

自制“药酒”成“毒酒”！ 养生保健还需严谨科学



很多人喜欢自己在家泡药酒喝，觉得滋补养生。逢年过节，走亲访友，不少人也喜欢送药酒孝敬老人。

杭州的李大爷过年时就收到了晚辈送来的自家泡制的药酒。日前，李大爷一家聚在一起吃晚饭，心里高兴，一大杯药酒一饮而尽。谁也没想到，这一杯酒，险些要了李大爷的命。

当天晚上，李大爷觉得浑身不舒服，口干舌燥、心慌、胸闷，眼睛看东西也越来越模糊。家人都以为是喝醉了，便扶他到床上休息。可是歇了一会儿，非但没好转，反而越来越躁动不安，最后直接不省人事。

这时家人才意识到问题的严重性，立即打了120，将李大爷送到了附近的医院。因为病情危重，又连夜紧急转到了浙江大学医学院附属邵逸夫医院急诊科。

李大爷被送到急诊的时候，情况已经非常危急，整个人面色潮红，瞳孔扩大，皮肤干燥无汗，心跳加速

……急诊科戴均儒医生接诊，一边紧急处置，一边询问病史。家里人說老人平时身体很好，喝了亲戚家自己泡制的“曼陀罗”药酒，然后就变成现在这个样子。

“很可能是曼陀罗中毒。”戴均儒医生判断。初步诊断有了，接下来紧急给李大爷连接了心电监护，并立即安排抽血化验、洗胃、补液、导泻等。通过积极有效地治疗，李大爷的病情总算是稳定下来。一个星期后，李大爷终于转危为安，康复出院。

据了解，曼陀罗又叫曼荼罗、满达、曼扎、曼达、醉心花、狗核桃、大喇叭花、山茄子等。原产于墨西哥，生长在世界温带至热带地区。中国各地都有，大多生长在田间、沟旁、河岸、山坡野生。全株有毒，种子毒性最大，有镇静、麻醉等功效。曼陀罗中毒，最快20分钟左右可出现症状，最迟不超过3小时，症状多在24小时内消失或基本消失，严重者在24小

时后进入晕睡、痉挛、紫绀，最后昏迷死亡。

除了像李大爷这样误把毒酒当药酒饮用中毒之外，生活中人们还是会不可避免地接触到其他各类药物和毒物。那么，一旦发现中毒，该怎么办？

1、去污染：

局部接触毒物的时候，应立即用大量清水或盐水冲洗暴露部位。口服中毒的患者，则需立即洗胃、催吐、导泻，进行及时有效的消化道去污染是防止中毒进一步加重的重要方法。

2、解毒药：

根据现有资料，大约只有1%的毒性物质存在对应的解毒剂。不可否认的是，解毒剂能显著降低某些药物或毒物中毒的病死率和并发症发生率，所以如果存在相对应的解毒剂，要及时用。但是药物的使用非常复杂，因此一旦发现自己或周围的人有中毒表现，一定要及时到医院急诊。

3、促进消除：

常规促进毒物清除的方法有很多种，这些治疗往往需要专业的医务人员在医疗场所内实施。主要包括强制利尿、碱化尿液、血液净化等。

4、支持治疗：

一旦发现中毒者出现意识障碍，送诊就医前首先要做的就是保证病人呼吸道通畅，需预防病人的呕吐物呛入气道以及病人舌根后坠阻塞呼吸道，等待救护车到来时让患者侧睡往往能起到一定作用。

最后，还要告诫大家，养生保健很重要，但更要注重科学养生。药酒的制作一定要通过正规渠道或到正规中医门诊部严格按照医生处方来泡制、饮用。

(通讯员 秦绪常)

健康小贴士

每天拍三处 “拍”掉体内垃圾

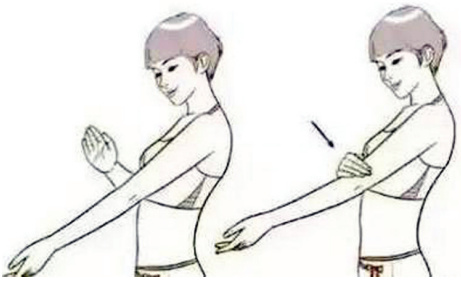
人身体内的毒素，就像河里的沙子，会淤堵在水里有坑、有窝的地方，在身上就易聚在腋窝、肘窝、膝窝处，所以只需常拍、揉、按身上这三处，就起到排清毒素的作用。

揉按腋窝除心火

狐臭味即是腋窝这口“排污井”发出来。腋窝处的极泉穴是心经的主要穴道，能够祛除心脏火郁毒素。平常容易犯急、浮躁，这是心火大的体现，揉一揉腋窝，打通了心经，人就容易平静下来。

敲打肘窝除心肺火气和毒素

肘窝是经络密布的部位，有肺经、心包经、心经三条经络经过，所以按揉、敲打这个部位能够扫除心肺的火气和毒素。假如近期呈现了咽喉胀痛、痰黄气喘、咳嗽咳血、心烦心热、口腔溃疡、失眠多梦等现象，用手掌在肘窝这个位置接连敲打5-10分钟。1-2周拍一次，可保这口“井”排污通畅。



敲打膝窝祛湿毒

在膝窝的中点有一个主要穴道叫委中穴，走膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿的通道，而委中穴就是这条通道上的“排污口”。

假如“排污口”被堵了，湿毒、废气排不出去，就会在人体内淤化成热毒。侵入体内的寒、湿等外邪淤在这里排不出去，会致使关节炎。所以一定要常疏通，使其排毒顺利。

用手掌接连用力敲打5-10分钟，直到瘀斑、痧点等病理反应物显出。1-2周敲打一次，身体就会通过自我排毒的方法来消除这些毒素和废物。

(通讯员 晏霏霏)

健康百科

春天里该如何对症灭火？

本报综合报道

幸福来得似乎有些突然，杭州市气象局发布消息说，预计本月17日至21日杭州将完成冬春季的转换，进入气象学上的春天。也就是说，从昨天开始，我们将踏进一年当中最姹紫嫣红的一季——春季啦！

由于人们在冬季活动减少，加上常吃一些温热补品，气血运行缓慢，体内容易热聚。因此，入春之后，清除体内郁热是养生的重中之重。

肺经郁热：萝卜甘蔗汁

温热之邪从口鼻进入人体，或风寒入里化热，郁积到肺就出现肺热。表现为咳嗽、咯黄痰、气喘口渴、烦躁不安，甚至有胸痛、哮喘、大便秘结等。

对策：萝卜甘蔗汁

将白萝卜、甘蔗洗净分别榨汁备用，每次取白萝卜汁20毫升、甘蔗汁10毫升，混匀服用。

白萝卜能润肺、解毒生津，甘蔗汁甘寒、能泻火热，两者合用，可以清肺、宣郁化痰。

胃经郁热：木耳白菜汤

爱吃辛辣肥腻食物、爱喝酒的人群容易出现胃热。表现为胃脘灼痛、反酸烧心、常口渴爱喝冷饮，或牙龈肿痛出血、口臭、便秘等。

对策：木耳白菜汤

把黑木耳用水泡开，将大白菜叶切段，一起放入锅中加调料煮熟。三人份的黑木耳白菜汤建议用1斤白菜叶、5-10克黑木耳。

黑木耳能滋阴润燥、养胃通便，白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、清热解毒、利尿通便等功效。两

者合用，不仅可以去胃热，还能起到通便作用。

肾经郁热：揉按腰眼

肾经气血亏虚不畅，就会郁而化热。表现为两颧红赤、口咽干燥、腰膝酸软、舌红苔少等。

对策：揉按腰眼穴

首先，两手对搓发热后，紧按腰眼穴，稍停片刻后用力向下搓到尾骨部位，连续做50次，每天早晚各1次。其次，两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼穴，每次5分钟，经常做此法可以强肾泻火。