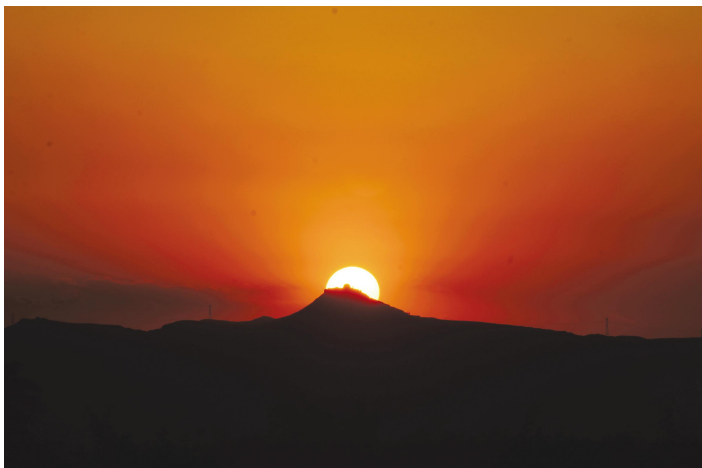


· 大山风情 ·

# 绛山晓日霞满天



“六丁捧出海珠红,图写峰峦一望中。千古尧民欣就日,至今佳气郁葱茏。”此诗是明朝万历年间绛县知县黄维翰为绛山晓日谱

写的一首赞歌。

要了解绛山晓日,必先了解绛山。

绛山位于县城西北10公里处,相对高

度两千米,盘踞四千米,呈东西走向。有南顶、西顶和北顶三个高峰。其中北峰最高,也是绛山的主峰。巍巍的绛山拔地兀立,地势独特。曾经森林茂密,绿荫如盖,遮天蔽日,一望无垠。正如清朝贡白云在《绛山赋》中所描绘:“袤延绵亘,耸矗苍秀,千岩万壑,掩映前后,三峰挺出,嶙峋峻峭。”绛县就是因美丽的绛山而得名。登上高峰举目四望,东有浍水乔山,北有汾水襄陵,西有黄河龙门,南有涑水中条。在中条山北面,村庄座座,河水弯弯,公路成纵横,田野象棋盘。到了夜晚,万家灯火,胜似群星闪烁;偶尔车辆急驶,恰如流星飞泻。天上地下浑然一体,相互辉映。

黎明时分,正当繁星隐退,人们酣睡之际,更加辉煌的胜景已悄然降临。此时此刻,天山空阔,青碧相映;天连远山,峰接遥天。高低天山无间,上下青碧分明。须臾间,东方天山相接处便开始发生神奇的变化。先是出现了灰蒙蒙的云雾,云雾慢慢由灰变白,由白变成鹅黄。最后变成了绚丽的五色

霞。就在这时,太阳从云霞后边升起来了,形状由镰刀形逐渐变为圆盘形,颜色由金黄、桔黄逐渐变为桃红、血红、朱红,越来越明亮,越来越鲜艳,这时的太阳虽然不断变化,但却丝毫不刺眼,任凭你尽情地欣赏观看,它会让您忘却一切,陶醉在无比的幸福之中。如果你要拍摄,就抓住时机,留住这绚丽的镜头。霎时,那鲜艳欲滴的红日便擦去纱巾,露出白里透红的面庞,含情脉脉地流淌出柔和迷人的光彩。

这时,如果你站在山下遥望绛山,景象则更加壮观:还没有看见太阳从东方升起,而绛山主峰已经沐浴在日光之中了。只见山上雾气缭绕,光华迭起,山色呈现绛紫,整个山峰被霞光而闪光,犹如一颗璀璨的明珠闪烁在绛县大地。正如古诗所云:“孤峰天半染朱霞,远接苏门秀色赊;旭旭明珠歌复旦,岩封犹自有光华。”登泰山观日出是人生的一大享受,然而看绛山晓日也是别有一番情趣。

美丽 秀王故里晋旧都  
BEAUTIFUL JIANGXIAN 绛县

## 不得不喝酒时 怎样才能减少伤害?



### 饮酒要限量

酒精是世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)定义的1类致癌物。无节制的饮酒,会损害胃黏膜,导致脂肪肝、肝纤维化、肝硬化、急性胆囊炎、急性胰腺炎等疾病。过量饮酒还会增加患高血压、中风、乳腺癌和消化道癌及骨质疏松的风险。

《中国居民膳食指南》(2016)建议,男性1天饮用酒精量不超过25克,女性不超过15克,否则视为饮酒过量。25克酒精量相当于白酒每次不超过1两、啤酒每次不超过1瓶、红酒每次不超过1红酒杯。

发表在《柳叶刀·肿瘤学》杂志的研究结果也表明:少量饮酒也能致癌!

◆大量饮酒(>60g/天)——导致了34.64万例新发癌症病例

◆有风险的饮酒(20-60g/天)——导致了29.18万例新发癌症病例

◆适量饮酒(<20g/天)——导致超过10万例新发癌症病例

◆即使每天饮酒量小于10g,在全球还是造成了4.13万例新发癌症的出现

### 宁低勿高

高度酒的酒精含量比较高,和低度酒相比,完全可以达到“一口顶三口”的效果。在同等量情况下,酒精度数越高,对消化系统器官的伤害也越大。

### 酒中

#### 不要和碳酸饮料一起喝

一些人认为酒中加入碳酸饮料可以稀释酒精浓度,也能让口感变好,导致越喝越多。

碳酸饮料里面的气体——二氧化碳,不仅会撑大胃的容积,还会加快酒精从胃进入小肠的速度,而小肠比胃对酒精的吸收能力要强得多。

### 细菌慢饮

饮酒后乙醇在几分钟内就可进入血液,30-120分钟血液中的乙醇浓度就可达到最高。喝得快会让乙醇浓度升高得快,很快就会进入醉酒状态。

### 食饮结合

大量饮酒会消耗体内维生素,阻碍B

族维生素的吸收,削弱肝脏解毒的功能,而粗杂粮、全麦面包、燕麦、麦麸、大多数绿叶蔬菜、豆制品等都富含B族维生素,如绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素以及豆制品中的卵磷脂都有保护肝脏的作用。

### 不要混饮

不同的酒混合时,会互相产生反应,人体无法适应酒精浓度的快速变化,会让我们在不知不觉中饮酒过量,还会表现出某种“协同作用”,促进高浓度酒精在人体的吸收和渗透,对人体伤害更大。

### 多喝白开水

饮酒时多喝水,有利于促进酒精的稀释和代谢,加速酒精在体内排泄,也可减少酒后口渴等不适。

### 酒后

#### 不要立即喝茶 尤其是浓茶

因为大部分的酒精先在肝脏内进行代

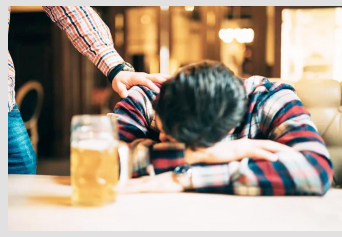


谢,在氧化酶的作用下先是被氧化为乙醛,最终被氧化为二氧化碳和水,再分别经肺和肾排出,从而起到解酒作用,这种分解一般需2-4小时。

茶的主要成分是茶碱,浓茶中的大量茶碱发挥利尿作用,易造成身体缺水,还会促使尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,影响肾脏功能。

### 不要喝咖啡

咖啡的主要成分是咖啡因,既不会加速酒精代谢,也不会减轻对身体的伤害,饮酒后再喝咖啡,会兴奋神经中枢系统,从而扩张毛细血管,导致出现头晕、头痛等不适的症状。咖啡因还有利尿的作用,身体脱水的情况会加重,让醉酒者“雪上加霜”。



### 不要立刻洗澡

酒精会抑制肝脏的活动,阻碍糖原的释放,同时饮酒后交感神经兴奋会消耗大量血糖,酒后立刻洗澡,体内血糖无法得到及时补充,容易出现头晕、心悸、乏力等症状,甚至可能发生低血糖昏迷。除此之外,热水澡还会扩张血管,易导致脑供血不足,增加了心脑血管疾病发生的风险。

### 醉酒后防误吸

醉酒后呕吐时,呕吐物很容易误吸入气道,身边人要记得一定要让醉酒者侧卧,不能仰卧,防止呕吐物误吸入气道导致吸入性肺炎或窒息。当酒后出现行为举止无法自控、脸色苍白、皮肤湿冷、昏迷等情况,应尽快拨打120及时送到最近的医院救治,不可耽误。

### 避免催吐

虽然通过用手抠喉咙催吐有一定作用,吐出来后酒精就不会被身体吸收,但催吐可能会导致恶心呕吐更加严重,剧烈的呕吐可能会升高十二指肠的压力、阻碍胰液的正常流出,提前激活胰酶,导致急性胰腺炎;有可能会引起食管和胃连接部位的贲门黏膜出现撕裂,甚至大出血;呕吐过程中,酒精、胃酸等会对食管再次伤害,引发反流性食管炎。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会