



吃点米饭和水果

淀粉类（米饭、馒头、豆类）食物的大分子能和酒精发生结合，也能延缓酒精的吸收。而蔬果中的果胶可以延缓酒精成分吸收，而且水分也较大，能帮助稀释酒精。

想办法催吐

不走“下路”（排尿），走“上路”的效果更好。不胜酒力，不如跑到卫生间全部吐掉。刘建华说，这就相当于医生对待酒精中毒者的方法——洗胃。

酒精加速剂

有气饮料 + 酒精吸收速度快

红酒里边掺雪碧、可乐，不少人这么操作，以为这样能减低酒精浓度。这是错误的做法。充气饮料中的某些成分会加快身体吸收酒精。

大口喝酒加速吸收

喝酒的速度宜慢不宜快，饮酒快，则血液中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态；若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。尽量慢一点喝，分小口咽下。

一直被误解的解酒方法

别指望醋酸和乙醇的化学反应

有人说，喝酒要在旁边放一碟醋，喝完酒后，小口小口地喝醋可以解酒。因为，醋酸和乙醇可以相互作用形成酯。但是，这个化学反应在体温下的速度是非常慢的，根本起不到明显作用。

大块吃肥肉不能防醉酒

喝酒之前大块吃肥肉“垫垫”肚子，也是不少酒友的常见做法。其实不然。酒精是亲水性物质，它和疏水性的脂肪混溶性并不好。而且，肥肉的脂肪也不能像酸奶那样在胃表层形成粘稠的保护膜。而且脂肪还会延缓胃内容物的排空。

“解酒药”不能完全解酒

前面讲过了酒精在人体的吸收机制。酒精进入血液的速度是非常快速的，“解酒药”不可能接触血液中的酒精。

TIPS

到年底了，以下几类人群更要注意禁酒：

消化道溃疡病人、泌尿系结石病人、肝炎病人、肝病患者以及心血管病人等。

吃药后绝对不要喝酒，特别是在服过安眠药、镇静剂、感冒药之后，更是绝对不能喝酒。