

# 小酌怡情? 酒精就是这样让人衰老的



酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而,不得不说不向扫兴的话,无论小酌怡情还是开怀畅饮,世界心脏联盟表示,任何饮酒都对健康不利。

**酒精耐受性逐渐降低**  
对酒精的耐受性会随着时间的推移而下降,这是由于身体成分发生了变化。随着年龄增长,激素的变化,比如一些与新陈代谢相关激素的减少,增加了人们对酒精的敏感性。

对于上了年纪的人来说,即使体重保持稳定,他们的脂肪相对于肌肉的比例也在增加。所以,即使喝了和以前一样多的酒,血液中的酒精含量也会更高,因为与肌肉相比,脂肪从血液中吸收的酒精较少。反应时间和运动能力也会随着年龄增长而减慢,而饮酒会进一步降低这些能力。

**借酒浇愁愁更愁**  
不可否认的是,在短期内饮酒可以减少一些负面情绪。然而,从长期来看,饮酒者的焦虑感会加重,尤其是习惯性饮酒。此外,老年人在失去亲人时,往往会经历沉痛的悲伤,通过饮酒来化解悲痛对他们来说是一种诱惑。抑郁症已经在老年人中很普遍,它会因饮酒而恶化。

**损害决策制定能力**  
喝酒会导致判断失误,饮酒误事的例子比比皆是。酒精对决策制定能力的影响会随着年龄的增长而加剧,导致饮酒者爱冒风险,如酒驾或做出不切实际的投资决定。

**加速皮肤老化**  
饮酒加速皮肤老化过程。酒精会使全身脱水,其中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造成影响。皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变成紫色……酗酒会让人面相苍老。

此外,黄疸(即当皮肤和眼白变黄时)也有可能是酒精性肝病的一个迹象。  
**让肝脏压力山大**  
酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素,即使是适度饮酒也会影响肝功能。衰老的肝脏不能很快分解或代谢酒精,这就造成它在人体系统中停留的时间更长。

**让已有疾病变本加厉**  
随着年龄的增长而患上慢性病会因饮酒而复杂化。美国糖尿病协会称,饮酒后24小时内会发生危险的低血糖,它干扰了糖尿病患者为饮食健康所做出的努力。饮

最新研究发现,随着年龄的增长,酒精对人体健康的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损害,并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度或中度饮酒者,也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果和更大的健康隐患。

酒会在短期内升高血压,而反复酗酒则会导致高血压。酗酒还会增加患溃疡的风险,并妨碍已有的溃疡愈合。

**与药物产生反应**  
老年人可能会服用多种药物,因此了解酒精是如何干扰处方药和非处方药是很重要的。将酒精和药物混合,要么减少,要么增强药物的预期效果。此外,有些药物已经含有酒精了。

肝功能会随着年龄的增长而下降,降低身体分解和去除药物的能力。饮酒也会影响肝脏,增加药物出现副作用的风险。

酒精与老年人服用的药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药物本身就有镇静作用,当把它们和酒精结合起来时,就会造成协同或倍增效应。这种增加的镇静作用使老年人更加疲劳,增加了他们摔倒和开车发生事故的风险。

**脑容量减少**  
酗酒和酗酒史会增加患痴呆症的风险。长期大量饮酒会加速大脑的萎缩,脑容量的丧失是记忆力和认知功能下降的关键因素,尤其是对于老年人。酒精性痴呆在多年的过度饮酒后发生,这种病会导致精神错乱、焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

**扰乱睡眠**  
一些人认为适量饮酒有助于睡眠,但实际情况恰恰相反。许多老年人的生活习惯(如白天经常打盹、锻炼少、户外时间少)会影响睡眠周期。饮酒会使老年人无法入睡或保持熟睡状态,从而加剧失眠。

**造成身体脱水**  
酒精是一种利尿剂,这就是为什么饮酒会造成小便增多。因此,你需要喝更多的水来补充流失的液体。问题在于,身体感知

口渴和保存水的能力逐年下降,从而更容易出现脱水的危险。随着年龄增长,身体对天气变化的反应能力会减弱。老年人脱水的迹象包括意识混乱、语言不连贯、便秘和跌倒。

**增加跌倒风险**  
醉酒会增加发生事故的风险,包括跌倒、骨折和车祸。随着年龄增长,平衡和稳定构成了更大的挑战。老年人更有可能因为饮酒而跌倒,伤势更严重,比如髋部骨折,恢复期也更长。酒精还会减缓大脑的活动,警觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

**形成酒精依赖**  
喝的酒越多,越有可能产生依赖。从长远来看,由于大脑发生了各种变化,这会导致更多的焦虑、抑郁和压力。随着酒精依赖性的增强,人们会在饮酒时变得极度焦虑。他们喝得太多,以至于失去了对焦虑的控制。不喝酒时,就会处于一种过度刺激的状态,表现为精神紧张和出汗增多。

**出现戒断反应**  
长期饮酒的人突然不喝酒会产生戒断反应(类似于毒瘾发作),表现为兴奋、失眠,甚至癫痫。年龄越大,戒断反应的危险越高。

**对心脏没一点好处**  
美国心脏协会网站指出,尽管一些研究表明,红酒中的一种化学物质(白藜芦醇)可能对心脏有保护作用,但饮酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增加患心律失常和高血压的风险。如果你不喝酒,那就不值得仅仅为了潜在的、未经证实的好处而开始喝酒。

**增加患癌风险**  
根据美国癌症协会的数据,饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关——包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌——占所有癌症死亡人数的4%。为降低患癌风险,最好不喝酒。

**支配社会生活**  
退休后有更多的社交时间,而社交生活往往离不开饮酒。从事户外活动、培养业余爱好、参加读书俱乐部和其他兴趣其实是更好的选择。此外,饮酒是一笔不小的开销,改喝不含酒精的饮料,既省钱,感觉又更好。

据新华网(图片来源于网络)

## 义乌牙科医院将举办种植牙沙龙活动

义乌牙科医院将于3月20日下午1点30分于六楼会议室举办种植牙沙龙活动,科普种植牙常识。

据了解,种植牙沙龙活动包括:杭州牙科医院集团医务部副主任何姣君的专题讲座;视频观看杭州牙科医院集团副院长吕江种植牙手术直播;邀请新老患者共同分享种植牙心得与体验;患者可在现场一对一咨询种植牙专家,制订诊疗方案。为答谢新老患者,义乌牙科医院还为大家准备了丰厚的礼品,诚邀广大市民积极参加。

义乌牙科医院以“让每个人都有一口好牙”为宗旨,推出一系列优惠价的种植牙套餐,指定集采进口种植牙品牌仅需3500元,深受广大市民的欢迎。 全媒体记者 何欣

## 使用漱口水不能替代刷牙

随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用漱口水可替代刷牙。

对此,专家表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢,而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。

专家提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,它的“霸主”地位不容撼动,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可以在医生的指导下选择合适的漱口水。有些含药物的漱口水不要长期使用,因为长期使用可能导致口腔内部菌群失调、破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。

据科技日报

## 剩菜剩饭如何保存?这四个坑别踩

春暖花开,气温回升,家里的剩菜剩饭又到了容易坏的季节,到底怎么保存剩菜剩饭?要在安全的温度下保存食物,需要注意以下几点:

**剩饭菜应及时冷却并在冰箱中存放**  
如果在室温下存放食品,微生物可以迅速繁殖,导致食物腐败。因此,熟食在室温下不得存放2小时以上,所有熟食应及时冷却并冷藏,冷藏温度最好在5摄氏度以下。

**剩饭菜不宜在冰箱中存储过久**  
即使是在冰箱中存放的食物,其中的微生物也会缓慢繁殖,可能带来食品安全风险,因此在冰箱中存放的剩饭菜不宜超过3天。应尽量减少重复加热的次数,重复加热不能超过一次。

**食物冷冻应在冰箱中或冷的环境下进行**  
冷冻的食品要避免在室温下进行化冻,尤其是大块的肉类,其化冻的时间较长,可能会导致微生物迅速繁殖,带来食品安全隐患。

**应保持食物达到足够的温度再食用**  
温度应至少达到60摄氏度。  
对于剩饭菜和容易腐败的肉类、水产品、蛋类和奶类食物,不论之前如何储存,在食用前均应加热到安全的温度,即至少达到60摄氏度以上。60摄氏度以上的高温下大部分的微生物都不能繁殖。

据光明网

## 体检别忘查眼底 警惕“视力小偷”青光眼

作为不可逆的致盲性眼病,青光眼常常在不知不觉中“偷”走人们的视力。近年来,青光眼不再是老年人的“专利”,越来越多的年轻人也开始患上这种眼病,青光眼的防治不容忽视。

**青光眼不是老年人“专属”**

可以发生于任何年龄  
在义乌自主创业的王先生是一名青光眼患者,年仅30岁的他在浙大四院体检时发现眼底异常,他说:“当时医生让我进一步检查是不是有青光眼,我还觉得小问题大做了,后来才知道青光眼的危害这么大。”

浙大四院眼科副主任孙雯表示,青光眼是一种致盲性眼病,可以发生于任何年龄,是一种以视神经损伤、视野缺损为主要特征的眼病。早期青光眼可能无明显症状,但眼压升高慢慢损伤视神经,可以在毫无察觉的情况下悄悄“偷”走视力。

门诊中,许多青光眼患者因视物模糊而就诊时,已经发展到中晚期。目前,任何治疗方法都无法逆转病情,也无法使已经萎缩的视神经恢复正常。

所幸及时确诊后,王先生规律复诊、用药,将眼压控制在稳定水平,防止了视功能进一步损伤。在他的提醒下,公司一些同事也来眼科做了筛查,结果又有3名年轻人

查出青光眼。

据悉,由于发病隐匿、损伤不可逆,且全民知晓率低、就诊率低、漏诊率高,目前全球因青光眼致盲人群占全球盲人总数的50%。孙雯提醒,建议大家特别是40岁以上的人群每年体检时一定要选眼科检查,一次简单的眼底筛查,可以发现青光眼的征兆。另外,一旦出现任何眼部不适症状,特别是眼球胀痛、鼻根和眼眶部的胀痛以及头痛、或眼红、雾视、虹视,以及视物范围缩小遮挡等症状,一定要主动到正规医院专科医生处就诊,早发现、早治疗,大部分青光眼可以得到较好控制。

**视神经萎缩不可逆**

**眼科医生提醒:规律随访,控制眼压**

“医生,我现在看不清楚东西了,走路都会摔倒。”47岁的傅先生已患青光眼20余年,在浙大四院眼科青光眼周义诊活动中前来就诊。

眼科医生为他免费检查后发现,患者视神经已经萎缩,视野也仅存中央的管状视野,无法看到周边的物体。原来,近几年来,傅先生觉得长期点滴降眼压药太麻烦,未按照医嘱规律点药,有时甚至自行停药,也未按时复诊,没有定期监测眼压,导致在很长一段时间内眼压控制不稳定。傅

先生现在十分后悔,但遗憾的是青光眼的视神经萎缩是不可逆的,一旦发生,视功能、视野就不可能再恢复,目前的治疗方法也仅仅是控制眼压,营养视神经,防止视功能进一步下降。

孙雯提醒,青光眼患者一定要重视按时随访、按时点药,控制眼压稳定,防止视功能进一步损伤。特别是青光眼早期患者,症状不明显,中心视力也未受到明显影响,忽视了治疗,错过了治疗时机,就显得尤为可惜。

孙雯介绍,青光眼高危人群为年龄45岁以上、高度近视及高度远视患者,有青光眼家族史者,糖尿病、高血压、肾炎等全身性疾病患者,有眼外伤病史或其他眼病史者,长期使用糖皮质激素类药物患者以及性情急躁或忧郁者等。日常生活中,为预防青光眼的发生,建议大家保持健康生活方式,情绪稳定,心情愉悦;避免一次性大量饮水、长时间屏气;避免久居暗室;要科学用眼,避免眼疲劳,减少在黑暗环境中长时间使用电子产品;建议进行适度有氧体育锻炼;白内障、虹膜炎等患者要尽早治疗,避免引起继发性青光眼。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

### 保修金退回异议征询公告

(2022)第02号

兹有浙江明豪实业有限公司向我局申请退回拨浪鼓广场物业保修金,该项目于2014年1月24日交付,符合《关于物业保修金退还有关事项的通知》(浙建〔2017〕1号)第一条第二款规定,现予以公告。若有异议,请在公告之日起30日内向拨浪鼓广场业委会以书面形式提出;公告期内无异议的,我局将予以办理该项目保修金本息退回手续。

义乌市住房和城乡建设局  
二〇二二年三月七日

## 坚持“人、物、环境” 同防 切实做好进口商品疫情防控

### 现场发布的为准 最终以彩票中心 以下彩票公告

**福彩七乐彩**  
第2022027期 总销量4287046元  
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)  
04 05 08 15 16 26 28 18

一等奖	0	0
二等奖	6	22286
三等奖	120	2228
四等奖	543	200
五等奖	5236	50
六等奖	9569	10
七等奖	59474	5

本期未中出奖金936034元全滚入下期。本期信息若有误以公证数据为准。

**福彩3D**  
第2022063期中奖号码: 9 9 1  
销售总额91373308元

直选	1297	1380
组选3	1630	460
组选6	0	230

其他投注方式中11722元

浙江省销售7199618元,返奖2551382元。本期信息若有误以公证数据为准。

**福彩快乐8**  
第2022063期 本期销售金额:75844778元

09	10	17	20
21	24	25	34
35	41	42	45
50	51	53	59
64	67	73	80

“选十”玩法奖金:46975685.75元。本期信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第22063期开奖公告  
开奖日期:2022年3月14日  
本期销售金额:158148元  
本期开奖号码:07 08 09 13 17  
本期出球顺序:08 09 07 13 17

一等奖	46	10000	460000
二等奖	46	0	460000

378734677.94元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2022年5月13日,逾期作弃奖处理。本期信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第22063期开奖公告  
开奖日期:2022年3月14日  
本期销售金额:2229738元  
本期开奖号码:7 7 3

一等奖	7	9789035	68523245
二等奖	1	7831228	7831228
三等奖	67	183847	12317749
四等奖	28	147077	4118156
五等奖	133	10000	1330000
六等奖	715	3000	2145000

1172229996.66元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2022年5月13日,逾期作弃奖处理。本期信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第22027期开奖公告  
开奖日期:2022年3月14日  
本期销售金额:15246084元  
本期开奖号码:17 9 13 09 05 12

一等奖	7	9789035	68523245
二等奖	1	7831228	7831228
三等奖	67	183847	12317749
四等奖	28	147077	4118156
五等奖	133	10000	1330000
六等奖	715	3000	2145000

1172229996.66元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2022年5月13日,逾期作弃奖处理。本期信息若有误以公证数据为准。

### 义乌市城市环境空气质量日报

(2022)第073期  
义乌市生态环境监测站 3月14日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	67	II	良	臭氧
北苑	62	II	良	臭氧

简要说明:当日我市城区空气质量状况为良,空气污染指数AQI为65,首要污染物为臭氧。空气质量可以接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。