

酒+碳酸饮料=醉酒更快

饮料混喝可能永久损伤大脑

通讯员 郭俊

你很爱喝饮料？想把两种饮料混着喝？快不快乐不知道，但很可能下一秒就闪现到医院了。

酒+能量饮料：酒里的特殊成分是乙醇，能量饮料里的特殊成分是咖啡因和牛磺酸，混着喝下去后，能量饮料会先用自带的咖啡因、牛磺酸诱惑大脑，暂时抑制大脑疲劳感，大脑就会觉得“我又行了”，一个不注意就会饮酒过量，造成比平时多得多的伤害。

实验发现，混喝能量饮料和酒之后，脑源性神经营养因子水平显著下降，换句话说就是记忆功能下降、认知受损，而且这种伤害会一直持续下

去，可能是永久性损伤。

咖啡+能量饮料：这两种饮料里含有相同成分——咖啡因。一杯480毫升冰美式含227毫克咖啡因，某能量饮料(473毫升/罐)就含160毫克咖啡因。它俩一“牵手”，摄入的咖啡因就达387毫克，容易引发心动过速、血压升高、心律失常。

酒+碳酸饮料：这两种饮料里的成分“相辅相成”。碳酸饮料的特殊成分是二氧化碳，酒里的特殊成分是乙醇。碳酸饮料里大量二氧化碳气体会刺激胃黏膜，让胃迅速膨胀。这时候，酒精就更容易被胃吸收，更快进入小肠，就会醉酒更快，后果更严重。

酒精还会加快碳酸饮料的二氧化碳释放，胃会被大量

气泡顶得又痛又胀。

牛奶+碳酸饮料：这两种饮料里的成分单个看没问题，碳酸饮料里的二氧化碳和牛奶里的蛋白质。但混着喝下去，也可能会有问题。牛奶中含有很多蛋白质，碳酸饮料含有柠檬酸等酸性成分，专门破坏蛋白质结构，于是，蛋白质就会变性凝结成絮状或块状物。

虽然最终会被消化，也不会产生胃结石，但胃肠功能较差的人可能有腹胀、腹痛等反应。对乳糖不耐受人群来说，直接就是一个甯稀组合，而且牛奶里的蛋白质所剩无几。

所以，大家喝饮料最好专一点，每次只喝一种，别混着喝。实在嘴馋，喝完也忍个一两小时，再喝另一种。

紫外线翻倍 白内障风险飙升60%

很多人夏天防晒只顾着脸和胳膊，却忘了眼睛其实更怕晒。研究发现，紫外线暴露翻一倍，眼睛得白内障的风险能高出60%。

长时间日晒，角膜表层细胞被灼伤，会引发电光性眼炎，严重时连眼睛都睁不开。长期紫外线刺激会引发结膜增生，眼白上长出一块肉膜，形状像虫子翅膀，会一点点往眼珠“爬”，最后挡住瞳孔，影响视力。因此，出门最简单有效的方法是戴帽子和墨镜，建议选择有“UV400”或“UV100%”标识的太阳镜，镜片能阻挡波长400纳米以下的所有紫外线，相当于过滤掉99%至100%的UVA和UVB。

据上观新闻

湿邪不除越积越毒 祛湿小贴士来了

湿邪不除，越积越毒？此时是一年中湿气最重的时候，快停下这些“加湿”行为。

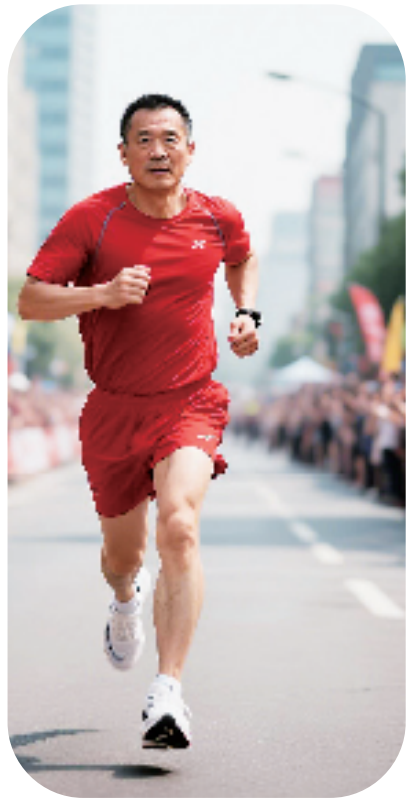
5个信号识别湿气：睡眠充足依旧困；大便总是黏；刷牙感觉恶心有痰；晨起小腿发酸发沉；舌头有齿痕、舌苔白腻或黄腻。

不同体质人群，想祛湿这样喝。湿热人群：生薏米煮粥；寒湿人群：炒薏米煮粥；痰湿人群：茯苓薏米代茶饮。

这4个习惯竟是身体的“加湿器”：久坐不动；洗澡后不及时擦干身体、头发；偏好肥甘厚味；贪食生冷。

据 CCTV生活圈

能长跑就能跑马拉松吗？



图据AI生成

作为简单而高效的有氧运动，长跑吸引越来越多人。然而，在高强度运动下，心脏负荷会显著增加。看清楚，这些人不适合长跑。

患有严重心血管疾病的。对于不稳定性冠心病、未控制的高血压、严重心律不齐等患者来说，长跑会加重心脏负担，导致心肌梗死或猝死等不良事件的发生风险增加。

有严重膝关节炎或有急性关节损伤的。人跑步时，关节承受较大冲击，会加剧关节损伤。例如，半月板损伤患者在长跑过程中，病变部位会反复受到刺激，会阻碍病情恢复，甚至加重病情。

哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病急性发作期的患者。长跑时身体需要更多氧气，但这类患者肺部功能无法满足摄氧需求，容易发生呼吸困难。

急性肾炎患者。运动会加重肾脏负担，延缓疾病恢复。这类患者在病情恢复期间，要尽量避免跑步等高强度运动。

有这些“特殊”“临时”情况的人也不适合长跑。

前一晚大量饮酒或睡眠不足的人。酒精会影响神经系统的协调性和反应能力，睡眠不足则可导致体力下降。此时，如果跑者本身有一些基础疾病，运动中发生心血管意外的概率会大大提高。

近期有发热、感冒、感染等身体不适症状的人。当免疫力和体力处于较低水平时，长跑可能加重病情，甚至引发病毒性心肌炎，可在病情恢复后再运动。

虽然长跑和马拉松都属于耐力运动，但两者有显著的不同。马拉松要求跑者在数小时内保持稳定的运动状态，需要更高的耐力储备和体力支持。长跑赛程较短，对跑者的体能要求较低。所以，能长跑并不意味着能跑马拉松。

据健康中国