

喝了“解酒饮料”，几分钟便能清醒吗

专家提醒：别信！分解酒精的过程无法通过任何“外力”加速

“喝一瓶饮料，几分钟快速解酒”……记者注意到，近期在社交平台上，有所谓“解酒饮料”打出这样的宣传口号。这些产品的宣传视频中，测试者饮酒后吹气检测超标，喝下某款饮料，短短几分钟后再次检测，仪器竟显示正常。事实真的如此吗？记者就此采访了专家。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



节后肠胃“减负”指南

这张“解腻食物清单” 专治各种吃撑

过年了，顿顿大鱼大肉，零食瓜子不停嘴，饱餐后总觉得肚子发胀、没胃口，甚至有些消化不良……别急着翻药箱，厨房里和餐桌上有一些天然食物，就是你的“肠胃救星”。

泌增加，恢复食欲。

5.紫苏。海鲜性寒，吃多了易胃寒腹胀。湖南中医药大学第一附属医院治未病中心主任李定文介绍，紫苏叶性温，温可散寒、行气宽中，还能温散气血。

6.白萝卜。白萝卜有“小人参”之称，能下气、助消食。山西中医学院附属医院治未病中心主治医师芦玥介绍，白萝卜对许多胃肠动力障碍所致的消化不良疾病，有明显的缓解作用。吃了过多肉类等油腻食物导致的难消化、腹胀等，喝点白萝卜水是简单有效的办法。

7.柠檬水。广州中医药大学第一附属医院心血管科医师廖伟灿介绍，柠檬有着生津解暑、健胃消食、疏肝解郁之效。精神不振的时候，喝一杯柠檬水，其清新酸爽的味道不但能开胃，还有助于提神醒脑。

8.马蹄。马蹄学名荸荠，清甜多汁，是一种食药兼具的蔬菜。广东省中医院脾胃病科主任医师黄穗平介绍，马蹄入胃经，还富含膳食纤维和天然酵素，能帮助消化、疏通积滞。不消化易上火时，马蹄能帮助脾胃恢复轻盈运转。

当然，如果腹胀、消化不良等症状持续或加重，还请及时就医。人民日报健康客户端

“×××专为解酒护肝而生，天然植物配方，让你在推杯换盏后依然保持清醒与活力……”在短视频平台，记者注意到一些所谓“解酒饮料”的宣传视频——测试者先饮酒后使用酒精测试仪，吹气后屏幕显示“已饮酒”同时数值超标，灯光闪烁；随后测试者喝下一瓶解酒饮料，等待6分钟后再次检测，检测仪未亮灯，屏幕显示“未饮酒”，且数值明显至“0”。

喝一瓶饮料就能解酒？泰康仙林鼓楼医院临床营养科副主任刘莉莉指出，从医学角度看，这些宣传是缺乏科学依据的。要理解解酒饮料是否靠谱，首先需要了解酒精在人体内的代谢过程。饮酒后，酒精(乙醇)主要通过肝脏进行代谢。乙醇在乙醇脱氢酶的作用下转化为乙醛(毒性比乙醇更强)；随后，乙醛在乙醛脱氢酶的作用下转化为乙酸；最后，乙酸分解为二氧化碳和水排出体外。

“这一代谢过程的速度，也就是所谓解酒的过程，主要由遗传因素决定。”刘莉莉告诉记者，重点在于体内乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶这两种酶的活性。一般来说，人体的酒精平均代谢速度为每小时10~15毫升纯酒精(约相当于一罐啤酒或者45°白酒25~40毫升)。没有任何外部产品能够显著“加速”这一过程，因此，所谓的“解酒饮料”从生理学角度是站不住脚的，唯一有效的“解酒方法”就是时间。

记者注意到，短视频平台上宣传“解酒饮料”的视频中都有拿酒精测试仪测试的画面。有相关交警接受媒体采访时指出，实际上，多数市面上购买的酒精测试仪跟交警使用的仪器不同，测量精准度存在明显差异。

在各大电商平台、社交平台，解酒产品堪称五花八门。但需要提醒的是，国家对药品、保健食品的功能宣传有明确的规范要求，而解酒产品大多属于普通食品范畴，并非药品或保健品。

那么常见的所谓“解酒成分”究竟能起什么作用？刘莉莉表示，解酒产品通常含有以下几类成分。第一类是葛根、姜黄等草药提取物。虽然部分体外或动物研究表明这些成分可能对酒精

所谓“解酒饮料”的宣传视频引起的肝损伤有一定保护作用，但没有任何高质量临床研究证明它们能显著加速人体内的酒精代谢。

其次是维生素族和维生素C。专家指出，酒精代谢确实会消耗这些维生素，因而补充维生素族和维生素C虽可缓解酒后不适，但并非“解酒”。

此外，水分、电解质也是所谓“解酒产品”中的重要角色。专家认为，酒精具有利尿作用，饮酒后容易导致脱水，从而引发头痛、口渴等症状。补充水分和电解质同样是缓解这些不适，但无法降低血液酒精浓度。

任何“解酒产品”都绝非饮酒后的“救命稻草”，务必牢记酒后切勿驾驶机动车和非机动车。

甲亢小伙盲目停药，双眼“夺眶而出”

医生强调：即使症状消失，也需在指导下逐步减量

“医生，我的眼睛还能缩回去吗？我现在都不敢出门见人了……”在南京市中医院内分泌科诊室里，28岁的小陈(化姓)戴着墨镜，声音哽咽。原来，他的双眼明显外突、眼睑水肿，看起来像是一直处于“瞪眼”状态——这是典型的甲状腺相关性眼病加重的表现。这一切的罪魁祸首，竟是自行停药。

记者了解到，一年前，小陈因心慌、手抖、消瘦被确诊为“甲亢”，并伴有轻度突眼。内分泌科医生为他制定了抗甲状腺药物治疗方案，并反复叮嘱：甲亢是慢性病，用药需长期坚持，定期复查，不可自行停药。

起初几个月，小陈按时服药，甲功指标逐渐好转，突眼也似乎稳定下来。但随之而来的是对药物的顾虑：“听说这药伤肝”“一直吃药什么时候是个头”“我感觉自己好了”……在服药8个月后，小陈擅自停了药。

起初，他似乎没什么不适。但两个月后，他开始感到眼后胀痛、怕光、流泪，照镜子时发现眼睛越来越“凸”。他慌了，再次来到医院就诊。检查结果令人震惊：甲亢复发，甲状腺相关性眼病中重度活动期。

这意味着，盲目停药不仅让他的甲亢指标全面“爆表”，更触发了自身免疫系统对眼眶组织的猛烈攻击，突眼在短时间内迅速加重。

专家介绍，很多患者以为甲亢突眼只是“眼睛凸一点”，但它的危害远不止于此。事实上，外观改变后，突眼会导致眼睑水肿、眼球突出、眼神“凶恶”，严重者面容改变，产生自卑、焦虑、社交回避等心理问题。同时，眼肌肥厚、眼眶组织增生可导致眼睑闭合不全，造成角膜暴露、干燥、溃疡；眼外肌纤维化则会导致复视、眼球活动受限；视神经受压更为凶险，会造成视力下降，甚至失明。

对于甲状腺眼病而言，其实活动期是药物治疗的最佳时机，一旦进入静止期，突眼等结构改变往往难以完全逆转。因此，抓住时机、规范治疗至关重要。

小陈入院后，该院内分泌科甲状腺眼病多学科团队立即为他进行了全面评估，重新启用抗甲状腺药物，尽快恢复甲功正常；启用糖皮质激素冲击治疗；辅助使用人工泪液、夜间眼膏等保护角膜。同时对小陈进行生活方式指导：严格戒烟(吸烟是

突眼加重的最强危险因素)、低碘饮食、睡眠时抬高头部减轻眼睑水肿。

经过规范治疗，小陈的眼后胀痛明显缓解，甲功指标逐渐回落，突眼度也略有改善。但医生告诉他，眼眶组织的修复需要时间，后续视病情可能还需要眼眶减压手术等进一步干预。小陈懊悔地说：“如果能重来，我一定不会自己停药。”

专家就此提醒，甲亢是慢性病，不是“好了就能停”。即使症状消失，也需在医生指导下逐步减量，切不可自行停药。突眼是警报，不是“忍忍就好”。一旦出现眼胀、怕光、复视、眼球突出，请立即就医，抓住活动期治疗窗口。

据悉，目前，南京市中医院甲状腺眼病日间病房正式成立。对于甲亢伴突眼，需要糖皮质激素冲击治疗者、甲亢治疗后突眼仍进展者、需要快速调控甲功为后续眼科手术做准备者，以及对传统住院治疗有困难的患者，可在甲状腺眼病日间病房规范化甲功调控、完成糖皮质激素冲击治疗，及其它多学科联合管理和全程随访支持。

通讯员 张明 夏凡 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

春节小孩吃撑了怎么办

中医：可用这几种方法温和化积食

寒假恰逢春节，儿童在假期里尽享美食，一不留神就容易吃撑，出现腹胀、暖气、食欲不振等积食症状。中医认为，儿童脾胃功能尚未发育完善，过量饮食会超出脾胃运化能力，影响消化吸收，家长可以用温和的方法帮儿童化解积食。

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说，面对儿童吃撑的情况，家长可以借助食疗来调理，比如用山楂、麦芽煮水代茶饮。这两味食材都是药食同源的消食好物，能帮助孩子化解肉食、米面类食物的积滞，酸甜的口感也容易被孩子接受。日常煮粥时可以加入山药、茯苓，还能起到健脾养胃的作用，增强儿童的消化能力。

徐寅介绍，穴位按摩也是简单有效的办法。饭后半小

时，家长可以用掌心以儿童肚脐为中心，顺时针轻揉腹部5至10分钟，帮助促进消化。家长还可以按揉儿童的足三里穴，这个穴位是健脾和胃的关键穴位，每次按揉3至5分钟，能有效缓解腹胀。

专家提醒，如果儿童积食症状较轻，适当的活动也能起到辅助消食作用。饭后散步半小时既能促进肠胃蠕动，又不会增加身体负担。需要注意的是，儿童吃撑后不要开展剧烈运动，否则会加重肠胃负担。

专家建议，家长还需做好日常预防。寒假期间要控制儿童的饮食节奏，避免暴饮暴食，少让他们吃生冷、油腻的食物，保护脾胃功能。若儿童积食症状不缓解，应及时就医，在医生指导下进行调理。

新华社