

药酒变“毒酒”，一杯药酒致15人肾衰竭！ 这3类中药别用来泡酒！

一场生日宴，却因为一瓶酒酿成了无法挽回的惨剧。吴先生在生日当天，宴请了好几桌亲朋好友去酒店共同庆贺。在宴席上，吴先生还拿出了自己珍藏已久的自酿酒酒，然而还不到半小时，就陆续有人出现呕吐等不适症状。

当场共有20余人被紧急送往医院抢救，其中15人被诊断为肾衰竭，5人因病情过重而离世。

随后，当地食品药品监督管理局对药酒进行了检测，发现内里有一味名叫“雪上一枝蒿”的中药，该药具有很强的毒性，不可用于内服。正是这味中药，让本身开心的寿宴，变成了“丧宴”。

一、药酒这能治百病？别再被忽悠了

药酒是用中药材、饮片洗净后按照一定比例浸入高度纯粮白酒内制成的液体，也有些人会使用食用乙醇、黄酒、米酒、葡萄酒等酒精代替白酒。

早在我国古代就有饮用酒的习惯，近年来越来越多的人投入喝药酒的行列，想要以此达到养生的作用，甚至有传言称一些药酒能起到治病的作用。

首先，小九要先告知大家，这

么神奇的药酒是不可能存在的。

酒精泡中药的确能溶出部分中药内的营养，但可溶出的部分十分有限，跟从食物内获取的差不多。有学者曾专门对药酒内的微量元素、氨基酸进行检测，的确发现了多种不同的元素，但这些元素并不稀奇，通过日常饮食完全可以获得，不需要额外通过喝药酒补充。有些老人会将药酒当作普通饮品来饮用，这个行为非常不可取。药酒本质还是药物，并不是酒，大量饮用药酒可能会引起不良反应、毒副作用，甚至会危及生命安全。

另外，药酒中药材和酒的比例一般建议在1:3或1:10，前者为药物、后者为保健养生酒，且并不是泡的药材越多药酒的效果就越好。

一般情况下，不建议大家在生活中自行泡药酒。药酒的药物作用明显，但在制作时酒的选用、药料质量控制以及组方的选定需要多个领域专业人员进行。作为普通人，难以把握好那个度，制作出来的药酒可能存在安全隐患。

二、药酒为何变成“毒酒”？这3类中药别用来泡酒！

上文故事中导致悲剧的“雪上

一枝蒿”这味药，主要用于治疗风湿红肿、跌扑肿痛，对于内外伤引起的疼痛有独特优势。

但是！雪上一枝蒿内有比明砒霜毒性强几十倍的乌头碱成分，人体只需摄入0.2mg就会中毒，摄入3~5mg就会威胁生命安全，中毒后的致死率高达30%。

事实上，因药酒出事的案例时有发生。之所以会这样，是因为中药的成分十分复杂，很可能会与酒精产生相互作用，饮用后会给身体带来一些毒副作用。

且普通人对中药的药理作用知之甚少，一些药物本身无毒，但与其他药物配伍不当则会产生毒性，还有些药物只能外用不可内服，在不明确的情况下误服了，都会威胁健康。所以，我们在生活中尤其需要警惕，这几种药物万万不可泡酒。

1. 含有生物碱类的药物

如雷公藤、草乌、益母草等。

2. 矿物类中药

如砒石、砒霜、雄黄等含砷类中药；朱砂、轻粉等含汞类中药；硼砂等矿物质中药都具有中药毒性。

3. 动物药中药

如斑蝥、蛇毒、蜈蚣、海马、水蛭等，都具有一定毒性。

目前由正规厂家生产并获批上市的有三大类，包括通络止痛、强健筋骨的杜仲酒、舒筋活络酒等；温肾壮阳的苁蓉酒、蛤蚧酒等；补气、补血的人参酒、当归酒等。

需要提醒的是，若日常饮用后出现不适症状，一定要及时就医进行治疗，在医生指导下服用药物或药酒，切不可购买不正规药酒或自酿酒酒，以免给身体带来一些不必要的负面影响。

三、安全使用药酒，须注意4点事项

药酒并没有传说中的那么万能，日常不建议滥用。想要安全的饮用酒酒，一定要注意这几点。

1. 早晨空腹和夜间不宜饮用

建议药酒在中餐或晚餐1小时前饮用，空腹和夜间则不建议饮用，还需要注意配合季节时令，冬日可适当喝温补药酒，夏季则不建议。

2. 药酒不是所有人都能喝

本身罹患慢性肾炎、肝功能不全的人不建议饮用酒酒，否则容易加重病情；妊娠期、哺乳期、月经期的女性也不能饮用；老年人、体质较差人群以及儿童，也要避免饮用酒酒；酒精过敏、皮肤病患者也要避免饮用。

3. 服用西药时勿随意饮用

在服用西药前，注意不要喝药酒，药物间可能会产生严重的不良反应，对健康不利。饮食上要注意最好别吃咸鱼、香肠、腊肉等食物，否则可能会引起一些不良反应出现。

4. 观察药酒是否异常

药酒出现浑浊、霉变、絮状物要及时丢弃，盲目饮用会给胃肠道、肝脏健康带来严重损害。

是否能饮用酒酒要根据自己的体质决定，适合的人群也要注意控制饮用量，一般建议每日10~15ml即可，不可贪杯。在饮用酒酒的过程中，出现任何身体不适都要及时就医。

为了“美丽冻人”，裸露脚踝？ 想要保证脚踝健康，做好3点很重要

秋冬时节，为了追求性感、保持美丽，很多人在着装过程中都会过度痴迷于露出脚踝，认为脚踝即使受冻也不会对身体健康造成过大影响。那么事实上真的如此吗？

其实不然。

因为脚踝作为人体下肢的最细部位，在身体重量的承担过程中却一直发挥着至关重要的特殊作用。因此脚踝一旦受损，是很容易对行走站立造成严重不良影响的。

而由于人体构造的特殊性，脚踝处的血液循环量本身就是比较少的。

因而如果在秋冬较为寒冷时长期露出脚踝，是很容易因吹风受凉而导致脚踝处血液循环大幅减慢，从而引发脚踝酸胀、麻木或疼痛问题，所以千万不要再为了追求

美丽而选择长时间裸露脚踝了。

那么除此以外，想要保证脚踝健康还需要留意哪些关键事项呢？

1. 避免受伤

与膝关节、肘关节类似，踝关节也属于“皮包骨”构造，即无论是肌肉含量还是脂肪含量，其实都是非常低的。所以一旦受伤，就很容易对关节健康造成严重不良影响，有时甚至会引发骨折问题。

因而平时生活中，一定要注意及时加强脚踝保护，如上下楼梯或奔跑跳跃时，一定要注意避免脚踝扭伤。

而如果真的因动作不当而导致脚踝扭伤，则务必要立刻停下休息，及时检查脚踝的外观变化。若

已经出现脚踝肿胀症状，则一定要尽量抬高患肢，并且一定要尽快针对受伤部位进行适当冰敷。通过及时冰敷，是可以有效减缓疼痛和肿胀的。

不过无论是否进行冰敷，在受伤过后都需要及时就医诊治，确定具体的受伤状况，从而结合实际情况制定最为合理的治疗方案。

2. 正确运动

想要保证身体健康，养成良好的运动习惯是非常有必要的，而在此过程中一定要注意掌握正确的运动方法，避免因运动不当而导致脚踝受伤。如运动开始之前一定要及时做好热身活动，这对于提升脚踝灵活性是非常有帮助的。

此外，如果长时间开展篮球、排球或足球等高强度体育锻炼，不妨适当配戴护踝，这对于减震防伤是非常有好处的。

3. 热敷按摩

为了有效促进脚踝处的血液循环，积极养成热敷按摩的好习惯是非常有必要的。具体的按摩方法是先将温热的毛巾放置于脚踝处，随后用手掌对其进行适量的挤压按摩即可。且单次按摩时长不必过久，最好能控制在15~20分钟之间。

以上是保护脚踝需注意的重要事项介绍。首先，对于脚踝部位的防寒保暖，大家一定要高度重视，即切记不可为了追求美丽而

在秋冬时节频繁露出脚踝。

其次，想要保证脚踝健康，一定要注意正确使用脚踝力量，避免脚踝扭伤。且运动开始之前一定要注意及时热身。最后，在平时工作之余，不妨针对脚踝适当进行热敷按摩，这对于改善脚踝处的血液循环是非常有帮助的。



中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

3-094

医生专版

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周五

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com