

“喝酒臉紅”和“喝酒臉白”哪個更能喝？

喝酒，在中國傳統禮儀文化中，具有重要的地位。無論是節假歡慶、朋友相聚，還是社交，幾乎是“無酒不成席”。

但常有人說：“喝酒臉紅的人不易醉，喝酒臉白的人酒量好”？真的是這樣嗎？

喝酒臉紅的人不易醉？
很多人都誤以為臉紅是酒精導致的，其實不然。乙醇(酒精)進入體內後，先由乙醇脫氫酶將其轉化成乙醛，而乙醛具有讓毛細血管擴張的功能，一擴張臉就紅了。

不過人的體內還有一種酶，叫乙醛脫氫酶。喝酒臉紅的人是只有乙醇脫氫酶，而沒有乙醛脫氫酶，所以乙醛在人體內迅速累積卻不能代謝，因此才會出現長時間的臉紅狀態。

不過常喝酒的人也都有經驗，一般幾個小時後紅色就會減退，這是靠肝臟里的細胞色素酶慢慢將乙醛轉

化成乙酸，慢慢被代謝掉了。

喝酒臉白的人酒量好？

喝酒後臉白的人，表示體內高活性的乙醇脫氫酶和乙醛脫氫酶都很少，主要靠肝臟里的酶起作用。這些人往往越喝臉越

白，喝了很久以後，到一個點突然不行了，爛醉如泥。那麼，為什麼他們會給人很能喝酒的感覺呢？那是因為臉白的人也靠體液來稀釋酒精，個頭越大感覺越能喝酒。

因此，從酒量上看，臉白的人似乎更勝一籌。但從健康角度來講，不管什麼人，不管能喝多少酒，最好還是不要貪杯，不然還是會有急性酒精中毒的可能。

究竟誰酒量更好些？

事實上，最能喝酒的人既不是喝酒臉紅的人，也不是喝酒臉白的人，而是喝酒滿頭大汗的人。

酒量好是體內同時具有高活性的乙醇脫氫酶和乙醛脫氫酶的這類人。一般這類人邊喝酒邊會大量出汗，酒精會隨着汗液迅速被排出體外。如果酒桌上碰到這類人，最好還是不要跟他們乾杯了。



為天黑以前的風景鋪一層溫暖的底色

米蘭·昆德拉有句話：老人是對老年一無所知的孩子。很多老人並沒有做好面對老年的準備，以為這段路與以前走過的童年、少年、青年、中年路段沒有太大的不同。但他們不知道，雖然路面還是原來的路面，但此段路的沿途風景，與以往走過的相比，已相去甚遠。

衰老，讓我對時間生出了真正的恐懼。

但時間並沒有顧慮我的感受，他一刻不停地撕去書桌上的檯曆，一張連一張，毫不留情地把我推進了老境。

於是我生出了描繪人生最後一段路途風景的心，便有了這部小說《天黑得很慢》，想用它寬慰天下老人也寬慰自己——人從60歲進入老境，到天完全黑下來置身黑暗世界，這段時間里有些風景應該被記住。記住了，就會心中有數，不會慌張。

第一種風景，是陪伴身邊的人越來越少。父輩、祖輩的親人大都已離你而去；同輩多已自顧不暇；晚輩都有自己的事情忙碌，即便妻子或丈夫也有可能提前撤走，陪伴你的，只有空蕩蕩的日子。你必須學會獨自生活和品嚐孤獨。

第二種風景，是社會的關注度會越來越小。不管事業曾怎樣輝煌，人如何有名氣，衰老都會讓你變成普通頭和老太太，聚光燈不再照著你，你得學會安靜地默在一角，去欣賞後來者的熱鬧和風光，而不能忌妒抱怨。

第三種風景，是前行路上險情不斷。骨折、心腦血管堵塞、腦萎縮、癌症等，都可能來拜訪你，想不接待都不行，這個剛走，另一個又來，直把你折磨得力氣全無。你得學會與疾病共處，帶病生活，視病如友，不要再幻想身無一點疾病，想重新生龍活虎是不可能的。

第四種風景，是準備到床上生活，重新返回幼年狀態。母親最初把我們帶入人世，是在床上；經過一生無所不能的奮鬥，最終還要回到人生原點——床，去接受別人的照料並準備騎鶴遠遁。

第五種風景，是沿途的騙子很多。很多騙子都知道老人們口袋里有些積蓄，於是想盡辦法要把錢騙走，打電話、發短信、來郵件、試吃、試用、試聽、快富法、延壽品、開光卡、總之一，心想把錢掏空。對此得提高警惕，捂緊錢包，別輕易上當，把錢花在刀刃上。

天黑之前，人生最後一段路途的光線會逐漸變暗且越來越暗，自然增加了難走的程度。這就需要一束束光照亮，這種愛之光的光源無外乎三類，一是他人，包括老人的親人；二是社會，包括政府和慈善組織；還有就是老人自己，每個老人經過一生的歷練，在心底都積聚或多或少的愛意。

三處源頭釋放的愛意交匯後，發出一種華彩之光，為人生最後一段路途鋪上溫暖的底色。這或許能幫助老人們什麼都帶不走你走到生命的終點，再換乘另外的交通工具，無憾地進入另一個一去不回的世界。

因此，60歲以後更要看透人生，盡情享受人生，不要再包攬社會、子孫的瑣事，珍惜人生極其有限且稍縱即逝的最後日子！（作者周大新 本文為節選）

人生是一場超級馬拉松，拼的不是開始時誰更快，而是看誰的耐力更持久，拼到最後。

最近，李連杰參加活動的一張照片在網絡上瘋傳。網友們紛紛感嘆詔華易逝，曾經熒幕上的英雄少年，已經被時光砥礪得垂垂老矣。

2013年李連杰罹患甲狀腺機能亢進症，必須吃藥控制，卻導致心臟問題，後來出席活動時，氣色不佳，已明顯駝背，顯得蒼老、憔悴，甚至沒辦法正常接戲。

年輕時是“拼命三郎”，用力過猛，讓李連杰脊椎嚴重受損，還領過“國家三級殘廢證”。如今走到人生下半場，因為病痛，不得不“隱退”。

經濟學家有一個共識：健康等於1，只有擁有健康，人才可以去努力工作，去創造財富，去享受生活，而這些都是1後面的那些0。

村上春樹是業內出了名的高產作家，長篇、短篇等作品加起來足足有40多部，也是諾貝爾獎呼聲最高的亞裔作家。

當然，不可否認他在文學創作上極具才華，但是村上春樹卻有自己的另一套說法：村上春樹認為寫作更近於一種體力勞動，開始決定從事文學創作的時候，他發現即使一個人能夠一天三四個小時集中意識執筆寫作，但是時間一長，體力和精力都會大量透支。

於是從1982年的秋天開始，村上春樹開始早睡早起，健康飲食，每天堅持跑步。

這樣有規律的生活他堅持了30多年，同樣他那旺盛的創作力也一直延續了30多年。

我們都聽過牛頓的那句名言：“天才是1%的天賦，加上99%的汗水。”

也許從村上春樹的身上你能看到它的另一層含義：

一個人即使再有才華，但是沒有一個健康的體魄，沒有充沛的體力去讓你“流汗”，最終也無法支持你實現自己的理想。

村上春樹曾經給自己的生活方式做過一個總結：世上時時有人嘲笑每日堅持跑步的人：難道就那麼盼望長命百歲？

我卻以為，因為希冀長命百歲而跑步的人，大概不太多。

懷着“不能長命百歲不打算，至少想在有生之年過得完美”這種心情跑步的人，只怕多得多。

同樣是十年，與其稀里糊塗地活過，目的明確、生氣勃勃地活當然令人遠為滿意。

車的錢給父母親買雙鞋子，不要拼命去換什麼大房子，和相愛的人在一起，蝸居也溫暖。”

2011年4月19日于娟因為乳腺癌辭世，這是她離開前，留給這個世界最真誠的祝願。

錢是個好東西，但是前提條件是你得“用得起”。人生最大的不幸不是愛而不得，而是明明擁有愛的權利，卻失去了愛人的能力。

俞敏洪在一次演講中曾經笑言自己“不着急”，他說：“你們用5年做成的事情我用10年去做，你們用10年做成的事情我用20年去做。

如果這樣還不行，我就保持身體健康、心情愉快，到80歲把你們一個個送走以後再回來。”

乍聽之下，以為這是一個玩笑，可是仔細一想，這不就是司馬懿熬死諸葛亮，最後讓司馬家取代曹魏、問鼎天下的歷史典故嗎？

人的平均壽命按照80歲計算，這是一場超級馬拉松，拼的不是開始時誰更快，而是看誰的耐力更持久，能拼到最後。

從現在開始，從讀這篇文章開始，為了你的健康，請養成良好的生活習慣。

第一，堅持鍛煉。
第二，健康飲食。
第三，保證睡眠質量。
第四，保持良好情緒。
第五，定期體檢。

什麼東西丟了都有可能找回來，但是有一件東西丟了永遠找不回來，那就是命。拿健康做一場人生的豪賭，你注定是一個輸家。

人生越走越長，你會發現你的身體不只屬於你自己。

事業的成功、家庭的幸福、人生的美滿，都需要用精力去創造。

人到最後，拼的就是精力。

人生下半場 拼的是健康

人生最大的悲哀不是失敗，而是心有餘而力不足。

復旦大學的青年教師于娟曾經在網上發表過一部非常著名的《生命日記》，其中她詳細敘述了自己身患癌症前的一段生命軌迹：

“回想10年來，基本沒有12點之前睡過，學習、考GT之類現在看來毫無價值的證書，考研是堂而皇之的理由。

與此同時，聊天、BBS灌水、蹦迪、K歌、保齡球、吃飯、一個人發呆填充了沒有堂而皇之理由的每個夜晚，厲害的時候通宵熬夜。”

這就是她三十歲之前的生活，同樣這也是現在很多年輕人的日常。

直到有一天她發現自己只能躺在病床上，望着不到兩歲的兒子，以及一臉絕望的丈夫和母親，無能為力時，才恍然大悟：曾經所有的“拼命”，到最後都成了鏡花水月。

健康，是一種責任。尤其是人到中年，一個人失去了健康，不僅自己要承受病痛的折磨，還會給家庭帶來巨大的負擔。

可惜，到現在很多人還是一邊看着于娟寫在網上的“故事”，一邊日復一日地走在于娟曾經栽過跟頭的道路。

“在生死臨界點的時候，你會發現，任何的加班(長期熬夜等於慢性自殺)，給自己太多的壓力，買房買車的需求，這些都是浮雲。如果有時間，好好陪陪你的孩子，把買

01 腫瘤科醫生不希望你發霉食物還要吃

勤儉節約是好的，可是發霉食物大多含有有害物質，像花生、黃豆等發霉了。還有一類致癌物黃麴黴毒素，攝入過多更易致病。這種毒素是一般烹飪手法不能去除的，不可存在僥倖心理。

02 皮膚科醫生不希望你經常美白去角

我們的皮膚都有自我防護、修復的功能，美白去角質的產品對皮膚是有一定損害的，還易過敏，最好少用些。比起每天塗塗抹抹，你更需要注意的是防曬，減少黑色素沉積。

03 心內科醫生不希望你感冒還劇烈運動

冬季很容易感冒，輕度運動有助康復，但去人多擁擠的健身房，劇烈運動就不提倡了。感冒抵抗力差，劇烈運動會讓體內熱量散失快，在人多的地方更易感染病毒，誘發心肌炎，心內科醫生可遇到過不少這種情況的病患。

04 內分泌科醫生不希望你飲食作息不規律

飲食作息不規律，很快內分泌就失調了，引發一堆問題。合理飲食、經常運動、不要熬夜就能極大避免這些問題，何必花錢看醫生？

05 腎內科醫生不希望你總是憋尿

看球賽、電視劇，正是精彩的時候想上廁所，不想錯過就忍一忍。經常這樣，腎怎么能不出問題？自身抵抗力下降，得膀胱炎的概率更高！

06 眼科醫生不希望你晴天不戴墨鏡

白天要逛街、外出作業的人儘量準備一

副墨鏡，光線太強時帶上。這可不是為了耍酷，而是為了減小太陽紫外線對眼角膜、視網膜等器官的傷害。

07 耳鼻喉科醫生不希望你車速高還開窗

車速超過85公里時，窗外的噪音會對聽

10 骨科醫生不希望你總坐軟沙發

經常在軟沙發上“葛優癱”可不好，人坐上去腰椎缺乏足夠支撐，長期如此更容易腰間盤突出。最好坐在靠背的椅子，要硬一些，讓臀部緊貼椅面，腰背靠着充分放鬆，從而減輕腰間盤

管反流，胃酸流入食道，腐蝕器官，對產生極大的傷害。同理，喝濃咖啡也會如此，一定要少喝。

14 藥劑師不希望你感冒吃多種藥

生病吃藥很有講究，重複吃多種藥並不好。許多人希望感冒趕快好，一次吃上好幾種感冒藥，結果解熱鎮痛的乙酰氨基酚超標反而傷了肝臟。吃藥前，要仔細閱讀說明書或是請教醫生，藥效相似的不要多吃。

15 中醫脾胃科醫生不希望你三餐不規律

脾胃也有自己的作息規律，年輕人一日三餐不規律，胃液分泌旺盛時不吃東西傷及脾胃，胃休息時暴飲暴食消化又不好。長此以往，脾胃自然要生病了。

這些習慣也要改？

1. 小病亂用藥 “是藥三分毒”這句話可沒說錯，小病就吃一大堆藥，很容易引發藥源性腎損傷。別有了一些小症狀就吃藥，尤其是感冒，可以靠調整作息合理食補解決的問題，何必要吃藥！

2. 久坐不動 久坐不動，既會損傷腰椎，又易引起新陳代謝異常，女性朋友久坐還易發胖長斑。最好每隔一小時活動5分鐘，放鬆後才能更好工作。

3. 吃得太精緻 適當吃些粗糧，用紅薯代替甜點，同時補充蛋白質維生素，營養又健康。

4. 喝水太少 水是人體的“搬運工”，專家表示每天至少喝6-8杯水，新陳代謝才能保持正常，冬天乾燥更要多喝些溫水。

各科醫生“最不希望你做的事”

力造成很大的影響，長期如此更是不好。關緊車窗能最大程度隔絕窗外噪音，車內音響也最好不要長時間開。

08 口腔科醫生不希望你用牙開啤酒

牙齒可不是金剛石，許多人用牙開啤酒、咬核桃或撕標籤等，且不說細菌從口入，這些堅硬物對牙齒磨損可不小。現在不好好保護，以後還要花錢來補，多不值得！

09 兒科醫生不希望你過早喂米糊

大人總希望寶寶多吃些，早早就給孩子喂米糊。兒科醫生告訴你，不到3個月的寶寶分泌的澱粉酶很少，吃了米糊反而會消化不良。

增加寶寶患哮喘的幾率，對身體也不好。

12 婦產科醫生不希望你用酒店浴巾浴缸

外出住酒店，浴巾這樣貼身的物品最好不要使用公用的，消毒不過關很容易感染一些疾病。無論男女，在外洗澡淋浴更安全。

13 消化科醫生不希望你總喝濃茶、濃咖啡

喝茶有益健康，但濃茶喝多了易引起胃食

壓力。

11 呼吸科醫生不希望你過度裝修

剛裝修的房子，總會有些不好的氣味，裝修越豪華污染越嚴重。想要儘早入住的屋子，裝修不應太複雜，地毯、牆紙也不要使用過多。孕婦和新生兒不要過早入住新房，裝修的有害氣體會

