

饮酒

与

郭坤亮 编著



YINJIU YU JIANKONG



健康



重庆出版社

饮酒与健康

何仲英 编著



中国轻工业出版社

饮酒与健康

郭坤亮 编著



重庆出版社 ▲

图书在版编目(CIP)数据

饮酒与健康/郭坤亮编著. —重庆:重庆出版社,
2001

ISBN 7-5366-5555-X

I. 饮... II. 郭... III. ①酒—影响—健康②酒—
文化 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077398 号

Yinjiu Yu Jiankang

▲ 饮 酒 与 健 康

郭坤亮 编著

责任编辑 宿文忠

封面设计 徐赞兴

技术设计 聂丹英

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路205号)

新华书店经销

四川外语学院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8

字数 190 千 插页 2

2002 年 4 月第 1 版

2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—2000

ISBN 7-5366-5555-X/R·200

定价:18.80 元

研究传统文化
提倡科学饮酒
促进人类健康

季克良
2002.1.

前 言

酒是人们日常生活中的常用饮品,特别是大小喜事和节日,饮酒更为普遍,由于酒本身的卫生问题和生理效应,饮酒与健康具有密切的关系。有人说,饮酒对健康有益;也有人说饮酒对健康有害。到底饮酒对健康有没有好处呢?如果有?又该如何饮用呢?

现代医学研究表明,适量饮酒,可以增加食欲,促进消化液的分泌;减轻心理负担,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。传统医学认为,酒为水谷之气,味辛甘,性热,适量饮酒有活血行血、驱风散寒之功效,所以,酒为百药之长,从古到今都有饮酒可治病强身的观点。酒为药用,是祖国医学的精髓之一,是祖先为我们留下的宝贵财富。

现代医学的研究也证明,长期过量饮酒则对人体各器官组织系统带来严重影响,使人的工作效率低下,生活质量下降,同时给家庭、子女和社会带来一系列不良影响。早在 1985 年的世界卫生组织(WHO)大会上就把酗酒带来的问题定为全球性的卫生健康问题。

酒似双刃剑,既可治病又能致病。关键是掌握正确的饮用方法。那么,怎样喝酒才有利于健康呢?

第一,不过量饮酒,不喝空腹酒,不喝急酒。孔子曾告诫人们:“唯酒无量,不及乱”。意思是各人酒量不同,因此不能限量,但有

一个原则,就是不能喝醉,也就是说不能喝到“乱”的程度。不要因饮酒而饮酒,更不能逞强好胜,也不要舍命陪君子,而应多讲究酒态,通过细斟,品味生活的芬芳,从而使酒为我们的现代生活增添高雅的情趣。同时合理科学配餐,可减少醉酒的发生,防止或降低饮酒对身体的危害。

第二,不喝劣质酒。酒是一种传统工艺产品,科技含量不高,质量参差不齐,价格高者上几千元,价格低者两元多一瓶(有的比矿泉水还低)。孔子说:“沽酒不食”,意思是不要随便饮用质量不保证的酒。1997年山西假酒案震惊中南海,2000年云南假酒案超过山西假酒案,说明酒的质量问题依然严重。为了避免假酒的危害,饮酒者应学会对假酒的鉴别方法,防患于未然。

第三,掌握科学的饮酒方法。酿酒是一门科学,饮酒也是一门科学。在日常生活中因缺乏科学饮酒的知识而造成身体损害的大有人在,如有人认为食醋可解酒,但食醋解酒可引起临床上的化学性胃炎;有人认为酒后大量喝浓茶可以醒酒,但有酿成急性肾衰的可能;我国有用锡壶盛酒的习惯,但锡壶盛酒可导致铅中毒;酒可与许多药物发生反应产生严重后果,艺术大师卓别林就是酒后用药不慎而死亡的;有人认为阿司匹林(APC)可以减少酒醉,但服用APC解酒可以引起胃大出血。如果饮酒者能掌握正确的饮酒方法,酒对身体带来的损害是完全可以避免的。

第四,饮酒是一门科学,同时也是一门艺术。世界上酒类繁多,有不同的生产工艺、贮存和饮用方法,也有不同饮用技巧和文化内涵。科学文明饮酒有利于宏扬中华民族文化,也有利于广大群众的心身健康。2001年的成都糖酒交易会上,茅台地区的一家名不见经传的小厂在酒瓶上打出“酗酒有害健康”的警示,顿时引起多家媒体报道了3个多月。这也许是商业游戏,但同时折射出科学文明饮酒是人心所向。

当前,由于各种原因,酗酒已对社会治安、交通安全和人民群

众的心身健康带来严重的影响。为了减少酗酒对社会和健康的危害,一方面需要加强宣传教育,让广大群众意识到酗酒的危害性;介绍科学文明饮酒的方法和经验,减少酒精对身体的损害。另一方面要积极治疗康复急慢性酒精中毒患者,保障人民群众心身健康,这是编写本书的最终目的。

本稿编写过程中,有幸得到我国著名酿造学专家、国际评酒委员中国贵州茅台酒厂(集团)公司董事长季克良高级工程师审阅全稿,并为本书题字;中国贵州茅台酒厂(集团)公司总经理袁仁国在百忙中为本书作序;重庆医科大学安洪教授和蒋电明教授的多年指导;骆旭东博士和赵杰武博士的无私帮助;茅台酒厂集团公司各级领导和广大员工的大力支持和鼓励,在此一并表示衷心感谢!

在茅台酒厂多年的工作和生活中,曾请教过茅台酒厂的许多专家、酒师和评酒委员,他们为本书的编写提供了不少宝贵意见和经验,这里未能一一列出,在此诚表歉意。

由于本人水平有限,书中错漏在所难免,诚望广大读者批评斧正。

郭坤亮

2001.8

序

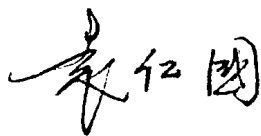
酒是一种特殊饮品,酿酒、饮酒、用酒是全人类共同的现象。中国酒文化源远流长、博大精深,在世界酒文化之林独领风骚。历代浩如烟海的典籍和著作对酒的地位、特性、作用和功能都有许多歌颂和评说。特别是近 10 多年来中国如火如荼的酒文化研究,使人们对酒的功利弊害都有了更加全面的认识,这些都促进了中国酒业的发展和科学饮酒意识的提高。值得重视的是,现在一些人在经济利益的驱动下,用假冒伪劣酒品坑害消费者,引起人身伤害的事件时有发生;因酗酒而带来的许多负面作用,使人们对饮酒产生了许多误区,这些都在一定程度上阻碍了中国酒业的发展。因而,如何引导人们正确选酒、健康饮酒、科学用酒显得十分必要。所幸的是,郭坤亮同志撰写的《饮酒与健康》一书给我们提供了许多科学的饮酒知识。

茅台酒厂多年来一直重视提高酒的质量,提倡科学饮酒、文明饮酒、健康饮酒,并对饮酒与健康问题进行了大量研究,取得了阶段性成果。这使郭坤亮同志受益非浅,专业知识不断提高。在重庆医科大学攻读硕士、博士学位期间,他发现国外对饮酒与健康问题很重视,研究很深入,而我国的研究刚刚起步。一种强烈的责任感促使他在导师的指导下,锲而不舍地对饮酒与健康问题进行深钻细研,这本书就是他回报企业、奉献社会的第一个果实。

本书是一部医学与饮酒科学交叉研究的探索性书籍,作者“取

经唯诚，伏怪以力”，广征博引，层层递进，详细介绍了与人们日常生活密切相关的饮酒知识，阐明了饮酒对人体健康的利弊，反映了国内外有关研究的最新成果，并提出了防治饮酒损害人体健康的相应措施，具有较强的知识性和可读性。普及这些知识，对于提高全民的饮酒品位，减少酒的负面作用，促进酒业健康发展和精神文明建设都将起到良好的作用。

郭坤亮同志这种立足本职，勤于思考，刻苦钻研，以提高人民健康水平为已任的精神，充分体现了茅台人的时代责任感，反映了“国酒茅台，喝出健康来”的理念创新。我们还期望更多的有志者为之努力，把饮酒与健康的知识研究、普及得更加广泛深入，使大家文明饮酒，健康饮酒，提倡新的酒德酒风，为促进全社会的物质文明和精神文明建设贡献力量。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized cursive characters that read '高仁群' (Gao Renqun).

2002年4月2日

目 录

第一章 概述	(1)
一、酒从何来	(1)
二、酒的发展过程	(2)
三、酒与医的联系	(4)
四、医学对酒的贡献	(5)
五、我国酒的生产现状	(6)
六、问题与展望	(9)
第二章 酒的心理效应	(10)
一、酒与情感	(10)
二、酒与灵感	(11)
三、酒与勇气和胆量	(12)
四、酒与日常生活	(13)
五、酒与人生	(15)
六、酒与性格	(15)
七、酒与礼节	(16)
八、酒与婚姻	(17)
九、酒与治国安邦	(18)
第三章 酒对人体健康的作用	(20)
一、酒与养生	(20)
二、适量饮酒有助于长寿	(21)

三、适量饮酒有利于防治冠心病	(21)
四、适量饮酒促进消化功能	(22)
五、适量饮酒对肝脏有好处	(23)
六、适量饮酒有利于提高脑功能	(24)
第四章 酒的营养	(25)
一、黄酒的营养	(25)
二、葡萄酒的营养	(26)
三、啤酒的营养	(28)
四、白酒的营养	(29)
第五章 酒的选择	(34)
一、我国酒名的命名规律	(34)
二、名酒金牌榜	(36)
三、酒的分类	(40)
四、酒的度数表示方法	(47)
五、洋酒	(48)
第六章 假酒的危害	(50)
一、重视酒的质量	(50)
二、假酒的危害及对策	(51)
三、加强饮用酒质量的卫生管理	(61)
四、酒类绿色食品	(62)
五、少喝酒,喝好酒	(64)
第七章 假酒的鉴别	(66)
一、从商标上鉴别	(66)
二、从瓶口上鉴别	(66)
三、防伪标记的作用	(66)
四、观其色泽	(67)
五、酒花的学问	(67)
六、直接品尝	(69)

七、洋酒的鉴别	(69)
第八章 酒的保存	(71)
一、葡萄酒的保存	(71)
二、啤酒的保存	(72)
三、白酒的保存	(73)
四、黄酒的保存	(73)
五、果酒的保存	(74)
第九章 酒具与健康	(75)
一、酒具的制作材料	(75)
二、酒具的历史变化	(75)
三、酒具的文化内含	(76)
四、从酒具谈健康	(77)
五、当心啤酒瓶	(79)
第十章 影响饮酒的因素	(81)
一、遗传因素	(81)
二、后天因素	(82)
三、性别因素	(83)
四、年龄因素	(83)
五、职业因素	(83)
六、社会环境因素	(85)
七、心理因素	(85)
八、饮食习惯	(86)
九、饮酒时间生物学	(87)
十、喝酒为什么“上脸”	(88)
十一、啤酒肚的成因	(89)
第十一章 饮酒技巧	(90)
一、不宜喝空腹酒	(90)
二、合理配餐好处多	(90)

三、白酒的饮用技巧	(91)
四、黄酒的饮用技巧	(91)
五、葡萄酒的饮用技巧	(92)
六、啤酒的饮用技巧	(93)
七、特殊酒特殊饮用	(93)
第十二章 饮酒的注意事项	(95)
一、饮酒时吸烟危害更大	(95)
二、雄黄酒不宜饮	(96)
三、酒后不宜喝浓茶	(96)
四、不宜用咖啡醒酒	(97)
五、酒后不宜看电视、电影	(97)
六、骨折病人不宜喝酒	(97)
七、酒后不宜同房	(97)
八、睡前喝酒安眠不科学	(98)
九、痛风患者不宜饮用啤酒	(98)
十、剧烈运动后不宜饮啤酒	(99)
十一、冰冻啤酒宜少饮	(99)
十二、饮啤酒不宜食海鲜	(99)
十三、酒后洗澡需小心	(100)
十四、酒后严禁危险作业	(100)
十五、酒后不宜喷酒农药	(100)
十六、酒后防受凉	(100)
第十三章 酒与药物的相互作用	(101)
一、镇静药	(101)
二、抗抑郁药	(101)
三、单胺氧化酶抑制剂	(102)
四、醛脱氢酶抑制剂	(102)
五、降糖药	(102)

六、维生素	(103)
七、心血管类药	(103)
八、中枢神经兴奋药	(104)
九、抗癫痫类药	(104)
十、对胃粘膜有刺激性的药	(104)
十一、对肝脏有损害的药	(105)
第十四章 药酒	(106)
一、药酒概述	(106)
二、药酒的现状	(107)
三、药酒的药理作用	(108)
四、药酒的分类	(109)
五、药酒材料的选择	(110)
六、药酒的制作方法	(112)
七、药酒的贮存、保管	(115)
八、药酒的使用	(115)
第十五章 酒精在体内的变化	(118)
一、酒精的吸收	(118)
二、酒精的代谢	(119)
三、实验检测	(120)
第十六章 酒精滥用	(125)
一、酒精滥用的成因	(125)
二、酒精滥用的现状	(125)
三、酒精滥用的概念	(126)
四、酒精滥用对国家的危害	(126)
五、酒精滥用对社会的危害	(128)
六、酒精滥用对家庭的危害	(131)
七、酒精滥用对子女的危害	(131)
八、酒精滥用对身体的危害	(132)

九、酒精滥用对未成年的危害	(134)
十、酒精滥用的历史教训	(136)
十一、禁酒呼声	(137)
十二、提倡科学文明饮酒的新风尚	(140)
第十七章 饮酒的心理卫生	(142)
一、醉酒	(142)
二、醒酒	(150)
三、酒依赖	(155)
四、戒酒	(172)
五、醉酒的司法鉴定	(181)
第十八章 饮酒的生理卫生	(185)
一、饮酒对心血管系统的影响	(185)
二、饮酒对呼吸系统的影响	(190)
三、饮酒对胃肠道的影响	(191)
四、饮酒对肝脏的影响	(195)
五、饮酒对胰腺的影响	(206)
六、饮酒对内分泌系统的影响	(210)
七、饮酒对神经系统的影响	(213)
八、饮酒对骨骼的影响	(218)
九、饮酒对泌尿系统的影响	(220)
十、饮酒与优生优育	(222)
十一、饮酒对手术麻醉的影响	(224)
十二、饮酒与肿瘤	(225)
附录 饮用酒的国家标准	(227)

第一章 概 述

一、酒从何来

酒是人类与自然界长期斗争的产物。早在几万年前的冰河时期,人类的食物夏天丰富,冬天缺乏;冬天食物缺乏,则靠贮存食物过冬,由于果类食物贮存时在自然酵母菌的作用下自然发酵,生成含有酒精成分的汁液,便是古人最早酿制的天然酒,即所谓“猿酒”。当然这种猿酒并不是猿人有意识酿造的酒,而是猿人采集的水果自然发酵所生成的果酒。含酒精的食物供给人体一定能量,具有防寒保暖的作用,有利于人们过冬,故有“天有酒星,酒之作也,其与天地并矣”之传说。随着生产力的发展,到了新石器时期农业出现以后,谷物种植普遍起来,人们所收存的粮食贮藏方法粗糙,谷物遇热发霉发芽,发芽的谷物自然产生糖化酵素,使谷物中的淀粉转化成糖,这种发了芽的谷物后来被称为曲蘖。曲蘖遇水发酵产生酒精,生成含酒精浓度更高的汁液,成为原始人工生产的酒液。人们在贮藏食物的同时,不断掌握了基本的发酵技术。在长期的生产和生活实践中,人们发现加热变熟的谷物在有水和一定温度、湿度条件下,经过一定时间后同样可发酵产生酒液,便产生了原始的制酒工艺。几千年来,人类不断接触这类天然美酒,逐渐对其产生嗜好,于是便开始运用“曲养曲”,逐渐优化曲种,总结经验,并应用于医药和生活的各个方面,从而开创了人类的酿酒历史。