



家庭自酿果酒易忽视的隐患

自古以来，葡萄酒作为养生酒备受推崇，唐代苏敬《新修本草》中就将葡萄酒列为补酒，认为它有“暖腰肾、驻颜、耐寒”的功效。研究表明，以葡萄、猕猴桃、树莓、山楂、桑葚等水果为原料酿制的果酒，不仅保留了水果中的维生素、多酚、矿物质等丰富的营养物质，还富含黄酮类、花青素等功能性物质，日常饮用有助于预防动脉硬化及心脑血管等疾病。家庭自酿果酒因原料新鲜，无防腐剂或其他添加剂，被人们视为绿色、营养、健康、安全的日常保健饮品。然而，家庭自酿果酒会存在一些易被忽视的安全隐患。

果酒中一些常见的毒副产物

果酒是以一种或多种水果为原料，通过破碎或压榨取汁等处理方式，经发酵、陈酿、澄清等一系列工艺处理得到的

低酒精度饮料酒。因原料引入、发酵或存放过程发生化学反应等原因，粮食、水果在酿造成酒的过程中，均不可避免地生成一些甲醇、杂醇油、氰化物及醛类等对人体健康有害的物质。其中，甲醇可对人体中枢神经系统造成功能性损害，导致头昏、乏力、嗜睡、失明等症状，人一旦摄入5克甲醇就会出现严重中毒，超过12.5克就可能导致死亡；杂醇油是酒中香气的主要成分，主要包括丙醇、丁醇、异丁醇、戊醇、异戊醇等物质，但含量过高反而使酒体变得苦涩、辛辣，且该类物质在人体内代谢慢，停留时间长，易使人出现头痛易醉，也就是常说的“上头”现象，过量摄入该类物质对人体有一定的毒害作用；氰化物主要影响中枢神经系统，对呼吸中枢尤其敏感，呼吸衰竭是氰化物急性中毒致死的主要原因；甲醛、乙

醛、糠醛和丁醛等醛类物质也属于酒中的风味物质，含量过高时也会对人体产生毒害作用。

果酒中毒副产物的成因

研究发现，果酒中的甲醇形成的因素较为复杂，主要与水果新鲜程度、生产过程的卫生情况、果中果胶物质含量、发酵菌种、发酵时间及发酵温度等多种因素有关；杂醇油主要是原料中的蛋白质、氨基酸和糖类物质通过化学反应分解生成，另发现发酵菌种、果酒酿造过程的通风环境等因素也与杂醇油生成有关；原料中的氰苷类物质、农药残留等的化学转化是果酒中氰化物的主要来源；醛类物质与发酵温度的控制有关。

不同品质的水果在开发并投入生产前，厂家会对水果原料进行酿造工艺的优化和果酒产品的稳定性考察，并形成符合国家要求的产品内部质量标准，厂家可通过选用低果胶、

低蛋白质、低氨基酸化合物、低氰苷类成分的水果品种，使用适宜的发酵菌种，增加消毒措施，控制合适的发酵时间及发酵温度等来减少果酒中甲醇、氰化物等有害物质的生成，并使杂醇油、醛类等风味物质的产生控制在合理范围。最后，在上市销售前，厂家还会通过专业检测设备对产品进行各种有害指标的检测，确保产品饮用的安全性。

家庭自酿果酒的安全隐患

家庭自酿果酒，虽可以保证果酒酿造原料的新鲜和避免添加剂、防腐剂的使用，但缺乏专业设备、设施条件及专业知识，无法有效控制甲醇、杂醇油、氰化物及醛类等毒副产物的生成，且在饮用前没有经过专业的检测，酒中甲醇、杂醇油、氰化物及醛类等有害物质含量不明，直接饮用有一定的安全风险。另外，家庭卫生消毒条件无法和专业的生产工

厂相比，在果酒的制作和后期的存储、取用过程中，容易引起酒体杂菌污染，导致有毒物质积累也是常出现的问题。

家庭自酿果酒的注意事项

饮用家庭自酿果酒需要承担一定的健康风险，要注意以下几点：

- 1.挑选无破损、无霉变、不腐烂的水果。
- 2.文献报道，西梅、李子、青梅等果实含有氰苷类物质，家庭自酿果酒应避免使用该果实。还有部分水果的种子里也含有氰苷，对水果破碎、捣烂时，应提前去核或去种子，避免捣烂种子，防止种子里的氰苷类物质进入果汁，在发酵过程变成氰化物。
- 3.自酿果酒未经过专业检测，饮用时应控制饮用量，有条件的可将酒样送检，确认安全后再饮用。

（柳州市疾病预防控制中心 冯看）

肺部手术后的注意事项

肺部手术后，患者易出现哪些问题，又有哪些注意事项？本文将对肺部手术后的多个注意事项进行科普。

术后咳嗽怎么办

- 1.肺部手术后，支气管残端在愈合过程中可能会引起刺激性咳嗽，多为干咳，术后2个月至3个月症状会逐渐减轻，患者不必太过担心。
- 2.如果咳嗽较为严重，影响到患者休息，可以遵医嘱服用止咳药。
- 3.如果咳黄痰合并发热，应及时到医院就诊。

术后容易胸闷是怎么回事

肺癌手术需要切除部分肺组织，切开肋间肌，加上手术创伤等多种因素影响，必然导致患者术后肺功能降低。术后稍微多走一会儿或

者上楼气短、喘不上气，这些都是正常现象，一般半年左右会逐渐恢复，不需要作特殊处理。

患者平时可以坚持做一些康复训练，如呼吸功能锻炼（至少坚持6个月）、散步、打太极拳，以感到有点累、略微出汗为标准，再循序渐进，逐渐增加活动时间和活动量。适当的活动锻炼，可以增强人体的免疫系统，改善肺功能，有助于防止肿瘤细胞的生长和扩散。

但如果胸闷、气短状况突然加重，需要及时到医院就诊查明原因。

伤口常有疼痛感怎么办

如果感觉手术伤口有针刺样疼痛和麻木感，与手术时损伤肋间神经或者切断胸壁的皮神经有关，随着时间延长，大多数人的症状会逐渐减轻。必

要时可在医生的指导下适当服用止痛药物。

术后的饮食建议

术后饮食要多样化，营养要丰富均衡，一般不需要戒口，只要是清淡、新鲜、有营养、易消化的食物都可以吃。

多吃富含优质蛋白质的食物，如鱼、虾、鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等，以补充身体所需营养，增强身体体质。鱼、虾中含有优质蛋白质，如果没有恶心、呕吐等不适及胃肠道出血等疾病，食用鱼和虾不过敏，可以适量吃海鲜。无鳞鱼和有鳞鱼，只是鱼种不同，两者在营养价值上并没有很大差别。无鳞鱼含有较高的胆固醇，所以老年人和肥胖的人应少吃。

多吃新鲜蔬菜和水果，如香菇、黑木耳、红枣等，因果蔬中含有丰富的维生素C和营营养素，能够阻断癌细胞的生成。这些果蔬类食物能补充维生素及膳食纤维，让患者保持大便通畅。

高盐、高糖饮食和高脂肪饮食这些被认为与肺癌风险增加有关的食物要少吃，如咸

菜、腊肉、蛋黄派、糕点、奶茶、炸酥肉、炸油条、肥肉、动物内脏等。尽可能不吃含有亚硝酸盐的腌制蔬菜、肉类，发霉、烟熏、腐败不新鲜、含有食品添加剂多的食物及农药污染严重的农作物。

可以吃少量的辣椒、大蒜，因为辣椒能刺激食欲，大蒜含有大蒜素，可以抗癌。

食欲差的病人可以口服肠内营养液或肠内营养粉补充营养，也可以把食物做成糊状利于吞咽和消化。

关于用药及保健品

建议在有经验的医师指导下使用中草药，不要随便服用一些所谓的秘方或偏方，以免带来毒副作用。

术后也可以服用一些保健品来加快恢复，提高免疫力。但目前保健品市场较为混乱，请不要轻信一些不法厂商的不实宣传，警惕上当受骗。如果需要服用某些保健品，最好事先征求医生的意见，不要依赖保健品。

关于生活环境

戒烟限酒。避免吸入二手

烟。不要在空气污浊的场所停留，避免接触空气污浊的环境。

肺部手术后的患者要重视呼吸道的保养，注意气候冷暖变化，在呼吸道病毒流行的季节可戴口罩减少病毒入侵，尽量避免感冒。如果发生上呼吸道感染，应及时就医用药，彻底治疗，以免发生肺炎。

关于术后随访

年轻患者在肺部手术后2周至3周通常就能恢复正常，1个月复查后基本就能应付日常工作。早期肺癌的患者更应该保持积极心态，尽早回归社会工作。保持积极的心态能增强免疫力，有利于机能恢复。

患者应坚持长期定期随访，这是非常重要的。术后2年内，每3个月复查一次，之后每年复查2次，5年后可延长至每年复查1次。

第1、第2、第5年，患者需做全身体检，因为这是复发危险期。医生会给患者复查CT、B超、肿瘤指标等，根据需要还可能行全身骨扫描、颅脑磁共振等其他检查。

（柳州市柳铁中心医院心胸外科 梁璃汇）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936