

关于饮酒与健康的是非曲直

◆ 杨秉辉

饮酒与健康,是一个复杂的话题,首先,酒是一种包含多种成分的液体,各种酒类,除了酒精即乙醇是必有的成分(用甲醇勾兑的假酒例外)以外,所含有的各种成分并不相同。而各种成分对人体的健康影响也各不相同。人也复杂,一是各人对酒的耐量不同,二是酒中某物或对某一器官有利时又对另一器官有害,所以即使从医学的角度来说,似乎也难有绝对的结论,不过,虽说如此,但基本的观点还是有的。

饮酒伤身

先说肯定的事:饮酒伤肝。酒精被吸收后,乙醇在肝脏中“乙醇脱氢酶”的作用下,演变为乙醛,乙醛再在另一种叫做“乙醛脱氢酶”的作用下,演变为乙酸,再分解为二氧化碳和水,经呼吸和排尿排出体外。需要注意的是,这代谢过程的中间产物乙醛,恰恰是一种肝毒性物质,能损害肝细胞,导致酒精性肝病,包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化乃至肝癌。当然,乙醛脱氢酶能转化乙醛,消除其对肝脏的毒性作用,但人体的乙醛脱氢酶能力有限,饮酒量稍大即应接不暇。更何况据研究,东亚地区的人,如我国,此酶活性(即能力)不强,稍一饮酒便面红耳赤,即乙醛浓度已在血中升高之象。无怪乎随着我国酒业的兴旺,治疗酒精性肝病的医业也发达了起来。

再说也是肯定的事:饮酒伤胃。高浓度的酒,直接刺激胃黏膜,使之充血、水肿,实际上是引起了急性化学性胃炎,可能导致胃出血。低度酒大量豪饮,也会导致急性胃扩张,引起呕吐,剧烈的也可引起胃出血,甚至食管下端黏膜撕裂出血。饮酒伤胆。饮酒稍多,人即兴奋了起来,但仔

酒,是一种世界性的饮品,除了一些因宗教信仰而禁酒的地区以外,世界各地无分东、南、北、西、亚、非、美,无不有人饮酒。如今的中国人大多不信宗教,政府除了禁止“酒驾”之外,并无其他禁酒的条例,而随着经济的发展,在“酒文化”的幌子下,中华大地一片“泽国”。以致中国被世界卫生组织列为亚洲及西太平洋地区“酒精危害的重灾区”。不过这一说法,并未引起国人的重视,甚至可能觉得不屑一顾,因为饮酒是一种“文化”,没有文化的什么组织何能置喙?

我等“文化”不够,所以只能从医学的观点来讨论一下饮酒与健康的关系。

细观察,却是语无伦次、有失常态。其实,非是兴奋,而是高级神经活动受到抑制的结果。即或稍后清醒过来,也大多头脑胀痛,即是脑组织水肿尚未完全消退之故。不但酒精伤脑,近有报导,有人追踪调查经常饮酒者,每次饮酒之量虽不致醉,但每日饮酒或经常饮酒,年老之后,老年痴呆、帕金森综合征(一种能引起不自主抖动的病症)等的发病率皆明显高于不饮酒或不经常饮酒者。

饮酒与癌症的关系也引人注目。早在上世纪70年代初,上海肿瘤医院研究所的流行病学专家即发现,患肝炎后继续饮酒者,肝癌发生率高,因此认为酒精为促癌物质。但近年的医学研究报告则指出酒精为肝癌的“独立致病因素”。“独立”致病因素,即:即使没生过肝炎,单是喝酒也会喝出肝癌来,也就是说酒精不仅是促癌物质,其本身即有致癌作用。也不仅是肝癌,在食管癌、胰腺癌的研究中都发现,嗜酒者此类癌症的发生率皆高于不饮酒或很少饮酒者。而在乳腺癌的研究中甚至发现;少量饮酒,注意,不是大量,也

会使妇女的乳腺癌发生率增加。

酒精不仅伤肝、损脑、害胃,酒精对心脏也同样是有害的。酒精可引起心律,即心脏跳动的规律失常。酒精还能损害心肌,导致扩张性心肌病。

饮酒健身?

但是就在对心脏的问题上,“挺酒派”打开了缺口。因为酒不等于酒精,用来作为饮料的酒不是化学实验室里的酒精。酒里还有别的成分,这些成分里就有对心脏有益的。说得最多的便是红葡萄酒里所含的多酚类物质中的原花青素,甚至直指为白藜芦醇。此物主要含在葡萄皮与葡萄籽中,而葡萄酒系连皮带籽一起酿造的,故含此物。上世纪90年代初,有人研究发现白藜芦醇在人体内可提高“高密度脂蛋白胆固醇”水平。高密度脂蛋白胆固醇,即俗称“好胆固醇”的那种胆固醇。这种胆固醇个儿小,能自由进出动脉粥样硬化的部位,甚至能将动脉粥样硬化部位的脂质“带出来”,而减轻动脉粥样硬化,也即俗说“软化



每天约需喝下一公斤红葡萄酒,事实上并不可为。

不过一些“挺酒派”也常引用一些流行病学资料,表明适量饮酒者其心脏病、指冠状动脉粥样硬化性心脏病的发生率与病死率较低,不但低于饮酒过量者,也低于完全不饮酒者。而且这一现象似乎与酒的品种无关。所以“少量饮酒有益健康”之说,如今十分盛行。考其依据,大多缘于此类调查结果,尚无深入可靠的理论研究作为基础。当然,亦有反酒人士指出,如今多数“少量饮酒”者,大多有稍好的经济条件、一定的知识水准,也多数是较多健康意识者,他们的饮食结构或较合理,或许也较注意运动,一旦生病,医疗条件或许也好些。冠心病的发生率与死亡率较低,也未必是“少量饮酒”的结果。

不过适量饮酒能使人心情愉悦,也是好事。所谓健康也应包括精神健康,心情愉悦亦应为个中之意。其实世上之事,好坏、利弊,也常在于一个“量”字。“少量饮酒”的这个量如何判定,众说不一。有人曾汇总分析逾百份研究资料,将能最大获益而危害最小之量订为:成年男性每人每日摄入酒精之量应不超过24克,女性应不超过12克。此外,还有两条附加说明:一是不提倡以饮酒之法来“保护”心脏,因需考虑酒精对其他器官的不利影响;二是女性、尤其有乳腺癌家族史者最好不饮酒,因研究资料显示,即使少量饮酒也增加患乳腺癌的危险。

过量饮酒,会“酒令智昏”,但人是理性的动物,包括嗜酒,但尚未昏者,都应该能理解饮酒的利弊,作出正确的抉择。

摘自《自然与科技》2012年第3期

三大核心价值催热市区范围首个低密度大平层——

复地·御西郊本周日正式“公开预订”

地产评论员 罗婕

什么样的产品能够在上海的豪宅圈中备受关注?什么样的产品能够获得全市高端客户的全力追捧?

据最新消息,复地·御西郊将于7月15日“问世”,关于西郊大平层的奥秘即将正式揭晓。

上海西郊 无法抗拒的稀缺资源

不可否认,西郊虹桥,这块兴起于上世纪30年代的高档居住区,经历时代的变迁,依然是上海,乃至长三角最具权贵阶层的首选居住地。

随着大虹桥的正式落地,上海西郊的居住意义将重新被刷新。复地·御西郊作为区域内罕有的低密度住宅,与区域内的生活氛围和生



活质量相辅相成。该项目地处上海西郊核心之地,其相邻西郊公园和西郊宾馆,成为国宾界内独树一帜的产品。

当一块天赐的宝地遇上一家勇

于创新的房地产企业,复地·御西郊的诞生就如此顺理成章了。其超低密度电梯洋房的规划尺度和西郊醇熟的居住环境和生活配套,成为其不可复制的稀缺资源。

家族私宅 无法复制的低密规划

最新消息,7月15日复地·御西郊将正式“公开预订”,客户均被其“大手笔”所震撼:7.1万平方米的土地上,容积率仅为1.2,仅为9栋花园洋房预留了空间,7层的低密度大平层,最大栋距可达90米。

现场两套样板间,分别是梁志天设计的曼哈顿都市风格的三房二厅三卫的220平方米,和葛乔治设计的摩纳哥风格四房二厅五卫的310平方米的户型。“动静分流,视野开阔。尤其是超宽的景观阳台,将西郊景色尽收眼底”。自样板间公开以来,不少客户争相前往一睹为快,在现场目睹过后均给予了高度评价。

量身定制 无法抗拒的奢华享受

据了解,复地·御西郊从设计之初便采用量身定制的手法。在室内装修上,精选德国米勒、法国THG、德国唯宝等世界级家装一线品牌,根据空间特有的不同性质,从不同品牌中选择最适合房子的部件,最大限度发挥品牌的优势。

而复地·御西郊真正奢侈的,却是表现在实现公共空间私有化的大尺度。配备了8000平方米的会所——珑舍,为业主提供易太极会馆、器械健身、多功能操房、室内泳池等运动娱乐设施;甚至连宴会沙龙、多功能厅、特色餐饮等都配备齐全,让业主体验奢华的享受。

上海买房呼叫中心:400-635-8880转260

烟台开建国际化社区

上海平土实业(集团)有限公司在山东烟台开发建筑面积约280万平方米超大规模的烟台国际社区,预计9月将完成样板区建设并正式开盘。7月9日,平土实业与优房集团举行“烟台国际社区销售签约仪式”,优房集团和平土实业正式实施该项目的战略合作,具体将由优房集团旗下U行销机构进行全程策划、代理和销售。平土实业董事长李懿、副总裁费守

清和优房集团总裁李晓、U行销机构董事长李骁等参加了签字仪式。10多家来自全国各地以及上海本地的主流媒体和网络媒体见证了这一盛况。

此次平土实业在山东烟台开发的烟台国际社区位于烟台市牟平经济技术开发区,紧邻烟台高新区,属于烟台市“十二五”期间重点发展的东部新城区域,项目位于鱼鸟河公园一侧,自然景观优越。作

为一个综合型、生态化、智能化、现代化的国际社区,整个项目划分为10大片区,其中包括宁静的“牛津小镇”、浪漫的“南加州湾”、现代化的“创智天地”等等,以及大型商业、酒店、办公、中小学及幼儿园等配套设施。项目规划设计理念超前,建设标准一流,住宅产品形态由花园洋房、别墅、小高层等多种组成。

(陆晓松)

《新民地铁》置业俱乐部

周末组织看房项目:

■嘉善姚庄(零距离一线接壤上海,毗邻西塘):东方鼎盛花园,绝对镇中心位置,据上海枫泾约3公里,50-60平方米小户型公寓,单价4500元/平方米起(2号楼西T101室)。

■绿洲香格丽花园:嘉定区徐行镇,主推联排、双拼别墅,部分房源备有私家电梯,均价1.7万元/平方米,主力总价300-500万元/套,每户附赠72-116平方米阳光地下室及超大阳光庭院。

看房热线 021-51088016

看房热线 021-39968888