

生活与科学文库



酗酒与

生活与科学
文库

戒酒

汤宜朗 李 青 朱岳正 编著

科学出版社

生活与科学文库

酗酒与戒酒

汤宜朗

李 青

朱岳正

编著

科 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

酗酒与戒酒/汤宜朗,李青,朱岳
正编著. - 北京:科学出版社,
2002

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-010033-6

I. 酗... II. ①汤... ②李...

③朱... III. ①酗酒 - 危害 - 基
本知识②戒酒 - 基本知识

IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2002)第 001006 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经售

*

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

序

自文明社会以来,就有酒的存在。酒这种普通而又特殊的物质对人类文明有着极其深刻的影响。宏观至世界经济、文化、军事等各个领域,微观到每个民族的风土人情、民风民俗,无处不存在酒的烙印。

古往今来,人们对酒的特殊作用常是毁誉参半,褒贬不一,但大多缺乏客观科学的评估。多少文人墨客、商贾富豪着力推崇和渲染酒的神威,但嗜酒所致的社会问题乃至人间悲剧却随处可见。唐代大诗人李白以切身的感受痛切地告诫后人,酒多必滥酒、酒滥必伤民、伤民必败国。真可谓是值得广大民众铭刻于心的警世名言。

当今时间已进入 21 世纪,人类所拥有的先进科学手段已可从生物医学、心理学和社会学等多纬度对酒的特性尤其是危害性进行客观科学的评估,也可以从根本上摆脱对酒的种种愚昧落后观念与习惯的羁绊,从而最大限度地减少酒的危害,防治酒

滥用与依赖。

汤宜朗博士等编著的《酗酒与戒酒》一书,以十分丰富的资料,深入浅出的医学知识,引人深思的客观事实,全面介绍了酒对人类健康的危害及对社会各领域广泛而深刻的影响,并具体、翔实地介绍了防治酒滥用与依赖的方法,其内容生动、发人深思。据本人所知,此书是我国目前首部全面介绍酗酒危害与戒酒方法的科普著作。我相信,此书的出版与发行会产生很好的社会反响,势必对酒滥用与依赖的防治工作产生积极的推动作用,为全民素质和健康水平的提高作出积极贡献。

愿广大读者从书中获得更多的教益,愿酗酒及嗜酒者从书中获取知识和力量,以彻底摆脱酒的羁绊。

蔡焯基

中国心理卫生协会理事长

首都医科大学附属北京安定医院院长

2002年1月15日

目 录

第一部分 酒的一般知识	(1)
饮酒的历史	(1)
饮酒的现状	(3)
中国的酒政	(5)
1. 酒的特殊性	(6)
2. 古代的酒政	(6)
3. 当代中国的酒政	(7)
我国酒的产销情况	(9)
中国的酒文化	(11)
1. 酒的佳话传说	(11)
2. 酒的习俗和礼节	(13)
3. 饮酒之道	(17)
酒的分类与特点	(19)
酒的度量及化学知识	(27)
酒的毒性	(30)
1. 醇类	(30)
2. 醛类	(30)
饮酒的误区	(31)
1. “适量饮酒,有益健康”	(32)
2. “酒能御寒”	(33)

3. “喝酒顶替吃饭”	(33)
4. “酒能解愁”	(34)
5. “酒能提高才气”	(34)
6. “豪饮方显英雄本色”	(35)
7. “浓茶解酒”	(36)
饮酒有没有“适量”	(36)
第二部分 酗酒的医学问题	(39)
概述	(39)
1. 酗酒是“恶习”,但更是疾病	(39)
2. 医学术语	(41)
3. 饮酒行为	(43)
4. 酗酒的社会分布状况	(44)
酗酒的根源	(46)
1. 遗传因素	(46)
2. 个体因素	(48)
3. 社会文化因素	(49)
酒的体内过程	(50)
1. 乙醇的吸收与代谢	(50)
2. 乙醇与其他药物的相互作用	(57)
酗酒者的识别	(59)
1. 酒依赖的特征	(59)
2. 酒依赖的分类	(64)
3. 戒酒综合征的表现	(65)
酗酒导致的神经系统损害	(70)
1. 酒对中枢神经系统的影响	(70)
2. 酒对大脑的直接损害	(71)
3. 酗酒后的遗忘	(73)

4. 酒相关性痴呆	(74)
5. 小脑变性	(74)
6. 多发性神经病变	(75)
7. 植物神经功能障碍	(76)
8. 酗酒与癫痫发作	(76)
9. 其他脑损害	(78)
酗酒与精神失常	(78)
1. 酒对精神活动的影响	(78)
2. 酗酒者的标准像: 典型病例介绍	(81)
3. 慢性酒中毒的表现	(85)
4. 酗酒者的人格改变	(86)
5. 酗酒与自杀	(87)
6. 酗酒与精神分裂症	(88)
7. 酗酒与情感障碍	(89)
8. 酗酒与神经症	(89)
9. 酗酒与人格障碍	(90)
“酒肉穿肠过”: 酒对消化系统的损害	(90)
1. 消化道	(91)
2. 胰腺	(92)
3. 酒与肝脏	(93)
酒可伤心——酒对心血管系统的损害	(98)
1. 酒对心血管系统的影响	(98)
2. 酒相关性心脏病	(100)
3. 饮酒与高血压	(101)
4. 饮酒与冠心病	(102)
5. 其他酒相关性问题	(103)
酒气扑鼻——酒对呼吸系统的损害	(104)

1. 酒对呼吸系统的影响	(104)
2. 肺炎	(105)
3. 肺脓肿	(105)
4. 肺结核	(106)
酒对血液系统的损害	(106)
1. 贫血	(106)
2. 白细胞异常	(107)
3. 凝血功能障碍	(108)
酒影响代谢	(108)
1. 营养不良	(108)
2. 对葡萄糖代谢的影响	(110)
3. 对水和电解质平衡的影响	(111)
酒与癌症	(111)
1. 酒可致癌	(111)
2. 酒为何致癌	(113)
3. 与酒有关的癌症	(113)
酒与性	(114)
1. 酒对性的影响	(114)
2. 酒对男性性功能的影响	(116)
3. 酒对女性性功能的影响	(117)
4. 酗酒影响生育	(119)
5. 酒后生色胆	(120)
女性与酒	(122)
1. 女性酗酒的现状	(122)
2. 为什么妇女更容易醉酒	(122)
3. 酗酒妇女的特征	(124)
4. 女性酗酒的社会问题	(125)

5. 胎儿酒综合征	(127)
第三部分 事实:触目惊心	(131)
丑态百出	(131)
意外伤害	(135)
家庭暴力	(138)
殃及后代	(140)
交通事故	(144)
1. 酒后驾车现状	(147)
2. 酒对驾车的影响	(148)
3. 事实	(149)
4. 酒后驾车,治你没商量	(153)
5. 解决方案	(155)
6. 保护你自己	(156)
违法犯罪	(156)
法律问题	(158)
1. 对醉酒者进行约束是否合法	(158)
2. 醉酒对人行行为能力的影响	(159)
3. 酒后犯罪的刑事责任能力	(160)
4. 对醉酒的鉴定与识别	(164)
5. 案例分析	(167)
第四部分 嗜酒的治疗、康复和预防	(171)
治疗	(171)
1. 任务	(171)
2. 药物治疗	(174)
3. 美舒玉的应用	(184)
4. 酒依赖者的心理治疗	(186)
5. 酒依赖者的行为治疗	(189)

6. 酒依赖者的家庭治疗	(190)
康复	(191)
1. 复发的原因	(191)
2. 康复治疗的原则	(192)
3. 康复成功标准	(193)
4. 互助自助, 走向康复——“匿名戒酒会”	(193)
酗酒的预防	(200)
1. 提倡科学的饮酒方法	(202)
2. 禁酒, 还是控酒	(203)
3. “三减”并举	(204)
4. 三个调节	(206)
5. 控酒之路, 坎坷崎岖	(208)
附录	(213)

第一部分

酒的一般知识

饮酒的历史

人类酿酒、饮酒的历史源远流长。远在旧石器时代，人类以采集和狩猎为生，水果和动物的乳汁是主要食物。水果中含有较多的葡萄糖和果糖，动物的乳汁中含有乳糖和蛋白质，这些物质在自然界细菌的作用下，很容易自然发酵成一种液体物质。其香气扑鼻、美味可口，人们视之为天赐佳酿，这就是“酒”，最原始的酒类应是果酒和乳酒。

人类发现酒具有愉悦、解忧、消除疲劳等特殊的作用，这些作用逐渐被人类所喜欢，并开始有意识的加以仿制。早在原始社会，人们就知道用瓜果、谷物等发酵酿酒。此后，酿酒技术越来越进步，酿酒的量越来越大，喜欢的人也越来越多，酒就逐渐盛行开来。

中国的酒有 5000 年的悠久历史。夏朝就曾经记载酿酒的方法，到周朝，还专门设立了掌管酿酒的官

吏。

在中国几千年的文明史中，酒几乎渗透到社会生活和人类感情的各个领域。

古人认为，“酒以治疾”，“酒为百药之长”，在众多的药中，酒本身是一副良药。《博物志》记载道：昔有三人冒雾晨行，一人饮酒，一人饱食，一人空腹，空腹者死，饱食者病，饮酒者健，从这则记载可见酒的保健作用。酒还可以舒筋活血、扩张血管，以此来提高其他药物的效果。可见，酒与药有密不可分的关系。此外，酒还可用作麻醉剂，传说华佗发现醉汉治伤时，没有痛苦感，由此得到启发，从而研制出“麻沸散”，“麻沸散”就是用酒冲服。

酒还具有活跃思想、营造气氛的功效。远古时代的祭祀、会盟都要饮酒。宗教活动中，巫师靠饮酒来获得“魔力”，酒也是巫医的常备药之一。此外，酒以其特有的醇香令人心旷神怡、忘却烦恼。人们的日常生活中，如欢庆祝贺、结情系爱、壮别凯旋、接风洗尘、迎生送死、排忧解难、消怒释怨等等，都离不开酒。酒和人类历史深深的融合在一起，酒本身也成为了一种文化。因此，古代许多文人墨客对酒大唱赞歌：“文人得酒，才气如无闸之水；武士得酒，杀人如操刀割芥”；“何以解忧，惟有杜康”“白日放歌须纵酒”等。

酒这种特殊物质已成为人类生活中不可缺少的物质，然而，有人却将酒误用歧途，甚至滥用成瘾。历史上有多少人因沉湎于酒，引来杀身之祸、亡国之恨。不论是王公贵族还是平头百姓，都没能幸免。诗人李白一生饮酒、爱酒、写酒，号称“酒中仙”，除

了写诗，就是饮酒。但晚年酗酒成瘾，嗜酒如命，为了纵饮，不惜倾家荡产，最后竟连自己的衣服和心爱的宝剑都拿出来换酒；曹雪芹因嗜酒早年病逝，其妻在挽诗中写道：“不怨糟糠怨杜康”。历史上诸如此类毁于纵酒者真是数不胜数。

李时珍曾言：“饮酒不节，杀人顷刻”，其《本草纲目》也记载：（酒）痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动火……若夫沉湎无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧邦亡家而殒躯命，其害可甚言哉！韩愈也曾言：断送一生惟有酒。连“酒中仙”李白最终也认识到：酒多必滥酒，酒滥必伤民，伤民必败国。

有人说，酒本无罪，罪在饮酒之人。事实上，酒之功（功效），即是其之过。酒的特殊作用，使人贪图追求，贪饮无度，最终引火烧身。

随着科学及文明的发展，人类逐渐认识到，饮酒的害处远远大于其有限的益处。狂饮无度、久饮成癖害己害人、后患无穷。

但劝诫并未引起人类对酒滥用的重视，而许多名人对酒的赞歌颂词却误导了公众对酒的认识，加之酿酒工业的迅速发展，一些厂家及媒体不负责任的宣传、渲染、使酗酒、嗜酒者有增无减，酒几乎成为现代文明社会不安定的祸根之一。

饮酒的现状

以往认为，我国的酗酒情况并不严重，而实际情况并非如此。

我国自改革开放以来，经济振兴，酒业也得到了

空前的发展。随着酿酒的工业化程度提高，酒的供应量也变得充足，不仅饮酒者增多，人均酒的消耗量也相当惊人，因此，近些年，酒的问题愈发突出。1952年人均酒的年消耗量为1~2公斤，1982年增加到5公斤，1991年则增加到12公斤，呈直线上升趋势。据最新统计，1998年我国仅白酒产量就已高达800万吨。

北京10大制酒企业在10年内生产的啤酒数量也是触目惊心的，1982年每年生产9万吨，1993年每年生产超过60万吨，增加近7倍，如此快速增长，其后果是什么？据统计，我国12亿人口中约有3亿酒民，1990年饮料酒生产1385万吨，销售1310万吨，耗粮1700万吨，相当于1988年进口粮的总和。如此大的产酒量，必然会给酒滥用和犯罪提供物质基础，1986年因酒中毒死亡了9830人，比1976年增长10倍，1987年因纵酒死于心血管病者达57万人。

1992年我国对9个城市4种职业人群酒依赖性进行了调查，总人数为44920人，科研单位47个，行政单位44个，轻体力劳动工厂25个，重体力劳动工厂29个；汉族占87.1%，朝鲜族占11.4%。结果发现酒依赖病例1674人，平均患病率为3.727%。患病率最高的是延边两个地区，分别为7.961%和6.875%，其次为北京4.525%、青岛3.682%、哈尔滨3.627%、长春1.737%、新乡1.586%。

调查还显示，4种职业人群中酒依赖的患病率分别为：科技人员1.769%，行政干部2.491%，轻体力劳动工人3.325%，重体力劳动工人6.889%。在全部病例中，饮酒引起不同程度的精神障碍占

46.3%，引起躯体疾病占 23.7%。对家庭和社会有不同程度不良影响的占 30.8%，其中因酒依赖不遵守劳动纪律、缺勤、工作出差错者已超过全部病例的 1/4。然而尽管如此，97.2% 的酒依赖者却未接受过任何治疗。

不可否认，酒业带来高额的利润和税收，但酿酒却消耗大量的粮食，并且因酒造成严重的经济损失，二者相比是得还是失，这个问题值得深思。

随着我国预防保健工作的深入开展，结核、乙型肝炎等传染病已得到有效控制，许多疾病的发病率也明显下降，而酒相关性疾病的发病率却逐渐上升，这不能不说是现代文明的一大悲哀。

中国的酒政

酒政 是国家对酒的生产、流通、销售和使用而制定实施的制度政策的总和。酒政是否合理，直接关系到酒的生产、消费状况，与酒滥用和酒依赖的形成也有一定关系。

中国是一个农业国家，一切政治、经济活动都以农业为立足点，而中国的酒，绝大多数是以粮食酿造的，酒成了农业经济的一部分。各朝代统治者根据粮食的收成情况来调节酒的生产，以确保民食。因此，酒业的兴衰反映了农业生产的状况，酒成了粮食生产的晴雨表。

自汉武帝时期实行国家对酒的专卖政策以来，从酿酒业收取的专卖费或酒的专税还成了国家财政收入的主要来源之一。酒税有时还与军费、战争有关，直

关系到国家的生死存亡。可见，在中国人的社会生活中，酒具有其他物品无法替代的功能。

正因为酒的这种特殊地位，酒政才显得尤为重要。

1. 酒的特殊性

中国酿酒的原料主要是粮食。由于酿酒获利甚丰，在历史上常常发生酿酒大户与民争食的情况。而且，酒能使人上瘾，滥饮致醉后惹事生非、伤身败体，是引起祸乱的根源，因此，国家必须实施强有力的行政手段对酒加以干预。

2. 古代的酒政

古代的酒政基本上是在禁酒、榷酒和税酒之间变来变去。

禁酒 即由政府下令禁止酒的生产，流通和消费。

在中国历史上，夏禹可能是最早提出禁酒的帝王，曾言：“后世必有以酒亡其国者”。因此，自己不饮酒，同时也禁止民众过度饮酒。大禹的预言，不幸被以后的无数个事实所验证，所以，不同的历史时期都反复提倡禁酒。除了政治原因外，更多的还是因为粮食问题引起的。每当碰上天灾人祸，粮食紧张之时，朝廷就会发布禁酒令，而当粮食丰收，禁酒令就会解除。由于前人对酒的危害认识不足，统治者又把酒业当作敛聚财富的重要手段，各个朝代都不愿放弃酒业的高额利润，故古代禁酒往往都不彻底。

榷酒 就是酒的专利、专卖。即国家垄断酒的生