

这些土方子不解酒反伤身

炎炎夏日，亲朋好友傍晚的户外聚餐成了人们休闲的首选，啤酒也顺理成章地变成聚餐标配。不过，急性酒精中毒，这个藏在餐桌上的“隐形杀手”不得不防。除了提醒大家要适度饮酒之外，还要注意，民间有很多用于解酒的土方子，其中一些不正确甚至可能会有严重的伤害出现，需要我们特别警惕。

一. 喝醋 首先说喝醋解酒并没有特别清晰的科学道理。我们知道醋本身是酸性的调料，而喝酒之后剧烈呕吐有可能造成胃黏膜的损伤，此时如果再加入酸性调料的话，可能会加重胃黏膜的损伤。因此，喝醋不光解不了酒，还有可能增加消化道出血的风险，是非常不值得推荐的。

二. 喝咖啡浓茶 喝咖啡解酒也没有什么特别清晰的科学道理。可能是因为咖啡因会让人感觉到有一定的提神和兴奋的作用，所以有人会觉得喝咖啡能够解酒。但是我们要知道喝完酒之后，因为酒精的作用，人的心率会明显加速，而咖啡因本身也有提升心率的作用，所以从某种角度来说咖啡有增加心率从而增加心脏负担的风险，因此也不值得推荐。



还有人说喝浓茶能解酒，喝浓茶解酒和喝咖啡解酒从道理上说似乎有点相像。浓茶中的茶多酚和咖啡因也有提振精神的作用。同样咖啡因和茶多酚也有着因兴奋而影响心率的作用，增加醉酒者的心脏负担。

三. 冲冷水、热水澡 有些人认为酒后洗个凉水澡，或者热水澡可以提神、解酒，这个做法其实是非常危险的。喝酒的过程中很多人会出现脸红、皮肤发热这样的表现，这些都是我们的毛细血管扩张导致的。换句话说，大量饮

酒之后我们的身体外周的血管其实是处在一个扩张状态的，这个时候如果我们拿凉水洗澡，温差造成剧烈收缩的皮肤血管会给心脏在短时间之内造成巨大的负担和压力。

而如果是热水洗澡，热水会使外周血管进一步扩张，有可能让身体内核心的血容量进一步下降，从而造成低血压，出现头晕、脑供血不足等风险。

所以酒后即使要洗澡也一定推荐用温水就好，千万不要用凉水或者热水，这样会造成额外风

险。

那么，如何正确处置酒精中毒呢？

第一步，催吐 酒精进入身体到吸收入血液一般需要两个小时左右，酒精约有20%在胃里吸收，剩下的80%在小肠里吸收。一旦醉酒，尽快催吐可以减少酒精的摄入。

第二步，多喝水 酒精进入血液后要想从身体里代谢出去可以通过喝大量的水，但是喝水其实并不是简单为了多排尿。酒精在身体里约有10%会从呼吸和尿液中排出，所以喝水靠尿排出酒精是低效的解酒手段。

呕吐、出汗都会造成身体水分的大量损失，这样的水分损失如果不能及时补充会造成严重的后果，所以醉酒后处置时大量喝水是非常重要的。同时，因为呕吐后食物未能吸收，有些患者会因此造成热量不足、低血糖、电解质紊乱的问题，所以建议适当多喝饮料，在补给水分的同时补给热量。

第三步，及时送医 患者一旦出现危重症状，必须尽早送到医院进一步检查。完善检查，才能进一步明确病因，做到有的放矢。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明: 本版各类信息, 如遇要求交付押金或预付款时, 务必小心, 谨防受骗! 否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址: 呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线: 地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

郑重声明: 本版各类信息, 如遇要求交付押金或预付款时, 务必小心, 谨防受骗! 否则后果自负。

声明

内蒙古广播电视台71号院内使用的2部电梯出厂编号为G970285、NX927的两部电梯因投入使用周期太长, 出厂原始资料损坏, 目前资料已无法正常使用, 特此声明。

包头市宇顺物流有限责任公司 2024年7月16日

结婚五周年纪念日

公历 2024年7月17日 丈夫 潘猛 妻子 张欣 农历 甲辰年六月十二日

五年, 是一段不长不短的旅程, 却足以让我们的爱情根深蒂固。

从相识相知到相爱相守, 每一个瞬间都仿佛就在昨天。这五年, 我们一起成长, 一起面对生活的挑战, 也一起享受着幸福的时刻。

今天, 是我们结婚5周年的纪念日, 我们怀着感恩的心, 向世界宣告我们的爱情依然炽热。愿未来的日子, 我们能继续书写属于我们的浪漫篇章。

呼和浩特市三环路新增雨水和污水泵站及连接工程(南三环南丰路雨水泵站)建设用地土地征转报批项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大项目社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内稳发[2016]1号)的文件精神, 现将该项目社会稳定风险评估的相关事项公示如下:

1. 项目概况: 呼和浩特市三环路新增雨水和污水泵站及连接工程(南三环南丰路雨水泵站)建设用地土地征转报批项目总面积0.0492公顷, 属东黑河村集体土地, 地类为水浇地。该项目现土地性质为农村集体土地, 拟办理土地征转报批手续, 将农村集体土地转为国有建设用地。

2. 征求公众意见的主要事项: 1. 征求公众意见范围: 该项目涉及用地范围周围居民的利益相关群体。2. 征求公众意见的主要事项: 对该项目的实施持何种态度; 该项目的实施对当地社会稳定的影响; 对该项目实施的意见和建议。3. 征求公众对该项目社会稳定风险方面的意见和建议, 本公示发布之日起15天内, 通过以下方式向项目实施单位反馈。

3. 公众参与联系方式: 实施单位: 呼和浩特市供排水服务中心, 联系人: 郭守印, 电话: 13904712271, 邮箱: 2571093699@qq.com

呼和浩特市供排水服务中心 2024年7月17日

声明

包头市琳琳物流有限责任公司

遗失以下车辆《道路运输证》车

牌号: 蒙BAF17挂(证号

150203172901), 现对以上车辆《道

路运输证》做遗失补证, 特此声明

注销公告

呼和浩特市玉泉区西菜园卫

生院(统一社会信用代码

121501044601277662)《事业单

位法人证书》正副本及单位印章遗

失, 声明全部作废。因机构改

革, 申请注销本单位, 债权债务由

呼和浩特市玉泉区西菜园办事处

社区卫生服务中心承接。

注销公告

呼和浩特市祥顺商贸有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。

内蒙古前方教育咨询有限公司

遗失以下公章《道路运输证》

车号: 蒙A12345(证号

15252710015898)遗失, 声明

作废。因公章丢失, 请到我公司

办理补办手续。