

饮酒与健康

DRINKING AND HEALTH

朱孔锡 孟繁立 张燕 主编

本书系统、全面、通俗地介绍了酒精相关疾病的病因、发病机制、病理生理、临床表现和防治等方面的知识。既能为临床和基础研究工作者提供参考，也能促使广大读者养成科学文明的饮酒方式，减少饮酒对健康、对家庭、对社会的危害。



健康有秘诀

饮酒要科学

DRINKING AND HEALTH

饮酒与健康

朱孔锡 孟繁立 张 燕 主编

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮酒与健康/朱孔锡,孟繁立,张燕主编. —济南:山东科学技术出版社,2007.6
ISBN 978-7-5331-4621-4

I. 饮... II. ①朱... ②孟... ③张... III. 酒—关系—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 007057 号

饮酒与健康

朱孔锡 孟繁立 张 燕 主编

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:济南申汇印务有限责任公司

地址:济南市王官庄 12 号

邮编:250022 电话:(0531)87966822

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.25

字数:230 千字

版次:2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4621-4

定价:15.00 元

《饮酒与健康》编委会

主 编：朱孔锡 孟繁立 张 燕
副 主 编：王红娟 司春峰 曲云东 吴洪磊
于伟华 赵延英 郭连荣 邵红艳

编委会成员（按拼音排序）：

郭连荣	李晓梅	孟繁立	曲云东
任 丽	任 卿	邵红艳	司春峰
宋素贞	孙建华	王红娟	王 莉
王永静	吴洪磊	于伟华	张 燕
赵延英	朱孔锡		

FOREWORD

前言

据文献记载,酒的出现人类社会已经有 5 000 余年的历史,虽然对酒的起源仍有不同见解,但从其一出现即与人们的社会生活和身体健康密不可分。在我国,酒与酒文化有着悠久的历史,曾有“李白斗酒诗百篇,苏轼把酒问青天”的浪漫传说。酒在人们生活、工作中更有其独到的作用,酒已成为人们交往的桥梁和纽带,特别是在各种节假日,亲朋好友欢聚以及大小喜事等场合,大家一起畅饮各种美酒是必不可少的。

有研究资料表明,适量饮酒可以增加食欲,促进消化液的分泌,放松紧张的心情,预防心血管疾病,还能加速血液循环,有效地调节和改善机体内的生物化学代谢和神经传导,有助于人们的身心健康。从古至今都有饮酒可治病强身的观点。酒为药用,也是祖国医学的精髓之一,是祖先为我们留下的宝贵财富。但现代医学研究也证明,长期过量饮酒则对人体诸多组织器官都有不良影响,可引起诸多疾病,使患者生活质量下降,给家庭和社会带来一系列不良影响,甚至可影响后代的健康。早在 1985 年,世界卫生组织(WHO)就把酗酒带来的问题定为全球性的卫生健康问题。

我国是世界上酒类消费大国,近年来,随着我国人民生活水平的提高和饮食结构的改变,饮酒人群和各种酒制品的消费量较以前有了很大的变化,饮酒的人群更广,一般人群的饮酒率较以前明显上升,初始饮酒的年龄更低,女性饮酒者较以前明显增多。与此相关的就是各种酒制品的消费量大幅度增加,酒精相关性疾病的发病率在我国呈明显的上升趋势,如酒精性肝病在一些地区已成为第二大肝病;饮酒导致的交通意外伤害较以前也明显增多。因

此,饮酒和含酒精饮料的滥用已经严重地危害了广大人民群众的身心健康和公共安全。

近年来,尽管已有很多医务工作者对酒精相关性疾病进行了大量的研究,也发表了许多科研成果。但是,酒精相关性疾病的发病率在我国仍呈明显的上升趋势,大多数饮酒者平时根本没有认识到饮酒特别是酗酒对健康、对家庭、对社会的危害,也不知道饮酒特别是酗酒会引起哪些疾病,因而也没有一个文明健康和适度良好的饮酒行为和方式,直到“喝坏了肝、喝坏了胃”,才认识到“小小酒杯真有罪”。然而,此时往往是悔之晚矣。

本书参考了大量最新的相关文献,以深入浅出、近于医学科普文献的写作手法,对饮酒与健康的辩证关系作了详细的阐述,力图应用最新的医学科学知识,系统、全面、通俗地向读者介绍酒精相关性疾病的病因、发病机制、病理生理、临床表现和防治等方面的知识,可作为从事医学临床和基础研究工作者的参考用书,并可为广大读者了解饮酒与酒精相关性疾病的相关知识提供帮助。阅读此书如能让广大读者意识到不良饮酒方式对健康的危害,养成一种科学文明的饮酒习惯,从而对减少饮酒对健康、对家庭、对社会的危害有一定作用,那么,编者内心甚慰。

由于编者水平有限,时间仓促,书中难免会有不当之处,敬请读者批评指正。

朱孔锡

于山东大学第二医院

CONTENTS

目 录

饮酒文化 / 1
酒精相关性疾病概述 / 25
饮酒成瘾与戒酒 / 49
醉酒与解酒 / 66
饮酒与胃肠道疾病 / 75
饮酒与酒精性肝病 / 100
饮酒与慢性胰腺炎 / 126
饮酒与急性胰腺炎 / 134
酒精与中枢神经系统疾病 / 143
饮酒与营养不良 / 162
饮酒与交通意外 / 175
饮酒与动脉粥样硬化 / 185
饮酒与高血压 / 200
饮酒与心脏病 / 206
饮酒与眼部疾病 / 222
饮酒对糖尿病的影响 / 227
饮酒与精神心理疾病 / 242
饮酒与皮肤病 / 258
饮酒与肿瘤 / 267
饮酒与药物不良反应 / 297
饮酒与生殖健康 / 308

饮酒文化

JIUDEQIYUAN

一、酒的起源

酒的历史,在中国可以上溯到人类社会发展史的上古时期。《史记·殷本纪》中便有纣王“以酒为池,悬肉为林”、“为长夜之饮”的记载,《诗经》中“十月获稻,为此春酒”和“为此酒春,以介眉寿”的诗句,都以人类不同的社会活动表明中国酒的兴起已有 5 000 年的历史。

另据考古学家证明,在近现代出土的新石器时代的陶器中,已有了专用的酒器,说明在原始社会,中国酿酒已很盛行。有关酒的起源,历史文献记述有四种各据理论的说法。

1. 上天造酒说

自古以来,中国人的祖先就有酒是天上“酒星”所造的说法。《晋书》中有关于酒旗星座的记载:“轩辕右角南三星曰酒旗,酒官之旗也,主宴饮食。”轩辕,中国古称星名,共十七颗星,其中十二颗属狮子座。酒旗三星呈“一字”形排列,南边紧傍二十八宿的柳宿八颗星。明朗的夜晚,对照星图仔细在天空中搜寻,狮子座中的轩辕十四和长蛇座的二十八宿中的星宿第一很明亮,很容易找到,酒旗三星则因亮度太低或太遥远,用肉眼很难辨认。

酒旗星的发现最早见于《周礼》一书,距今已有近 3 000 年的历史。二十八宿的说法,始于殷代而确立于周代,是中国古代天文学的伟大发现之一。在当时天文科学仪器极其简陋的情况下,能在浩淼的星河中观察到这几颗并不怎样明亮的“酒旗星”,给予命

名并留下关于酒旗星的种种记载与传说,这不能不说是一种奇迹。

2. 猿猴造酒说

唐人李肇所撰《国史补》一书,对人类如何捕捉聪明伶俐的猿猴,有一段极精彩的记载。

猿猴是十分机敏的动物,它们居于深山野林中,出没无常,很难捉到。经过细致的观察,人们发现猿猴“嗜酒”。于是,人们便在猿猴出没的地方摆上香甜浓郁的美酒,猿猴闻香而至,先是在酒缸前流连不前,接着便小心翼翼地蘸酒吮尝。时间一久,终因经受不了美酒的诱惑而畅饮起来,直到酩酊大醉而被人捉住。这种捕捉猿猴的方法并非中国独有,东南亚一带的群众和非洲的土著民族捕捉猿猴或大猩猩,也都采用类似的方法。

猿猴不仅嗜酒,而且还会“造酒”,这在中国历史的典籍中都有记载。清代文人李调元在他的著述中有“琼州多猿……尝于石岩深处得猿酒,盖猿酒以稻米与百花所造,一百六轧有五六升许,味最辣,然极难得。”的记载;清代的一本笔记小说中也道:“粤西平乐等府,山中多猿,善采百花酿酒。樵子入山,得其巢穴者,其酒多至数百。饮之,香美异常,名曰猿酒。”无独有偶,早在明代,这类猿猴“造”酒的传说就有过记载。明代文人李日华在他的著述中也有过类似的记载:“黄山多猿猱,春夏采花果于石洼中,酝酿成酒,香气溢发,闻数百步。”《安徽日报》曾刊登过老画家程嘯天先生在黄山险峰深谷觅得“猴儿酒”的事情。这些不同时代人的记载,都证明在猿猴的聚居处,常常有类似“酒”的东西发现。由此也可推论酒的起源,当由果发酵开始,因为它比粮谷发酵容易得多。

酒是一种由发酵所得的饮品,是由酵母菌分解糖类产生的。酵母菌是一种分布极其广泛的菌类,在广袤的大自然原野中,尤其在一些含糖分较高的水果中,这种酵母菌更容易繁衍滋长。山林中野生的水果,是猿猴的重要食物。猿猴在水果成熟的季节,收贮大量水果于“石洼中”,堆积的水果受到自然界中酵母菌的作用而

发酵，在石注中便有一种被后人称为“酒”的液体析出，因此，猿猴在不自觉中“造”出酒来，似乎是合乎逻辑与情理的。

3. 仪狄造酒说

史籍中有多处提到仪狄“作酒而美”、“始作酒醪”的记载。

一种说法叫“仪狄作酒拔，杜康作秬酒”。由字面看，是讲他们在做不同的酒。“拔”是一种糯米经过发酵加工而成的“酪糟儿”，性温软，其味甜，多流行于江浙一带。现在的不少家庭中，仍自制酪糟儿。酪糟儿洁白细腻，稠状的糟糊可当主食，上面的清亮汁液颇近于酒。“秬”是高粱的别称。杜康作秬酒，指的是杜康造酒所使用的原料是高粱。由此看来，仪狄是黄酒的创始人，而杜康可能是高粱酒创始人。

另一种说法是“酒之所兴，肇自上皇，成于仪狄”。意思是说，自上古三皇五帝的时候，就有各种各样的造酒方法流行于民间，是仪狄将这些造酒的方法归纳总结起来，使之流传于后世的。

仪狄是什么时代的人呢？比起杜康来，古籍中关于仪狄的记载比较一致。例如《世本》、《吕氏春秋》、《战国策》中都认为他是夏禹时代的人。那么，仪狄是不是酿酒的“始祖”呢？此说自古看法就不一致，甚至有与《世本》相矛盾的说法。例如孔子八世孙孔鲋认为帝尧、帝舜都是饮酒量很大的君王。黄帝、尧、舜都早于夏禹，早于夏禹的尧舜都善饮酒，那么，他们饮的酒是谁酿造的呢？由此可见，说仪狄是夏禹的臣属，“始作酒醪”并不确切。事实上，用粮食酿酒是件程序、工艺都很复杂的事，单凭个人力量是难以完成的。

4. 杜康造酒说

还有一种说法是杜康“有饭不尽，委之空桑，郁绪成味，久蓄气芳，本出于代，不由奇方”，意思是说，杜康将未吃完的剩饭放置在桑园的树洞里，剩饭在树洞中发酵，有芳香的气味传出。这就是酒

的做法，杜康就是酿酒的始祖。

魏武帝乐府诗曰：“何以解忧，唯有杜康”。自此之后，认为酒就是杜康所创的说法似乎更多了。

历史上杜康确有其人。“杜康，字仲宇，相传为康家卫人，善造酒”。康家卫是一个至今尚在的小村庄，西距孙城七八千米。村头有一道大沟，长约十千米，最宽处一百多米，最深处也近百米，人们叫它“杜康沟”。沟的起源处有一眼泉，四周绿树环绕，草木丛生，名曰“杜康泉”。盟志上说“俗传杜康取此水造酒”，“乡民谓此水至今有酒味”。有酒味虽然不确，但此泉水质清冽甘淳却是事实。清流从泉眼中汨汨涌出，沿着沟底流淌，最后汇入白水河，人们称它为“杜康河”。杜康泉旁边的大土包，以砖培围护着，传说是杜康安葬之所。杜康庙就在坟墓左侧，凿壁为室，供奉杜康造像。可惜庙与像均毁于20世纪60年代。据县志记载，往日，乡民每逢正月二十一日，都要组织“赛享”活动。这一天热闹非凡，商贩云集，熙熙攘攘，直至日落西山人们方尽兴而散。如今，杜康墓和杜康庙均已修整，杜康泉上已建好一座凉亭，亭呈六角形，红柱绿瓦，五彩飞檐，楣上绘着“杜康醉刘伶”、“青梅煮酒论英雄”等故事图画。尽管杜康的出生地等均系“相传”，但据考古工作者在这一带发现的残砖断瓦考定，商、周之时，此地确有建筑物。这里产酒的历史也颇为悠久。酿酒专家们对杜康泉水也作过化验，认为水质适于造酒。

JIUDEZHONGLEI

二、酒的种类

酒的种类很多，依据酒精含量可分为低度酒、高度酒，而按加工原料、酿造方法的不同，又可分为白酒、黄酒、果酒、啤酒以及药酒等。

1. 白酒

透明无色的各种蒸馏酒俗称白酒。由于白酒能燃烧的缘故，所以又称之为烧酒。白酒由粮食酿造而成，主要原料是粮食、糠麸、谷壳、薯类(红薯、马铃薯和木薯)、硬果类(橡子)、甜菜等。白酒的主要成分是酒精，可达 50%，多的可达 60%~70%。其他成分还有乙酸乙酯等酯类，以及 2、3-丁二醇和双乙酰。酒类存放一定时日后，风味有所改变，这一过程被称为老熟过程。“酒是陈的香”就是这个原因。

中国白酒是世界著名的六大蒸馏酒之一，其余五种是白兰地、威士忌、朗姆酒、伏特加和金酒。中国白酒在工艺上比世界各国的蒸馏酒都复杂得多，原料各种各样，酒的特点也各有风格，酒名也五花八门。

中国白酒在饮料酒中独具风格，与世界其他国家的白酒相比，我国白酒具有特殊的不可比拟的风味。酒色洁净晶莹、无色透明；五种香型的酒各有特色，香气馥郁、纯净、溢香好，余香不尽；口味醇厚柔绵，甘润清冽，酒体谐调，回味悠久，那爽口尾净、变化无穷的优美味道，给人以极大的欢愉和幸福之感。

我国早期白酒的酒度很高，有 67 度、65 度、62 度之高，度数这样高的酒在世界其他国家是罕见的。近几年，国家提倡降低白酒度数，有不少较大的酒厂，已试制成功了 39 度、38 度等低度白酒。低度白酒出现市场初期，大多数消费者不太习惯，饮用起来总觉着不够味，“劲头小”。20 世纪 90 年代初，城市消费者已经开始习惯低度白酒，低度酒在宴席上已经逐渐成为一个较好的品种了。

白酒以前叫烧酒、高粱酒，建国后统称白酒、白干酒。为什么叫白酒、白干和烧酒？白酒就是无色的意思，白干酒就是不掺水的意思，烧酒就是将经过发酵的原料入瓶加热蒸馏出的酒。

白酒的名称繁多，有的以原料命名，如：高粱酒、大曲酒、瓜干酒等，就是以高粱、大曲、瓜干为原料生产出来的酒。有的以产地

命名,如:茅台、汾酒、景芝白干、曲阜老窖、兰陵大曲等。有的以名人命名,如:杜康酒、范公特曲等。还有的按发酵、贮存时间长短命名,如:特曲、陈曲、头曲、二曲等。二锅头、回笼酒等,则又是以生产工艺的特点命名的。二锅头是我国北方固态法白酒的一种古老的名称。现在有的酒仍叫二锅头。现在的二锅头是在蒸酒时,掐头去尾取中间馏出的酒。真正的二锅头系指制酒工艺中在使用冷却器之前,以古老的固体蒸馏酒方法,即以锅为冷却器,二次换水后而蒸出的酒。所谓回笼酒,就是将蒸出的酒重烤一次,即为回笼酒。

白酒的主要成分是乙醇(酒精)和水,但乙醇不是酒的主要营养成分,也不是酒的有害成分。据有关科研部门测定,纯酒精所产生的热量相当于脂肪的供热量,明显高于糖类、蛋白质的产热量。适量的酒精对人体是有益的。白酒内的乙酸、乳酸、乙酸乙酯、丁酸乙酯、乳酸乙酯、异戊醇等物质都是人体健康所必需的,所以说白酒是有营养的。

白酒中的有害物质,主要有残留农药、甲醇、醛类、杂醇油和铅。酿酒所用原料,如谷物和薯类作物等,在生长过程中如遇过多地施用农药,毒物会残留在种子或块根中。用这种原料制酒,农药就被带入酒中,饮用后影响健康。按卫生部规定,每 kg 粮食,农药 666 不得超过 0.3 mg,滴滴涕不得超过 0.2 mg。甲醇是一种有麻醉作用的无色液体,密度 0.791,沸点 64.70℃,能无限地溶于水和酒精中。它有酒精味,也有刺鼻的气味,毒性很大,对人体健康有害,过量饮用,会头晕、头痛、耳鸣、视力模糊。10 ml 甲醇可引起严重中毒,眼睛失明;急性中毒者可出现恶心、胃痛、呼吸困难、昏迷、甚至危及生命。按卫生部规定,每 100 ml 谷类酒含甲醇不得超过 0.04 g,薯干及代用原料酒不得超过 0.12 g。醛类主要是在白酒的生产发酵过程中产生的。它有较强的刺激性和辛辣味。醛类中甲醛的毒性最大,饮入 10 g 甲醛即可使人致死。其次是乙醛和糠醛。乙醛是极易挥发的无色液体,能溶于酒精和水中。在蒸酒时,

酒头含量最多,经过贮存,会逐渐挥发一些。人们经常喝乙醛含量高的酒,容易产生酒瘾。乙醛毒性相当于乙醇的 83 倍。因此,它在白酒中的含量必须是非常微小的。杂醇油为无色油状液体,是白酒的重要成分之一。从卫生角度来看,它是一种有害物质,含量过高,对人体有害,能使神经系统充血,使人头痛、头晕。喝酒上头,主要是杂醇油的作用。它在人体内氧化慢,停留时间长,容易引起恶醉。杂醇油的含量过多,加浆时还会引起白酒乳白色的浑浊。其含量一般不超过每百毫升 0.15 g。白酒中的铅主要来自酿酒设备、盛酒容器、销售酒具。铅对人体危害极大,它能在人体积蓄而引起慢性中毒,其症状为头痛、头晕、记忆力减退、手握力减弱、睡眠不好、贫血等。国家对白酒含铅量的规定为,每升白酒所含的铅不得超过 1 mg。

2. 黄酒

黄酒是以糯米、粳米、黍米等粮食为原料,通过麦曲及酒药共同作用而酿成。黄酒又名元酒、老酒、绍兴酒。由于酒呈黄色,故又被称为黄酒。山东省的即墨老酒也是较有名的黄酒。黄酒度数低,一般为 12~20 度。性味平和,具有滋养补虚、行药势、通血脉等功效。适合妇女、老年人、体质虚弱及不善饮酒者饮用。黄酒可以加红糖、姜片煮沸后饮用。

3. 果酒

果酒是以水果为原料(如葡萄、苹果、荔枝、草莓、杏、桃、山楂、梨等)发酵制成的酒类饮料。果酒的酒精含量为 10%~20%。果酒色鲜味美,香甜可口,营养丰富,其中尤以葡萄酒广受人们喜爱。

4. 啤酒

啤酒又名麦酒,是以大麦芽为主要原料,加入少量大米为淀粉类辅料,经液态糊化和糖化,再经液态发酵而成。啤酒配制过程

中,加有啤酒花(又称蛇麻花),酒花含的单宁可使蛋白质沉淀,使麦芽汁澄清;啤酒的特异香味和爽口的苦味就来自于啤酒花。酒花还增加泡沫的持久性,并有一定防腐作用。发酵后制出的啤酒是生啤酒(又称鲜啤酒),经巴氏消毒后成为熟啤酒。啤酒酒精度低,为2%~3%,不易醉人,由于啤酒营养丰富,故有“液体面包”的美称。

5. 药酒

酒本身具有通血脉、行药势、温肠胃、御风寒之功效,与药物相配伍,可以大大增强药力,既能达到防治疾病的日常保健功效,还可用于病后的辅助治疗。按最新的国家饮料酒分类体系,药酒和滋补酒属于配制酒范畴。配制酒是以发酵酒、蒸馏酒或食用酒精为酒基,加入可食用的花、果、动植物或中草药,或以食品添加剂为呈色、呈香及呈味物质,采用浸泡、煮沸、复蒸等不同工艺加工而成的改变了其原酒基风格的酒。配制酒分为:植物类配制酒、动物类配制酒、动植物配制酒及其他配制酒。中国的药酒和滋补酒的主要特点是在酿酒过程中或在酒中加入了中草药,因此两者并无本质上的区别,但前者主要以治疗疾病为主,有特定的医疗作用;后者以滋补养生健体为主,有保健强身作用。从药酒的使用方法上分,可将药酒分为内服、外用、既可内服又可外用的三大类。滋补酒用药,讲究配伍,根据其功能,可分为补气、补血、滋阴、补阳和气血双补等类型。

YINJIUWENHUA

三、饮酒文化

中国酒主要是以粮食原料酿制而成,有5 000年以上的悠久历史。酒文化作为一种特殊的文化形式,在传统的中国文化中有其独特的地位。在几千年的文明史中,酒已经渗透到社会生活中

的各个领域。中国古人还将酒的作用归纳为三类：酒以治病，酒以养老，酒以成礼。

中国传统的饮酒文化根基是酒德和酒礼。由于儒家学说被奉为治国安邦的正统观点，酒的习俗同样也受儒家酒文化观点的影响。儒家讲究“酒德”两字，其义是说饮酒者要有德行，酒德集中体现在：

“饮惟祀”（只有在祭祀时才能饮酒）；“无彝酒”（不要经常饮酒，平常少饮酒，以节约粮食，只有在有病时才宜饮酒）；“执群饮”（禁止民从聚众饮酒）；“禁沉湎”（禁止饮酒过度）。

饮酒有一套大家必须遵守的礼节。我国古代饮酒有以下一些礼节：

主人和宾客一起饮酒时，要相互跪拜。晚辈在长辈面前饮酒，叫侍饮，通常要先行跪拜礼，然后坐入次席。长辈命晚辈饮酒，晚辈才可举杯；长辈酒杯中的酒尚未饮完，晚辈也不能先饮。古代饮酒的礼仪约有四步：拜、祭、啐、卒爵。就是先做出拜的动作，表示敬意，接着把酒倒出一点在地上，祭谢大地生养之德；然后尝尝酒味，并加以赞扬令主人高兴；最后仰杯而尽。

在酒宴上，主人要向客人敬酒（叫酬），客人要回敬主人（叫酢），敬酒时还有说上几句敬酒辞。客人之间相互也可敬酒（叫旅酬）。有时还要依次向人敬酒（叫行酒）。敬酒时，敬酒的人和被敬酒的人都要“避席”，起立。普通敬酒以三杯为度。

在我国古代，酒被视为神圣的物质，酒的使用，更是庄严之事，非祀天地、祭宗庙、奉佳宾而不用，形成远古酒事活动的俗尚和风格。随酿酒业的普遍兴起，酒逐渐成为人们日常生活所需，酒事活动也随之广泛，并经人们思想文化意识的影响，使之程式化，形成较为系统的饮酒风俗习惯。这些风俗习惯内容涉及人们生产、生活的许多方面，其形式生动活泼，姿态万千。

1. 节日饮酒习俗

中国人一年中的几个重大节日都有相应的饮酒活动，如端午

节饮“菖蒲酒”，重阳节饮“菊花酒”，除夕夜的“年酒”。在一些地方，如江西民间，春季插完禾苗后，要欢聚饮酒，庆贺丰收时更要饮酒，酒席散尽之时，往往是“家家扶得醉人归”。节日的全新解释是，必须选择一些日子让人们欢聚畅饮，于是便有了节日，而且节日很多，几乎月月都有。代代相传的举国共饮的节日如下。

春节 俗称过年。汉武帝时规定正月初一为元旦；辛亥革命后，正月初一改称为春节。春节期间要饮用屠苏酒、椒花酒（椒柏酒），寓意吉祥、康宁、长寿。

“屠苏”原是草庵之名。相传古时有一人住在屠苏庵中，每年除夕夜里，他给邻里一包药，让人们将药放在井水中浸泡，到元旦时，再用这井水对酒，合家欢饮，使全家人一年中都不会染上瘟疫。后人便将这草庵之名作为酒名。饮屠苏酒始于东汉，明代李时珍的《本草纲目》中有这样的记载：“屠苏酒，陈延之《小品方》云，‘此华佗方也’。”“元旦饮之，辟疫疠一切不正之气。”饮用方法也颇讲究，由幼及长。“椒花酒”是用椒花浸泡制成的酒，它的饮用方法与屠苏酒一样。梁宗懔在《荆楚岁时记》中有这样的记载：“俗有岁首用椒酒，椒花芳香，故采花以贡樽。正月饮酒，先小者，以小者得岁，先酒贺之。老者失岁，故后与酒。”宋代王安石在《元旦》一诗中写道：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符”。北周庾信在诗中写道：“正朝辟恶酒，新年长命杯。柏吐随铭主，椒花逐颂来”。

灯节 又称元宵节、上元节。这个节日始于唐代，因为时间在农历正月十五，是三官大帝的生日，所以过去人们都向天宫祈福，必用五牲、果品、酒供祭。祭礼后，撤供，家人团聚畅饮一番，以祝贺新春佳节结束。晚上观灯、看烟火、食元宵（汤圆）。

中和节 又称春社日，时间在农历二月初一，祭祀土神，祈求丰收，有饮中和酒、宜春酒的习俗，说是可以医治耳疾，因而人们又称之为“治聋酒”。宋代李涛在诗中写道：“社翁今日没心情，为乏治聋酒一瓶。恼乱玉堂将欲通，依稀巡到等三厅”。据《广记》记