

# 喝酒脸红和脸白的人,又吵起来了? 医生:喝酒要适量,切勿过量

酒精作为一种常见的心情放松剂,常常在聚会、宴会和社交场合被人们饮用。

然而,在饮用酒精时,有些人会出现面部潮红的现象,而另一些人则不会有这种反应。这种现象被称为“喝酒脸红”和“喝酒脸白”,引起了许多人的好奇心。

在一些文化中,喝酒脸红被认为是一种“好兆头”,表明一个人能够承受更多的酒精。

但是,喝酒脸白的人也可能拥有同样的饮酒能力。

那么,究竟是喝酒脸红的人更能喝,还是喝酒脸白的人更能喝呢?

在本文中,我们将探讨喝酒脸红和喝酒脸白的原因,分析这些现象对于人体的影响,同时解答谁更能喝的问题。

虽然饮酒可以带来放松和愉悦的感觉,但是适量饮酒也至关重要。我们希望本文能够为读者带来更多关于饮酒的知识,并提醒大家在饮酒时保持适度,健康饮酒。

## 一、喝酒脸红和喝酒脸白?

喝酒脸红和喝酒脸白是很常见的现象。喝酒脸红的人在喝酒后会脸颊潮红、心跳加速,而喝酒脸白的人则没有这种反应,但是这并不意味着他们比喝酒脸红的人更能喝酒。

酒精是一种有害的化学物质,需要在体内进行代谢,以免对身体造成伤害。

在人体内,酒精首先被转化为乙醛,然后进一步代谢为乙酸,并通过呼吸、尿液和汗液等途径排出体外。

喝酒脸红和喝酒脸白的原因主要在于体内代谢乙醛和乙酸的酶的活性水平不同。

乙醛脱氢酶(ALDH2)是参与酒精代谢的一个重要酶,它可以使乙醛转化为乙酸,从而减轻酒精对身体的损害。

然而,一些人的体内缺乏这种酶或其活性水平较低,导致乙醛在体内积累,从而引起喝酒脸红等不适反应。

研究表明,这种酶的缺陷主要存在于亚洲人中,特别是东亚人。

据统计,大约40%的日本人、50%的中国人和90%的朝鲜人缺乏或活性水平较低。

这也是为什么我们经常看到亚洲人在喝酒后脸会红的原因。

喝酒脸白的人体内含有足够的乙醛脱氢酶,可以快速将乙醛转化为乙酸,有效代谢酒精,不会出现脸红等不适症状,看起来喝酒的能力更强。

然而,喝酒脸白并不代表身体不受到酒精的影响,反而可能会使人忽略身体对酒精的反应,从而导致过量饮酒和醉酒。

因此,无论喝酒脸红还是喝酒脸白,都应该适量饮酒,避免酒精对身体的危害。

## 二、谁更能喝?

喝酒脸红和喝酒脸白的人,谁更能喝这个问题在朋友聚会和酒吧里经常讨论。但是,事实上,脸色和酒量之间并

没有必然联系,因为每个人的身体代谢和饮酒习惯不同。

喝酒脸红和喝酒脸白的人谁更能喝呢?

其实,并没有一定的答案。

虽然喝酒脸红的人可能会被认为酒量不好,但是,脸红并不代表不能喝,只是身体代谢酒精的方式不同。

同时,喝酒脸白的人也并不一定能喝得比喝酒脸红的人多。因为酒量取决于很多因素,比如体重、性别、肝脏健康状况、饮酒习惯等。

此外,一些研究表明,脸红和酒量并不完全相关,有些喝酒脸红的人其实能喝很多,而有些喝酒脸白的人却很快就醉了。

这可能与个体的饮酒习惯和心理因素有关。

比如,一些喝酒脸白的人可能因为担心脸红会显得尴尬而过度控制饮用量,而喝酒脸红的人则可能更加放松,不会过度担心脸红问题,因此酒量可能更大。

## 总结

喝酒脸红或者脸白不能够反映一个人能否喝酒。无论你是哪一种类型的人,过度饮酒都会对身体健康造成负面影响。

喝酒要适量,切勿过量。

此外,喝酒会影响判断力和反应能力,增加饮酒后驾驶等危险行为的危险。

要时刻注意自己的饮酒行为,珍爱生命,珍爱健康。

# 有这八种情况的人要小心,你离帕金森不远了,赶紧做好这些预防

帕金森病是中老年常见病,在我国65岁以上人群患病率约为1.7%,而据世界卫生组织预测,到2030年我国帕金森病患者将达到500万!因此,我们必须对本病引起高度重视。帕金森病又称特发性帕金森病(英文简称PD),也称为震颤麻痹,是中老年人常见的神经系统变性疾病。该病在65岁以上人群患病率为1%,且随年龄增高,男性稍多于女性。该病患者大都有肢体震颤、动作缓慢、行走困难、脸部呆板等表现,极大影响患者本人及家属的生活质量,很多老人都是谈“帕”色变。

遗传、年龄、环境都会导致帕金森的出现,但目前认为帕金森并非单因素所致,而是在多因素交互作用下发病。

早期临床表现分八类帕金森起病缓慢,早期症状并不十分明显,且存在个体差异,一般分以下几种情况:

## 1.静止性震颤

震颤往往是发病最早期的表现,通常从某一侧上肢远端开始,以拇指、食指及中指为主,表现为手指像在搓丸或数钞票一样的运动。然后逐渐扩展到同侧下肢和对侧肢体,晚期可波及下颌、唇、舌和头部。在发病早期,往往是手指或肢体处于某一特殊体位时出现,以后发展为肢体静止时出现,变换位置或运动时颤抖减轻或停止。震颤在患者情绪激动或精神紧张时加剧,睡眠中可消失,频率在每秒4~7次左右,有助于区别其他疾病。

## 2.肌肉僵直

患者的肢体和躯体失去柔软性。病变的早期多自一侧肢体开始,逐渐加重出现运动迟缓,日常生活活动困难。检查患者的肢体、颈部或躯干时感到各方向均匀的明显阻力,即“铅管样强直”。患者合并有肢体震颤时,可在均匀阻力中出现停顿,如同转动齿轮,称“齿轮样强直”。

## 3.运动迟缓

在早期,由于上臂肌肉和手指肌的强直,患者的上肢往

往不能做精细的动作,如解鞋带、扣纽扣等动作变得比以前缓慢许多,或者根本不能顺利完成。写字也逐渐变得困难,笔迹弯曲,越写越小(医学上称为“小写症”)。面部肌肉运动减少,患者很少眨眼睛,双眼转动也减少,表情呆板,好像戴了一副面具似的,酷似“面具脸”。行走时起步困难,一旦开步,身体前倾,重心前移,步伐小而越走越快,不能及时停步,即“慌张步态”。行进中,患侧上肢的协同摆动减少以至消失;转身困难,要用连续数个碎步才能转身。因口、舌、颌及咽部肌肉的运动障碍,患者不能自然咽下唾液,导致大量流涎。言语减少,语音也低沉、单调,严重时可能导致进食饮水呛咳。病情晚期,患者坐下后不能自行站立,卧床后不能自行翻身,日常生活不能自理。

## 4.特殊姿势

尽管患者全身肌肉均可受累,肌张力增高,但静止时屈肌张力较伸肌高,故患者会出现特殊姿势:如头前倾,躯干略屈,上臂内收,肘关节弯曲,腕略伸,指掌关节弯曲而指间关节伸直,拇指对掌,髋及膝关节轻度弯曲。

## 5.疼痛

很多患者都会出现疼痛,虽然没有严重到必须吃止痛药的地步,但疼痛有时会令患者非常苦恼。疼痛的表现是多方面的,可以表现为肩颈部痛、头痛、腰痛,出现最多的症状是手臂或腿的酸痛,局部的肌肉僵直是其主要原因。

## 6.感觉异常

患者还会有身体的某些部位出现异常的温热或是寒冷的症状,其中出现异常温热感觉的较多一些。这种异常的温度感多出现在手、脚,有的是在身体的一侧或体内,如感到胃部或是下腹部不适。

## 7.自主神经功能障碍

临床常见如便秘、多汗、溢脂性皮炎(油脂面)等。疾病后期也可出现性功能减退、排尿障碍或体位性低血压。

## 8.精神和认知障碍

近半数患者伴有抑郁,并常伴有焦虑。约15%~30%的患者在疾病晚期发生认知障碍乃至痴呆,以及幻觉,其中视幻觉多见。

帕金森的诊断主要依靠详尽的病史、完整的神经系统体格检查,辅以治疗初期患者对多巴胺能药物反应来综合判断。所以患者在出现上述症状时,应及时去医院,做到早发现、早诊断、早治疗。

如何防范帕金森发病?虽然目前暂无有效的措施阻止疾病的发生和进展,但积极采取措施,老年人及高危人群仍能有效防范帕金森的发病。预防手段包括:

- 1.避免农药接触。包括除草剂、百草枯、杀虫剂等。
- 2.远离毒物。如一氧化碳、二氧化碳、锰、汞等。
- 3.不酗酒。研究显示,帕金森与饮酒的种类和剂量有关,饮用低到中等剂量的啤酒和红酒可降低帕金森发病,但高剂量的烈酒会使帕金森风险升高。
- 4.控制奶制品的摄入。研究发现,摄入大量牛奶和乳制品会增加帕金森风险,尤其男性,但酸奶和黄油与帕金森无关。
- 5.保护大脑少受创伤。脑外伤可增加帕金森发生,经典病例如拳王阿里。
- 6.控制血糖。糖尿病可增加帕金森发生风险,所以应积极地控制血糖等危险因素。
- 7.多参加体育锻炼。适当地加强体育运动及脑力活动,例如跳舞、下棋、打太极拳等,不但有益身心,还能延缓脑神经组织衰老。
- 8.适度地饮用咖啡或茶。这样可降低帕金森的发病风险,而且在男性中更明显。
- 9.建立健康饮食模式。如摄入大量蔬菜、水果和鱼等也可能降低帕金森风险。

**麦克莱恩“整疗”中医药针灸** 连锁诊所

网址(中英文): [www.HolisticAcupuncture.com](http://www.HolisticAcupuncture.com) 电话: [Info.Mc@HolisticAcupuncture.com](mailto:Info.Mc@HolisticAcupuncture.com)

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

DMV 健康养生微信

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;  
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;  
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;  
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773  
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

**首都中医针灸** Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

**中华堂中医馆**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com  
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

**北维精锐牙科中心** Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士** Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊  
\* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙  
\* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复  
\* 人工植牙  
\* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)  
\* Zoom! 冷光美白  
\* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)  
\* 全新严格牙科消毒设备