

# 夏季喝杨梅酒 可解暑止泻？未必！

## 专家提醒：杨梅酒虽好，别拿它当药用

闷热的夏天，中暑、肠胃不适这些常见小毛病容易找上门。很多宁波人相信杨梅酒开胃解腻，可以解暑止泻，但近日，北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）感染科门诊一连接诊了6例这样的患者，出现低热、腹痛后喝了几天杨梅酒，症状非但没缓解反而更加严重。



► 杨梅酒。 通讯员供图

## 1 喝了杨梅酒 从拉肚子发展为高烧不退

“我以前拉肚子一喝杨梅酒就会好，没想到这次越来越厉害了。”63岁的郭女士（化姓）虚弱地坐在诊室里。几天前，她吃了冰箱里一碗隔夜的冬瓜汤后就不停跑厕所。她像往常那样没有吃药，而是拿出玻璃罐里去年做的杨梅酒喝了几口，又吃了3颗杨梅。

不过，腹泻并没有好转，反而更严重，她还出现了高烧，不得不来到医院。经检查，郭女士为急性胃肠炎，医生判断是吃了隔夜菜导致了细菌感染。

“夏天出现拉肚子、肚子疼的情况，大多是因为吃了不干净、生冷的食物，肠胃感染了细菌、病毒。”北仑区人民医院感染科王芳主任医师说，杨梅里的鞣酸具有止泻功能，但事实上杨梅中的鞣酸含量本来就不高，泡酒后更是微乎其微，既杀不死肠胃里的细菌，又修复不了受损的肠胃黏膜，根本达不到止泻的效果。

不仅如此，杨梅酒里的酒精会刺激肠胃发炎水肿，加速肠道蠕动，加

剧腹痛、腹泻。患者被确诊为细菌感染后需服用抗生素，然而这类药物可能还会和酒精产生双硫仑反应，患者服用药物后可能出现头痛、恶心、呼吸困难的情况，严重者甚至休克。

此外，自制杨梅酒还存在卫生隐患。杨梅清洗不到位、容器未消毒、密封差，容易滋生霉菌和细菌，都有可能对虚弱的肠胃造成二次感染。

临床中，王芳还遇到过中暑后喝杨梅酒消暑的病例。

“中暑主要是因为身体长时间处于高温环境，体内产热多散热少，导致人体体温升高，同时还会伴随缺水、电解质紊乱的情况。”王芳说，新鲜的杨梅本身有生津作用，但杨梅酒里含有白酒，酒精会加快血液循环，阻碍身体散热，反而会导致体温升高。同时酒精还会刺激肠胃黏膜，影响身体对水分的吸收，进一步加重缺水。

尤其是中重度中暑的人喝了杨梅酒之后，可能会导致症状加重，出现晕倒、意识不清的情况，严重时甚至还会危及生命。

食物，口服补液盐或淡盐水防止脱水。如果每日腹泻超3次，伴随发烧、剧烈腹痛、便血、呕吐，症状24小时无缓解，需要尽快就医，切勿自行喝杨梅酒、乱吃止泻药与抗生素。

“我们要辩证看待民间土方，科学规范合理运用，中暑、腹泻等处理不当，可能引发脱水、重症感染甚至休克。”王芳提醒，杨梅酒适量饮用可开胃解腻，但饮品非药品，身体不适时别用酒“压”，应当及时就医、对症治疗。

记者 陆麒雯

通讯员 杨梦园 彭昱 实习生 李烁冉

## 抗糖防衰3个月 脸却越来越黄？ 医生：养好脾胃才是关键

每天一杯奶茶、下午还有茶点心，26岁的小陈（化姓）是典型的甜食爱好者。近1年来，她发现自己的皮肤状态断崖式下滑——面色发黄发灰、毛孔粗糙、眼周细纹早早出现，法令纹也日渐明显。

急于改善肤质的她，跟风尝试了网上流行的各种“抗糖逆龄方”，坚持了3个多月后，她发现不仅皮肤暗沉毫无改善，反而出现了饭后腹胀、身体困重、大便黏腻、晨起浮肿等新问题，肤色愈发浑浊和暗沉。

在“抗糖防衰老”成为抗衰老圈热门话题的当下，小陈的经历并非个例。不少爱美人士跟风践行各类网红抗糖方式，却往往事与愿违。那么“糖化会加速皮肤老化”的说法到底靠不靠谱？普通人该如何科学抗糖、养护肌肤？日前，鄞州区东柳街道社区卫生服务中心副主任中医师范波鸥就这些话题，结合临床病例，对这些抗糖养生误区进行了拆解。

### 嗜糖成性，又在抗糖路上走偏

接诊小陈后，范波鸥发现，小陈舌体胖大、舌苔黄厚腻、脉象滑缓，属于典型的痰湿内热体质。

范波鸥表示，长期过量摄入奶茶、甜品等人工添加糖，甘腻厚重的食物会阻碍脾胃运化，导致痰湿内生、郁热堆积，这是她的皮肤断崖式下降的根本诱因。

而小陈盲目跟风的抗糖操作，

更是雪上加霜。网络流传的各类网红抗糖方式大多片面单一、治标不治本，无法解决脏腑根本问题，部分所谓抗糖调理方式还暗藏误区、加重身体负担。同时，小陈为了强效抗糖而走入极端，刻意节食、极少摄入主食，导致身体气血生化无源、脾虚问题持续加重，面色暗沉、身体困重等早衰症状也随之愈发明显。

### 定制调理方案，摒弃无用产品

针对小陈的体质，范波鸥劝说其停止了所有的抗糖产品，并制定了一套低成本、可长期坚持的饮食和生活调理方案：严格戒除奶茶、含糖饮料、奶油蛋糕等高糖食物，甜食仅可每周少量浅尝；日常主食摒弃单一精米白面，搭配燕麦、山药、炒薏米粗细搭配。食疗方面，坚持食用茯苓山药薏米粥健脾祛湿，多吃银耳、百合养阴润燥，远离油炸、辛辣刺激食物。同时摒弃

各类网红抗糖调理方式，日常护肤只做基础保湿养护；每日坚持30分钟快走或八段锦，疏通脾胃气机、代谢痰湿，日常做好防晒，规避紫外线叠加糖化损伤。

令小陈惊喜的是，坚持一个半月后，她的腹胀等不适症状逐渐消失，排便恢复正常；面部黄气消退、痘痘也基本痊愈，晨起浮肿缓解，皮肤紧致度明显提升，细纹不再加深，整体状态大幅好转。

### 抗糖不靠“氪金”，养脾胃才是关键

范波鸥表示，过量吃糖会加速皮肤衰老，这已是中西医公认的说法，但市面上五花八门的抗糖养生、护肤方式，大多夸大了效果，性价比极低，属于典型的养生误区。中医认为，“有诸内必形诸外”，皮肤暗沉、松弛、早衰，根源多在于脾胃失调、痰湿堆积、气血不足。各类网红抗糖方式只片面盯着“控糖”单一角度，忽视脾胃调理、气血养护的核心根本，无法解决痰湿内生、脏腑失调的本质问题，所以治标不治本。他提醒说，极端戒糖、盲目断主食的养生方式完全不可取，会导致气血亏虚，反而加速衰老。

事实上，“抗糖”的核心是减少晚期糖基化终末产物的生成并加速其在体内代谢。糖是身体运转的必需物质，只有长期过量摄入，才会加速皮肤老化，所以真正科学

的抗糖防衰老，无需跟风“氪金”，核心在于戒掉人工添加糖、规律饮食作息、调养脾胃气血，搭配适度运动和科学防晒，就能从根源延缓肌肤老化、改善肤质状态。

记者 程鑫 通讯员 徐漫雪



漫画：严勇杰