

饮酒与保健

刘传民 马法运 主编

179问



山东大学出版社
Shandong University Press

饮酒与保健 179 问

刘传民 马法运 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮酒与保健 179 问/刘传民主编.
—济南:山东大学出版社,2005.5

ISBN 7-5607-2975-4

I. 饮…

II. 刘…

III. ①酒—关系—健康—问答②酒—基本知识—问答

IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 049065 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东农业大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 7.625 印张 195 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

前 言

酒,是人类文明的产物,我们的祖先在世界上最先发明了酒,祖国的酒文化灿烂多彩,渊源流长。俗语:“无酒不成席。”千百年来,酒一直是社会各阶层人士餐桌上受珍重的饮品,并以一种时尚文化深深地渗透到人们多方面的生活中。古今中外,概莫能外。人的一生很少有人滴酒不沾,你总要经历几次大小不同、规格不等的宴会,你总会举过各种各样的酒杯。多少年来,人们对酒的赞誉胜过批评,是因为它给人类带来了诸多欢乐和佳话。但是,随着人们生活水平的提高,饮酒的人越来越多,酒给社会带来的危害也越来越突出,越来越使人不安。在2000年联合国公布的危害人类健康的十大因素中,酒被列为第五位,具体到发达国家列第三位,发展中国家列第一位,可见其危害的严重性。酒精具有明确的细胞毒性、精神毒性及成瘾性。酒精引起的死亡比所有非法药物引起的死亡加起来还多。酒精的滥用对人体的神经系统、消化系统、循环系统等多系统造成损害而且还带来社会治安、公共卫生、意外伤害、家庭不幸等诸多社会问题。长期酗酒,会导致一个国家、一个地区的失业率、离婚率、

犯罪率、交通事故率的增高,这种现象被社会学家称为“社会性酒精中毒”。因此,积极预防酒患、反对酗酒是一项十分重要的大事。

预防酒患、反对酗酒是一项十分复杂、十分困难的工作,因为酒精滥用是一个受社会文化因素、经济因素等多方面制约和影响的复杂社会现象。它必须受到国家政府的高度重视,从法律、制度、宣传等多方面着手,调动全社会的力量,才能完成。我们是医生,多年的临床实践使我们亲眼目睹酗酒造成的大量人间悲剧,而饮酒者大部分仍在迷梦之中,受了害而不知其然。医务工作者的责任驱使我们写这本小册子,旨在做点科普宣传工作,期望人们认识到大量饮酒的危害,使全社会形成文明用酒的风尚。

本书参阅了大量报章书刊,在此表示衷心谢意。

由于水平所限,各方面的谬误在所难免,敬请读者指正。

作 者

2004 年 12 月

目 录

酒文化篇

1. 我国造酒历史有多久? (1)
2. 酒类有哪些品种? (3)
3. 我国名酒知多少? (7)
4. 哪些微量成分影响白酒的风味和质量? (12)
5. 微量成分是如何影响酒质的? (13)
6. 白酒中的香味物质是如何产生的? (15)
7. 世界及我国的饮酒状况如何? (16)
8. 酒进入人体后到哪儿去了? (19)
9. 人的酒量大小与什么有关? (20)
10. 少量饮酒好吗? (21)
11. 酒的营养价值如何? (24)
12. 适量饮用葡萄酒有什么好处? (25)
13. 为什么适量饮用啤酒对人体有益? (29)
14. 黄酒有什么特点? (31)
15. 酒的药用价值如何? (32)
16. 我国药酒知多少? (34)
17. 药酒能当普通酒喝吗? (35)
18. 怎样正确饮用药酒? (36)

-
19. 儿童和老年人饮酒好吗? (37)
 20. 饮酒御寒是否有道理? (37)
 21. 有了醒酒药作伴侣可以多饮酒吗? (38)
 22. 饮酒能消毒杀菌吗? (39)
 23. 家庭应当如何保管酒? (40)
 24. 饮酒同服药物好吗? (42)
 25. 何谓双硫醒样反应? (42)
 26. 服单胺氧化酶抑制剂类药物为什么要忌酒? (44)
 27. 饮酒服药应注意些什么问题? (45)
 28. “酒逢知己千杯少”有何道理? (48)
 29. 饮酒同饮浓茶好吗? (49)
 30. 饮酒同饮咖啡好吗? (51)
 31. 不饮酒会“醉酒”吗? (52)
 32. 空腹饮酒好吗? (53)
 33. 用饮酒帮助入睡好吗? (55)
 34. 有心理和人格障碍的人适宜饮酒吗? (56)
 35. 运动员可以用饮酒来“放松”吗? (57)
 36. 饮酒对血液化验有什么影响? (58)
 37. 怎样喝酒不易醉? (58)
 38. 哪些饮酒习惯不利身体健康? (61)
 39. 你经历过酒骚扰吗? (62)
 40. 哪些中药能解酒? (64)
 41. 饮酒可缓解原发性震颤吗? (65)
 42. 饮酒治疗有机氟农药中毒是何道理? (66)
 43. 酒中哪些成分对人体有害? (67)
 44. 假酒有什么危害? (67)
 45. 假酒为什么会伤害人? (68)
 46. 甲醇中毒有什么表现? 应如何处理? (69)

-
-
47. 你如何知道自己饮了假酒? 应如何对待? (72)
48. 如何才能避免饮用假酒? (72)
49. 为什么劣质酒对人体的毒害大? (73)
50. 你知道怎样识别酒的真假吗? (75)
51. 啤酒出现浑浊、沉淀是什么原因? (80)
52. 酒类的发展趋势如何? (81)
53. 什么叫安全饮酒、有害饮酒和危险饮酒? (82)
54. 世界卫生组织是如何看待饮酒的? (84)

酒疾病篇

55. 何谓酒精中毒? (86)
56. 为什么会发生酒精中毒? (87)
57. 急性酒精中毒有哪些临床表现? (88)
58. 急性酒精中毒患者血清渗透压有什么变化? (89)
59. 体液含酒精量与临床症状的关系如何? (90)
60. 急性酒精中毒应怎样处理? (91)
61. 酒精中毒患者应当如何护理? (92)
62. 血磁疗法能抢救急性酒精中毒吗? (94)
63. 盐酸纳洛酮在急性酒精中毒救治中的应用价值如何? ... (94)
64. 何谓病理性醉酒和复杂性醉酒? (96)
65. 何谓特异质性酒中毒? (97)
66. 什么叫慢性酒精中毒神经病? (97)
67. 如何诊断慢性酒精中毒神经病? (98)
68. 慢性酒精中毒神经病分哪几种? (98)
69. 慢性酒精中毒神经病的发病机制如何? (99)
70. 酒精性震颤是怎么回事? (100)
71. 何谓酒精中毒性幻觉症? (101)
72. 何谓酒精性癫痫? (102)

-
-
73. 何谓酒精性震颤谵妄? (103)
 74. 何谓酒精中毒性人格改变? (104)
 75. 何谓酒精中毒性神经衰弱综合征? (105)
 76. 何谓酒精中毒性嫉妒妄想? (106)
 77. 何谓酒精中毒性柯萨可夫精神病? (106)
 78. 何谓酒精性脑萎缩? (107)
 79. 何谓威尼克脑病? (108)
 80. 何谓酒精性弱视? (110)
 81. 酗酒能引起耳鸣吗? (110)
 82. 酒精性周围神经病是怎么回事? (111)
 83. 何谓酒精性肌病? (112)
 84. 酗酒可引起痴呆吗? (113)
 85. 何谓酒精性小脑病变? (115)
 86. 何谓胼胝体进行性变性? (116)
 87. 何谓桥脑中心髓鞘溶解症? (117)
 88. 饮酒与脑血管疾病关系如何? (118)
 89. 何谓酒精性肝病? (120)
 90. 酒精性肝病的发病机制如何? (121)
 91. 酒精性肝病病理上有何改变? (123)
 92. 为什么肥胖人饮酒更易患肝硬化? (125)
 93. 妇女为何易患酒精性肝病? (126)
 94. 酒精性脂肪肝是如何发生的? (126)
 95. 酒精性脂肪肝有何临床表现? (129)
 96. 酒精性肝炎有何临床表现? (129)
 97. 酒精性肝硬化有何临床表现? (130)
 98. 酒精性肝病应如何诊治? (131)
 99. 酒精性肝病实验室检查有何特点? (133)
 100. 酒精性肝病的预后如何? (134)

101. 饮酒影响乙肝、丙肝的治疗吗？	(135)
102. 酒精性肝病与肝炎病毒有什么关系？	(135)
103. 酒精能引起脾功能减退吗？	(137)
104. 饮酒与胃炎的关系如何？	(138)
105. 急性酒精性胃炎的发病机制如何？	(139)
106. 急性酒精性胃炎的临床特点如何？	(140)
107. 急性酒精性胃炎如何治疗？	(140)
108. 嗜酒能引起胃肠功能紊乱吗？	(143)
109. 饮酒与胃十二指肠溃疡病关系如何？	(143)
110. 饮酒与胃石有何关系？	(144)
111. 饮酒可致返流性食管炎吗？	(145)
112. 醉酒后呕吐可引起马—韦氏综合征吗？	(146)
113. 什么叫慢性酒精中毒性腹泻？	(147)
114. 胰腺炎与饮酒的关系如何？	(148)
115. 饮酒对胆囊有何影响？	(149)
116. 饮酒能引起营养不良吗？	(150)
117. 饮酒会发生低血糖吗？	(151)
118. 糖尿病病人为什么要严格限制饮酒？	(153)
119. 饮酒与糖尿病合并肝硬化有何关系？	(157)
120. 酒精中毒对心血管系统有何损害？	(157)
121. 酗酒能引起猝死吗？	(159)
122. 何谓酒精性心肌病？	(160)
123. 饮酒与血压有什么关系？	(162)
124. 什么叫酒精性心律失常？	(165)
125. 急性酒精摄入对心功能有何影响？	(165)
126. 何谓啤酒—钴综合征？	(166)
127. 何谓酒精性心脏肥大—肺气肿综合征？	(167)
128. 饮酒与性生活关系如何？	(167)

-
- | | |
|-------------------------------|-------|
| 129. 酒精对生殖功能有何影响？ | (169) |
| 130. 酒精造成生殖器官什么样的损害？ | (171) |
| 131. 酒精对男女体内性激素平衡有何影响？ | (171) |
| 132. 何谓胎儿酒精综合征？其发生机制如何？ | (172) |
| 133. 酒精能致染色体畸变吗？ | (173) |
| 134. 醉酒与皮肤起大疱有何关系？ | (173) |
| 135. 何谓酒性红斑？ | (174) |
| 136. 长期酗酒可引起癞皮病吗？ | (174) |
| 137. 牛皮癣等皮肤病患者适宜饮酒吗？ | (175) |
| 138. 饮酒能引发哮喘吗？ | (176) |
| 139. 酒精对肺脏有何损害？ | (177) |
| 140. 醉酒者何以易患支气管扩张症？ | (177) |
| 141. 饮酒与肺结核有何关系？ | (178) |
| 142. 慢性阻塞性肺疾病病人适宜饮酒吗？ | (179) |
| 143. 为什么打呼噜的人要少喝酒？ | (180) |
| 144. 有前列腺疾病的人适宜饮酒吗？ | (182) |
| 145. 醉酒能引起膀胱自发破裂吗？ | (183) |
| 146. 酗酒对骨骼有什么损害？ | (183) |
| 147. 醉酒后发生颅脑外伤应注意什么？ | (186) |
| 148. 醉酒给手术麻醉带来什么麻烦？ | (187) |
| 149. 饮酒与癌症有关吗？ | (188) |
| 150. 饮酒与食道癌关系如何？ | (189) |
| 151. 饮酒与口腔癌、咽喉癌关系如何？ | (190) |
| 152. 饮酒是结肠癌的致病因素吗？ | (191) |
| 153. 饮酒与肝癌有何关系？ | (191) |
| 154. 饮酒会增加乳腺癌患病风险吗？ | (193) |
| 155. 饮酒能降低抵御艾滋病的能力吗？ | (194) |
| 156. 酒精对凝血系统有何影响？ | (195) |

-
157. 痛风及高尿酸血症为什么要忌酒? (196)
158. 血色病和饮酒有什么关系? (197)
159. 饮酒对内分泌腺有什么影响? (198)
160. 甲亢病人适合饮酒吗? (199)

戒 酒 篇

161. 酗酒与交通事故关系如何? (200)
162. 酗酒给家庭带来什么不幸? (202)
163. 酒精滥用给社会公共卫生带来什么问题? (202)
164. 饮酒能引起哪些意外伤害和社会治安问题? (203)
165. 嗜酒怎样影响个体和事业? (204)
166. 我国历史上是如何禁酒的? (205)
167. 国外是如何禁酒的? (206)
168. 为什么单靠酗酒者本人戒酒很难成功? (210)
169. 何谓单纯戒酒反应? (211)
170. 何谓戒酒综合征? (211)
171. 何谓酒依赖? 如何识别酒依赖? (212)
172. 我国酒依赖患病情况如何? (216)
173. 嗜酒者有遗传倾向吗? (217)
174. 何谓戒酒互助会? (219)
175. 戒酒互助会“十二步戒酒法”的主旨和主要内容是什么?
..... (220)
176. 怎样用逐步递减法实现戒酒? (221)
177. 嗜酒者应该如何治疗? (223)
178. 酒类宣传应注意些什么问题? (225)
179. 酒精滥用应如何预防? (227)

酒文化篇

1. 我国造酒历史有多久？

我们伟大的祖国是世界四大文明古国之一，我们的祖先在世界上也率先发明了酒。

“何以解酒，惟有杜康”，自从曹操《短歌行》的诗句为天下唱以来，人们便把“杜康”当作了酒的代名词。相传是杜康发明了酒。据史学家考证，距今约 4000 余年的夏禹时代出现了酿酒技术，属新石器晚期，父系氏族时代。郭沫若先生在《中国史稿》中说：一天，杜康把吃不完的饭存在桑洞里，经过了自然发酵，变成了气味芬芳的酒。民间有不少关于杜康的传说，如今在陕西白水縣，河南汝阳县、伊川县及洛阳市都有不少杜康的“遗迹”。另一说法，仪狄是酒的发明人。《战国策》上记载：“昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之……。”故有仪狄制醪，杜康酿酒两种传说。

经考古学家研究确认，“龙山文化”时期，大约距今 5000 年时，中国便出现了酿酒技术。这一结论在山东龙山原始社会的遗址中得到了证实。在山东泰安大汶口村南的“大汶口文化”遗址也出土了许多专用于盛酒的陶制酒器，如高柄杯、双耳杯等。据推测，先民们利用剩余的果物、兽乳、谷物经自然界酵母菌等微生物的作用而发酵成酒。有些人认为这样的食物更为好吃，就有意识

地把食物制成酒,就发明了酒。1962 年李仰松先生提出,仰韶人似乎已知道用食物发酵制酒了。河南渑池县仰韶村有著名的“仰韶文化”遗址。1983 年 10 月在陕西杨家村出土了仰韶酒器,有了可靠的文物证明和珍贵标本,证明大约距今 6000 年前中国便有了酿酒技术。美联社华盛顿 2004 年 12 月 7 日电,运用现代科技探寻历史迷雾的美国科学家研究发现,中国人 9000 年前就开始酿酒。由麦戈文领导的研究小组从中国河南省舞阳贾湖村新石器时代遗址收集了 16 件陶器。这些陶器的年代大概在公元前 7000 年左右,距今有 9000 年历史。科学家们用各种方法分析从陶罐中提取的残留物。结果显示从残留物中提取的化学物质中含有现代稻米、米酒、葡萄酒和葡萄丹宁酸以及古代和现代药草等成分。研究小组得出的结论是:“对这些数据最直接的解释就是贾湖遗址的陶器被用来盛一种由稻米、蜂蜜和某种果实做成的长时间酿造的饮料。”这比最早有酿酒实物证明的古中东时代要早得多。

出土的甲骨文字中有“鬯”和“醴”字。专家们解释说,人们把用黍子酿的酒叫“酒”,用黑黍酿的酒叫鬯,有说鬯是用曲、小米和某种香料酿制的香酒;“醴”是用稻子酿的酒,清的叫“醴”,浊的叫“醪”,有说“醴”是用蘖(麦芽)酿制的甜酒。有了曲,可以使糖化、酒化这两个过程结合,便是夏式发酵方法。到商代,酒已成为一种主要的饮料。当时贮酒、运酒、饮酒的器具已有 20 多种,制曲酿酒已很普及。由于农牧业的发达,酒还逐步用于治疗某些疾病。

自从我们的祖先发明了酒,它就和人类的生活密不可分,凡国事往来、祭祀活动、佳节喜事、经商贸易等各种重要场合都少不了酒的媒介和助兴。酒文化的的确确给我们的生活增添了不少光彩。

2. 酒类有哪些品种?

绝大多数人的一生或多或少都饮过酒,有的饮酒长达几十年,但对酒的品种及自己适合饮什么样的酒,并不都十分清楚。酒因原料、加工、储藏之不同,成分差异较大,品种繁多,分类方法也颇不一致。常用的分类方法有以下几种:按制造方法可分为蒸馏酒和非蒸馏酒,后者又分酿造酒和配制酒;按酒精含量可分为高度酒、中度酒和低度酒;按糖分含量可为甜酒、半甜酒、半干酒和干型酒(多指葡萄酒类);还可以按酒质分为名酒、优质酒和普通酒;按来源分为国产酒和进口酒;按含否药材成分分为药酒和一般酒等等。

蒸馏酒,是指用含淀粉原料经糖化、发酵、蒸馏、贮存再加勾兑而成。过去大多为高度酒,因无色或色浅而俗称白酒;有些酒能点燃而又名烧酒;因口感刺激性强而惯称辣酒。白酒种类很多,我国3万多家酒厂大部分是生产白酒的。我国的白酒与国外的白兰地、威士忌、伏特加、老姆酒、金酒并列为世界六大名蒸馏酒,和威士忌、白兰地号称三大蒸馏名酒。我国白酒历史很悠久,类型又多,全国尚无一个准确的分类方法。习惯上按使用的原料、曲种、生产工艺、设备等来划分。按酿酒原料分为粮食酒(以大米、高粱、玉米等粮食作物为主要原料酿制),薯干酒(以鲜薯、薯干为原料),代用品酒(以野生淀粉或含糖原料,如粉渣、玉米糠、青杠子、橡子、茨茯苓、甜菜等);按使用酒曲的种类分为大曲酒,小曲酒,麸曲酒,大小曲混合酒;按生产工艺分,主要有固态法发酵白酒,半固态法发酵白酒和液态法发酵白酒;按酿酒设备可分为手工、半机械和机械化白酒。日常生活中,人们更多的是习惯于按酒度和香型来划分。按酒精浓度分为高度酒(40%以上),中度酒(20%~40%),低度酒(20%以下)。有些人认为应该提高10%,高、中、低度酒的酒

精浓度应分别是 50% 以上、40%~50% 和 35%~40% 或以下,白酒低于 35% 者较少,这样分类才更适于白酒。按香型划分为酱香型(因以茅台为代表,也称“茅型”),清香型(因以汾酒为代表,又称“汾香型”),浓香型(因最初以泸州老窖特曲为代表,习惯上也称“泸香型”或“窖香型”,五粮液也是此型代表),米香型(桂林三花为代表)和其他香型五种。其他香型中有药香型(以董酒为代表),兼香型(浓香、酱香兼有,以湖北松滋白云边为代表),凤型(以西凤酒为代表),特型(以四特酒为代表),豉香型(又称玉冰烧型,以广东佛山玉冰烧为代表),芝麻香型(以山东景芝白干为代表)共 6 种。如果按照评酒专家的口感来描述,香气就更多了,什么“喷香”、“溢香”、“留香”、“余香”、“暴香”、“八口香”等等,有 20 多种香气术语,不过不用以分类罢了。

酿造酒,也称发酵酒或原汁酒,是用含糖或淀粉的原料经过糖化、发酵、过滤、杀菌,而不经蒸馏制成的酒,多属低度酒。如啤酒、葡萄酒和黄酒等。

啤酒,是以大麦芽(含特种麦芽)为主要原料,加啤酒花,经酵母发酵酿制而成的含有二氧化碳的低度饮料酒。啤酒种类繁多,按颜色分为黑啤酒、棕啤酒(浓色啤酒)、黄啤酒(淡色啤酒)和白色啤酒。其中黑啤酒是用烘烤的麦芽酿造的,麦芽汁浓度大,香气明显;白色啤酒主要流行于欧美;黄啤酒是我国啤酒工业的主要品种。按酒精度分为普通啤酒(3.5%~4%),低醇啤酒($<3.5\%$ $\geq 0.5\%$)和无醇啤酒($<0.5\%$)。按麦芽汁浓度可分为高、中、低三种类型。高浓度型啤酒,麦芽汁浓度在 14~20 度之间,酒精含量 4% $\pm$,生产周期长,含固形物质多,稳定性好,宜于贮存和长途运输;中浓度型啤酒,麦芽汁浓度在 10~12 度之间,以 12 度较为普遍,酒精含量在 3.5% $\pm$,是我国啤酒的主要品种;低浓度型啤酒,麦芽汁浓度在 6~8 度之间,酒精浓度在 2% $\pm$,夏季可做清凉饮料,缺点是稳定性差,保存时间较短。按生产方式的灭菌情况,啤

酒又可分为熟啤、生啤和鲜啤。熟啤是酿造合格后,经巴氏灭菌法进行处理,优点是保质期长,常温下可达3个月至半年,但口味与生啤、鲜啤相比较差,时间一长,会有老熟和氧化等异味。生、鲜啤是未经巴氏灭菌法处理的成品啤酒,生啤分纯生和混生啤酒,一般说的“生啤”是指纯生啤酒,鲜啤市场上较少见,人们常把生啤当鲜啤。随着原辅料和生产工艺的改革,近年来国内外开发了很多有独特风味的新品种啤酒。如浑浊啤酒、小麦啤酒、运动啤酒、低卡啤酒、酸啤酒、苦瓜啤酒、奶酿啤酒(美国)、全麦芽啤酒、低糖啤酒和浓缩啤酒(荷兰)、速溶啤酒(法国、丹麦)、减肥啤酒(德国)、蔬菜啤酒(美国)、玉米啤酒(日本)、低麦芽啤酒(日本)、女士啤酒(欧、美、日本)、速酿啤酒(日本)、果味啤酒或果酿啤酒(澳洲、欧美)等,使啤酒的种类和颜色更多样化了。

葡萄酒,是专指利用破碎后的新鲜葡萄或成品葡萄汁为原料,经过完全或部分的酒精发酵酿成的饮料。我国早在汉代,西域地区就以酿葡萄酒而驰名。由于具体酿造工艺及含糖量的不同,有三种分类方法。按加工方法分为酿造葡萄酒(又称原汁葡萄酒或静止葡萄酒),加香葡萄酒,起泡葡萄酒和蒸馏葡萄酒;按糖分含量分为干葡萄酒($<0.4\%$,口感无甜味),半干葡萄酒($0.4\% \sim 1.2\%$,口感微甜),半甜葡萄酒($1.2\% \sim 5\%$,口感较甜),甜葡萄酒($>5\%$,口感很甜);按色泽分为红葡萄酒、桃红葡萄酒和白葡萄酒(有分为红、玫瑰红和白葡萄酒者)。糖分和色泽结合起来,又分为干红、干白等。据专家介绍,干红和干白的酿造工艺大体相同,均需经过压榨、除梗、澄清、发酵、陈酿、调配等处理,但由于干红是将葡萄皮和果肉一起进行发酵,而干白则是去皮发酵,所以两种产品不仅颜色明显不同,且干红中的白藜芦醇含量更高。而桃红酒浸渍时间短于干红,故颜色偏浅。上好的红葡萄酒清澈透明,色泽鲜艳,香气浓郁而丰富,也可分为草香、柠檬香、蜂蜜香、桂皮香等上百种香型,不过一般说来没有白酒的香型特点突出,非评酒专家是