

亲友小聚，难免推杯换盏，多饮酒必然加重脾胃负担，带来诸多不适。中医有什么醒酒解酒的好方法？对此，潍坊市中医医院的专家为市民推荐两款醒酒解酒茶饮和六个小妙招。

□本报记者 王路欣



如何醒酒解酒 专家讲得明明白白

1 醒酒解酒茶饮

葛花醒酒茶饮

用料：葛花12克，陈皮12克，菊花10克，生姜10克。

饮用方法：用500毫升开水冲泡代茶饮用，也可以煎煮后服用。

以上方剂，是总结饮酒后出现的各种症状，辨证而拟定的，针对出现的头痛、恶心、反胃、呕吐等症状，有良好的缓解作用。

功效原理：中医认为，酒是辛热之物。“气味俱阳，乃无形之物也”，若伤之，最好的办法是发汗利尿，尽快将体内湿热之气排出体外。通过发汗、利尿治法，“令上下分消其湿”。

本方中，葛花为君，起到药解酒醒脾的作用。其在解酒方面独一无二的作

葛花解酒茶饮

用料：葛花6克，葛根6克，枳椇子5克，陈皮3克，砂仁2克，茯苓3克。

饮用方法：将以上用料煎煮后服用。

功效原理：葛花能解酒醒脾，葛根使酒湿从肌表而散。枳椇子具有解酒毒、止渴除烦、止呕的功效。诸药合用起到化湿醒酒、温中和胃的作用，能减轻酒精对肝脏的损害，缓解酒后不适。

2 醒酒解酒小妙招

多喝水，不要空腹喝酒

喝酒会刺激胃，如无法避免喝酒，可从物理方面减少对胃的伤害。喝酒之前，先吃点东西，可以选择含脂肪的食物，如五花肉、肥肉，起到缓冲的作用，减少酒精对胃的刺激。喝酒后，多喝水可以帮助身体更快地排出酒精，减少对身体的伤害。

适量进食

饮酒过程中适量进食可以减缓酒精吸收速度，减轻醉酒程度。很多人酒后往往不吃饭，这样危害更大，应吃一些容易消化的食物，如面条。

喝茶

茶叶中的茶多酚可以分解酒精，加速乙醛排泄，醒酒效果较好。但切记不要喝浓茶解酒。

食醋

食醋中的有机酸可以与酒中的乙醇发生酯化反应，降低乙醇浓度，减轻酒精的毒性。但不要大量喝醋解酒，因为醋为酸性，很有可能会导致胃黏膜受到刺激加重胃酸分泌，胃部不适的症状加重，如胃反酸、胃痛、胃胀等。

吃水果、蔬菜

水果和蔬菜中富含维生素和矿物质，可以帮助身体更快地排出酒精。俗话说“酒后吃甜柿子，酒味会消失”，甜柿子之类的水果含有大量的果糖，可以使乙醇氧化，加快分解代谢掉，甜点也有相仿的效果。

注意休息

饮酒后，保证充足的休息也是非常重要的，有助于身体恢复。



经常眩晕 试试水针治疗

□本报记者 王路欣

“困扰我10年的烦恼，解决了！太谢谢你们了。”近日，家住城区的刘先生激动地说。原来，刘先生每年都犯眩晕，曾前往多家医院诊疗，效果都不理想。后来，刘先生通过针刺、膈穴、药物多管齐下的水针治疗，多年的眩晕调理好了。那么，什么是水针治疗？有哪些优势？对此，记者采访了潍坊市中医院脑病二科主治医师庞敬涛。

水针治疗是什么？

穴位注射又称水针，是以中医理论及西医药理学为指导，依据穴位作用和药物性能，在穴位内注入药物来防治疾病的技术。西医治疗眩晕发作期以对症治疗为主，但症状容易反复，缓解期多以对因治疗，疗效欠佳。针灸治疗眩晕的方法较多，效果显著，但无法根治。而针刺与药物相结合的疗法，可以提高疗效。如本疗法作用机理表现在两个方面：一是药物作用，药物直达椎动脉及其周围组织，促进组织炎症吸收，缓解软组织对椎动脉的压迫，解除椎动脉痉挛，改善椎-基底动脉的血供，消除症状。二是针刺作用，针刺可缓解局部组织的痉挛，起到扩张血管、改善循环、增加脑血流量的作用，进而减轻症状。

如何选穴？

根据“膈穴所在，主治所在”和“经络所过，主治所及”的经络理论，治疗眩晕可取颈项部局部膈穴进行治疗，也可根据辨经论治原则，选择相应膈穴治疗。

《通玄赋》云：“头晕目眩觅风池。”风池穴为足少阳经与阳维脉交会穴，位于项部，胸锁乳突肌和斜方肌之间的凹陷处。针刺此穴可起到调理头部气血、平肝熄风、调畅气机的作用。

如何选择药物？禁忌症有哪些？

穴位注射法的常用药物有三类。第一类是中草药制剂，如天麻素注射液、复方当归注射液、丹参注射液、川芎嗪注射液等。第二类是维生素类制剂，如维生素B1注射液、维生素C注射液、维生素D2果糖酸钙注射液等。第三类是其他常用药物，如强的松龙、利多卡因、5%至10%葡萄糖、生理盐水、注射用水、硫酸阿托品、山莨菪碱等。

禁忌症包括：禁止将药物注射在脊髓腔和血管内；表皮破损或有感染的部位禁止进行穴位注射；孕妇禁针；严重心肾不全、恶性肿瘤等危急重症和诊断尚不清的意识障碍者禁止进行穴位注射。

水针治疗有什么优势？

水针注射疗法是将针刺、膈穴、药物三者结合，不仅能够发挥药物吸收后的直接治疗作用，改善患者的主要症状，还能通过增强穴位刺激的强度，延长穴位刺激的效应时间，将药物的药理作用最大化，提高临床疗效。该疗法操作简便、疗程短、疗效确切，患者易于接受。

祛风散寒、提高免疫力 可按摩这些穴位

□本报记者 王路欣

近期，气温不稳定，昼夜温差大，阳气容易受阻、气血不畅，从而引发心脑血管疾病、痛风等疾病。那么，能否通过疏通经络穴位祛风散寒、提高免疫力呢？对此，山东第二医科大学附属中医医院中医科副主任医师王晓宝为您解答。

按摩百会穴可以提升阳气、调理血压。该穴位位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处，百会穴是督脉上的重要穴位，是诸阳汇集之处，故有调整阴阳保健全身之用，可帮助治疗头痛、失眠、冠心病、高血压、低血压等。

按摩神聪四穴，可起到补肾健脑、改善睡眠的作用。神聪四穴位于百会穴前后左右各一寸，共四个穴位。可调理头痛、眩晕、失眠、健忘、病证。早上7时到9时，可轻轻叩击百会穴99次，以迎合一日之阳气上升，有助于提升人体的阳气；晚上7时到9时，轻轻叩击神聪四穴99次，以顺从阳气入阴，有助于阴阳交泰。