

春节期间，饮酒很难避免。如何根据身体条件适度饮酒？如何解酒？西安西京医院保健科主任蔡春医生支了几招。

第一，饮酒前可食用油脂大的食物对胃形成保护。如肥肉、牛奶等，防止酒精渗透胃壁。

其次，饮酒后要多喝清水，尽快恢复体内水平衡。大量饮酒后，大家都有口干舌燥的感觉，这是因为酒精改变了体内的水分平衡。酒后多饮用清水，是治疗宿醉的基本方法。水可以稀释血液中的酒精浓度，并让部分酒精随尿液排出体外。

蔡医生特意指出人们的一个误区，那就是喝浓茶解酒。蔡医生说，浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，会加剧头疼。医生建议，酒后可以多吃水果、喝果汁，因为水果中的酸性成分可以中和酒精，达到解酒的目的。