

年末聚会免不了来点酒助兴 但你知道正确的喝酒方法吗

本报记者 李思璇

又到年末,不少单位都开始举行团拜会。而喝酒是各种应酬场合调动氛围、沟通感情必不可少的“助推剂”。

不过,喝酒要适量。当然,掌握喝酒的方法一样和很重要。

为应酬朋友,饭店老板老何喝进医院

何先生是下沙一家餐饮店的老板,因为前一晚朋友来店里吃饭,他陪着朋友喝酒过多导致酒精中毒而进了医院。幸好抢救及时,到昨天早上,他已经可以回家了。

“昨天一帮朋友到老何店里,给他捧捧场。大家越喝越嗨,喝到凌晨一点还不尽兴。我们又到KTV唱歌、喝酒,大概凌晨两点左右大家陆续散了。我看见他躺在沙发上迟迟没有起来,就上前去叫他,

却怎么也叫不醒。后来我掐他人中,发现也没反应,我就马上打车把他送到医院。医生诊断后表示他可能是酒精中毒,于是给他洗胃、输液,医生说生命体征已经平稳,早上可以走了。”老何的朋友陈先生一边扶着他,一边讲了事情的来龙去脉。虽然现在何先生已经没事了,但是陈先生到现在想想都是后怕,如果送去晚了出了什么事情就不好了。

想要正确喝酒,这些你需要知道

在中国人的观念里,饭局聚会总要喝几口小酒才能调动起气氛来。如果你非喝不可,一定要掌握技巧,能在一定程度上避免喝倒。

比如,你可以在聚餐开始前,吃点东西垫垫肚子。下沙街道社区卫生服务中心全科主治医师汤卫华表示,如果一来就开喝,很容易喝醉,也更伤身。而吃点东西再喝,可以减慢机体吸收酒精的速度,从而留出更多的时间让酒精排出体外。

常言道,喝酒不吃菜,一定醉得快。因此,喝酒间隙也要记得多吃菜,多喝水,这样也可以保护肠胃。

此外,像白酒、葡萄酒和烈酒这些组成成分不同的酒混饮更易喝醉,甚至致使呕吐,长此以往容易造成胃炎。另外,不同酒类混饮容易让人不知不觉增加饮用

量,进而加大对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激,危害身体健康。

另外,经常听人说,一杯浓茶可解酒。这是否正确呢?汤卫华说:“茶虽然可以利尿,加快酒精的排泄,但茶中的某些物质却会使肾脏受损。”

酒后喝咖啡或许能使喝醉的人醒来,但却不能使其保持清醒。而且,有的人酒后难受就是因为体内脱水所致,此时再喝咖啡只会加剧脱水的可能,因此酒后最好大量补充水分,橙汁、苹果汁等也是不错的选择。

对于爱喝酒的朋友,汤卫华提醒:感冒吃药期间最好忌酒。且不说吃药的同时喝酒会降低药效,这样做甚至可能引起酒精中毒、暂时性休克或肝脏衰竭等惊人后果。酒与药相生相克,因此服药期最好避免喝酒。

冬季保健,来一杯养生茶吧

寒冷天气里,来一杯热热的养生茶,驱寒又保健。那么,喝哪些茶好呢?又各有什么功效呢?

护眼:银菊百合茶

雾霾天常在冬日来袭,除了呼吸不顺畅,眼睛也会感到难受。取菊花、金银花、百合、薄荷、枸杞各5克,用开水冲泡,先用热蒸汽熏眼睛,稍凉后饮用。有散风清热、清肝明目的效果。特别适合因冬季雾霾引起的干眼症,还对麦粒肿、视疲劳等有好处。

护心脑血管:消脂降压茶

寒冷的天气会使血液流动滞缓,血管

也更脆弱,同时冬季活动量小,加上食物吃得更多,很容易让血脂、血压双双升高。因此,冬季要格外注意护好心脑。取山楂、决明子、荷叶、菊花、绞股蓝各5克,冲泡代茶饮。有消食健胃、平降肝阳的效用。对高血压、高血脂、神经衰弱都有好处。

护肠胃:生姜枣杞茶

很多人一到冬季就容易腹泻,这是脾胃虚弱、脾不运化的表现。取大枣4个,生姜1片,枸杞10粒,开水冲泡代茶饮。有温肺止咳、调补脾胃的作用,老少咸宜。

本报记者 李思璇

开发区城市管理养护作业 “双最”大比武

(10月份情况通报)

为进一步提升开发区城市环境品质,强化各养护企业的责任意识,调动工作积极性,从4月起,开发区城管办开展城市管理养护作业“双最”大比武活动,通过日常监督检查,评选出最佳、最差道路,让各养护单位之间形成比学赶超的良好氛围,切实提高养护质量。现将10月份、11月份评选情况通报如下:

项目	绿化养护	市政养护	道路保洁	亮灯养护
最佳道路	沿江大道(学源街-6号大街)	文渊北路	4号大街(1号路-5号路)	学林街(海达南路-文渊路)
养护单位	杭州伟业市政园林建设有限公司	杭州市路桥集团有限公司	杭州经济技术开发区和达物业管理有限公司	杭州经济技术开发区和达物业管理有限公司
最差道路	文海北路(德胜路以北)	德胜路	下沙路	学源街(文渊路-文泽路)
养护单位	杭州下沙建筑工程有限公司	杭州和达市政园林建设有限公司	杭州南方保洁有限公司	杭州市路灯管理所

(11月份情况通报)

项目	绿化养护	市政养护	道路保洁	亮灯养护
最佳道路	11号路(2号大街-20号大街)	金沙大道(1号路-海达南路)	德胜路	5号路(德胜路-20号大街)
养护单位	杭州滨江市政园林工程有限公司	杭州伟业市政园林建设有限公司	杭州经济技术开发区万安物业服务有限公司	杭州市路灯管理所
最差道路	文海北路	德胜路(文渊路-文津路)	文溯路	学林街(乔下线-文渊路)
养护单位	杭州下沙建筑工程有限公司	杭州和达市政园林建设有限公司	杭州经济技术开发区高教保洁有限公司	杭州经济技术开发区和达物业管理有限公司