



健康直通车 18



饮酒与

李爱东 编著

解酒



适量饮酒可以为身体提供热量，促进血液循环，疏通经络，消除疲劳，祛湿驱寒，有利于健康。但酒在带给我们欢愉的同时，也会给我们带来伤害和麻烦。欲知饮酒对人体有哪些危害？喝多少为适量？酒的营养价值如何？有哪些方法可以解酒？请在这本书里寻找答案吧。

中原农民出版社

健康直通车 18



饮酒与解酒

李爱东 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮酒与解酒/李爱东编著. —郑州:中原农民出版社,
2005.8
ISBN 7 - 80641 - 869 - 5

I. 饮… II. 李… III. 酒 - 文化 - 中国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052234 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371 - 65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州九州印务有限公司

开本:890mm × 1 240mm A5

印张:5.5

字数:98 千字

印数:1 - 4000 册

版次:2005 年 8 月第 1 版

印次:2005 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7 - 80641 - 869 - 5/TS · 085 **定价:**10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



专家在线

我国是生产酒和饮用酒的大国之一,无论是国庆家宴、人际交往、亲朋聚会,还是商务应酬、婚庆祭祀、迎宾送客,或是游戏等都少不了用酒来助兴。酒这种神奇而古老的饮料,也就由一种单纯的饮品逐渐成为人际交往中的媒介,参与到人们的社会活动中,渗透到我们生活的各个层面。在沟通人与人的感情、密切人际关系中扮演着重要的角色,在有些地方甚至有“感情深,一口闷”,“感情有,就喝酒”的说法,更有“久逢知己千杯少”的感慨。可见酒在密切人们的感情中所起的重要作用。

适量饮酒可以为身体提供热量,促进人体血液循环,疏通经络,消除疲劳,祛湿驱寒,有利于健康。也有一些低度酒,像黄酒、啤酒、葡萄酒等,对身体还具有一定的营养价值和辅助医疗作用。

酒在带给人们欢娱的同时,也会给人们的生活带来伤害和麻烦。例如,因酒后驾车导致车毁人亡、酒后误事、酒后丧失理智导致犯罪、因酗酒导致夫妻失和致使婚姻破裂,或者因嗜酒导致脑神经及肝肾功能损伤、不育、不孕、





胎儿畸形等也屡见不鲜。有些人每每遇到烦恼就借酒消愁,想用酒精来麻痹自己,借以忘掉不快。这种消极的生活态度不但于事无补,还可能“借酒浇愁愁更愁”。

总之,人们无论在高兴还是烦闷之时都喜欢用酒来助兴或解闷,这是现实存在。有研究证明,适量饮酒有益健康,但嗜酒如命就会导致身体受损,甚至会危害社会。因此世界各国都有酒后禁止驾驶交通工具的法律法规,有的国家还有禁止未成年人饮酒的法令。那么,喝酒对人体有哪些危害?究竟喝多少酒才算适量?酒的营养价值到底如何?有哪些方法可以解酒?这可能是许多人想了解的。为此作者收集整理了这本小册子,以飨读者。

书中不仅简要介绍了酒的分类、成分特点、营养价值、科学饮酒的方法以及饮酒的利弊等,而且着重介绍了一些经济实用、简便易行而又效果确切的解酒、戒酒的办法。本书中还附有一些小贴士、温馨提示等,为读者提供一些与酒文化有关的小知识,更增加了阅读中的趣味性。

希望这本书能给大家的生活增添乐趣,使大家在享受美好生活的同时,永葆身体健康!





第一篇 酒

人类与酒/3

酒与健康/3

过量饮酒对身体的
伤害/9

对消化系统的影响/12

对呼吸系统的影响/14

对神经系统的影响/14

对心脑血管的影响/15

对泌尿系统的影响/16

对性功能的影响/16

对生育能力的影响/17

对骨骼的影响/19

酒之祸/21

酒的分类/22

最古老的酒——

黄酒/24

黄酒的营养价值/24

黄酒的药用价值/24

黄酒的分类/25

黄酒的饮法/28

黄酒的保存/28

白酒/31

白酒的重要成分/31

我国白酒的现状/33

白酒的分类/37

白酒优劣的鉴别/40

白酒的保存/41

洋酒/43

洋酒的分类/44

洋酒的制作/44

洋酒的饮用/45

洋酒标签里的提示/46

附:鸡尾酒/49

鸡尾酒的来源/49

鸡尾酒的饮用/49

调制鸡尾酒的基本

材料/50

调制鸡尾酒的方法/51

调制鸡尾酒的六大

基础酒/53

附:香槟酒/61

香槟酒的起源/61

香槟酒的酿造/61

香槟酒的分类/63

香槟酒的命名/64

果酒/67

果酒的营养价值/68

果酒之王——

葡萄酒/69

果酒的保存/76

奶酒/79

碑酒/81

啤酒的分类/81

啤酒的营养/82

啤酒的度数/83

啤酒品质的鉴别/84

啤酒的喝法/85

不宜喝啤酒的人/88

啤酒的保存/89

药酒和滋补酒/91

药酒和滋补酒的

制作/92

药酒和滋补酒的

饮用/93

药酒和滋补酒的

保存/94

第二篇 饮酒

酒德与酒礼/97

科学饮酒/101

饮酒宜忌/102

适量饮酒/111
老年人饮酒宜忌/113
不宜与酒同食的
食物/115

饮酒的讲究/117

第三篇 解酒

蔬菜类解酒方/123

白萝卜/123

芹菜/123

菜花/124

冬瓜/125

大白菜/125

红薯/126

莲菜/126

茭白/127

番茄/127

水果类解酒方/129

梨/129

苹果/129

柿子/130

橘子/131

柚子/131

草莓/132

菠萝/133

橄榄/133

香蕉/134

葡萄/135

荸荠/135

西瓜/136

菱角/137

柠檬/137

猕猴桃/138

甘蔗/138

桑葚/139

粮食类解酒方/141

米汤(大米或小
米)/141

绿豆/141

豆腐/142

中药解酒方/143

葛根/143

菊花/144

传统解酒方/144

手掌穴道醒酒法/147

解酒急救法/148

其他解酒方/149

花露水/149

蜂蜜/149

白糖/150

雪碧/150

食盐/150

牛奶/151

蛋清/151

生姜/151

酸梅/152

醋/152

维生素 C 片/153

鲜桃花/153

第四篇 戒酒

嗜酒习惯的形成/157

酒依赖/159

戒酒方法/161

如何减少饮酒量/162





第一篇 酒

DIYI PIAN JIU

“酒”是多种化学成分的混合物。酒里最主要的成分是酒精,学名称乙醇。除此之外,酒里还有水和众多的化学物质。这些化学物质可分为酸、酯、醛、醇等类型。酒中还含有一些蛋白质、维生素、肽类、氨基酸、糖类、有机酸和一定量的矿物质,如钙、铁、铜、锌、硒等,但量都很少。



人类与酒

酒与健康

古往今来,酒除了当作饮料以外主要是用于祭祀和医疗。在远古时代巫和医并没有区别,巫师们利用所谓的“超自然力量”进行各种活动时都会用到酒,酒是巫师必备的药品之一。古人说“酒以治疾”。在汉字中“医”的古文字写法是“醫”,本身就有酒的意思在里面。所以说,古人酿酒的目的之首是做药用。中医还经常用酒做某种药方的引子,为了医疗保健的目的,也会把酒作为基础酒来配制多种药酒、补酒等。中医古书中就有“酒少饮则和血行气,壮神御寒”;“酒可消冷疾、驱寒气、燥湿疾、开郁结、止水泻”;“酒可以利小便,坚大便,洗赤目肿痛”等。这说明适量饮酒可以加快血液循环,促使身体发热,有利于驱寒、祛湿,并有杀菌、消炎、化淤等作用。《博物志》中曾记载道:“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。此酒势辟恶,胜于他物之故也。”从这些记载中可以看到酒对于健康的作用,也更能





说明酒与药之间的密切关系。故此,自古以来就有“酒为百药之长”的说法,可见酒在医疗中的重要作用。

酒中所含的酒精成分在体内被吸收得极快,氧化放热的速度也很快,所以饮酒御寒能收到立竿见影的效果。酒精是由碳、氢和氧元素组成的,这些元素本身对身体无害,同时还是人体血液中不可缺少的组成部分。其实人体本身也能合成少量的酒精,正常人的血液中就含有 0.003% 的酒精。所以少量饮酒不会对人体造成危害,但是血液中酒精的浓度如果超过 0.7% 就能致人死亡。

酒精本身是一种兴奋剂或麻醉剂,当进入血液的酒精浓度超过生理酒精浓度时,即可刺激心跳加快,血管扩张。所以适量喝酒会使人精神亢奋,有愉悦和快感,同时增加身体的吸氧量,促进新陈代谢。夜晚喝少量的酒可以平缓地促进血液循环,因此可用其来安神,起到催眠作用。酒精还能扩张皮肤血管,促进血液循环,使体温升高,使身体发汗,从而防止和治疗伤风感冒。在我国和欧美日本等一些国家,民间就有用白酒或少饮一些白兰地治疗感冒的习惯。

适量饮酒可促使人体产生溶解血栓的物质“尿激酶”,还可以使全身组织,特别是动脉血管平滑肌松弛或扩张,有利于血压下降及保护心肌细胞。酒内微量成分中的亚油酸乙酯,也具有降低胆固醇和血脂的作用,可以防治动脉粥样硬化症。适当饮酒有助于心脏病患者的血管扩张,使血液加速流入缺氧的心肌和身体其他各部,克服一时呼





吸不足的困难。另外,《金匱要略》中的“栝楼薤白白酒汤”至今仍为中医治疗冠心病的主药。《本草拾遗》中也记载有类似论述。近来国外有研究发现,老年妇女每天适度饮一些啤酒或葡萄酒有助于防止智力水平下降,估计可能与饮酒能促进心血管功能,改善血液循环,从而保护大脑的认知能力,防止发生不明显的中风有关。但也有人认为,饮酒有损于健康,即使少量饮酒也对健康不利。

葡萄酒中的多酚及类黄酮具抗氧化剂的功能,能阻止自由基侵袭细胞,保护皮肤以免提早老化。抗氧化剂可以修复眼部细胞内的线粒体,预防白内障的发生。抗氧化剂还具有中和氧化过程中的化学作用,防止细胞癌变。多酚还可以刺激高密度脂蛋白胆固醇的形成,有助肝脏制造高密度脂蛋白,提高逆转胆固醇的运送功能,防止低密度脂蛋白胆固醇的氧化,减轻血管收缩的程度,使血管壁放松,血液流通顺畅,防止血栓形成。因为胆固醇氧化会形成动脉粥样硬化,如果动脉粥样硬化的过程可以遏止或者减轻,那么胆固醇在血管壁上积聚的情况就会受到控制。所以,经常少量饮用葡萄酒有利于预防心脏病发作。

适量饮用含酒精 10% 左右的低度酒,可以促进胃液与唾液的分泌,增进食欲,还会起到健胃止痛、利小便及驱虫的作用。

中医用酒作为强肾补剂已有很久的历史。人们还常用白酒来浸泡中草药,炮制药酒和补酒,以发挥其医疗作用。我国传统的酿酒(绍兴酒、糯米酒)也是自古流传的滋



养补品。最近又有科学家研究实验结果证明：相对长时间的适量饮酒能促进成年人大脑新的神经细胞形成。

最近美国研究人员还发现，饮酒似乎能降低患淋巴系统癌的风险。

在医院里经常用浓度为 75% 的酒精浸泡手术器械、固定标本或用于注射或手术前皮肤消毒。酒中含有的苯甲醇在临床上用作局部麻醉药。酒还具有杀菌、止痒的作用，所以也可用酒外涂作为活血、杀菌、消毒和高烧病人物理性降体温用。我国民间常用高度白酒燃烧后涂擦扭伤部位和治疗因寒湿引起的关节疼痛，以减轻痛苦和消炎去肿。

少量饮酒对某些疾病也许是有益的，但究竟多少量为好，要视个人的身体状况来定，每个人对酒精的敏感性不同，个体差异比较大。因此，对每个人来讲，“安全剂量”是不一样的。

综上所述，饮酒量如果控制在合理的范围内，不仅对人体健康无害，而且对身体还有明显的保护作用。其实饮



酒的关键是在“少饮”,过量饮酒肯定会给人体健康带来危害。



小贴士

美容桃花酒

我国古人很早就认识到桃花的美容价值,《神农本草》中就有桃花具有“令人好颜色”之功效的记载。到了清明节前后桃花含苞未放之时,采集桃花 250 克,加白芷 3 克,用白酒 1 000 毫升密封浸泡 30 天后,每天早晚各饮 15 ~ 30 毫升。然后将泡好的酒倒少许在手掌中,搓至手心发热,再来回揉搓面部。这样做对黄褐斑、黑斑、面色晦暗有良好的治疗效果,对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹等也有效。

