

勿让药酒变毒酒，这些泡酒禁忌你得知晓

本报记者 洪 漩

不少市民朋友热衷于在家自制药酒，认为药酒有治疗风湿、驱寒活血等药效。人参、枸杞、黄芪等药材，听着滋补养生便拿来泡着喝。适量饮用药酒对身体有好处，但是若制作药酒的原材料使用不当，那可得小心变“毒酒”。

就在上月，重庆发生了一起饮用自配药酒而导致中毒身亡的案例，引起不少市民关注。事后，根据相关部门对现场残留物进行检验，这些自配药酒中含有雪上一枝蒿甲素、乌头碱等毒性成分，最终判定是由这些毒性成分导致的药酒中毒。对于自制药酒的安全性，很多市民展开了讨论。那么药酒到底能不能喝，又该怎么喝呢？

浙江省中医院中内科主任中医师金涛表示，在规范注册的药酒中，绝大多数是作为药品管理的，也就是说，药酒大多数是药，而不是单纯的酒。日常生活中，市民对中药知识一知半解，有的找江湖郎中，有的是道听途说，随便找来“偏方”就胡乱饮用，结果不但起不到保健作用，反而会给身体带来伤害。

通常来讲，药酒的制作方法可分为发酵、浸提和配制三种。尤其是治疗类的药酒，制备工艺是非常严格的，需要对药材的配方和组分进行科学配比，对制作的温度，以及特殊药材的处理都有一定的要求。

民间常用乌头碱类草药泡酒，以治疗风湿性关节炎、跌打损伤等疾病。在配制过程中，很多人为了增加疗效而大比例加入这类药材，或者在服用时过量，而乌头碱摄入达一定剂量时可引起严重的心律失常而致死。还有很多人会用毒蛇、野黄蜂、蝎子等毒物泡酒。对此，专家表示，外用的药酒也许可



以使用动物性药材，但内服的药酒应尽量选用常见的植物性药材，因为动物身上的寄生虫未必能被酒精杀死，同时这些昆虫和动物也可能携带病毒、细菌等，不太安全。如果要选用多种药材泡酒，一定要根据中医开具的药方配制，不要随意乱泡。

在我国传统中药中，有许多补益药物具有抗早衰、延年益寿的功效，比如枸杞子、杜仲、当归、地黄、黄芪、人参等，适宜人群选用这些药物制成的补益药酒，日常适量饮服，确有抗衰老而延年益寿的效果。但是，凡是药酒，都不是人人适用的。

金涛提醒，比如孕妇、慢性肾炎、慢性肾功能不全、肝硬化、消化系统溃疡、心脏功能不全、高血压等患者，本就不宜饮酒，一般来说药酒也同样

不宜饮用。但是，也不是绝对的，有些病症服用针对性的低度药酒，不仅无碍，反而有益。当然，患者服用药酒要格外慎重，尤其是糖尿病、心血管病等患者，一定要严格听从从医生的意见。

一般来说，药酒可早晚各喝一次，每次25克，时间可以选在早饭后30分钟，睡觉前30分钟服用。如果本身酒量较差，不善饮酒的，也可以将药酒取出后，再兑入黄酒或冷开水，适量饮用。总的来说，要根据人的耐受力，不可多饮滥服，以免引起头晕、呕吐、心悸等不良反应。

此外，无论在酒中加入何种药物，酒精伤身的事实是改变不了的。因此饮用药酒不能过量，毕竟里面有药物成分，多喝不仅达不到辅助治疗的效果，还很可能起反作用。



健康百科

左眼跳是“财到”还是“病到”？

民间有一种说法叫“左眼跳财，右眼跳灾”，但事实上，很多时候眼皮跳，不仅仅是“财”或“灾”的“预兆”那么简单。眼皮跳分生理性和病理性两种，病理性的眼皮跳甚至可能会造成面瘫。

其实，眼皮跳或嘴角抽搐都可能属于面神经的疾患，临床通常诊断为面肌痉挛。眼皮跳大多出现在上眼皮，有时也会在下眼皮，一般不为人的思维和意识所控制。嘴角抽搐则以右侧多见，左侧也有可能发生。严重的面肌抽搐，整个面肌及同侧颈阔肌均可发生痉挛，眼轮匝肌严重痉挛时眼睛不能睁开，从而影响行走和工作，并可伴轻度无力和肌萎缩。精神紧张、疲劳、自主运动时加剧，睡眠时消失。

面肌痉挛如不进行治疗，一般不会自然好转，并且面肌痉挛发作会逐渐频繁，持续时间延长，严重影响病人的工作和生活。未经治疗的部分病人，面肌痉挛数年后可出现面瘫。因此，患有面肌痉挛的患者应尽快到正规医院就治疗。

该如何判断眼皮跳、嘴角抽搐是否该去医院就诊？生活中通常引起眼皮跳动的因素，包括过度劳累、紧张、眼睛本身的疾病或用眼不当、外伤及颅内病变等，这些因素可以刺激运动神经，导致肌肉收缩，从而引起肌肉跳动。生理性眼皮跳一般比较轻微，如果是劳累过度，休息后就会好。而病理性眼皮跳的病因复杂，很难自愈，发展趋势是进行性加重。所以，如果持续时间长，甚至双眼都跳，就应该去医院查找病因了。

有面肌痉挛的患者，在日常生活中要注意以下几个方面：一是在饮食上多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮、豆类、鱼类；二是要平时要保持心情轻松、愉悦，劳逸适度，睡眠充足；三是要减少外界刺激，如电视、电脑的辐射以及紫外线照射等；四是不要用冷水洗脸，遇风、雨、寒冷时，注意头面部保暖；五是适当增加维生素B族的摄入。

(通讯员 李耀文)

健康小贴士

夏季饮食要念好“三字诀”

本报综合报道

夏天到了，饮食自然不能再按春天“菜单”来，否则很可能造成部分营养成分的不足和失衡，进而影响正常神经调节与免疫调节等生理机能，引发相关疾病。除了讲究饮食卫生、预防肠道传染病外，这“营养经”究竟该怎么念？专家表示：“念好‘均、碱、水’这三字诀就好办了。”

均：营养摄入要均衡

夏天炎热，人体水分和矿物质流失大，对能量的需求也较冬天为多，因此应注意膳食营养摄入的两个均衡：一是各种营养成分的均衡。对大多数人而言，只要不偏

食、不挑食，注意好饮食中荤素、粗细的搭配，一般就能避免营养失衡。同时，夏季饮食应以清淡为主，少食肥腻。

二是进、出的均衡。夏季饮食

的秘诀，就是进、出平衡的原则，身体消耗多少热量，就需要补充多少热量。这就需要了解自己缺乏哪些成分，进行针对性的饮食和营养添加剂补充。

碱：多进食碱性食物

人体正常状态下，机体的PH值应维持在7.3~7.4之间，即略呈碱性。机体PH值若较长时间低于7.3，就会形成酸性体质。这种状况如果得不到及时纠正，人的机体健康就会

遭到严重损害，从而引发心脑血管疾病和癌症等严重疾患。

夏天人体新陈代谢旺盛，体内产生的酸性废物较冬春季节为多，所以就特别需要注意一点：多进食碱性食

物，以保证人体正常的弱碱性。碱性饮品包括新鲜蔬菜鲜榨汁，大部分水果鲜榨汁。碱性食品包括各种蔬菜和大部分水果。它们除了增高体内碱性，还供给各种营养素。

水：补水要及时正确

夏季气温高，人体汗液分泌旺盛，水分自然会流失比较大，因此必须及时补充水分。但是补充水分光及时还不够，尚需注意“正确”二字。专家指出，符合卫生标准的矿泉水是夏季补水的理想来源，除了补充组织细胞丧失的水分外，它还能够给人体

补充一些随汗液排出而流失的无机盐矿物质，可谓一举两得。

此外，补水的量也要正确。基本的标准是让自己不口渴、眼睑丰润有光泽。如果过量饮水，一来加重肾脏负担，二来饮水过多反而会造成水中毒，损伤健康。

