

任务三：醒酒解酒及酒后保养



■ 一、醒酒解酒

- 1.牛奶醒酒法:醉酒者可饮些牛奶,以便使蛋白凝固,保护胃粘膜,减少对酒精的吸收.
- 2.皮蛋醒酒法:醉酒时,取1-2只皮蛋,蘸醋服食,可以醒酒.
- 3.豆腐解酒:饮酒多时,再加一个豆腐做下酒菜,可促进体内的乙醇迅速排出.



- 4.萝卜醒酒法:将**500**克鲜萝卜捣碎取汁,1次饮服,或适量吃些生白萝卜,都可收醒酒之效
- 5.红薯醒酒法:醉酒后,可将生红薯切细,拌入白糖服食,即可解酒.
- 6.芹菜醒酒法:将适量芹菜挤汁饮服,可以醒酒,尤其可消除醉酒后的头疼脑胀,面部潮红等症状.

- 7. 生梨醒酒法:吃几个梨或将梨去皮切片,浸入凉开水中10分钟,吃梨饮水,可解酒.
- 8. 桔汁醒酒法:酒后出现头晕,头痛,恶心呕吐,可吃几个桔子或饮用鲜桔汁即可醒酒.
- 9. 甘蔗汁醒酒法:醉酒神志尚清醒者可自己嚼食甘蔗,严重者可榨出甘蔗汁灌服,能醒酒

二、酒后保养

- 1. 蜂蜜水治酒后头痛
- 2. 西红柿汁治酒后头晕
- 3. 芹菜汁治酒后胃肠不适、颜面发红
- 4. 西瓜汁治酒后全身发热
- 5. 柚子消除口中酒气
- 6. 葡萄治酒后反胃、恶心
- 7. 香蕉治酒后心悸、胸闷
- 8. 酸奶治酒后烦躁

吉祥如意



在线作业

吉祥如意

- 对于喝醉酒了的人，有哪些醒酒解酒的方法？

