

2026年3月4日 星期三 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

喝酒时出现这些信号要小心



“适量喝点啤酒能预防骨质疏松”，有这种说法是因为啤酒中含有硅元素，对骨骼健康有一定益处。但有研究表明，如每天饮用超500毫升啤酒，发生脆性骨折的风险就会升高。



如果你还相信“适量饮酒有益健康”这种说辞，不妨看看权威研究怎么说。权威医学期刊《柳叶刀》上一项研究显示，2020年全球约有74万例新发癌症病例与饮酒有关。



酒精是I类致癌物，没有安全的饮酒量，请别再为自己的放纵找借口。喝酒时出现下面这些信号说明你不适合喝酒。



喝酒后脸红十分常见，这是因为体内乙醛积累所导致的。和甲醛一样，乙醛是有害的I类致癌物。当它在体内积累时，会刺激全身的血管、神经、肌肉等组织，造成毒性损伤。



酒精会增加心脏负担，导致心跳加速。如果平时身体健康，但喝了酒后感到胸闷，这就是身体在提醒你：喝得太多了，再喝就要酒精中毒了。

文/科普中国 漫画/杨仕成



喝了酒后腹泻不止，或是发现自己比过去容易醉，酒量明显不如从前，这是肝脏代谢能力下降的信号，别等到肝硬化、肝癌这些大病找上门来，才想起戒酒。



喝酒早已被证实是引致肝癌、胃癌、高血压、心肌病等主要原因之一。如果酒后发现肝脏、胃部、心脏、关节肌肉这4个部位出现疼痛，这是身体在提醒你该戒酒了。



为了健康，戒酒是一个明智的选择。如果你正在考虑戒酒，不妨从减少饮酒量开始，逐步建立起无酒精的生活习惯。健康是无价的，而戒酒是迈向健康生活的重要一步。

栉风沐雨三十载 功勋感恩正当时

中国人寿营销30周年温情感恩回馈活动

中国人寿 CHINA LIFE



值此中国人寿营销30周年及业务高质量发展的重要时刻，中国人寿寿险四川省分公司将于3月1日至31日隆重举办“栉风沐雨三十载·功勋感恩正当时”专属回馈活动。

三十载风雨同行，感恩客户、合作伙伴及全体员工的一路相伴，期间将推出多重礼遇、专属福利及惊喜活动，以诚挚回馈守护每一份信任。诚邀您共襄盛举，见证荣耀时刻，携手迈向更美好的未来！

🕒 活动时间：2026年3月1日-31日 📖 详情咨询：中国人寿寿险四川省分公司各分支机构或为您服务的营销员