



为啥有人一喝就脸红

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。搞清楚了为什么有“亚洲脸红”的现象后,我们开始考虑,既然通过这个基因能区分出两类不同的人,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。

这几种病他们最容易中招

通过我们团队的多年研究,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。我们团队最先发现,携带



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)”。

一喝酒脸就红? 这几种大病要早预防



本期大咖 >>

陈玉国

教授/博导,国家重点研发计划项目首席科学家,国家卫生健康委和山东省突出贡献专家,享受国务院政府特殊津贴。现任山东大学齐鲁医院院长,山东省急危重症临床医学研究中心主任、山东省急危重症防治工程实验室主任,兼任中华医学会急诊医学分会主委、中国医师协会胸痛专业委员会候任主委等。自2006年开始,专注于饮酒脸红基因——乙醛脱氢酶2(ALDH2)Glu504Lys基因突变与脏器功能保护、精准医疗的研究,承担20余项国家级、省部级课题,获教育部科技进步一等奖等省部级奖6次,主编、副主编《急诊医学》国家规划教材、《心肌保护》等教材,著作15部。

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,我们还发现,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,我们团队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”。

知识点

“亚洲脸红(Asian Flushing)”,不是说亚洲人容易羞涩脸红,而是东亚人中有30%-50%的人,一喝酒就很容易“上脸”。以男同志喝一两白酒举例,上脸的人眼圈脸颊绯红,甚至有的人面红耳赤,西方人很少这样。

首批10位中医药名家加盟晚报专家库

定期开讲中医治疗与养生保健,在线答疑

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广

为了宣传推广中医药发展,助力“健康山东”建设,近日,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立中医药专家库,邀请相关专家学者加入。综合领域影响力及前期“寻找齐鲁口碑中医暨山东首届中医百家讲坛”评选结果,公布首期专家库名单。接下来本报将定期邀请专家库成员做客齐鲁晚报《中医百家讲坛》栏目,开讲中医那些事儿。

近年来,有关中医药的利好消息不断传来,酝酿30年的中医药法出台,《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》首次印发,《中国的中医药》白皮书发布……中医药发展渐渐上升为国家战略。

据国家卫生健康委员会统计,中医医疗机构年诊疗人次超10亿,中药大健康产业规模突破万亿元,全国98.5%的社区卫生服务中心和97.0%的乡镇卫生院提供中医药服

务,中医药迎来了振兴发展的大好时机。

中药汤剂、丸散膏丹、针灸推拿、拔罐刮痧……以“简便验廉”著称的中医药,成为受人追捧的养生保健和诊疗方式。

借助齐鲁晚报·齐鲁壹点近期开展的“寻找齐鲁口碑中医暨山东首届中医百家讲坛”评选活动,同时为了进一步宣传推广好中医药,助力“健康山东”建设,本报成立齐鲁晚报中医药专家库,邀请中医药领域专家学者加入,并公布首期专家库名单。

“齐鲁晚报中医药专家库”首期10位成员:刘德山(齐鲁医院中医科主任)、司国民(山东省立医院中医科主任)、王强(山东省立医院推拿科主任)、张葆青(山东中医药大学附属医院儿科主任)、毕荣修(山东中医药大学附属医院创伤骨科主任)、滕晶(山东中医药大学附属医院脑病二科副主任)、杨振国(山东中医药大学第二附属医院骨科副主

任)、邵建民(济南市中医医院主任中医师)、秦旭东(济南中医肿瘤医院院长)、孙海岗(济南杏林中医医院院长)。

依托齐鲁晚报·齐鲁壹点打造的《中医百家讲坛》栏目,本报将在报纸和齐鲁壹点健康频道上开设“中医讲坛”专题专栏,定期邀请专家库成员开讲中医治疗与养生保健,同时上线齐鲁壹点问诊,在线解答市民有关中医方面的健康问题。

“齐鲁晚报中医药专家库”公开招募专家库成员,如果你有推荐的中医医生,或者你想关注中医方面的知识,可发送至晚报工作人员微信“337170880”;或扫描下方二维码下载齐鲁壹点,进入健康频道,了解更多健康资讯。



冬季食疗之

当归生姜羊肉汤



寒冬将至,草木凋零,万物闭藏,人与天地相应,人体的新陈代谢速度也开始减慢。为了顺应这种规律,在冬季养生的时候要注意“养藏”,也就是要收敛养护阴阳之气。济南市民族医院中医科医师张琳提醒,除在衣着方面注意防寒保暖以外,饮食方面也要注意滋补。

在这里介绍一个冬季温补食疗方:当归生姜羊肉汤。出自“医圣”张仲景

的《金匮要略》。此方组成简单,方中只有当归、生姜、羊肉三味药。羊肉乃血肉有情之品,味厚性温大补气血;当归养血而行血滞;生姜散寒行气,使补而不滞。共奏补养精血,散寒止痛之功。治疗范围:1.寒疝腹痛。2.产后急痛。3.体质属寒的妇女适应症如痛经、闭经。4.贫血。5.风寒侵袭的感冒等。

烹煮方法:当归30g、生姜30g、羊肉500g。羊肉去骨,剔去筋膜,入沸水锅内焯去血水,捞出晾凉,切成5cm长、2cm宽、1cm厚条状;砂锅内放清水,下入羊肉,放当归、生姜,武火烧沸,去浮沫,文火炖1.5小时至羊肉熟烂;食肉饮汤,日2-3次。