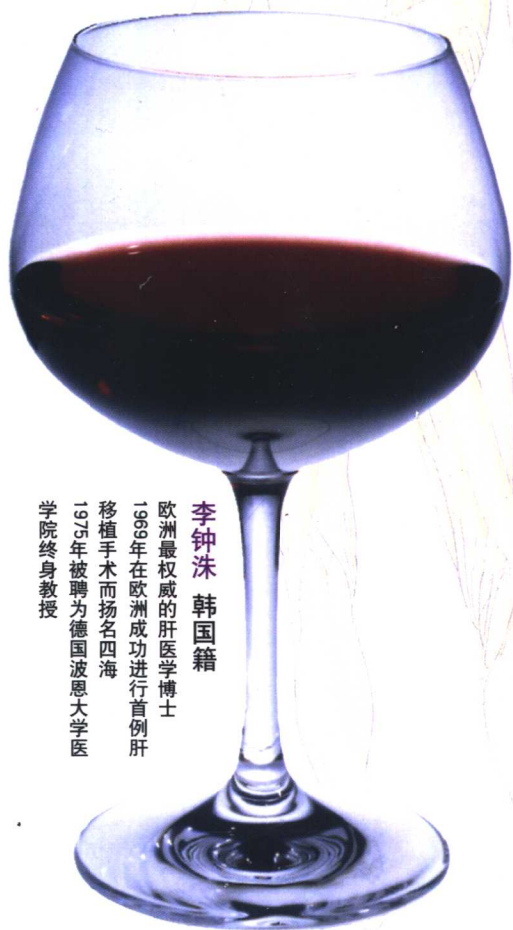


科学饮酒 强身健体  
预防治病

# 酒是药

【韩国】李钟洙 著  
郝君峰 译



李钟洙 韩国籍

欧洲最权威的肝医学博士

1969年在欧洲成功进行首例肝

移植手术而扬名四海

1975年被聘为德国波恩大学医

学院终身教授



H O M E  
M E D I C A L  
G U I D E



# 酒是药

【韩国】

李钟洙  
郝君峰  
◎  
译 著

民族出版社  
THE ETHNIC PUBLISHING HOUSE

『술은 약이다』 ©2003 by Lee, Jong - Soo

Chinese translation rights arranged with Dongaillbosa  
through Shin Won Agency Co., Korea.

Chinese translation edition ©2005 by The Ethnic Publishing House.

### 图书在版编目 (CIP) 数据

酒是药 / (韩) 李钟洙著; 郝君峰译. —北京:  
民族出版社, 2005.1

ISBN 7-105-06736-5

I. 酒... II. ①李... ②郝... III. 酒 - 关系 -  
保健 - 基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137716 号

民族出版社出版发行

(<http://www.e56.com.cn>)

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张: 12.625 字数: 316 千字

印数: 0001 - 5000 册 定价: 28.00 元

---

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换。

(朝文室电话: 64228211; 发行部电话: 64211734)

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 序言 ..... | 2 |
|----------|---|

## 第一章

### 适量饮酒不仅有益健康长寿，而且还能有效预防成年型疾病的发生

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 适量饮酒自古以来就被视为延年益寿、治疗疾病的良药 ..... | 8 |
|--------------------------------|---|

酒早在一万多年前便与人类相伴 / 20 世纪世界“第一长寿”老人的长寿秘诀是饮用葡萄酒 / 自古以来，酒也同样被用来祛病救人 / 疾病治疗剂的象征——德国的本卡斯特勒医生葡萄酒 / 家庭主妇掌握有关饮酒方面的常识有其重要意义 / 饮酒问题应根据年龄分三个阶段看待

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| “法兰西奇迹”现象背后的事实——红葡萄酒具有预防心肌梗死的功效 ..... | 13 |
|---------------------------------------|----|

心脑血管疾病是威胁现代人健康生命的可怕敌人 / 健康长寿的欲望是人类的本能 / 放下包袱，尽情享用法国的美食 / 尽管法国人食用大量的肉类食品，但心脏病患者的死亡率却很低 / 尽管法国人摄取大量的动物性脂肪，但心脏病患者的死亡率却很低 / 法国人的高血压和高吸烟率 / 红葡萄酒创造了“法兰西奇迹”

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 所谓适度的饮酒量因国家的不同而存在着明显的差异 ..... | 22 |
|-------------------------------|----|

讨论饮酒与健康问题时，酒量须用重量单位来计算 / 一杯酒到底有多少的酒量呢？ / 在断定饮酒与健康问题时，还应考虑在饮酒者中也存在着大量的吸烟者 / 影响健康的是一天里所喝的全部酒量

## 通过 40 年的努力，世界各国所取得的关于饮酒与死亡率之间的研究成果 ..... 28

1. 德国、法国、意大利三国所取得的成果 ..... 28
2. 亚太国家的调查结果 ..... 40
3. 有关英国就饮酒与保健问题的调查研究 ..... 48
4. 美国的研究成果 ..... 56
5. 归纳与总结 ..... 63

每日饮酒量在 30~50g 时，有助于延长中年男子的寿命 / 每日饮酒量在 60~70g 时，不会对中年男子的寿命即总死亡率带来任何影响 / 每日饮酒量上限在 50~80g 时，能够减少因心肌梗死而导致的死亡率

## 第二章

### 酒的何种成分能够起到减少总死亡率和预防心脑血管疾病的作用呢？

#### 哪种酒的保健效果最好呢？ ..... 68

红葡萄酒具有显著效果 / 啤酒也同样具有不亚于葡萄酒的神奇功效 / 蒸馏酒同样具有养生祛病和预防心脏病的功效 / 酒中所含有的酒精才是真正的健康良药 / 当地传统酒给当地人的健康长寿带来最大福音 / 红葡萄酒的独特优势 / 与酒的种类相比，良好的饮酒习惯才是健康长寿的重要保证

酒的何种成分能够减少总死亡率和心脑血管疾病呢? ..... 76

胆固醇是导致心肌梗死的主要原因 / 伴随年龄老化, 人体内血管很容易造成堵塞或破裂 / 从 40 岁起, 人体便开始出现老化现象 / 胆固醇虽然是人体所必需的, 但其浓度在超过正常值时, 会给人体带来负面影响 / 胆固醇中的 HDL 和 LDL / 饮酒会增加胆固醇中的 HDL 而减少 LDL / 适量饮酒能够防止血液凝固, 从而达到预防心肌梗死的功效 / 红葡萄酒中所含有的抗氧化多元酶能够有效预防心脏病的发生 / 什么是抗氧化作用呢? / 什么是活性氧呢? / 活性氧通过氧化作用破坏人体内的细胞 / 红葡萄酒中的多元酶能够通过抗氧化作用减少 LDL 对人体的伤害

第三章  
适量饮酒给健康人带来的保健功效

适量饮酒能够减少脑卒中的发病率 ..... 90

脑卒中是继癌症之后又一导致患者死亡的主要原因 / 脑卒中分为脑梗死和脑溢血两种 / 只要饮酒就会增加脑卒中发病率的想是错误的 / 在痛饮 (无规律的饮酒) 的情况下, 即使饮酒适量, 脑卒中的发病率也不减少 / 对于预防脑梗死的饮酒量界定因各民族的饮酒习惯而有所不同 / 高血压患者的饮酒与脑卒中发病率 / 在日本和夏威夷, 适量饮酒能够增加脑溢血的发病率 / 在美国和英国, 适度饮酒反而会起到较少脑溢血发病率的功效

适量饮酒能够预防糖尿病的发生 ..... 101

对于健康人来说, 适量饮酒能够预防糖尿病的发生 / 成年型糖尿病是由于人体内产生胰岛素抵抗力和胰腺分泌胰岛素能力不强而造成的 /

饮酒能够减少胰岛素的抵抗，而起到预防糖尿病的功效

## 第四章

### 适量饮酒给心脏病及糖尿病患者带来保健功效

饮酒会给心肌梗死患者带来长寿…………… 112

对于心脏病患者而言，适度饮酒有益于健康长寿 / 心肌梗死发病前长期饮酒的人其死亡率会有所下降 / 饮酒同样能够给心脏功能不全的人带来保健功效 / 饮酒同样也会给成年型疾病（心肌梗死、高血压、糖尿病、脑溢血）患者带来保健功效

对于糖尿病患者而言，饮酒也是健康长寿的福音…………… 121

在糖尿病患者的死亡原因中有 70% 是因为心肌梗死 / 为什么饮酒能够预防糖尿病患者的心肌梗死呢 / 关于对延长糖尿病患者寿命的适度酒量界定 / 糖尿病患者在饮酒时必须伴随着进餐 / 糖尿病患者在饮酒时应注意体内热量的调节

## 第五章

### 适量饮酒对血压不会产生影响

适量饮酒时会带来血压的升高吗？…………… 132

血压可分为收缩压和舒张压 / 怎样测量血压呢？ / 何种程度的血压称之为高血压呢？ / 有关饮酒与血压关系的研究成果 / 健康人在长期饮酒时，血压会随饮酒量升高到何种程度呢？

因过量饮酒而导致的高血压患者到底有多少呢? ..... 140

因过量饮酒而导致的高血压患者占高血压患者总数的5%~7% / 因过量饮酒而导致高血压的患者应减少酒量, 适度饮酒

对于非饮酒而导致罹患高血压的患者而言, 饮酒产生怎样的影响呢? ..... 142

间隔性饮酒给血压带来怎样的影响呢? / 饮酒对于亚洲人的血压影响只有在开始饮酒后的两周过后方可确认 / 只要不是过量饮酒, 高血压患者便不必有所顾虑

适量饮酒能够预防高血压患者的脑卒中和心肌梗死症状, 从而起到延长患者寿命的功效 ..... 146

高血压患者在饮酒时, 一定要注意降压药物的服用 ..... 150

## 第六章 酒与肝脏

健康人的肝脏对酒具有较强的抵抗力 ..... 152

肝脏即使在受损的情况下, 也不会让人体感觉到疼痛 / 肝脏具有很强的再生能力 / 肝脏具有巨大的潜力

当酒量达到何种程度时, 会对肝脏造成损伤呢? ..... 157

伴随饮酒量的研究而产生的问题 / 德国波恩大学莱巴赫博士的研究成果 / 所谓的酒精依存症患者并不一定就患有肝硬化的症状 / 每日80g

的饮酒量不会对肝脏造成影响，但持续在 10~12 年里，每日饮酒量都达到 80g 以上时，会使肝脏受到损伤 / 丹麦贝克博士的研究成果 / 对于韩国人而言，每日饮酒量在 1 瓶烧酒左右时，不会引起肝脏疾病的发生 / 因饮酒而导致的肝脏损伤程度会因人而异

## 在饮酒时为保护肝脏应注意的事项 ..... 167

在决定一天的饮酒量时，不必对肝脏有过多的顾虑 / 肝脏在一小时内分解 7g 的酒精 / 脂肪肝是肝脏受损的第一反应 / 肝脏受损与否应首先进行血液检查 / 如果 AST 和 ALT 升高，就应该马上查出引起肝脏受损的原因 / 如果 AST 的数据比 ALT 高两倍以上的话，便是酒精性的脂肪肝 / 过量饮酒时， $\gamma$ -GT 的数据会升高 / 酒精性脂肪肝也可通过超声波和 CT 进行诊断 / 酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化都会威胁人类的生命

## 非酒精性脂肪肝患者的人数呈上升趋势 ..... 178

## 肝脏疾病患者绝对禁止饮酒 ..... 181

饮酒会给乙型、丙型肝炎患者带来麻烦 / 健康比面子更为重要 / 因过量饮酒而导致患有酒精性肝脏疾病时，往往会出现并发症丙型慢性肝炎

## 第七章

### 女性的饮酒问题

## 在饮酒方面，男女间不存在平等 ..... 188

伴随女性在社会上的活跃，21 世纪的女性饮酒群体将不断壮大 / 惟有

在饮酒方面，女性难以超越男性 / 难道只要像丈夫那样饮酒就能实现所谓夫妇之间的男女平等吗？

对于女性而言，适量饮酒同样能够起到养生祛病的功效…… 191

由于女性的肝脏更容易受酒精的损伤，所以女性在饮酒时应格外注意并做好经常性的检查…………… 195

就适度饮酒量而言，女性每日要比男性少饮 1~2 杯酒 / 相对女性而言，使其肝脏不受损伤的饮酒量应为 40~50g / 女性在过量饮酒时，酒精性肝脏疾病的病情会加速恶化 / 家庭主妇的饮酒问题大都来源于内心的孤独 / 过量饮酒的女性应该经常进行肝功能检查

为了顺利产下胎儿，孕妇应该禁酒…………… 201

孕妇如果酗酒的话，会使胎儿患有“胎儿性酒精症候群”，从而导致胎儿的畸形 / 所谓的“胎儿性酒精症候群”到底是怎样的症状呢？ / 对于产妇而言，所允许的适度酒量是多少呢？

## 第八章

### 老年人的饮酒问题

适当饮酒能够预防老年人的痴呆…………… 206

社会老龄化问题困扰着欧洲各国 / 肝脏在人老后会出现萎缩和血流量减少，从而导致酒精分解能力的降低 / 老年人的健康问题是生理年龄（生物学年龄）所决定的 / 人老将不胜酒力 / 规劝老年人适量饮酒也是尽为人子女的一份孝道 / 在高层中同样存在着过量饮酒者 / 老年人应根据自己的实际情况而定适度饮酒量 / 老人在喝醉酒时，一定

要避免一人独行 / 在健康允许的情况下, 老人们应该适量饮酒 / 适量饮酒不仅能提高老年人的认识和思考能力, 而且还能够预防老年痴呆

## 第九章

### 有的人先天不具有较强的酒精承受力

韩国人中有一半人先天不具有较强的酒精承受力…………… 218

只有东方人在喝完酒后才会出现头疼、腹痛、呼吸急促和面部潮红等  
症状 / 酒精在肝脏内经乙醇脱氢酶 (ADH) 的作用转化为乙醛后, 在  
由醛脱氢酶 (ALDH) 转化为乙酸 / 有些人之所以对酒的承受力较弱  
是因为 ALDH 转化乙酸能力差的缘故 / 所谓东方人的“面部潮红症”  
是与遗传有关 / 由于东方人缺少 ALDH2 酶, 所以对酒精的承受能力  
较差 / 酒精承受能力较差的人, 不会成为酒精依存症患者 / 在韩国患  
有酒精依存症的患者是极少的

## 第十章

### 有关适度酒量的界定和健康饮酒的方法

到底何种程度的酒量才能称之为适度呢? …………… 228

对于适度饮酒量应有正确的认识 / 在界定适度酒量时, 应注意的九点  
事项

饮酒应讲求适量而有规律, 要避免所谓狂饮的饮酒习惯…………… 235

要区别对待所谓的“狂饮”和“有规律的适量饮酒” / 即使在平均酒  
量相同的情况下, 定期性的“狂饮”也会对身体造成伤害 / 芬兰库奥

皮奥大学卡乌汉尼博士有关对“狂饮”的研究成果 / 斯堪的纳维亚地区的“狂饮”现象 / 在斯堪的纳维亚半岛、苏格兰、爱尔兰等地区, 有关饮酒与健康的研究结果往往会受到狂饮现象的影响

## 在每周禁酒 1~2 天的情况下, 饮酒所带来的保健效果会得到最大发挥..... 241

每周内 1~2 天的禁酒会对肝脏起到保护作用 / 每周禁酒 1~2 天, 会使饮酒带来惊人的保健效果 / 每周内过长的禁酒时间会使饮酒者很容易陷入“狂饮的泥潭” / 每周 1~2 天的禁酒方式同样有助于防止酒精依存症的发生

## 早晨与白天时间不适宜饮酒..... 245

早晨饮用解醒酒容易导致酒精依存症的产生 / 白天饮酒不仅不会解除疲劳反而会使人的认识能力有所下降 / 在商务午宴上应尽量避免饮酒

## 计算饮酒量的方法..... 250

在一杯酒未尽之前, 最好不要往杯中添酒

## 在饮酒时, 切勿忘记饮酒量与整体死亡率间的 U 形关系 ..... 256

有关饮酒量与死亡率间的 J 形关系研究

## 饮酒者在饮酒时, 应选择含有高蛋白的下酒菜..... 261

在西方社会不存在“下酒菜”的概念 / 饮酒前摄取一定量的肉类食品可以使饮酒者不会较早感觉到醉意 / 下酒菜有益于防止胃壁的损伤 / 饮酒而不进食会容易造成人体的营养失调

饮酒者应根据实际情况把握自己的饮酒状态…………… 266

为了健康，饮酒者应适当调节自己的饮酒量…………… 269

饮酒量最好按周来进行计算和调节 / 为更好的进行酒量调节，最好制作一份饮酒日历，记录饮酒量

减少对身体造成伤害的饮酒方法…………… 273

饮酒时双方最好进行不断的交谈 / 饮酒时如适量活动身体，即使饮入相同的酒量也会感觉到明显的醉意 / 在晚上饮酒时最好不要更换酒的种类 / 饮酒后应尽量避免饮用含有碳酸气体的饮料

开车的人应绝对禁止饮酒…………… 278

普遍的开车现象给大学生所带来的饮酒变化 / 在不得不饮酒的情况下，到底能够饮用多少酒呢？ / 开车者在饮酒后应该怎么办呢？

## 第十一章

### 喝酒的丈夫 妻子的作用

丈夫在饮酒时，妻子应该注意的几点…………… 284

对为了消除一天疲劳而饮酒的丈夫，妻子应该保持一颗善解人意的心 / 妻子不应仅靠酒醉时的状态来判断丈夫是否饮酒过量，而应考虑丈夫一天来的饮酒总量 / 即使少量饮酒，空腹饮酒也会引起醉意。建议在外忙碌一天的丈夫们在回家后最好空腹饮酒 / 在饮酒时最好把酒量控制在每周所规定的总体酒量界限之内 / 面对过量饮酒的丈夫，妻子应该怎样做呢？ / 丈夫在饮酒后的第二天早上醒来时，妻子应该注意哪些事项呢？ / 早上饮咖啡可以调整饮酒者的精神状态 / 醒酒汤并

不是不可少的 / 为了过量饮酒的丈夫，应设计怎样的营养食谱呢？

## 第十二章

### 开胃酒、佐餐酒、炮弹酒及各种不同酒类的有关常识

#### 开胃酒、佐餐酒、炮弹酒…………… 298

现代人应该懂得区分开胃酒和佐餐酒 / 啤酒和香槟是最佳的开胃酒 / 开胃酒和佐餐酒的差别 / 佐餐酒在我们的日常生活中更为重要 / 含有碳酸气体的啤酒和蒸馏酒混合而成炮弹酒 / 德国的炮弹酒是自古流传的传统

#### 有关啤酒的常识…………… 306

啤酒历史悠久 / 上面发酵、下面发酵和自然发酵的啤酒 / 啤酒的泡沫 / 啤酒花的作用和啤酒酿造的纯粹法 / 啤酒花是神经镇静剂 / 周游世界时，让我们尝遍各种各样的啤酒吧

#### 葡萄酒常识…………… 315

让我们边看书边学习有关葡萄酒的知识吧 / 葡萄酒的种类 / 不同的葡萄酒有不同的适宜温度，所以把葡萄酒都储藏在冰箱里是错误的 / 红葡萄酒在饮用前要先倒入滤酒器或把瓶盖打开放置一段时间 / 倒葡萄酒时不要倒满酒杯 / 在饭店喝葡萄酒前，侍者把瓶盖拿给客人观看的理由 / 试饮葡萄酒时请按照眼、鼻、口的顺序 / 吃海鲜类要喝白葡萄酒，吃肉类要喝红葡萄酒的想法是不正确的 / 请选择与氛围和饮食相符的葡萄酒 / 请从佐餐酒中选择意大利葡萄酒 / 请选择与场合和氛围相符的葡萄酒 / 买法国葡萄酒时，主要看年份，而不是酿造厂

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 金酒、威士忌、伏特加、阿夸维特相关常识..... | 325 |
|--------------------------|-----|

烧酒、金酒、威士忌、伏特加、阿夸维特都是兄弟 / 金酒 / 威士忌 / 伏特加 / 阿夸维特

## 第十三章

### 过量饮酒所带来的痛苦和悲剧

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 暴饮所引起的痛苦和酒精依存症..... | 332 |
|---------------------|-----|

自古以来，各民族就沉溺于饮酒的乐趣中 / 饮酒所具有的两面性 / 患有酒精依存症的患者毕竟是极少数的 / 父母应该教导孩子正确地饮酒 / 酒精依存症是严重威胁饮酒者健康的疾病。在发病时，应及时得到医生的治疗 / 在什么情况下会导致酒精依存症呢？ / 精神因素、遗传因素等是引发酒精依存症的重要原因 / 酒精依存症的症状 / 在酒精依存症患者接受治疗时，应给予他们理解和关心 / 医疗界对于过量饮酒者的偏见也很严重

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 因过量饮酒而导致的胃肠疾病..... | 343 |
|--------------------|-----|

为了保证胃的健康，在饮酒时最好伴有下酒菜并尽量避免饮用酒精度较高的酒 / 酒精性急性胃炎 / 酒精性慢性胃炎和胃溃疡

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 因过量饮酒而导致的心肌病..... | 347 |
|-------------------|-----|

药，同样也是一把双刃剑 / 过量饮酒会导致饮酒者的心脏肥大 / 具有百年历史的“蒂宾根大发现” / 酒精性心肌病的发生取决于饮酒者一生的饮酒总量 / 遗传性基因会给饮酒者带来决定性作用 / 心肌病能通过拍 X 光或超声波来得以诊断 / 血液中如果  $\gamma$ -GT 的数据上升，最好

进行心脏检查 / 过量饮酒会导致脉搏的紊乱 / 禁酒是治疗心肌病的最好方法

## 过量饮酒会导致胰腺疾病 ..... 355

胰脏所分泌的消化液能够消化碳水化合物、蛋白质、脂肪等物质 / 糖尿病的病因与胰脏有关 / 在导致急性胰腺炎的病因当中, 过量饮酒和胆结石各占一半 / 胰腺炎是胰脏分泌的酶消化胰脏自身的结果 / 胰腺炎同时会引起可怕的腹痛 / 诊断要经过血液检查和 CT 检查 / 首先要禁食 / 慢性胰腺炎患者大部分都是酒鬼 / 每日饮酒量超过 80g 会引起慢性胰腺炎

## 第十四章

### 因过量饮酒而引发的癌症

## 酒和癌症 ..... 364

与酒相比, 环境污染更能促使癌症的发生 / 过量饮酒可引发癌症的事实早在 1 个世纪以前就已经知道 / 饮酒可导致癌症只是相对于过量饮酒者而言 / 治疗疾病的药物同样会有副作用 / 饮酒与口腔癌、喉头癌、咽喉癌的关系 / 饮酒量越大, 癌症的发病率也就越高 / 过量饮酒会导致口腔炎和咽喉炎的发生 / 吸烟会导致口腔癌和喉头癌的发生 / 在韩国, 导致罹患口腔癌及喉头癌的主要原因在于吸烟而不在于饮酒 / 在长期饮酒的情况下, 即使突然中止饮酒, 也不会降低口腔癌及喉头癌的发病率 / 酒精浓度高的酒更容易导致癌症的发生

## 食道癌与饮酒的关系 ..... 374

除了酒之外, 还应考虑环境因素对口腔癌和食道癌所产生的影响

乳房癌与饮酒的关系..... 377

每天饮用一杯酒致使乳房癌发病率升高 10% / 女性饮酒者面临的不仅仅是乳房癌的威胁

其他的癌症与饮酒的关系..... 380

大肠癌及直肠癌 / 前列腺癌 / 胰脏癌

**第十五章**  
**在饮酒与保健方面并不存在民族、种族的区别**

决定饮酒对肝脏损伤程度的是各民族的饮酒习惯,而不是饮酒量..... 384

在日本和德国,能够对肝脏造成损伤的饮酒量限度是一样的 / 即使是适量饮酒,在喜欢暴饮的俄罗斯,死亡率还是会增加 / 保护肝脏的饮酒方法与延长人类寿命的饮酒方法有所不同 / 在保护肝脏与减少死亡率方面,在饮酒方法上是存在差异的

饮酒在长寿效果方面不存在种族差异。但酒精依存症患者的发病率却因种族而异..... 389