



“美酒加咖啡，就爱这一杯”“美酒加咖啡，清醒着微醉”…… 美酒+咖啡 喝多了伤心还伤胃

“美酒加咖啡，就爱这一杯”“美酒加咖啡，清醒着微醉”……这两天，很多人的朋友圈被贵州茅台与瑞幸咖啡推出的“酱香拿铁”刷屏了。瑞幸咖啡小程序显示，“酱香拿铁”使用白酒风味厚奶，含53度贵州茅台酒，酒精度低于0.5%。不少人好奇，咖啡提神醒脑，白酒让人迷糊，两者结合会碰撞出什么样的火花？对健康又有哪些影响呢？

“酱香拿铁”尝尝鲜还行 最好不要作为长期饮品

据瑞幸店员介绍，“酱香拿铁”的酒精度为0.2~0.3度。按照这一比例，一杯480毫升的咖啡约含1.8~2.7毫升茅台酒。科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋告诉记者，对正常人来说，喝一杯“酱香拿铁”摄入的酒精量比较少，不会使人迷糊或者醉。不过，对酒精过敏的人来说，微量饮酒就会出现头晕、恶心、冒冷汗等明显不良症状，应避免喝此类咖啡。从健康角度来说，酒精没有安全阈值，即使是少量酒精，依然会增加多种慢性病的风险，比如胃癌、乳腺癌等，所以“酱香拿铁”尝尝鲜还行，最好不要作为长期饮品，尤其是一些本来就没有饮酒习惯的人，更不推荐经常喝。《中国居民膳食指南(2022)》建议，儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。因此，这几类人应避免喝“酱香拿铁”。

还有很多人关心，喝了“酱香拿铁”后能不能开车？这几天，不少人对此进行了测试，有人喝了一口“酱香拿铁”就测出酒精含量为10毫克/100毫升，有人喝了半杯测试结果依然为0。对此，阮光锋表示，每个人体质不一样，对酒精的吸收情况也不一样，安全起见，建议喝完含酒精的饮品后都不要开车。

有网友留言说，准备自己在家用酒兑咖啡。中国注册营养师刘萍萍提醒，这样做要小心酒精摄入过量。邓丽君的经典歌曲《美酒加咖啡》



描述了这样一个科学事实：当酒和咖啡一起喝的时候，不知不觉就会“一杯又一杯”，却还是感觉“我并没有醉”。研究发现，运动饮料(含有咖啡因)与酒精饮料混合喝的人，醉酒的发生率是单纯喝酒的3倍，酒后驾车是单纯喝酒的4倍。原因在于，人们喝酒时，会根据一些主观感觉来判断自己已经喝下的酒量。如果同时喝咖啡，其中含有的咖啡因会屏蔽这种感知能力，让喝酒的人呈现一种“清醒醉酒”的状态，在不知不觉中地喝下更多酒。但是，咖啡因不会帮助肝脏代谢酒精，也不会减少血液中酒精的浓度，最终结果就是增加了酒精对身体的危害。研究显示，一次性大量喝酒后，几天内仍可观察到肝内脂肪增加及代谢紊乱。长期过量喝酒还与多种疾病相关，会增加肝损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症发生的风险。

“美酒+咖啡”会带来危害 咖啡最好的搭档是牛奶

刘萍萍提醒大家，大量饮用“美酒+咖啡”会带来这些危害，一定不要贪杯：

1.增加脱水风险。酒精和咖啡因都有利尿作用，大量摄入时，尿液产生的速度进一步增加，导致更多水分被排出体外，增加身体脱水风险；

2.刺激肠胃。咖啡因和酒精都会刺激肠胃，肠胃敏感的人要特别注意；

3.影响心脏健康。咖啡因和酒精混合会导致心率加快、血压升高，进而影响心脏健康。

刘萍萍表示，咖啡最好的搭档是牛奶，不仅有助补钙健骨，还有研究显示，牛奶蛋白与咖啡中的多酚物质结合能提高抗炎活性。此外，喝咖啡要控制饮用量。欧洲食品安全局、美国食品和药品管理局等权威机构建议，健康成年人每天不超过210~400毫克咖啡因(相当于3~5杯咖啡)是适宜的。

刘萍萍不鼓励孕妇喝咖啡，如果实在要喝，每天咖啡因摄入量不得超过150~300毫克(约1~2杯咖啡)。咖啡因会进入乳汁，可能导致婴儿睡眠障碍，因此哺乳期女性也要少喝或不喝咖啡。12~18岁的青少年可少量饮用咖啡，但每天咖啡因摄入量不得超过100毫克(约1杯咖啡)。

据环球时报



流鼻血不一定是“干燥上火”，还隐藏着这些疾病

一提到流鼻血，很多人可能认为“上火”了，多喝水就好“天气太干了”……临床上，鼻出血的病根不一定在鼻子，也可能是很多疾病的信号。流鼻血原因是什么？哪些情况需要就医？记者邀请北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师吴彦桥，教你正确止血，做好预防。

两类原因引发鼻出血

鼻腔表面有一层黏膜覆盖，平时负责维持鼻腔呼吸、调节温度等。黏膜内有丰富的血管，当血管破裂时就会造成鼻出血。吴彦桥表示，不同原因导致的鼻出血，出血量差异较大，严重时甚至危及生命，主要分为以下2种：

1.鼻部本身疾病

包括急性鼻炎、过敏性鼻炎，也包括鼻腔异物、鼻外伤、频繁擤鼻、剧烈喷嚏、揉鼻、挖鼻等物理损伤。

2.全身性疾病

△血管压力过高可能会引发鼻出血，最常见的是高血压病和动脉硬化；

△各种血液病、服用抗凝药物、肝病和化学物或药物中毒等凝血功能障碍性疾病，也会引发鼻子反复出血；

△内分泌功能异常，会导致经期和妊娠期鼻出血；

△维生素C、K、P及微量元素等缺乏时，易出现鼻出血；

△少数急性发热性传染病患者，会在疾病的高热期发生鼻出血。

经常性流鼻血或鼻涕中常带血丝，需要及时检查血常规，并且要到耳鼻喉科进行鼻内窥镜或鼻咽纤维镜检查，看是否有相应病变。如有外伤，还需进行X光、CT等检查。

你常用的止血方式可能错了

吴彦桥告诉记者，下面几种常用的止血方法是不正确的，可能起到反作用甚至危及生命：

◆习惯性仰头，其实很危险 流鼻血后，大多数人会本能“仰头”。尽管看起来止血了，但这只是一个假象：由于头后仰、鼻孔朝上，在重力作用下，看不见鼻血从鼻孔中出来了。但是，鼻血会顺着咽后壁流向消化道，刺激胃黏膜。部分鼻血甚至可能流进气管，凝固成血凝块，造成窒息。

◆塞纸巾止血，作用有限 因为纸巾塞进鼻孔的深度和压迫力度往往不够，并不能达到压迫止血的效果。如果纸巾比较粗糙，会摩擦正在出血的鼻腔黏膜，使正处于脆弱状态的黏膜创面扩大。一旦纸巾与鼻腔黏膜表面的血痂黏连在一起，取出纸巾的过程中，还可能扯破已经形成的血痂，导致黏膜再次出血。如果塞进鼻腔的纸巾不干净，携带有细菌、病毒等病原微生物，甚至还会诱发感染。

◆抬高手臂，可能起反作用 流鼻血大多数由于鼻腔内或鼻中隔前方动静脉血管破裂引起。将上臂抬起，会导致更多血液流向颅内，使局部压力增加，流血量增加。

◆凉水拍脑门，效果不佳 额头距离鼻孔部位有一定距离，凉水拍脑门止血效果并不好。如果是儿童，脑门突然受凉，可能会引起头部不适。

掌握正确止血鼻血方法

如何安全、有效地止血？吴彦桥表示，根据出血量、

出血部位以及病因，可以选择不同的止血方法。

■按压止血

首先要保持镇静，以免过度紧张引起血压升高、出血加剧。可以坐下来，头部略前倾，避免血液进入食道、气管。然后用手指捏紧出血侧鼻翼，保持10~15分钟，压迫止血。全程可用嘴巴进行呼吸。

如果出血严重，无法止血，请尽快就医。

■滴鼻剂

可在医生指导下，选取具有收缩鼻黏膜和血管的滴鼻剂，如1%盐酸麻黄素、麻苳滴鼻液滴鼻，以收缩血管。若因干燥性鼻炎或萎缩性鼻炎引起的出血，可用鱼肝油、复方薄荷油滴鼻，以润滑和保护鼻黏膜。

■激光(射频)疗法

明确出血部位后，可以在医院采取激光治疗，使出血部位的血管凝固，进而止血。

老人儿童需要重点预防流鼻血

鼻出血原因多样，吴彦桥提醒大家养成良好的卫生习惯有助于预防出血：

1.避免鼻腔黏膜干燥，增加鼻腔润滑。平时宜多饮水，适量使用海盐水、凝胶、软膏等鼻腔润滑剂。

2.保护鼻腔。在过敏高发季或空气污染严重时，注意佩戴口罩，减少户外活动，活动后要注意清洁鼻腔。

3.调节饮食。不要偏食挑食，多吃蔬菜、水果，少吃辛辣食物。

4.室内加湿。气候干燥时，最好在室内放一个加湿器或一盆水。温度宜保持在18℃~20℃，空气湿度应≥60%。也可以使用生理盐水鼻腔喷雾剂喷雾，但不能过于频繁。

另外，这两类人需要重点防护：一是老年人。一般来说，年轻人流鼻血的位置相对靠鼻腔前面，容易止血。但老年人流鼻血的位置常常靠后，高血压等基础病会导致动脉硬化，不易止血，这种情况要及时到医院进行处理。除了鼻腔止血治疗外，老年人也不应忽视全身因素的治疗；二是儿童。多数儿童鼻出血与鼻炎有关，因此预防鼻出血的根本在于积极治疗鼻炎。此外，保持良好的生活习惯也是预防鼻出血的重要环节。纠正儿童挖鼻、揉鼻、把异物塞入鼻腔等不良习惯。并且要避免偏食，保障均衡饮食。

据生命时报