

# 中牟播报 | 生活

## 日常提醒

# 7类人群莫喝酒 一朝不慎“会要命”

酒的酿造,在我国已有相当悠久的历史。在中国数千年的文明发展史中,酒与文化的发展基本上是同步进行的。以下7类人群不能喝酒,尤其不能同时吃药喝酒,千万别小看药物和酒的作用关系,真的可能“要人命”!当然,如果您有以下疾病倾向,也建议不要喝酒。

### 1.高血压、心脏病患者

酒精,一是兴奋大脑,使情绪激动;二是使血管扩张,血压升高,这样易发生血管破裂而引起死亡。或者发生心律不齐,心跳加速等不良症状。

### 2.肝炎病患者

酒精会直接损伤肝细胞,酒精对肝功能有抑制和毒害作用。患有肝炎病的人,不节制地饮酒等于慢性自杀。

### 3.胃肠疾病患者

酒精会造成胃黏膜的损伤,引起上腹饱胀,反酸,暖气等症状,使原有胃病加重。胃溃疡、胃炎、肠炎、肾炎及

眼病等都不宜饮酒,有痔疮的人也不宜饮酒。

### 4.尿路结石患者

啤酒中含有可以促使尿路结石发生的钙、草酸及鸟核苷酸等成分。

### 5.近视眼、青光眼患者

继致盲“头号杀手”白内障之后,青光眼成为排名全球第二位的致盲因素。需要注意的是情绪波动、过度疲劳、过量饮酒都可导致人更容易得青光眼。

酒中含的甲醇,对视网膜有明显的毒副作用。酒还能直接影响视网膜,阻碍视网膜产生感觉视色素,导致眼睛适

应光线能力下降。因此,近视眼、青光眼病人不要过量饮酒。

### 6.妊娠期妇女和儿童

啤酒也是酒,也含有一定量的酒精,可通过脐带进入胎儿体内,影响胎儿的发育,使胎儿产生酒精中毒症,易引起畸形和流产等现象。儿童时期养成饮酒的坏习惯,不但荒废学业,变成行为异常的小酒鬼,还容易走上犯罪道路。

### 7.哺乳期的妇女

啤酒是以大麦等为原料酿制而成的,大麦芽具有回乳作用,会影响哺乳。**文摘**

## 不妨一试

### 白衣变黄洗白二法

白色衣服最容易与其他颜色的衣服搭配,但白色衣服不耐脏,与人的油脂接触后,久了会泛黄。大家不妨试试以下几个方法,能让发黄的衣服变白。

在清水中加入柠檬汁或白醋,把白色衣服浸泡在水中,搓揉洗涤,再晾晒。

或者试试菠菜水浸泡法,方法是将一把菠菜放进滚烫的热水中,取出菠菜后,用菠菜水搓揉衣服,然后浸泡10分钟,再把衣服用清水洗净即可。这是因为衣服上的黄污渍主要成分是蛋白质,而菠菜经水煮后,会释放出可溶解蛋白质的成分,产生化学反应,从而使得发黄的衣物又白如新了。

## 日常解疑

### “眼皮跳”是啥原因

“左眼跳财,右眼跳灾”,不少人“眼皮跳”后都会有这种想法!这不靠谱。

“眼皮跳”是眼皮肌肉的抽动,即眼皮肌肉的痉挛,有时只局限于上眼皮或下眼皮,有时会上下眼皮同时抽动,重者波及面部肌肉及口角的肌肉。

面部及眼皮的肌肉运动是受面神经支配的,当面神经受刺激时,即会引起其支配肌肉的抽动,如只影响支配眼皮的分支,则只出现眼皮跳,所以眼皮跳不是祸患将至的先兆,而是面神经的不正常活动引起的。

为什么会引起眼皮跳呢?

1.最近因某种原因引起心情不好,使精神处于一种彷徨状态;做生意失败或投资失败;心里总预示某种不良后果的来临引起精神不安,面神经受到某种刺激,如脑部有肿物、炎症或疤痕刺激面神经等。

2.眼部有炎症如结膜炎,经常用手擦眼,刺激眼皮的肌肉等也会引起眼皮跳,轻者多与眼部炎症有关。

轻微眼皮跳只带来一些不舒服的感觉,不会造成不良后果的。经过休息后,多数会自动消退,有时需辅以药物治疗。如同时治疗结膜炎及补充维生素B、B6等。

# 秋季护肺暖肺 可练屏气扩胸

入秋天气转凉,凉风很容易侵犯人的肺部。中医理论认为,“秋气通于肺”,对于肺部较弱的人群来说,秋季护肺暖肺是安度“多事之秋”的必经之路。

想要增进肺部功能,有两个简单的小窍门。

**第一是屏气法** 找一个安静的处所闭目养神,用鼻子深深吸一口气

屏住,随后缓缓用口吐出,间隔几分钟后,再重复这一动作,做五六次即可。这是中医调气的方法,能使人体内的浊气排出,调节呼吸,改善机体功能,对慢性支气管炎患者效果尤佳。

**第二是扩胸法** 两拳紧握,两条胳膊同时向后、向外伸开,连续扩胸15次左右为一个过程,每天重复三四次,这样既能锻炼胸壁肌肉,又能

增进心肺功能,让肺部更加强壮,远离秋季常见的伤风感冒。

秋季饮食也应以滋阴润肺为宜,多吃梨、藕、百合、白萝卜、银耳等食物,少吃寒凉食物,适当保暖、避风寒,以免造成肺部损伤。另外,可以做一些运动量适中的活动,如散步、慢跑、太极拳、游泳,可以提高免疫力,预防疾病的发生。**文摘**

## 图说江湖



香车美女



民间“体操冠军”



一定要把车停平稳了



心有“鱼”而力不足



好好学习吧,少年!



超市大妈又调皮了

## 幽你一默

### 学妹

一个漂亮学妹问我:“学长,你有女朋友吗?”我心一激动,如实回答:“没有。”学妹拎起裙脚,原地转了一圈,问道:“学长,漂亮吗?”我心跳加速,狂点头说:“漂亮。”学妹开心地说:“我男朋友送我的。”我气结。

### 聊天

老妈在收拾衣服,我在旁边跟她聊天,说到了谈恋爱的问题。老妈边收拾边说:“你可别找长得太帅的,靠不住!”我很忧伤地说:“妈,你看你给我的这样我能找着帅哥吗?”我妈瞅了我一眼,一副很放心的表情说:“也是,我想多了。”

### 恩爱夫妻

老妈:“孩子他爸,你有白头发了!”  
老爸:“孩子他妈,你眼角也有皱纹了!”  
老妈不高兴地说:“我说你的白发,你怎么扯到我的皱纹上去了?”  
老爸:“正是因为你眼角上有了皱纹,我才为此愁白了头呀!”

### 火车站偶遇

在火车站等车,身后有个帅哥忽然叫出我的名字:“你是XX吗?”  
“是我,您是?”  
“你好好想想。”  
“对不起,真想不起来了……”  
“你是不是XX年X月X日生的?”  
“是!”  
“不记得我了?”  
“真不记得了,你让我好好想想……”  
“别想了,你身份证掉了,还给你……”