

總策劃：黃營杉博士

酒要成爲藥抑或成爲毒
均端看你如何與酒交往

做個健康的飲酒人

高明的飲酒法

高木敏◇著

楊鴻儒◇譯



東初社會實用新書 ⑥

做個健康的飲酒人

—— 高明的飲酒法

◎高木敏 著◎楊鴻儒 譯

做個健康的飲酒人；高明的飲酒法/高木敏著；楊
鴻儒譯，——初版。——臺北市：東初國際發
行：知道總經銷，1994[民 83]
面；公分。——（東初社會實用新書；6）
譯自：酒と上手につきあう法
ISBN 957-8836-05-8(平裝)

1.酒

411.4

83003689

東初社會實用新書⑥

做個健康的飲酒人——高明的飲酒法

作 者：高木敏 譯者：楊鴻儒

發行人：吳福安

發行所：東初國際股份有限公司（圖書出版事業部）

地址：台北市基隆路一段400號7F之2

TEL：（02）7583277 FAX：（02）7297905

郵撥：17753334 戶名：東初國際股份有限公司

執行編輯：蘇惠齡

登記證：局版台業字第5715號

初 版：1994年5月

定 價：NT \$190

總經銷：知道出版有限公司

地址：台北市木新路2段111巷12弄26號

TEL：（02）9395450 FAX：（02）9381823

原著書名：酒と上手につきあう法

發行所：ごま書房

SAKE TO JYOZU NI TSUKIAU HOU by Satoshi Takagi Copyright(c) 1993
by Satoshi Takagi

Original Japanese edition published by Coma Shobo Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Satoshi Takagi

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon Chinese—Media Agency.

有著作權·翻印必究

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

ISBN 957-8836-05-8

原版 ISBN 4-341-01520-6 C0247 (749)

東初社會實用新書

出版緣起

吳福安

從事貿易多年，一直游走於商業與文化之間。前些日子，百般思考之餘，乃決心投入一點心力到文化事業上。於是，邀約幾位文化界的朋友相聚，從理想談起，從使命揮棒，一時之間，煞有天馬行空之感，可是，真正要落實到現實的層面卻又覺得棘手。

一來，出版的工作，你必須很明確地告訴讀者，你想提供的是什麼訊息，尤其面對新生的一代，你況且負有重大的社會責任。二來，文化的產品，和工廠的產品不同，它的材料、加工技術、品質管理、研究開發，甚至於體驗的累積，無一不是需要時間的。

為此，我們決定放眼於整個人類，而不把眼光侷限在台灣這塊土地上；從歐美、日本，乃至於其他國家，選擇並引進合乎我們理念的優良產品，而這原則則是：

- (1) 它必須是社會的。
- (2) 它必須是實踐的。

SWT1042/01

(3) 它必須是活生生的體驗。

(4) 它必須是現代的。

(5) 它必須是優秀的。

(6) 它必須是超越的。

也之所以，我們的領域或許會觸及社會、心理、管理、經濟、宗教、教育、政治、組織、人類、藝術、生活，甚至於環保或自然科學；不過，它們將有一個特點，那就是它乃屬於你我，有深度但卻平易；終究，我們謹希望：提供讀者一個更美好的人生方針。

「東初社會實用新書」的一切策劃工作，我們則委由中興大學的企管研究所所長黃營杉領導，預計每個月推出一本書；而《超管理國家——新加坡》，即是我們與您的初晤。

最後，當不例外，我們期待您的共鳴，也期待您的指正。

作者序

以《徒然草》聞名於世的兼好法師，一言道破酒的本質，說：「酒爲百藥之長，但乃萬病之源。」酒要成爲藥抑或成爲毒，均看你和酒如何交往。

就此意義上，酒可說極像與異性的交往。愛過了頭，往往會被逃掉，或墜入深淵，把自己逼進進退兩難的苦境。那個俄國詩人普希金不是說過「女人越是冷淡反而容易得到對方的愛」嗎？

人生，除了酒的「醉」之外還有許多很好的令人「醉」的東西。因此，別一味地愛酒，應當和它保持適當的距離交往爲宜。不把它當作戀愛關係而徹底當作朋友關係才是把酒作爲「一生之友」的最佳祕訣。本書，我想根據我以前撰寫的《喝酒的高手即是健康的高手》一書，把重點放在與酒「交往的方法」上。

最近，爲了消除緊張而「與酒交往」中，不知不覺地得了肝臟障礙或酒精依存症的能幹上班族日益增多。另一方面，女性和年輕人的飲酒人口急遽增加，

「kitchen drinker」(為消除欲求不滿而躲在廚房飲酒的主婦)及學生的急性酒精中毒等，也成了嚴重的社會問題。此外，從十幾歲就開始飲酒，得肝臟障礙或酒精依存症的或然率顯然很高。現在，「巧妙地與酒交往」這個問題，可說不但是為了維護自己的健康，且也與人的生活方式大大有關。不論對於與酒有密切關係的上班族或一般男女老少，我很希望本書能成為其「健康高手、生活高手」的契機。

我常常強調：「一生能喝的酒量是每個人各有所定。」「一生分的酒量」因為個別差異相當大，即使同樣不斷地喝，有人則仍保健康而享盡天年，但有人卻喝出病來搞得常跑醫院。只是，一生分的酒量雖因人而異，但早開始就大飲特飲的話，還是會很快就罹患各種酒精障礙而受苦。也就是說，已經把一生分的酒量喝光了，一滴也不能再喝了。

過去市面上所出版的有關酒的一般書籍，多半只敘述酒的效用而幾乎未觸及它的為害。的確，酒受肯定具有不少效用，所以許多書或雜誌會介紹其效用是可以理解的。但是，本質上，酒就是酒精，而酒精即是一種藥物。一喝酒，身心的緊張便會消除而覺得輕鬆，平時不愛說話的人卻饒舌起來，這都是酒精這個藥物使然的。

你能不能成爲「喝酒的高手」，那就端看你能否正確地認爲酒精究竟是什麼而定。德國詩人席勒曾說過：「友誼能使喜悅增加兩倍，使悲傷減一半。」如能和酒做如此的交往，那就再好也沒有了。

一九九二年九月十日

高木敏

◆目錄◆

- 出版緣起／三
- 作者序／五

I 高明的喝酒方法——把酒當成「一生之友」的 交往方法

- 1 與酒交好的方法／006
- 2 決定一天酒量的方法／012
- 3 如何享受喝酒的樂趣／017
- 4 宴席上喝酒的方法／023

- 5 防止喝酒過量的智慧／027
- 6 防止宿醉及治療方法／031
- 7 須知喝酒的禮節／035
- 8 藥和喝酒的關係／039
- 9 喝酒過多的危險信號／044

Ⅱ 維護健康的方法——酒是許多疾病的導火線

- 1 喝酒與肝臟障礙／052
- 2 喝酒與胃腸障礙／064
- 3 喝酒與心臟障礙／071
- 4 喝酒與胰臟障礙／075
- 5 喝酒與糖尿病／079
- 6 喝酒與腦部障礙／085

7 喝酒與癌症／089

8 喝酒與體質變化／094

Ⅲ 高明的生活方式——應該知道的酒 的常識

1 酒醉的科學／100

2 不怕酒的體質、怕酒的體質／104

3 酒精依存症／108

4 容易罹患酒精依存症的性格／114

5 酒精與體格／120

6 喝酒過多頻尿的原因／124

7 喝酒與性欲的關係／128

- 8 女性與酒精中毒／132
- 9 酒對胎兒的影響／136
- 10 孩子的喝酒／140
- 11 依存症的脫離症狀／146
- 12 會討厭酒的抗酒療法／153
- 13 酒精中毒和久里濱式療法／158

高明的喝酒方法

把酒當成「一生之友」的交往方法

I

1. 與酒交好的方法

決定今天不喝酒的話，
無論如何都不喝

◆在日曆上用紅筆註明決定不喝酒的日子

關於喝酒，一般都認為「只要每週有兩天以上的休肝日（不喝酒的日子），肝臟就不會增加負擔」。愛喝酒的人當中，有人將這「休肝日」，看成宛如很靈驗的護身符，其實這種想法是錯誤的。以為一週中忍耐兩天不喝酒，其餘的五天大喝也無所謂，其實還是會損害身體的。相反的，即使每天喝酒，而只喝少量的話，並毋需刻意想到休肝日。

不過，「普通在晚上喝一合（約為〇・一八公升）的人，顯然在外面會喝加倍的量」。因此，在晚上喝二——三合的人到外面可能喝五合以上。像這種喝法，即使一週只有二、三次，喝的酒量也相當多，而定了休肝日也是沒用的。那麼，休肝日是否都沒有意義呢？也並非如此，譬如脂肪肝之類的疾病，一天不喝酒的話，大致上就有復原的效用。

所以，一週設定兩天以上為休肝日的基本想法，就在於決定「今天不喝酒」並付諸行動。

大抵嗜好喝酒的人，會想出很多藉口喝酒。即令「今天是休肝日」也是戒不了酒的。一下班，看到掛著紅燈籠的酒店，心裡便按捺不住，而一頭鑽進去。所以設定一週兩天不喝酒也是表示「我自己能夠控制酒量」的一種基準。

一旦決定不喝酒，則無論如何都不喝。那是一生和酒交往的最好方法。因此，在日曆上每週兩天打上紅圈，在那天就忍住不喝，即是關心自己健康的證明，同時也可減低因喝酒而損害身體的危險性。

此外，若沒有這種謙虛的態度，也沒有資格喝酒。每週兩天以上的休肝日，這是我們醫師團體所提倡的，而經由前述的說明，希望各位了解我們的真意。

目前，日本各地包括鄉鎮鄰里，正積極地展開「休肝日運動」，且獲得很大的成果。各地以「禁酒日」或「不喝酒日」為口號，為維護居民的健康而努力，而地方政府對這種運動的活絡，也視之為預防酒精中毒的一大力量。

◆以為肝臟好就經得起喝酒，而掉以輕心的話……

我們常聽到「我天生肝臟好，所以酒量也強」，這種將酒量好與肝臟強度視同等號的說法。在你的周圍也一定有一兩個人因為對肝臟頗有自信而大放豪語說「隨便怎麼喝也不要緊」吧！那麼，真正酒量好的人他的肝臟就沒問題且功能就超過別人一倍嗎？

結論是遺憾的。人的肝功能並沒有天生的差別。也就是說，酒量的強弱和肝功能的好壞完全無關。能一個勁兒地將酒或其他藥物代謝的肝臟，就像所謂巨大的「化學工廠」，但它的處理能力自然也有限制。被送到肝臟的酒精只是以一定的速度代謝而已。也就是說，並不能依酒量來調節酒精的代謝速度。因此，若在短時間內喝多量的酒，處理速度就會趕不上，血中的酒精濃度會急劇升高。

代謝的速度，依喝酒的次數和喝酒人的體重而異，大體上，體重六〇～七〇公斤的人，一小時的代謝率為七公克。我們將日本清酒一合、啤酒一大瓶、威士忌雙人份一杯、葡萄酒兩杯的量稱之為「一單位」，而一單位的酒精含有量大致為二十二公克左右。因此，代謝一合的日本清酒，使其從血中消失需花三小時，而三合的話則需八小時之多。



對酒的強度與肝功能的好壞無關

人體有三分之二是水份，因此像大力士般身體巨大的人能喝很多酒乃是其水份多、酒精被稀釋，而血中酒精濃度不高就不易醉。

◆位於肝臟的兩大酒精工廠是什麼

有些新人剛進公司時被同事取笑為「光吃菜」——一點也不會喝酒的人，但隨著喝酒的機會增加，技術迅速提高，數年後即搖身一變為「大酒豪」——這樣的例子也不少。

其實，人體的肝功能並不會有變化，代謝速度也是固定的，但為什麼會發生這樣的