这些“解酒神器”真的有用吗

专家：代谢酒精速度几乎不能被外源性保健品改变

中秋国庆双节将至，饭局酒局扎堆。最近，电商平台上各种“解酒神器”卖得火热——有的号称“3分钟快速解酒”，有的宣称“千杯不醉”“边喝边解”，有的甚至打出“修复肝细胞”这样带有治疗意味的宣传语。记者调查发现，这些所谓“解酒药”绝大多数既不是药品，也不是保健食品，真实身份不过是普通的压片糖果或运动营养食品。那么，这些产品到底有没有用？商家的宣传是否涉嫌违规？

记者在电商平台搜索解酒药、解酒神器等关键词发现，有不少商家售卖所谓的解酒产品，部分产品销量不低，有一些进口产品声称具有解酒、防醉功能，有的甚至宣称可以“边喝边解”“3分钟解酒”“千杯不醉”。



某电商平台上销售的解酒产品。图/央视

人体是如何解酒的

喝酒后，人体是如何解酒的呢？江苏省人民医院消化科副主任、主任医师，南京医科大学副教授汤玉蓉介绍，酒精进入人体后大部分依靠肝脏完成代谢解毒工作，核心依靠两种关键酶分步分解。

“在乙醇脱氢酶的作用下，肝脏会把乙醇转换成乙醛，这是第一步氧化反应；第二步是乙醛在另外一种酶的作用下转换成乙酸；第三步就是乙酸最终分解为二氧化碳和水排出体外。”汤玉蓉介绍。

专家表示，一个人喝了酒之后，人体代谢酒精的速度主要由基因决定，体内酒精浓度下降快慢，几乎不能被外源性的食物或保健品改变。

吃多少葛根姜黄才能解酒？

市面上如今有不少自称解酒药、解酒饮料的产品，这些产品的配料表里常见葛根、枳椇子、姜黄等成分，不少商家在宣传过程中将其当作解酒的“功效背书”。记者查阅公开资料发现，上述成分在传统医学或实验室研究中确实有一些和解酒功效相关的记载，但是把上述成分作为普通食品添加到口服液、糖果等食物中，实际能起到什么作用？

汤玉蓉表示，葛根、枳椇子、姜黄可能是有些护肝作用，但这仅限于实验室层面的证据。“这些实验是在严格控制条件下进行提取或者萃取的，提取物浓度非常高，平常食物添加剂里是无法达到这样的浓度的。”汤玉蓉说。

专家指出，以普通食品或保健品添加量的浓度来计算，这样的产品能否达到有效解酒以及护肝的效果存在疑问，需要经过严格的临床试验验证。在动物身上的实验研究结果并不能直接推及到人，需要经过严格控制的人体临床试验才能证实它是不是真的有效。所以说，它是否有保护肝脏甚至解酒的作用是存疑的。

感觉醒酒了，不是酒精分解了

记者在部分自称解酒药、解酒饮料的产品的评论区发现，有不少消费者表示使用上述产品后，的确感觉能够一定程度上减轻喝酒带来的不适感，这是心理安慰还是真的有效？专家解释，部分产品具有补充水分、缓解脱水引起的口干乏力以及补充糖分、减轻低血糖症状的作用，从而让人感觉症状有所减轻，但这并非真正的解酒机制。

汤玉蓉介绍，有一些极少数获批的保健品，也仅是标注对化学性肝损伤或酒精性肝损伤等的辅助保护功能。但它只是保健品，其定位是长期辅助作用，而不是解酒或者加速代谢，二者在概念上有本质差别，而且保健食品不能替代药品。

专家指出，所谓的解酒饮料、“解酒药品”大多属于普通食品，而普通食品不得宣传保健功效，更不能涉及养肝保健、加速酒精分解等功效。**（央视、科普中国）**

不得不喝酒应该怎么办

酒前

不要空腹饮酒

空腹时酒精吸收速度较快，人容易喝醉。

在喝酒之前，可先食用一些高脂肪、高蛋白或高碳水等食物（尤其是可溶性碳水化合物如馒头、面包、面条或米饭等），可以延缓胃排空，延缓酒精在体内的吸收时间，减少酒精对食管、胃产生的直接刺激与损伤，降低醉酒、胃病的发生率。

喝酒半个小时前，可以饮用牛奶或酸奶，附在胃黏膜表面的蛋白质能起到保护的作用，减少酒精对胃的刺激，减缓酒精的吸收。

此外，在医生的指导下，喝酒前可以服用一些保护胃黏膜的药物或抑制胃酸分泌的药物（H_2受体拮抗剂除外），也可以起到一定的保护作用。

酒中

碳酸就酒，越喝越伤

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。不同的酒混合时，会互相产生反应，人体无法适应酒精度数的快速变化，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”，对人体伤害更大。

一些人认为酒中加入碳酸饮料可以稀释酒精浓度。但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。

酒后

有胃病头痛别吃“布洛芬”

酒后不要立即喝茶，尤其是浓茶。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。

酒后喝咖啡也不可取。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。

酒后也不要立刻洗澡。酒精会阻碍糖原的释放，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、乏等症状，甚至可能发生低血糖昏迷。

喝酒后头晕头痛严重该怎么办？专家指出，可以口服非处方的止痛药，但是对于有胃溃疡、胃出血病史的人群来说，要避免使用“布洛芬”等刺激肠胃的止痛药，也不要使用对乙酰氨基酚，否则和酒精相互作用会导致肝损伤。此外，饮酒过量并且出现了昏迷等情况，一定要到医院紧急处置。

潇湘晨报 分类信息

登报热线：18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。

遗失声明

衡南县车江街道办事处金盘村经济合作社遗失中国建设银行开户许可证，账号：43050164713600001695，核准号：J5540008833501，声明作废

●长沙市开福区新竹小学遗失食品经营许可证正本，编号JY34301050303892，声明作废

●会同县仁康源生物科技有限公司遗失公章一枚，编码：43122510010900，申明作废。

●武冈市龙溪镇罗岚桥村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本，统一社会信用代码：N2430581MF2392129P，声明作废。

●武冈市龙溪镇歧塘村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本，统一社会信用代码：N2430581MF2392356W，声明作废。

●耒阳市五里牌街道办事处金星居委会工会委员会不慎遗失银行开户许可证，核准号J5547000840802，声明作废。

●衡阳润涛钰创科技有限公司遗失公章（编号43040710133033）财务章（编号43040710133034）各一枚，声明作废。

●湖南省杰乐建材有限公司遗失财务专用章，编号4301030165384，法人皮金城私章，编号4301030165386，声明作废

●武冈市龙溪镇塘田村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本，统一社会信用代码：N2430581MF2392436G，声明作废。

●武冈市龙溪镇盐井村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本，统一社会信用代码：N2430581MF2392233U，声明作废。

●武冈市龙溪镇石路村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本，统一社会信用代码：N2430581MF2392401X，声明作废。

●衡阳县渣江镇松市村集体经济组织遗失农村集体经济组织登记证正本，统一社会信用代码N2430421MF3731428E声明作废

●长沙攀森商务有限公司遗失公章430103102220238、财务章430103102220240、邹朵私章430103102220241，声明作废。

●湖南嫦莎工程管理有限公司遗失公章4301121009104O、周孟嫦私章43011210091043、合同章43011210122166，声明作废。

●郴州市北湖区咸池建设联合设计中心遗失公章，编号：4310000118082，声明作废。

●湖南朝福咨询服务有限公司遗失公章43012110295185、财务章43012110295186、陈德安私章43012110295187声明作废

●长沙巨禾新能源科技有限公司遗失公章（编码为43010410221924），特此声明作废

●湖南庆尚商贸有限公司遗失公章430199101309990、财务章430199101309993、吴佳私章430199101309994，声明作废。

●吉首市乾州街道漩潭社区经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001478101，声明作废

●吉首市乾州街道强虎村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001478501，声明作废。

●吉首市河溪镇张排村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001488002，声明作废。

●吉首市河溪镇渔溪村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001484501，声明作废。

●吉首市河溪镇楠木村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001483501，声明作废。

●吉首市河溪镇马鞍村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001485202，声明作废。

公 告

2026年9月12日，我局专卖执法人员联合衡阳县公安部门在湖南省衡阳县海英大道衡阳西渡收费站出口处查获31个品牌卷烟1654条。请上述卷烟货主于公告之日起60日内到我局（地址：湖南省衡阳县西渡镇向阳南路4号，电话0734-6813777）接受调查处理，逾期我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条、《湖南省烟草专卖管理办法》第二十条之规定对涉案卷烟作出处理。特此公告

衡阳县烟草专卖局

2026年9月14日

●贾海位（433130198309158715）遗失湖南省监理员证书，证号XY18-T0020，声明作废。

●长沙悦冉广告有限公司遗失财务章4301020356712、荆少卿私章4301020356713，声明作废。

●吉首市双塘街道坨丰村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001490802，声明作废。

●吉首市双塘街道联合村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001482901，声明作废。

●吉首市双塘街道大兴村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001482402，声明作废。

注销公告

湖南省女律师协会（统一社会信用代码：51430000068205678 8）经本会会员代表大会表决通过，成立清算组开展清算工作，拟申请注销登记。请债权人自本公告刊登之日起45日内，持有效债权凭证向清算组申报债权。

联系人：任丹（清算组组长）

联系电话：13974822290

湖南省女律师协会注销清算组

2026年9月15日

●吉首市峒河街道小溪村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001479602，声明作废。

●吉首市马颈坳镇团结村经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001481102，声明作废。

●吉首市马颈坳镇汨比村经济合作社遗失 开户许可证，核准号：J5690001486103，声明作废。

●吉首市河溪镇河溪社区经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690002083301，声明作废。

●道县审章塘乡桃花井村集体经济合作社遗失开户许可证，核准号J5654000632001，声明作废

●湖南齐拓钢铁贸易有限公司遗失湖南省非税收入缴款收据，湘财通字（2023），金额：5000元，票号：5637717950，特此声明。

慈善公益拍卖公告

兹定于2026年9月30日15时起，在“轻拍网”网拍平台（http://m.qingpai.wang/）举办慈善公益拍卖会，不收取买受人佣金。拍品展示时间为2026年9月28-29日9时至17时，展示地点为长沙市开福区芙蓉中路一段163号新时代广场北栋2301室（本公司）。热忱欢迎广大市民朋友持有效身份证明并缴纳保证金人民币1000元参加竞买，奉献爱心。咨询联系电话13973131940（尹女士）

湖南赛德拍卖有限公司

●湖南伊尚装饰工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●岳阳迅德设备租赁有限公司遗失财务章43069510002792、郭森私章43069510002793声明作废

●岳阳君械设备租赁有限公司遗失财务章43060210129835、谢众国私章43060210129836声明作废

●岳阳卓垣设备租赁有限公司遗失财务章43069510003621、张海波私章43069510003622声明作废

●湖南省永州市新田县枧头镇水楼脚村村民委员会公章损坏，编码43112810018419，声明作废

●长沙市云恒企业管理服务有限公司遗失财务章43010510056380作废

万骏船舶有限公司新能源智能船舶基地（二期）建设项目环境影响评价第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》，对万骏船舶有限公司新能源智能船舶基地（二期）建设项目环境影响评价进行第二次信息公示。征求意见稿和公众参与意见表网络链接：https://gongshi.qsyhbgj.com/h5public-detail?id=525699，公众可自2026年9月11日至2026年9月25日采取电话或信函的方式反馈意见：黄总13973673602，益阳市沅江市琼湖街道办事处塞南湖村。

●湖南苍岚科技有限公司遗失公章4301020316287，声明作废。

●吉首市镇溪街道雅溪社区经济合作社遗失开户许可证，核准号：J5690001544901，声明作废

●永州市柑桔产业协会遗失领用证一本，领用证号65490，遗失湖南省社会团体会费收据50份（票据号：00274501至00274550），票据字轨迹〔2020〕湘财通字，声明作废

●长沙市孙杨企业管理服务有限公司遗失财务章43010510055398作废

●湘潭县易俗河镇白石缘茶酒楼遗失财务章43032110036008声明作废