



# “漂亮酒”里藏着健康风险 “微醺”也要有底线

清吧里，一杯杯“漂亮酒”被端上桌。粉白渐变的果味调酒缀着新鲜薄荷叶，琥珀色精酿装在复古玻璃杯里，随手一拍就是朋友圈“大片”。味道清淡偏甜、五颜六色适合拍照分享，这类低度酒精饮品被许多年轻人称为“漂亮酒”，正成为他们情绪消费的新宠——为氛围，为社交，也为暂时逃离压力的“微醺自由”。

然而，被低度数、高颜值“软化”后，酒精对人体的伤害并不会因为“漂亮”而打折，过量饮用也潜藏着健康风险。

## 交友聊天解压 喝点“漂亮酒”

“一杯酒，既能拍好看的照片，又能和朋友聊开，何乐而不为？”22岁的曲溪，是大四学生。接受记者采访时，她点了一杯缀有薄荷叶的低度调酒，搭配着杯口装饰和彩色的杯垫，格外“出片”，“虽然对金酒、朗姆酒这些不太懂，但看到有苹果，感觉很清新，就选了它”。

在曲溪眼里，“漂亮酒”不仅仅是一杯饮品，更是关系的“破冰神器”。她记得有一次学校拓展队聚餐，一桌子二三十人，都不熟悉，大家坐在一起场面一度尴尬。后来，大家开始一边喝酒一边玩游戏，很快熟悉了起来。

29岁的黄玖玖告诉记者，和朋友聚会时“首选颜值高、度数低的，比如带果香的调酒、浅色系的精酿”。黄玖玖表示，年轻人平时上班忙，难得聚一次，喝“漂亮酒”的场合能让大家放松交流。“和朋友在微醺中分享日常，也是忙碌生活中的幸福感来源。”

“酒龄”十年的陈临安，空闲时去酒吧兼职，也会买基酒回家，对着社交媒体教程按自己的口味调酒。“我常买喜欢的啤酒、清酒简单搭配。”

## “漂亮酒”背后，健康风险不能忽略

“喝‘漂亮酒’更多是为了享受氛围，而不是追求酒精带来的刺激。”大四学生刘文告诉记者，相较于“拼酒”，现在同龄人喝酒大多是点到为止，很少喝到酩酊大醉，也不会劝酒。“大家都知道喝酒伤身，所以会互相提醒‘别喝多了’。”

作为医学生，张天有自己的一套“喝酒专业技能”：首先要知道自己喝的量；喝酒前吃点东西保护胃黏膜；网上说的那些解酒偏方不一定有用，关键还是主动规避过量饮酒。

然而，在看似理性的“微醺文化”背后，健康隐患的认知盲区依然存在。许多年轻人对酒精危害的认知模糊。曲溪发现，身边同龄人只关注颜值和口感，很少留意酒精度数或配料表，“大家觉得，只要不喝高度酒，就没那么伤身体”。

空腹饮酒、混合饮酒、节奏过快，以及在熬夜、压力大时过量饮酒，也是常见问题。

24岁的研究生汪竹有过一次“喝进医院”的惨痛经历。当时她正处于失恋状态，心情糟糕，一个人跑到酒吧喝，后来直接喝到“断片儿”，被酒吧的人送进了医院。“胃本来就不好，那次直接喝到胃穿孔。”

更值得警惕的是，采访中不少年轻人表示，

喝酒时会吃解酒药、保肝片，认为这样“喝再多也不怕”。

首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心副主任医师郝红晓明确指出，这是一个很大的误区，“市面上的解酒药大多是保健品，成分多为葛根、维生素B等，它们只能缓解恶心、头晕等醉酒症状，并不能加速酒精代谢，更不能阻止酒精对肝脏的损伤。”

郝红晓表示，还有一些解酒药是利尿剂，虽然能加快酒精排泄，但可能会导致电解质紊乱，反而给身体带来额外负担。很多人依赖的保肝片，虽然含有水飞蓟等保护肝脏的成分，但边喝酒边吃保肝片，相当于“一边放火，一边灭火”。

她表示，不推荐年轻人在喝酒时服用解酒药、保肝片，“最好的保护，就是少喝或不喝”。

## “微醺”有底线 守住健康才能长久享受生活

“近年来，我们临床接诊的酒精性肝病患者越来越年轻，这是一个非常值得警惕的现象。”郝红晓观察到，10年前，酒精性肝病主要发生在45~60岁人群，而如今30~40岁的患者比例越来越高，“尤其是春节后，我们已经接诊了三例30多岁的青年男性，都患上了酒精性肝硬化和肝衰竭，令人痛心”。

酒精是如何一步步伤害肝脏的？郝红晓用了一个形象的比喻：肝脏就像一座化工厂，摄入的酒精90%以上需要在这里代谢。人体首先将乙醇转化为乙醛，而乙醛是明确的致癌物，会导致脸红、心慌、头晕。酒精代谢挤占了肝脏正常代谢脂肪的“生产线”，导致脂肪堆积；同时，中间产物乙醛可直接引发肝脏炎症。长期反复的炎症会导致肝纤维化，进而形成疤痕，即肝硬化。晚期肝硬化不可逆转，最终会出现各种严重并发症。

对于年轻人信奉的“小酌怡情”，郝红晓表示，这更多是心理安慰。“从医学角度来说，酒精没有绝对安全的剂量。喝任何一口酒，都会带来一定的健康风险”。如果一定要给“小酌”定一个界限，郝红晓建议参考《中国居民膳食指南2022版》的推荐值：每天酒精摄入量不超过15克。

“15克酒精怎么算？用饮酒量(毫升)乘以酒的度数，再乘以0.8，就是酒精含量。”她举例说，常规啤酒450毫升左右、红酒150毫升左右、38度白酒一两左右，大概就是15克酒精的量，“但这并不是‘安全剂量’，而是超过这个范围，肝损伤风险会显著升高。”郝红晓说。

据北京青年报



## 避免久站久坐 预防下肢静脉曲张

下肢静脉曲张，俗称“蚯蚓腿”，是因静脉瓣膜功能不全或静脉壁薄弱，导致血液淤积、静脉扩张的常见血管疾病。但多数人仅将其视为“影响美观”的小问题，甚至因羞于就医而延误治疗。事实上，静脉曲张不仅是外观问题，更可能引发严重并发症，甚至危及生命。

### 静脉曲张的原因

下肢静脉负责将血液从足部输送回心脏，这一过程依赖静脉瓣膜的“单向阀门”功能——当血液向上流动时，瓣膜打开；当血液试图倒流时，瓣膜关闭。若瓣膜因先天缺陷、长期站立、肥胖或妊娠等因素受损，血液会淤积在下肢静脉中，导致静脉内压力升高(静脉高压)。长期高压会迫使静脉壁扩张、变薄，形成蚯蚓状凸起，甚至扭曲成团。

### 静脉曲张的危害

静脉曲张的危害远不止于外观，其并发症可能逐步侵蚀健康，甚至引发致命风险：

**皮肤营养障碍** 静脉高压导致血液渗出至周围组织，引发局部炎症反应。患者常感到下肢瘙痒、皮肤干燥，抓挠后易破损，形成色素沉着(如“铁锈色”斑块)。若未及时干预，皮肤会逐渐变薄、溃烂，形成难以愈合的静脉性溃疡(俗称“老烂腿”)，严重影响生活质量。

**血栓性静脉炎** 血液淤积可能激活凝血系统，形成血栓(血凝块)。血栓附着于静脉壁时，会引发血栓性静脉炎，表现为局部红肿、疼痛，触之发热。若血栓脱落，可能随血流进入肺动脉，导致肺栓塞(PE)。肺栓塞的典型症状包括突发胸痛、呼吸困难，严重者可猝死，是静脉曲张最危险的并发症之一。

**出血风险** 曲张静脉壁变薄后，轻微外伤(如磕碰、抓挠)即可导致破裂出血。由于静脉压力高，出血往往呈喷射状，且难以自行停止。若未及时压迫止血或送医，可能因失血过多引发休克。

### 科学防治

静脉曲张的治疗需遵循“早发现、早干预”原则，根据病情严重程度选择个性化方案：

**基础治疗** 避免久站久坐，每30分钟活动下肢，促进血液回流。抬高下肢，休息时将腿部垫高至心脏水平以上，减轻静脉压力。穿医用弹力袜，通过梯度压力促进血液向上流动，缓解症状。控制体重，减轻腹部对下肢静脉的压迫。适度运动，如游泳、骑自行车等低冲击运动，增强小腿肌肉泵功能。

**药物治疗** 静脉活性药物可增加静脉张力、降低毛细血管通透性，减轻水肿和疼痛。但需注意，药物无法根治静脉曲张，仅作为辅助治疗。

**手术治疗** 对于中重度静脉曲张(如出现皮肤改变、溃疡或血栓)，需通过手术消除反流、恢复静脉功能。主流术式包括：大隐静脉高位结扎+剥脱术、静脉射频消融/激光闭合术、泡沫硬化剂注射术。

据大河健康报