



# 一杯就倒的人 如何快速解酒?

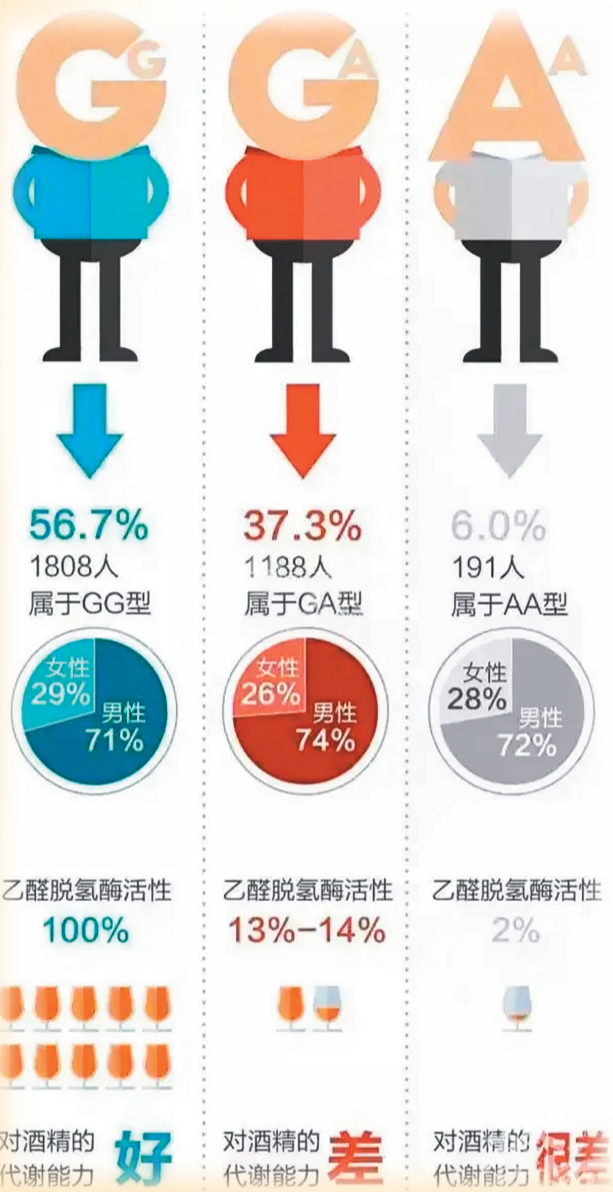
为什么有人“千杯不醉”，有人“一杯就倒”？

这个秘密藏在每个人的基因里。浙江省老年医学重点实验室副主任毛根祥介绍，他们通过对酒精基因的研究发现，一个人喝酒能力的大小主要是由ALDH2(乙醛脱氢酶2)的基因型决定。

据毛根祥介绍，ALDH2基因有三种类型，即野生型(GG型、正常型，对酒精代谢能力好)、杂合突变(GA型，对酒精代

谢能力差)和纯合突变(AA型，对酒精代谢能力很差)。

浙江医院曾做过一项4000例的酒精基因方面研究，在5年时间里，浙江医院对不同人群不同基因的近4000人(男女比例为72%:28%)进行酒精基因检测分析，其中90%以上是杭州人，以40岁-60岁为主，占65%以上，这些人群中，有56.7%的被检测者属于GG型，37.3%属于GA型，另有6%属于“一杯倒”，此外3种类型中，男性比例均占7成以上。



## 1 喝酒脸红的酒量好? 不仅酒量小还与生死相关

喝酒脸红代表酒量好?毛根祥说，大错特错。突变型纯合子基因的人才是喝酒容易上脸的人，因为乙醛具有让毛细血管扩张的功能，会引起脸色泛红甚至身上皮肤潮红等现象。

这类人由于乙醛在体内迅速累积而迟迟不能代谢，与酒后面不改色的人相比，乙醛在体内停留时间较长，毒性作用更大。因此，建议喝酒容易上脸的人尽量少喝酒。

还有一些人喝酒后脸会白，这是因为他们体内高活性的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶都很少，主要靠肝脏里的酶起作用。

此外，喝酒脸红还不仅仅只表示酒量小那么简单，甚至还与生死相关。毛根祥称，ALDH2除了脱氢酶活性以外，还有酯酶活性，可以催化硝酸甘油水解产生NO(一氧化氮)，引起血管扩张，这便大大影响心绞痛、心肌梗死发作时的救命药“硝酸甘油”的疗效。据检测分析，ALDH2基因为GA型和AA型的硝酸酯酶活性分别为8%-15%和6%-7%，医生建议慎用或不用“硝酸甘油”，以免影响疗效，耽误救治。

## 2 如何快速解酒? 真正有效的方法是这2个

ALDH2基因型不好，很容易喝醉咋办?“说到解酒，很多人会想到蜂蜜水、浓茶、酸奶、保肝药、解酒药，其实这些用来解酒统统都没多大作用。”毛根祥提醒。

他建议，如果你是属于那43%不适合喝酒的人又“不得不喝”的话，有两点建议：

1.可以在喝酒前先填饱肚子，酒后多喝水。切忌空腹饮酒。因为胃中没有可消化的食物，会导致酒精更快地被吸收进血液，更容易喝醉，对身体的伤害也更大。酒后建议多喝水。因为酒后多喝水可帮助酒精尽快排出体外，降低血液中的酒精浓度。

2.去医院解酒。严重醉酒的人，例如宿醉不醒，甚至昏迷，建议及时去医院解酒，避免急性酒精中毒。

据都市快报

## 爱尔兰研究人员发现： 白天睡眠超过1小时的人 中风风险提升88%

你的睡眠质量怎么样?有没有打鼾、入睡难、经常夜间醒来、午睡时间过长、一天内睡得太多或太少等问题?爱尔兰研究人员说，睡眠质量和中风风险紧密关联。

爱尔兰高威大学研究人员分析了约4500人的资料，这些研究对象参加了国际急性中风危险因素病例对照研究。他们平均年龄约为62岁，其中1799人患有缺血性中风，即由于脑血流减少或脑供氧不足造成的脑梗死;439人患有出血性中风，即脑溢血。

研究人员综合考虑年龄、性别、病史等因素分析后发现，与睡眠时长达到7小时的人相比，每晚平均睡眠时长不足5小时的人中风风险增加3倍;睡眠超过9小时的人中风风险增加1倍。即使计入引发中风的其它风险因素，如抑郁、酗酒、吸烟、缺乏锻炼等，这种关联仍然成立。

白天睡太多也不好。研究人员说，白天平均睡眠时间超过1小时的人，中风风险提升88%;如不到1小时，则不会有影响。另外，有睡眠呼吸暂停问题的人中风风险上升3倍。睡眠问题越多，中风风险也会越高。

研究人员还指出，这项研究显示，睡眠质量不高与中风风险增加之间存在关联，但并非因果关系。

那么，应该如何改善睡眠质量?个人可以尝试改变睡眠习惯。但睡眠呼吸暂停等问题，需要寻求专业人士的帮助。

美国疾病控制和预防中心建议：定时睡觉和起床，即使假期也要坚持;保证卧室黑暗、安静、温度适宜;卧室内不要摆放电视、电脑和手机等电子产品。

美国哈佛大学睡眠医学部门还建议：睡前4至6小时不要摄入咖啡因、酒精或尼古丁;白天小睡要在17时之前，且时间不要过长;临近就寝时间不要吃东西，如果非要进食，就吃点易消化的;睡前喝点水;通过锻炼提升睡眠质量，但注意睡前3小时内不要锻炼。

据新华社



## 重庆高新区规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	香云山汽车运动公园D组团W58-1/08地块建设工程设计方案生化池调整公示	位于高新区	重庆香云置业有限公司	2023年4月10日至2023年4月16日	重庆高新区管委会5号楼、项目现场、高新区门户网站(http://gxq.cq.gov.cn)	68600267
控制性一般技术内容修改公示	2	重庆市高新区K1404街区Z17-2-1等地块一般技术内容修改方案公示	位于高新区	重庆高新开发建设投资集团有限公司	2023年4月10日至2023年4月16日	重庆高新区管委会5号楼、项目现场、高新区门户网站(http://gxq.cq.gov.cn)	68600267
	3	科学大道一期和科学谷配套路网二期工程控制性详细规划一般技术内容修改方案公示	位于高新区	重庆高达开发建设有限公司	2023年4月10日至2023年4月16日	重庆高新区管委会5号楼、项目现场、高新区门户网站(http://gxq.cq.gov.cn)	68600267

## 重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划一般技术内容修改公告	1	重庆市渝北区两路组团S分区(花石沟区域)S07-1、S09-1地块项目详细规划一般技术内容修改公示	渝北区	重庆林畔花园置业有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166563
	2	迎龙新城片区道路分区-横十路及配套道路工程(横十路东段)控规修改控规一般技术内容修改方案公示	南岸区	重庆广阳岛生态城投资发展有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	3	重庆工商大学广阳湾校区地下配套道路控制性详细规划一般技术内容修改方案公示	南岸区	重庆广阳岛生态城投资发展有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
建设工程设计方案类公示	1	重庆市北碚区歇马街道晏阳初路6号2单元增设电梯方案公示	位于北碚区歇马镇晏阳初路6号2单元	王国珍、柳友友等16户	2023年4月11日至2023年4月17日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861838
	2	重庆东方国际广场二期、三期项目建筑工程施工方案调整公示	位于重庆市江北嘴	重庆鑫谷弘实业有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67309956
	3	重庆市九龙坡区西彭镇星光名都1幢5单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇星光名都1幢5单元	九龙坡区西彭镇星光名都1幢5单元董建华等12户业	2023年4月11日至2023年4月17日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	4	重庆市九龙坡区西彭镇翠林居5栋1单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇翠林居5栋1单元	九龙坡区西彭镇翠林居5栋1单元文可惠等10位业主	2023年4月11日至2023年4月17日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	5	重庆市九龙坡区西彭镇南城小区26幢2单元增设电梯公示	位于九龙坡区西彭镇南城小区26幢2单元	九龙坡区西彭镇南城小区26幢2单元刘宗国等12户业主	2023年4月11日至2023年4月17日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65812126
	6	重庆市北碚区金华路333号云景华庭14单元增设电梯方案公示	位于北碚区北温泉街道金华路333号14单元	贺蓉、黄艳等19户	2023年4月11日至2023年4月17日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68229868
	7	渝北区两路组团F分区F05-3、F08-1-2、F10-1地块(F10-1地块)项目建筑工程施工方案修改公示	位于渝北区两路组团F分区中央公园板块仙桃街街道	重庆中海海耀房地产开发有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166562
	8	九龙坡区雅居乐十里花巷项目体育休闲场地调整方案公示	位于九龙坡区	重庆雅源房地产开发有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68199672
	9	重庆康莱德文旅升级改造项目建筑工程施工方案修改公示	位于南岸区南坪西路	重庆嘉发投资管理有限公司	2023年4月11日至2023年4月17日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605133

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: http://ghzrzyj.cq.gov.cn/