肺炎，严重的还可能窒息死亡；另一方面，酒精混着大量的胃酸从食管反流，会腐蚀食管；此外，还可能诱发急性胰腺炎和消化道出血。

喝浓茶可以解酒吗？

民间流行说喝浓茶解酒，但其实没有根据。李时珍说：“酒后饮茶，伤肾脏，腰脚重坠，膀胱冷痛。”现代研究发现浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，会诱发或加剧头疼。虽然，茶叶中的茶多酚确实有一定的保肝作用，但酒醉还是不建议喝浓茶，喝温开水或喝淡茶是可以稀释血液，并增加尿量。

有什么好办法可以解酒呢？

要养成先吃东西再喝酒的习惯。很多人都有亲身体会，空腹喝酒容易喝倒。在喝酒前，先喝牛奶、豆浆、米汤、

吃些鸡蛋、肉类等高脂肪、高蛋白的食物。

喝酒前要先吃些青菜。喝酒以后，食用这些食物依然可以帮助解酒，富含维生素B族、维生素C等更可以帮助解酒、保护肝脏和排除毒素。

葛花与枳椇子有解酒作用。梁代《本草经集注》所收录的《名医别录》中记载葛花“主消酒”，唐代的《新修本草》记载枳椇“和酒则味薄”。由此可见，葛花和枳椇子及其制剂具有解酒毒之效。

羊城晚报

猪年春节出境游 他国习俗要留心

据旅游业内数据预测，猪年春节黄金周期间，将有约4亿人次出行，其中出境游人次将接近700万；人们将前往约90个国家和地区。

目前，持普通护照的中国公民可免签或落地签前往72个国家和地区。免签或落地签的目的地越来越多，这对中国游客来说绝对是个好消息，意味着出境游办手续的时间越来越短。免签国家有阿联酋、巴巴多斯、巴哈马、波黑、厄瓜多尔、斐济、格林纳达、毛里求斯、圣马力诺共和国、塞舌尔、塞尔维亚、汤加、白俄罗斯、卡塔尔等，游客前往时，带一本护照，就能说走就走。

当游客踏入异国他乡，欣赏国外美景或品尝当地美食的同时，要留心他国习俗。否则，不但会惹出乱子闹了心，还会影响中国游客文明旅游形象。在此，新华旅游列举了几个代表国家的习俗要点，游客出游时需要多加留心。

英国

英国是一年四季都适合旅行的目的地，春季的英国花园色彩斑斓，是赏花的好去处；夏季，英国的日照时间变长，活动多样，值得你前来参加狂欢；秋天，气候宜人的英国乡村别有一番风味；冬天，藏品丰富主题各异的博物馆和在白雪与圣诞灯饰装点下的户外活动则，能满足不同游客的需求。英国旅游要注意的禁忌与习俗有哪些？

1、英国人十分遵守秩序，喜欢排队。因此在乘坐公共交通及服务性场所，说句“谢谢”总是不会出错的。加塞是一种令人不齿的行为。

2、英国人不喜欢谈论男人的工资和女人的年龄，甚至他家里的家具值多少钱，也是不该问的。

3、砍价物，最忌讳的是砍价。英国人不喜欢讨价还价，认为这是很丢面子的事情。如果你购买的是一件贵重的艺术品或数量很大的商品时，你也需要小心地与卖方商定一个全部的价钱。英国人很少讨价还价，如果他们认为一件商品的价钱合适就买下，不合适就离开。

4、去“100号”词的本意为洗手或洗脸的地方，但其实际含义则是厕所，英国人上厕所时不会直截了当地说“去上厕所”。如果你想要上厕所，可以说“去男人的房间”，或“去女人的房间”，也可以说“请原谅几分钟”或“我想洗手”等等。小孩子们想要大小便时说“我要去那个地方”。在朋友之间和家庭内部，“100号”则是最常用的说法。

5、舞会一般在晚间10时左右开始。舞会可在私人家中或到饭店举行。按照习惯，主人请人参加舞会，有时也没晚宴；有时光请跳舞而不设晚宴。遇到重大喜庆节日，一个人如同时接到两份请柬，那么可参加一个舞会，提前退场后再赶另一个舞会，因为按习惯参加舞会的人可随来随走，不算失礼。

法国

在法国，进入餐厅时，要注意的禁



法国凡尔赛宫

忌与习俗有哪些？

1、一般酒店餐厅或比较高级的餐厅会有服务员或专门的领位员会为你开门。如果没有服务员，男士们请记住一定要先开门，请女士进入，然后请女士走在前面。不管有多累多饿，如果没有服务生来领位，你都不能直接冲到大厅自己找位置。

2、入座这个动作最得体的是从座位左侧入座，当椅子被拉开后，女士在桌子边站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面椅子时候，就可以坐下来了。一般在西餐礼仪，包包放在椅子的右侧，因为餐点一般是从客人的左侧上餐，不要挂在椅子上或者放在背部和椅子的空隙。

3、不能用刀或叉子指着人，这不仅危险，也不礼貌。安静地使用餐具，努力控制餐具不能发出吱吱的摩擦声。想要用盐胡椒之类的调料的时候，千万不能伸手从别人的面前拿。这时候，你可以请求一起用餐的人帮忙传递。

4、一般上完甜点，服务生就不再打扰餐桌的客人了。你可以一直坐到自己想离开。想结账离开的时候，也是和服务生举手示意就好了，等你确认完了，再和服务生示意付款。

5、如果你很满意整个用餐的服务，你可以留小费在账单的夹子或者盘子里。

瑞士

提起瑞士，有人说那儿有美丽的阿尔卑斯雪山；有人想起经历了几个世纪的传奇——瑞士手表；也有人提及带些神秘色彩的瑞士银行……在瑞士旅游后，想品尝美食时，要注意的禁忌与习俗有哪些？

1、一般餐厅服务员每个人都负责接待固定的餐桌，不仅是高级餐厅如此，大众化的餐厅也是如此，因此进

了餐厅请不要随便乱坐，请等服务员过来。如果座位空着，也可以选择自己喜欢的位子，但仍需要告知服务员让他来领位。

2、在瑞士客人通常会在用餐前先点饮料，这样可以让客人有充分的时间，慢慢去选择自己所想要的菜。葡萄酒可以按杯、瓶、小玻璃瓶或小杯(1分升相等于1小杯)来点。

3、在不知道选什么菜时，建议游客选择当日推荐套餐，午餐和晚餐的菜单是不一样的，价格大约为20—35瑞士法郎。一般来说，套餐的价钱是比较适中的。

4、结账都在自己的餐桌上，当负责接待的人走过时打声招呼就可以了。服务费已经包含在用餐价格里面了，不用另外支付。如果您对他们的优质服务很满意而想给小费，从找零里面拿出一两个瑞士法郎就可以了。

5、在欧洲用餐通常最少要用一个小时，是属于慢慢品尝美食的风格。所以如果若没有充足的时间的话，自助餐式比较适合。

6、瑞士酒店的费用已包含服务费，所以基本上不需要再付小费，但如对服务非常满意，也可支付额外的小费赞赏，客人在离开前把小费放在枕边即可。

马来西亚

去马来西亚旅行，要注意禁忌与习俗有哪些？

1、在东南亚各国请遵守当地的礼仪、风俗习惯。言行举止要文明有节，礼貌大方。

2、凡是有冷气的场所请不要抽烟。在允许吸烟的场所抽烟时，也要问一下在座的其他人是否允许。

3、“尊老爱幼”在东南亚同样是大家的道德准则，“谦和礼让”则更为大

家所认同。观光游览时不要拥挤，也不要抢占、插队，要遵守公共秩序和纪律，遵守观光游览规则。

4、公厕便后必须要冲净，要注意保持座便器的卫生，不要站在座便器上，损坏公共设施、影响他人使用是不道德的。

5、早晨遇见任何人都可问早安(GOOD MORNING!)；不小心碰到别人身体或东西时应表示歉意(SORRY!)。

6、口香糖的残留物必须用纸包裹后丢入垃圾箱。不可当众剔牙、摸皮带、拉裤子、脱鞋，不可用手指着别人说话，不要把手放在别人的肩膀上。

7、用餐时请注意姿势端正，不宜东倒西歪、东张西望，不宜翘二郎腿，不宜高声谈笑。也不要倚靠在椅子上吃东西。用餐时请不要将餐厅食品或水果带出餐厅。

8、自助餐取食物如人多时要排队，不可插队夹塞。不知食物是否合自己口味时，各种食物可先取少量，喜欢吃再去多取，千万不要浪费。

此外，新华旅游提醒游客，若去境外海岛上去放松几日，吃完海鲜，留下一些漂亮的贝壳作纪念。然而，这样的行为很可能触犯法律。赴海岛游玩时应注意保护当地生态环境，不要随意带走当地的贝壳或珊瑚、海星等海洋生物，除入境时会带来不必要的麻烦外，携带部分海洋生物离境还有可能触犯旅游目的地国家的法律法规，为旅程徒增风险。

游客出境旅游，一定要保持文明形象。文明旅游不仅代表个人形象，更重要的是，代表一个国家的文明形象。出境旅游，比如到餐厅、酒店、商场、剧场、景点景区等公共场所，不要大声喧哗，以免妨碍他人；更不可以随地吐痰或乱扔废弃物。

新华网

研究：早起型人幸福感更强 患抑郁症风险低

据英国《每日邮报》1月29日报道，英国大学一项研究表明早起者比习惯熬夜的人患抑郁症的几率低35%。这些早起的人通常为年轻的女性，幸福感也更为强烈。

科学家们发现了327个新的基因区，这些基因区决定了人们是“早起的鸟儿”，还是“夜猫子”。专家们认为，大约15%的人是夜猫子型，另有15%的人是早起型，其余人的特征没有那么显著。

英国埃克塞特大学医学院的迈克·韦顿(Mike Weedon)教授说：“在我们的研究中，大多数人的情况已经为我们提供了迄今为止最有力的证据，证明夜猫子患精神疾病的风险更高，如更易得精神分裂症，精神健康水平较低。”

埃克塞特大学山姆·琼斯(Sam Jones)博士说：“夜猫子们由于工作和日

常生活所迫，不得不早起，因此需要长期与生物钟作斗争，可能会对他们的心理健康产生负面影响。”

对人体生物钟进行的最大规模基因研究从英国生物银行遗传数据库中选取了近45万名英国人，并从美国选取了近25万名使用过23andMe基因检测服务的人。科学家们发现了351个基因位点，这些位点被认为是人们早起或晚起的原因，其中327个基因位点之前并不为人所知。

携带“早起基因”的人患精神分裂症的几率要低11%，患抑郁症的风险要低33%。此前一项关于幸福和快乐的研究中，研究人员将早起者的基因图谱与普通人的基因图谱进行了对比。研究表明，早起的人对生活的满意度明显高于熬夜的人。

环球网

这几类药跟可乐有冲突

吃药不能随便使用流质的东西送服，尤其是成分相对复杂的饮料，比如可乐，更要注意。一般的可乐类饮料中主要含有咖啡因、碳酸、磷酸、白砂糖、果葡糖浆等，这些成分可能影响以下一些药物的疗效。

服用钙剂和铁剂期间，不宜大量饮用可乐。由于胃酸酸性很强，磷酸和碳酸不会与钙和铁形成沉淀，但在肠道中，则有可能形成不溶性的沉淀，影响钙剂和铁剂的疗效。

可乐不宜和碳酸氢钠、铝碳酸镁、复方氢氧化铝等中和胃酸的药物同服，可乐中的磷酸和碳酸会降低这些药物的疗效，并有可能产生恶心、嗝气等不适症状。

糖尿病患者在使用降糖药物时，不宜大量饮用可乐。可乐中含有的大量糖分会拮抗药物的降糖效果，造成血糖升高，患者可能需要增加降糖药物剂量才能控制血糖。

高尿酸血症患者服用别嘌醇、苯溴马隆等药物时，不宜大量饮用可乐。可乐中含有大量果糖，过多摄入会造成血尿酸升高，对抗别嘌醇、苯溴马隆等的降尿酸作用。

中药或中成药的成分复杂，可乐中的糖分可能影响疗效，特别是影响通过苦味、酸味来发挥治疗效果的药物。

需要澄清一点的是，可乐中的咖啡因对药物的影响并不大。咖啡因具有兴奋中枢神经系统、加快心率、促进胃肠动力、促进胃酸分泌等作用，但一般只有在较大剂量(200毫克以上)时才有可能引起不良反应。可乐中咖啡因含量较低，350毫升的可乐约含咖啡因35毫克，因此对药效影响不大。

建议大家服药时还是用白开水，特别是服用降糖药物、降尿酸药物、中药汤剂和中成药的时候，尽量避免饮用可乐。

生命时报

红枣，食物中的 防癌高手

“日食三颗枣，百岁不显老”“五谷加红枣，胜似灵芝草”……这些深入人心的饮食谚语，充分说明了红枣在我国养生文化中的重要地位。红枣的保健作用，远古时期就被人们发现和利用，并且其食疗价值也得到了现代科学的认可，在原卫生部公布的首批药食同源(既是食品又是药品)名单中，红枣位列其中。从古至今，红枣为啥如此受青睐？

枣树原产我国，栽培历史悠久。考古发现，河南新郑裴李岗新石器时代的遗址中，就已发现了炭化枣核，标志着农耕文明尚未兴起之前，红枣已被广泛利用；早在西周时期人们就开始利用红枣发酵酿造红枣酒，作为上乘贡品，宴请宾朋；战国时期，红枣已成为重要的果品和常用中药，并与桃、杏、李、栗一起并称为我国的“五果”。

传统医学认为，红枣属补气药，具有养胃健脾、补血益气、和解药毒、保护肝脏、增强肌力等功效，可润肺、止咳、治虚、养胃。红枣药始载于我国现存最早的药典《神农本草经》，书中将大枣列为“上品”，称其有“安中养脾助十二经，平胃气，通九窍，补少气，少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药”等功效。汉代“医圣”张仲景在其所著《伤寒论》中，列有113个药方，其中有65个药方用上了红枣。明朝李时珍在《本草纲目》中说：“枣为脾之果，脾病宜食之。谓治病和药，枣为脾经血分药。”

生命时报

春节买花草绕开过敏的坑



喜迎春节，很多人都喜欢买点花草草来装点房间，增加节日气氛。美化环境的同时，我们要小心植物引发过敏反应。植物是一大类重要的过敏原。植物的根、茎、叶、花、果等均可产生致敏蛋白，当它们通过食入、吸入或接触进入人体后，在一定的条件下会诱发过敏性疾病。

吸入花粉成分而过敏有两种情况，最常见的是吸入植物花粉而过敏，另一种易忽略的吸入方式是植物粉末的直接吸

入。有些植物的粉末有极高的引发过敏反应风险，极微量粉末就可能引发哮喘或严重全身性过敏反应。

与一些植物接触引发的过敏性疾病包括，不小心接触到漆树、荨麻等植物，可引发荨麻疹等过敏性疾病。过敏体质者外敷某些中药敷贴、药酒、药膏，含有植物萃取成分的面膜及各种护肤品时，其中植物成分也可引发过敏反应。

健康报网

培育孩子健康饮食习惯

中小学生在一些健康问题，跟其饮食习惯密切相关，要帮孩子补上食育这一课。在最近举行的“全国学生营养日”活动上，营养专家指出，儿童肥胖检出率连年上升，饮食结构不合理、多食是重要原因，应当引起家长注意。

前不久，笔者乘坐高铁回京途中，目睹一名年轻妈妈不停拿出各种各样的食品和饮料给孩子吃喝，一个多小时的车程，孩子的小嘴就没停过。妈妈爱孩子无可厚非，但那孩子本来就胖，还要不停喂食，从营养学角度看，势必造成营养过剩，给孩子埋下健康隐患。

中华民族饮食文化博大精深、源远流长。家长对孩子的关爱，大多通过吃和穿来体现。一个人饮食习惯的养成，主要源自家庭。母亲做的饭菜，成为每个人终身偏好的口味和记忆，影响一生的饮食习惯。随着经济

快速发展，我国居民过去的饮食经验和习惯，正在遇到新的问题和挑战。尤其是青少年一代，面对越来越多的新型食品，以及祖辈父辈不恰当的养育方式，容易形成不良饮食习惯，严重影响身心健康。中国科学院一个研究团队对某市的抽样调查发现，中小学校园食物浪费情况较其他餐饮类型更加严重。该市餐饮业平均食物浪费量79克/人/餐，浪费率约12%，而中小学校园人均食物浪费量为129克/人/餐，浪费率达22%。其中，相比自助餐和组合套餐，盒饭供应方式下的食物浪费最为严重，浪费量达216克/人/餐，浪费率高达30%。更多令人忧虑的是，受各种商业营销手段的诱惑，很多孩子对垃圾食品趋之若鹜。该课题组调研发现：学校周边的各类西式快餐店及小卖铺成为孩子们的放学后更青睐的食物来源，而这里的食物多为油炸类食品，

属于高脂、高糖、低纤维膳食。从2009年到2013年，该市中小学生的肥胖率从20.3%上升到21.46%，约两成中小学生在都是“小胖墩”，与生活方式相关的慢性病如糖尿病、血脂异常和代谢综合征等已在中小学生在中蔓延，钙、维生素A、维生素D等微量营养素缺乏现象普遍存在。这些健康问题的出现，与学生饮食习惯密切相关。

食育一词最早由日本养生学家石冢左旋1896年在其著作《食物养生法》中提出，历经百年，逐步从民间理念发展为日本基本国策。食育主要包括：生命与营养健康的普及和普及；良好饮食习惯的灌输和培养；人与自然、人与环境和谐的教育；传统饮食文化的弘扬与发展。2005年6月17日，日本颁布了《食育基本法》。迄今日本的教育体系已经成为一种典型的社会共治模式，食育

也被列为日本中小学生的必修课之一。

中小学是饮食习惯和消费观念以及人生观塑造的关键阶段。《健康中国2030》规划纲要明确指出：“加大学校健康教育力度。将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容，以中小学为重点，建立学校健康教育推进机制。”近年来，许多中小学积极行动，开设了与饮食习惯等相关的课程。培养学生们的健康饮食行为和习惯是一项长期的任务。为此，应从制度层面全面提升食育的重要性，针对不同年龄段孩子的特点，研究制定良好、系统、科学的食育课程。

家庭是社会的细胞，父母是孩子的导师。希望更多家长学习和掌握食育知识，让孩子从小懂得珍惜食物、尊重食物、科学饮食，补上食育这一课。

人民日报