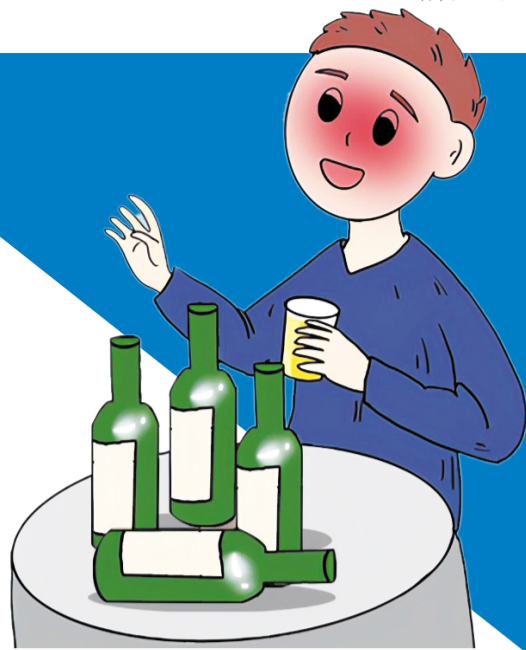


酒量真的能练出来？ 知道真相还是别喝了

大家看过金庸的《天龙八部》都知道里面有两个酒神——段誉和乔峰。段誉喝酒靠的是六脉神剑，可以把喝下去的酒变成涓涓细流，从手指中排出，乔峰则是真的天生就很能喝，千杯不醉。而在现实生活中，对于我们这样的普通人，有没有办法可以提高酒量呢？

很多人寄希望于“天道酬勤”，认为每次多喝一点，天长日久就能把酒量给练出来。从自己的体验和身边人的经验来看，貌似确实有点效果，但这些其实都是身体表现出的假象。真相是什么呢？看完这篇文章，相信很多人都不敢再肆无忌惮地豪饮了。



能否喝得“爽” 要看它俩的工作能力

酒量真的能练出来吗？这个得从酒精在我们身体的代谢说起。

酒精又叫乙醇，当我们饮入之后，会随着血液分布到全身。其中的小部分可随呼吸排出体外。呼出气体中的酒精含量与血液中的酒精浓度大致成正比，所以可以通过吹气来检查司机是否喝酒。而另外的大部分酒精，将在肝脏进行代谢。酒精在肝脏的代谢过程很复杂，完整讲起来比较枯燥，我们只要了解最主要的部分就好。

其中，最主要的是一条途径叫做“乙醇脱氢酶(ADH)乙醇氧化体系”。这条代谢途径需要两位兄弟的帮忙：大师兄“乙醇脱氢酶”和二师兄“乙醛脱氢酶”。下面我们来看看两兄弟怎么帮助我们代谢酒精的。

首先，进入体内的酒精，一定程度上可以让我们感觉“很爽”。具体来说就是“心情愉悦，精神放松，希望侃侃而谈”的感觉，这也是一部分人爱喝酒的原因。当然，要保持这种“很爽”的感觉，前提是体内酒精浓度维持在一个适当的水平。如果浓度太高，会表现为酩酊大醉，失去意识、昏迷甚至死亡，这就是酒精中毒。

酒精在大师兄“乙醇脱氢酶”的作用下，变成乙醛。和酒精不同，乙醛是一个让我们“不爽”的物质。它会导致脸红、恶心，还可以让我们的细

胞产生突变，促进肿瘤的形成。怎么办呢？不能坐以待毙，这个时候，二师兄“乙醛脱氢酶”出马，将乙醛分解掉并转化为无毒的乙酸，乙酸进一步在肝脏被代谢成水、二氧化碳和能量，最终完成了酒精的代谢，这是我们自身解酒的一个过程。

两兄弟的工作能力，很大程度上决定了我们喝酒的能力。如果大师兄和二师兄工作能力都不错，分解酒精(乙醇)整个流程畅通无阻，酒精的代谢比较顺畅，使得我们既能品尝到酒精带来适当的“爽感”，同时又不会受到乙醛的伤害。

“千杯不醉”是天赋 这些人天生酒量不太行

但是试想这样一种情况，大师兄(乙醇脱氢酶)是个工作狂，二师兄(乙醛脱氢酶)喜欢磨洋工，这会导致什么后果呢？

这时，大师兄会不断地将酒精转变为乙醛，但是二师兄无法及时将乙醛分解掉，这就麻烦了，乙醛就会在体内堆积，乙醛的毒性作用会很快袭来，比如面红耳赤，恶心难受。

那些不太能喝酒的人，或者喝一口就面红耳赤的人，一般是因为体内住着一个工作狂大师兄和磨洋工的二师兄。

有的小伙伴说，我多练练喝酒，锻炼(提升)一下二师兄的工作能力(态度)，是不是可以改善酒量呢？

很遗憾，两兄弟的特点是

由我们的基因决定的，是天生的，后天可改变的幅度不大。

这种酒精代谢障碍，主要出现在哪些人群中呢？主要在东亚人群。在中国，主要在东南部，也就是汉人为主的地区，大约可以占到30%。

那么，怎么判断自己是不是这30%呢？很简单，回答这两个问题：第一，你喝完一杯啤酒(大约180毫升)后，会不会很快出现脸红？第二，在你开始喝酒后的头几年，你有没有问题一的情况？只要有一个回答是肯定的，那么恭喜你，你就是这30%中的一员。

“练”出来的是假象 脸不红是血管麻木了

对于天生酒量不太行的人群来说，建议是尽量少喝，以免对身体产生伤害。但是，还是有人不服气：“多喝，酒量还是能提高一点的嘛。”

这种说法是不科学的。实际上，“脸红综合征”是身体天然的预警和保护，可防止个体酒精(乙醇)中毒。如果非要顶着这个难受劲去豪饮、去锻炼酒量，看似“脸红综合征”缓解了一点，但这是因为我们脸部的血管对刺激麻木了，表现得不那么红了。而实际上，在体内没有及时代谢的乙醛仍然在持续地损害着我们的脏器。所以酒量不好的人能不喝，还是别喝了。

酒量好也别放纵 酒精照样毁身体

讲到这里，可能会有小伙伴洋洋得意：“我天生酒量就不错，原来是上天赐给了我一个优秀的基因呀，那我可以去充分享受喝酒的乐趣了吧。”可别高兴得太早，虽然你赢在了起跑线上，但是仍然不能肆无忌惮地饮酒，至少有以下原因：

首先，一个人对乙醛的代谢能力强，只能说代谢得快一点，乙醛在体内积聚得少一点，并不是说一点毒性都没有。长期饮酒，大量饮酒，积少成多，乙醛产生的危害仍然会体现出来。

其次，除了中间产物乙醛，酒精(乙醇)还有多种方式伤害我们的身体。高浓度的酒精对消化道上皮有直接毒性作用。酒精可以增加体内一种叫CYP3E1的酶的活性，促进产生大量的氧自由基，而这些氧自由基与肝脏、结肠、食管等组织的癌变有关。同时，长期大量饮酒可以影响叶酸的吸收和代谢，这与肝癌、结肠癌和乳腺癌的发生有关。

另外，过量的饮酒还可影响免疫功能、雌激素水平，以及造成肠道菌群失调，这些负面因素都会侵蚀身体健康，甚至促进肿瘤的发生。

送你解酒小妙招

酒精有害健康相信大多数人都认同。但是可能有人会说，工作应酬、朋友聚会难免会有需要喝酒的场合。如果我们有时必须喝酒了，我

们该怎么办呢？

这里告诉大家两个靠谱的解酒的方法：第一，缓解酒精的吸收；第二，加快酒精的排泄。

我们在喝酒前，多吃点饭菜，喝点酸奶，吃根香蕉，这样让我们的胃充满起来，可以减慢酒精的吸收，减轻身体代谢酒精的压力。

尽量多喝水，或者服用一点解酒药，它们有利尿的作用，可以帮助我们尽快排出酒精，同样也能达到解酒的作用。

网传消息称“喝可乐能解酒”，靠谱吗？其实，喝可乐不能解酒，而且可乐配酒比单独喝酒更伤身体，因为碳酸饮料会加快胃肠道对酒精的吸收。碳酸饮料里的二氧化碳，不仅会撑大胃的容积，还会加快酒精从胃进入小肠的速度，而小肠比胃对酒精的吸收能力要强得多。网上售卖的“解酒药”，其有效成分大多为B族、C族维生素和某些植物提取物，并不能真正加快体内乙醇和乙醛的代谢，所谓的解酒护肝效果没有经过临床验证。此外，许多所谓“解酒药”的批号不是药品，而是保健食品。这些解酒药和酒精一样，需通过肝脏代谢，无疑加重了肝脏的工作量，更容易造成肝损伤。所以，解酒药不能信。

最后送给大家四句话作为总结，汉人代谢有障碍，多喝也不能加快，要想护肝不伤害，多喝水来多吃菜。

据《北京青年报》、新华社客户端

早期肾病不疼不痒 体检中这个指标异常别大意

提到肾脏病，很多人其实并不了解，因为早期的肾脏病可能没有任何表现，因此这种疾病很容易被忽视。今天就和大家聊一聊肾脏病的有关知识，特别是我们在体检过程中，如果提示以下这个指标出现异常，一定要重视。

肾脏的工作 远比你想象的多

要了解肾脏病，首先来认识一下肾脏的功能。肾脏共有两个，位于我们身体两侧的腰部。

肾脏发挥着重要的生理功能，包括排出我们身体里的代谢废物和毒物，也就是排毒

功能；排出多余的水和盐分，调节血压，也就是排水调压功能；保持血液中的葡萄糖、蛋白质和血细胞等重要成分不排出，也就是屏障功能；肾脏还具有协助生成红细胞，防止贫血的功能，也就是升血的功能；另外，肾脏还可以起到维持骨骼健康的作用。

在了解了肾脏的功能之后，很多朋友会问，怎样知道肾脏的功能如何？肾脏的功能用什么方法来评估呢？临床中，肾脏的功能可以用肾小球滤过率(GFR)来评估。肾小球滤过率通过血肌酐、性别、年龄用公式计算得出。一些医院的检查报告中，会直接给出结果。

另外一种评估肾脏功能的方式是肌酐清除率。肾小球滤过率或肌酐清除率越低，提示肾脏的功能就越差。

这些指标异常 提示肾脏损伤

肾脏发生损伤的时候，会出现一些指标的异常。首先是尿的成分出现异常，比如尿中出现微量白蛋白增加，尿中出现蛋白尿或者血尿等。同时，影像学的检查也会发现异常，比如B超检查发现异常。

还有肾脏的组织学检查，通过显微镜观察如果发现肾脏组织病理异常，这些都提示

肾脏出现了损伤。

值得注意的是，早期的肾脏病可能没有任何的表现，不疼不痒。如果出现以下表现，需要及时就医：比如出现浮肿，包括腿的浮肿、面部的浮肿；出现尿的颜色改变，特别是浓茶色、发红的尿液；出现排尿困难、尿频等情况。

严重的肾脏病会出现无力、疲乏、恶心、呕吐、不想吃饭等表现，如果影响了心脏，还会导致呼吸困难等。

做到这几点 越早发现肾病蛛丝马迹

既然肾脏病早期可以没有表现，那么如何才能早期发

现肾脏病呢？在这里给大家提出几点建议。

定期的体检非常重要，定期体检是发现肾脏病的重要手段。首先，需要关注尿的检查结果，也就是尿常规的结果，如果尿常规结果有异常，就要及时就医。

还有一个就是血当中的指标，也就是血肌酐，如果出现异常升高，即使在正常范围，如果有动态的持续的升高，也需要关注。此外，还要关注肾脏B超的结果。

需要注意的是，如果各项检查结果出现异常，要及时就医，由医生判断病情，制订治疗方案。

据《北京青年报》