

一喝酒脸就通红？要提防这几种病！

酒，承载着千年悠久历史，与博大精深的中华文化相交融。有趣的是，自古以来，有多少人视其为玉露琼浆，就有多少人视其为洪水猛兽。子曰：“唯酒无量，不及乱。”意思是说，凡事皆有尺度、标准，却只有喝酒是没有标准的，不要达到醉酒的程度。可见华夏儿女自古酒量差别悬殊，孔圣人便提出了饮酒哲学教导百姓。

到了现代，喝酒到了科学家这里，研究得越发透彻，从人群特征到分子机制，从基因遗传到蛋白调控。对于孔圣人观察到的现象，提出了一个有意思的术语，叫“亚洲脸红 (Asian Flushing)”。

研究还发现，饮酒脸红的人群即使不喝酒，患一些疾病的几率也会上升。

为什么亚洲人喝酒会脸红？

为什么我们自古“唯酒无量”、存在“亚洲脸红”？这要从饮酒脸红的最深层原因，也就是基因突变说起。我们的身体把酒精代谢掉要分两步走，第一步可以说是“变身”，酒精变成了容易代谢的乙醛，但是乙醛仍有毒性，会导致全身血管扩张，最容易被发现的就是脸红；第二步可称为“解毒”，乙醛被迅速代谢成乙酸，然后变为无害的二氧化碳和水。解毒过程中，起到最关键作用的是一种叫做“乙醛脱氢酶 2(ALDH2)”的催化酶。问题就出在这个酶上，30%—50%的东亚人携带乙醛脱氢酶 2 突变基因 (Glu504Lys)，导致产出的酶结构先天不良，代谢能力大大减弱，也就使得乙醛在体内堆积，产生饮酒后脸红的现象。

当然，饮酒脸红也是有轻有重，这是因为基因的载体 DNA 有两条链，如果只有一条链携带乙醛脱氢酶 2 突变基因，饮酒脸红的程度还轻些，如果两条链都携带，产出的酶代谢能力会损失 90%以上，饮酒后就面红耳赤了。同时值得注意的是，饮酒不容易脸红的人，大部分是乙醛脱氢酶 2 的活性不错，酒精代谢顺利，但也有部分人第一步的乙醇脱氢酶就不行，酒精的代谢第一步便受阻，这部分人喝酒很容易出现危险。

然而，饮酒脸红虽然听起来有趣，却不仅仅是酒量小那么简单。搞清楚为什么有“亚洲脸红”的现象后，研究人员开始考虑，既然通过这个基因能区分出来两类不同的人，那这两类人在健康和疾病方面有什么呢？结果还真是与多种疾病关系密切，也就是说，饮酒脸红的人群即使不喝酒，患一些疾病的几率也会上升。

这几种病喝酒脸红者最易中招

通过我国研究人员多年研究，同时总结国内外其它团队的发现，特别要提出的有以下疾病：

1.急性冠脉综合征

包括不稳定心绞痛(休息时也发作心绞痛)和急性心肌梗死(典型表现是持续不缓解的较为剧烈的胸痛)，是较为严重的冠心病。我国研究团队发现，携带饮酒脸红突变基因的汉族人，比起不携带者，患有急性冠脉综合征的几率明显更高。差

不多同时，日本、韩国人群也有发现了同样情况。更加“不公平”的是，研究人员还发现，已经得了急性冠脉综合征的人，如果携带饮酒脸红突变基因，经过同样的治疗后更容易再犯。小动物里也是这样，乙醛脱氢酶 2 活性好的动物，同样是心梗，梗死的面积小很多。

所以，饮酒容易脸红的朋友，从年轻时就应注意预防高血压、高血糖、高血脂，戒烟限酒，控制体重，注意饮食平衡、不食油腻食物，适量运动，避免熬夜，保持良好心态。如果已经有“三高”情况，则应更加注意遵照医嘱服药控制、定时监测、定时体检、改正不良生活习惯，以保护心血管健康，避免进一步发展为急性冠脉综合征。如果有胸痛、胸闷等前期症状，应该及时至胸痛中心就医排查。

2.缺血性脑卒中

即脑梗塞，俗称“中风”，我国脑梗塞发生率明显高于欧美国家，所以探讨饮酒脸红基因突变和脑梗塞的关系很重要。国内外好几个团队进行了研究，虽然结果并不十分一致，但大多数认为，饮酒脸红基因突变会明显增加患脑梗塞的几率，尤其是对于男性。但是对于女性还有争议。

所以，饮酒容易脸红的男同胞，要早早开始脑梗塞的自我预防，预防措施和急性冠脉综合征大致相同，特别要注意排查颈动脉斑块，注意休息，养成不急不躁的良好心态。

3.阿尔茨海默症

阿尔茨海默症，也就是常说的老年痴呆症，是由年龄、遗传因素、生活环境、生活方式、疾病史等多种复杂因素共同作用的结果，对老人的生活质量有很大危害，并且没有有效治疗措施。阿尔茨海默症与饮酒脸

红基因突变的关系仍有争议，我国研究人员就把国内外所有的研究汇总起来一起分析，发现在男性里，携带饮酒脸红突变基因者，比不携带者，患有阿尔茨海默症的几率明显提高，但是女性里这二者没有明显关联。

所以，提醒喝了酒容易脸红的男性，需要注意对阿尔茨海默症的早期预防，养成健康的生活方式、乐观积极的生活态度，戒烟限酒，预防高血压、高血糖、高血脂，避免肥胖，勤动脑多思考，保持一定社交，避免抑郁情绪。

最后还要强调一下，并不是说饮酒脸红的朋友就一定会得这些病，饮酒不脸红的朋友就不会得、不需预防。这些疾病是多种先天基因、后天环境共同作用的结果，而后天环境可以改变，往往更加重要。这篇从中华酒文化引出来的科普小文目的在于，让大众对自己的身体特点多一些清醒认知，识别自身患病风险相对高的疾病，开展早期预防。当知“防”永远好于“治”，在此呼吁大家开展疾病的自我早防，与医疗工作者一起努力，共同降低重大疾病发病率，携手助力“健康中国 2030”。

据新华网

研究表明

瑜伽有助加强大脑功能

想找到改善记忆力、控制情绪、提高多任务能力的方法吗？美媒称，一项新的大脑扫描研究也许能给你动力，让你把瑜伽放在新年待办事项清单的首位。

据合众社 2019 年 12 月 31 日报道，对 11 项已发表研究的回顾发现，瑜伽的运动、冥想和呼吸练习与大脑关键区域的扩大存在关联。这些区域参与清晰思考、决策、记忆和调节情绪。

研究报告的合作者杰茜卡·达穆瓦索在一份新闻稿中说：“研究表明，瑜伽对健康的大脑功能有益，但我们需要更严格、有控制的干预研究来证实这些初步发现。”达穆瓦索是位于底特律的州立韦恩大学的老年学和心理学助理教授。

这项研究发现，瑜伽对大脑的益处类似于有氧运动的益处。但原因尚不清楚，有待更多的研究。

研究报告的第一作者妮哈·戈特博士在新闻稿中说：“瑜伽在本质上不是有氧运动，所以一定是其他机制导致了这些大脑变化。到目前为止，我们还没有证据确定这些机制是什么。”

报道称，在上述 11 项研究中，有 5 项研究要求瑜伽初学者在 10 至 24 周内，每周至少进行一次“哈他瑜伽”训练。研究者在项目开始前和结束后对这些瑜伽初学者进行脑部扫描。另外几项研究比较了瑜伽练习者和从未练习过瑜伽者的大脑扫描结果。

总体而言，这些研究表明，瑜伽与大脑海马体增大存在关联。海马体与记忆和学习有关，它随着年龄的增长而萎缩，是大脑中第一个受阿尔茨海默症影响的部分。

报道称，瑜伽似乎还扩大了与情绪有关的大脑区域、涉及规划和决策的前额皮层，以及在调节情绪、学习和记忆方面发挥重要作用的扣带回皮层。

研究人员发现，瑜伽练习者在心理测试中的表现也更好。

印第安纳州埃尔克哈特综合医院的神经学家托马斯·维迪克说：“有大量研究表明，精神和身体的活动对维持大脑功能是有用的，或许还是必要的。”

据新华社

空气污染 或导致骨质疏松

就在科学家和世界卫生组织不断证实空气污染具有致命性时，巴塞罗那全球健康研究所的一项新研究表明，空气污染还会影响人类骨骼健康。每天暴露于空气中的污染性颗粒 (PM2.5) 与罹患骨质疏松症的风险密切相关。骨质疏松症的发生是由于骨密度降低而使得骨骼变得更加多孔和脆弱，从而更容易发生骨折。

据西班牙《国家报》网站 1 月 3 日报道，在全球环境污染最严重国家之一印度的南部地区，研究人员对 3717 名 34 岁至 37 岁的居民在空气污染中的暴露程度及其骨骼质量进行了长达 3 年的追踪分析。这项研究的主要作者是奥塔维奥·兰扎尼，研究报告于 1 月 3 日发表在《美国医学会杂志·网络开放》期刊上。

研究指出，骨骼是动态的，具有自然的再生过程，但是当人体暴露于浓度不断增加的 PM2.5 颗粒中时，骨骼也会发生反应，其空腔会增多或变大。“我们已经发现，随着空气污染增加，人体骨量会明显减少。这是因为吸入污染性颗粒会导致氧化应激和炎症。”兰扎尼表示。

西班牙国家研究委员会环境诊断与水研究所研究员奥雷利奥·托比亚斯表示，这项研究进一步证明了污染如何引发大量令人担忧的症状。“PM2.5 颗粒是如此之小，以至于无孔不入。它们能够进入子宫、大脑和血管，因此会攻击骨骼一点也不奇怪。”他指出。

兰扎尼强调，欧洲需要在这方面展开更多的研究，“我们的研究成果非常新颖，同时也是一个需要在世界范围内做出反应的警报。欧洲并非安全地带，尽管我们的污染数据与印度相差甚远，但某些研究结果是一致的”。事实上，西班牙胡安·卡洛斯国王大学的研究人员去年已经证实，空气污染是髌骨骨折的关联因素。

报道称，此外，相比因空气质量差而导致骨骼加剧受损的年轻人，更脆弱的群体是老年人。

数据显示，空气中的 PM2.5 颗粒有 40% 至 50% 来自交通运输。兰扎尼认为，如果将研究成果扩展到全球范围内，应对措施中的第一步就是减少高污染车辆的运行，从而遏制风险并保护最脆弱群体。

这项研究还分析了印度烧炭烹饪的方式造成的室内污染，并证明妇女受到的影响更大，因为她们更多地承担家务劳动。相比之下，西方国家极少有类似问题，欧洲室内污染水平较低，甚至接近零污染。

据新华社