

喝酒、喝茶、喝其他饮料的科学



宁波市鄞州区科学技术协会

目 录

一、喝酒的科学

酗酒百害无一利·····	1
喝多少酒算适量·····	2
饮酒的注意事项·····	2
哪些人不宜喝白酒·····	4
不能用饮酒保暖·····	4
不可饮早酒·····	4
不可在饮酒时吸烟·····	5
不能用浓茶解酒·····	5
不能用汽水解酒·····	5
酒后不可饮咖啡·····	6
简易解酒十四法·····	6
啤酒——功能多具的液体面包·····	7
哪些人不宜饮用啤酒·····	8
饮用啤酒的科学·····	8
喝啤酒的注意事项·····	9
滥饮啤酒之害·····	10
中老年人盛夏慎饮“冰啤”·····	11
怎样调配风味啤酒·····	11
夏日巧制啤酒冷饮三法·····	12
药酒养生四法·····	13
药酒并非人人都能喝·····	13
葡萄酒——香甜色美的营养果酒·····	14
雄黄酒——有害人体的毒酒·····	14

二、喝茶的科学

茶——东方饮料之王·····	15
哪些情况禁忌饮茶·····	17
哪些人不宜饮茶·····	17

红茶好还是绿茶好·····	18
少女不可多喝茶·····	18
女性“五期”不宜饮茶·····	19
饮茶的诸多不宜·····	19
糖尿病茶疗八法·····	21
喝茶治高血压八法·····	22
五种可醒酒的茶·····	23

三、喝其他饮料的科学

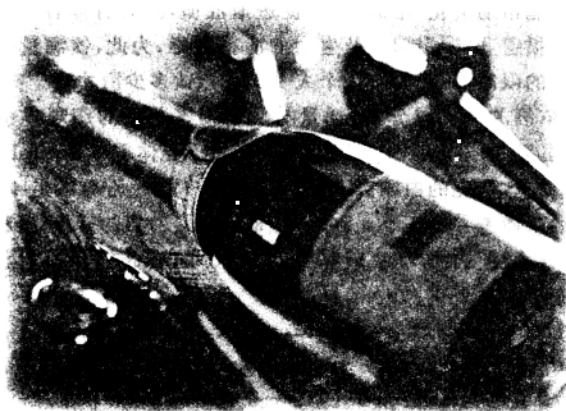
汽水——防暑降温的大众冷饮·····	23
--------------------	----

一、喝酒的科学

酗酒百害无一利

李时珍在《本草纲目》中说：“酒性纯阳，其味辛甘”，具有“开阳发散”的功效。如果能坚持每天喝一点酒，对人是有利的。然而贪杯成瘾、嗜酒成性，过量饮酒则是有百害而无一利的。

贪杯能导致阳痿。在男性的内分泌系统中，下丘脑分泌促性腺激素，进而刺激腺垂体，分泌卵泡刺激素和黄体生成素，使睾丸产生精子和睾丸酮等雄性激素，又刺激附性器官（前列腺、精囊腺、附睾等）的正常发育和副性征的出现。



而过量的乙醇(酒精)则会损害下丘脑和垂体,使雄性激素的浓度不足,推迟性成熟期,久而久之则会造成阳痿或不育症等严重后果。

贪杯还会诱发肝炎。乙醇进入肠胃以后,胃吸收 20%,肠吸收 80%,但最后都要通过肝脏才能被分解和处理。肝脏分解乙醇的能力是极其有限的,而且分解以后,相当数量的乙醇转化为有毒物质乙醛。这种物质存在于血液中,会使人头痛和恶心;存在于肝脏中,会使肝细胞变性,纤维组织增生,严重损坏肝功能,最终诱发中毒性肝炎和肝硬化。

贪杯会使男性女性化。以往的文献记载,只有在妇女的肝脏中才存在雌性激素的受体。但是,最近美国的专家研究发现,在男性的肝脏中,也含有雌性激素的受体,而且无论男女,这种受体都几乎相等。当乙醇抑制了雄性激素的作用后,肝脏中雌性激素的作用就变得越来越强,这就是为什么男性嗜酒者会导致女性化的原理。

贪杯最常见的危害还有:房事粗暴、婴儿畸形、肠胃病、肥胖病、糖尿病、动脉硬化症等,因而给工作造成失误,给家庭带来不幸。

喝多少酒算适量

适量的酒能帮助消化,增进食欲,促进血液循环,对身体有一定裨益。而过量饮酒则可损害肝脏,引起危及生命的酒精中毒,为此,饮酒量一定要控制在对肝脏无损的限度内。那么,一个人 1 天究竟饮多少酒才安全呢?

根据乙醇(酒的主要成分)消耗量与肝脏损害关系的病理学检验资料分析,以不损害肝脏为限,乙醇安全限量为每天每千克体重 1 克,即 1 个 60 千克体重的人,每天饮 60 克的白酒或 1000 克啤酒(一般含乙醇不足 4 度)。饮酒的安全量可因个体差异而有不同。因此,每天摄入乙醇的量最好限制在 45 克以下,即 1 天饮 60 度白酒 75 克或啤酒 1 千克。配制酒及其他蒸馏酒、发酵酒则可按其本身乙醇含量折算。

饮酒的注意事项

为了健康,饮酒应该注意以下几项:

1. 尽可能把酒温热了喝 我国自古以来就有喝热酒的习惯,这从出土的青铜器中有用来温酒的器皿可以证明。事实上,许多黄酒加温后饮用,更觉芬芳适口。白酒加温后,一些低沸点的醛类物质会挥发掉一些,从而减少酒中对

人体的有害成分。葡萄酒热饮还能治感冒。

2. 在腹中没有食物或正在发怒的时候切莫饮酒 在民间早流传有“空腹盛怒，切勿饮酒”的谚语。这是颇有道理的。当人的肠胃中空无食物时，乙醇最容易被吸收，当然也最容易被醉倒。而人在发怒时，按中医的理论说，则肝气上逆，面红耳赤，头痛头晕，再加上乙醇造成的“兴奋”，势如火上浇油，更易失控，以致造成难以收拾的结果。当然，过分忧愁的饮酒也是伤身体的。

3. 尽可能不要多种酒混饮 《清异录》说：“酒不可杂饮。饮之，虽善酒者亦醉，乃饮家所深忌。”不同的酒中除都含有乙醇外，还含有某些互不相同的成分，其中有些成分不易混杂，多种酒混杂饮用可能会使人感觉胃不舒服，甚至头痛。

4. 不要强劝别人饮酒 清代人阮葵生在所撰《茶余客话》中引陈畿亭的话说：“饮延若劝人醉，苟非不仁，即是客气，不然，亦蠢俗也。君子饮酒，率真量情；文士儒雅，概有斯致。夫唯市井仆役，以逼为恭敬，以疟为慷慨，以大醉为欢乐，士人而效斯习，必无礼无义不读书者”。他的话含有轻侮劳动人民之意。其实统治阶级中逼人饮酒的难道还少么。但他说的不要硬劝人醉，却是可取的。我们已说过，各人情况不同，对酒的耐受力不一样，强人饮酒，很容易出事，甚至丧命，又有什么欢乐可言呢。作为饮酒的人，也切勿赌气争胜，不能喝硬要往肚里灌。

5. 不要用药酒作宴会用酒 药酒一般含有多种中、草药的成分，有的含量还较高，如作为宴会用酒，某些药物成分可能和食物中的一些成分发生矛盾，令人恶醉、不适或呕吐。

6. 饮酒后切勿洗澡 据设在洛桑的瑞士预防酒精中毒研究所发表的报告说，洗澡前饮用含乙醇的饮料有害健康，甚至引起死亡。这是由于酒后体内贮存的葡萄糖在洗澡时，会被体力活动消耗掉，因而血糖含量大幅度下降，体温也会急剧下降；同时，乙醇会抑制肝脏的正常活动，阻碍体内葡萄糖贮存的恢复，从而危及生命。

7. 真正关心孩子的健康成长，勿教他们喝酒 这样说是因为有些父母在喝酒时，用筷子蘸了酒送到孩子嘴里，本意是出于爱。殊不知这样的“爱”，实是有害的。这样做，可能成为孩子嗜酒的开端。孩子正处在生长发育阶段，口腔、食管黏膜细嫩，管壁浅薄，对各种异物的刺激比较敏感；胃壁也浅薄，消化液的分泌也比成人少；肝组织脆弱，肝细胞分化不完全；神经系统及大脑尚未发育成熟……酒会导致消化不良，使肝脾肿大，影响肝功能，对大脑细胞造成损害，总之，给孩子身心健康带来无穷后患，值得特别注意。

哪些人不宜喝白酒

1. 欲受孕的妇女及其丈夫 因乙醇会杀死精子,使精子和卵子畸形,影响精子与卵子的质量,会影响后代的素质。

2. 孕妇 孕妇喝白酒会影响胎儿发育,导致胎儿畸形,自然流产率增高。

3. 哺乳期妇女 乙醇可通过血液循环进入乳汁内,婴幼儿吃了含有乙醇成分的乳汁会影响生长发育。

4. 小儿 乙醇会使小儿体内的儿茶酚胺含量增高,造成睾丸发育不全,影响正常发育。因此,性成熟前的小孩不宜喝白酒,尤其不能酗酒。

5. 高血压病人 高血压病人喝白酒后,血浆及尿中儿茶酚胺含量就会迅速增加,而儿茶酚胺能升高血压,有引起脑出血及猝死的危险。

6. 糖尿病病人 饮白酒后,会使肝脏的负担加重。

7. 肝炎病人 因乙醇可直接损害肝细胞,使病情恶化。

8. 对酒精过敏的人 对乙醇过敏者若喝白酒,轻者身上会起红斑,瘙痒、头痛、头晕,重者甚至会导致晕厥。

不能用饮酒保暖

不少人以为“酒能御寒”,其实,这是一种误解。由于乙醇成分能使体表和血管舒张,血流量增加,以至充血,这时的皮肤温度就会升高,可使人产生温暖的感觉。但是,这种温暖感是不能持久的。因为体表的血管越是舒张、松弛,体热的散发就越快,体温越会急剧下降,人就会产生强烈的寒冷感觉,喝了酒反而比不喝酒更容易寒战、受凉或感冒。此外,酒对皮肤还有一定的麻醉作用,可使人们的感觉变得迟钝,以致有些细菌或病毒乘虚而入,易引起其他疾病。因此,用饮酒来取暖是不可取的。

不可饮早酒

早酒,古人曾称为“杀人三把刀”之一。这是因为:人体在早晨尚处于静止状态,代谢率较低。早酒一进入胃内,首先受刺激的是胃壁。这对于有胃病、特别是患有胃及十二指肠溃疡的人是极其有害的。乙醇吸收后要通过肝脏代谢,而肝脏的活力通过一晚上的睡眠状态,尚处于“启动”阶段,它还没有“醒”

来就加重负担,是接受不了的。加上人体有一种代偿功能,它在强制情况下,为了“适应”只好竭泽而渔,时间长了它是无法忍受的,一些恶性病就必然会应运而生。所以,早酒是不宜喝的。

不可在饮酒时吸烟

吸烟和多喝烈性酒都有损人体健康,而边喝酒边吸烟,对人体健康的损害比只吸烟不喝酒或只喝酒不吸烟更要大得多。

美国一个研究机构指出,酒使吸烟者更容易染上癌症。这是因为:一个吸烟者吸进一口烟时,起码吸入4 000种化学物质,其中不少是致癌物质,它进入人体被焦油包着,停留在口腔、鼻腔、喉咙和肺里。这个吸烟的人如果接着喝酒,酒便把停在口腔、喉咙的致癌物质冲进胃里。乙醇虽不是致癌物质,但它作为一种溶剂把致癌物质溶解,在人体内,烟和酒起着相互促进的作用。据统计,男性中76%的口腔部位的癌症发病是由同时嗜好吸烟和喝酒引起的。可见,边喝酒边吸烟是多么的不宜。

不能用浓茶解酒

酒中的乙醇成分,对心血管的刺激性很大,而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。两者相合,更增加了对心脏的刺激,这对于心脏功能欠佳的人更为不利。

醉酒后饮浓茶,对肾脏也是不利的。因为乙醇绝大部分在肝脏中转化为乙醛之后再变成乙酸,乙酸又分解成二氧化碳和水,经肾脏排出体外。浓茶的茶碱可以迅速地发挥利尿作用,这就会促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。由于乙醛对肾脏有较大的刺激性,会对肾功能造成损害。因此,不宜用浓茶解酒。

不能用汽水解酒

有的人喝酒以后,马上就喝汽水,认为汽水具有解酒的功效。这种认识和做法是不妥的。

酒和汽水在胃中混合以后,会使乙醇更快地被吸收而输送到全身。汽水含大量的二氧化碳,对人的肠胃有损害,会刺激胃黏膜,减少胃酸分泌,影响消化酶的产生,甚至会导致急性胃肠炎、胃痉挛等。

有些患有肠胃病的人,于饮酒后又大量喝汽水,会造成胃和十二指肠大出血;血压不正常的人,在酒后喝汽水,可导致血压迅速上升。

因此,喝酒后是不宜用汽水来解酒的。

酒 后 不 可 饮 咖 啡

过去喝酒者酒后大都习惯饮茶,如今则有不少人,特别是一些青年人酒后经常饮咖啡。正如一首通俗歌曲所唱的:“美酒加咖啡,一杯接一杯……”。

酒不可与咖啡同饮,同饮会加重乙醇对人体的损害。这是因为乙醇能毒害人体的一切细胞,喝酒之后,乙醇很快被消化系统吸收,接着进入血液循环系统,于是影响胃肠、肝、肾、大脑和内分泌等器官的功能和造成体内物质代谢的紊乱,其中受害最严重的是大脑。而咖啡的主要成分是咖啡因,适当的饮用,具有兴奋、提神和健胃作用,过量则可以造成中毒。只要有10克咖啡因,就足以致人于死地。长期饮用咖啡的人,一旦停饮,会使大脑高度抑制,出现血压下降,剧烈头痛的症状;有的则精神异常,如喜怒无常、烦躁、忧郁等。如果酒与咖啡同饮,犹如火上浇油,会使大脑由极度兴奋转入极度抑制,并刺激血管扩张,加快血液循环,极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害,超过单纯喝酒的许多倍。所以,不可“美酒加咖啡”,更不可“一杯接一杯”。

简 易 解 酒 十 四 法

1. 鲜橙1个,榨汁饮之,或食鲜柑橘亦可。
2. 橘皮焙干为末,加盐1.5克,煮汤服用。
3. 橄榄果肉10枚,煎汤饮之。
4. 松花蛋1个,蘸醋徐徐吃下。
5. 生甘薯绞碎,拌适量白糖服用。
6. 鲜藕洗净,捣碎,绞汁饮用。
7. 白萝卜500克,捣取汁1次服下。
8. 吃梨或喝梨汁若干。
9. 绿茶适量沏浓些,晾凉后多饮之。
10. 醋1杯,徐徐饮下。
11. 喝糖茶水或蜂蜜水若干。
12. 将芹菜挤汁服下。

13. 绿豆适量,捣烂后再用滚开水冲汤服或煮汤服。

14. 甘蔗1根去外皮,洗净榨汁服下。

啤酒——功能多具的液体面包

啤酒是以大麦为原料,加入具有特殊香气的酒花,经过糖化、发酵酿制而成的。它含有蛋白质、维生素、糖类、矿物质等丰富的营养。以黄啤酒为例,一般含有5%的糖类,0.5%的蛋白质及17种氨基酸,还有0.3%的二氧化碳以及钙、磷、铁和多种维生素,大多可供人体直接吸收。据测定,1升啤酒可产生425千卡(1778千焦)热能,与4只鸡蛋或250克牛奶差不多,所以有“液体面包”之称。

啤酒具有较高的医疗价值。经常饮用适量的啤酒,有健胃、消食、清热、利湿、强心、镇静、杀菌等功能。啤酒花又称香蛇麻草,是一种作用显著的利尿药材;啤酒中所含的微量钾离子也有利尿排钠作用。排尿增加,血容量相对降低,这就减轻了心脏负担。鲜啤酒中的鲜酵母可以促进胃液分泌、增进食欲、加强消化、增加营养,因此坚持适量饮用啤酒,对恢复病人健康很有帮助。患慢性迁延性肝炎及肝炎恢复期的病人,要求高热量、高蛋白、多维生素、易消化吸收的食品,啤酒是其理想的营养饮料。据试验,胃肠功能紊乱的病人,坚持每天饭后半小时和临睡前喝320毫升啤酒,经30天后,可使腹泻或便秘中止,病人恢复正常。除此以外,经常适量饮用啤酒,对肺病、肾脏病、脚气病、消化不良及神经衰弱,也有积极的治疗作用。

啤酒不仅是优良的饮料,而且也是绝妙的调味品。啤酒调生粉,淋在肉片、肉丝上,由于啤酒中酶的作用,可增加肉质鲜嫩。烹调鱼、肉时,用啤酒代替料酒,能够除腥增香,使鱼、肉别有风味。另外,摊制面饼时,若在面粉中掺些啤酒,会使做成的饼又脆又香。

市场上的啤酒种类繁多。按酿制过程中糖化麦汁的浓度分,有12度和14度啤酒。按乙醇含量分,一般12度以上的啤酒,乙醇含量在3.5%以上;糖化麦汁在7~8度之间,适于妇幼饮用的低浓度啤酒,乙醇含量一般在2%以下。按颜色深浅分,有黄啤酒、褐啤酒、白啤酒与黑啤酒。黄啤酒是市场上的主要品种,黑啤酒味道最为醇香。啤酒还有生熟之分,生啤酒又叫鲜啤酒,保留了活的酵母菌,味道鲜美,但不能久存,散装一般气温下不能过夜;熟啤酒中的酵母菌已被加温杀死,不会继续发酵,稳定性较好,可较长期贮存饮用。

哪些人不宜饮用啤酒

啤酒虽是一种营养丰富、功能多样的优良饮料，但是对有些人来说却是不宜饮用的。

1. 患慢性胃炎的人不宜饮啤酒 因喝啤酒会减少胃黏膜合成前列腺素E，造成胃黏膜损害而引起病人上腹胀满、烧灼感加重、食欲减退。萎缩性胃炎病人如喝啤酒，症状尤其显著。

2. 胃溃疡，特别是十二指肠球部溃疡病人 这是因为啤酒中含有大量的二氧化碳，长期喝啤酒后，会引起胃酸增加而产生腹胀、腹痛症状，有时还能加剧溃疡病发作，甚至导致球部溃疡穿孔。

3. 哺乳期的妇女不宜饮啤酒 因为啤酒是以大麦为原料的，大麦芽有回乳的作用。用大麦芽酿成的啤酒，会抑制奶水的分泌。所以，哺乳期妇女最好不要饮啤酒；而想断奶、回奶的妇女，则可适量多饮些。

4. 有泌尿系统结石的病人应尽量不饮啤酒 这是因为：酿啤酒的麦芽汁中，含有促进肾结石形成的物质。有泌尿系统结石的病人再饮啤酒，会使结石症状更加严重。

5. 肝炎病人不宜饮啤酒 乙醇进入人体后必须经过肝脏的转化，使乙醇变成乙醛，再从乙醛变为醋酸后，才能参加彻底代谢，最后变为二氧化碳和水。当人患肝炎病后，由于肝脏将乙醛转为醋酸的能力降低，会促使肝病恶化。

6. 服药期间的人不宜喝啤酒 啤酒可与许多药物混合而产生不良的副作用。

另外，不论身体健康与否，啤酒都不可一次饮得过多。因为啤酒毕竟是含有一定乙醇度数的饮料，如果一次饮用1升啤酒，就相当于50克以上的白酒，饮用过量，也会使人乙醇中毒，损害身体健康。不仅如此，过多的啤酒水分进入消化道，也会冲淡消化液，影响正常消化功能。

饮用啤酒的科学

饮啤酒不仅仅是为了解渴消暑、一饱口福，而且还是追求高尚的艺术享受。那么，要达到这种境界，除了必要的“高雅、恬静、舒适”环境氛围之外，还要掌握饮啤酒的科学方法。

1. 口味 即选用适合自己或自己喜欢的风味啤酒。如：浓郁的欧洲风味

啤酒,有德国的慕尼黑啤酒、荷兰的海涅根啤酒。较薄的美洲风味啤酒,主要是使用副原料酿造,成品滑爽,口味较薄,适合第一次喝啤酒或不爱喝重口味啤酒的人饮用。清淡的自制风味啤酒,先用压榨机把鲜蔬菜水果压榨绞出果汁,倒入酒瓶,果汁比例占酒瓶容量的 $1/4$,然后缓慢倒入经过冰镇的啤酒,略有苦味的啤酒和水果汁的甘甜味混合在一起,使啤酒变得更加清淡、可口,就是对啤酒从不沾边的小姐女士也会喜欢。

2. 选杯 选用适当的无色透明的玻璃杯,能最大限度地从工艺啤酒中得到感官上的享受。心形杯,适合用于盛装那种强烈滋味的啤酒。波纹边马克杯,适合喜欢牛饮的饮用低碳酸化的淡色爱尔啤酒。郁金香型的高脚酒杯,适用于情侣对酌,这时浅黄色的酒液,透过晶莹的玻璃杯,柔和的色调如梦幻般地迷人,使情侣感到酒不醉人人自醉。带耳厚壁的大玻璃杯,能使杯中啤酒的温度不至于因室温的影响而很快上升,能保持啤酒的泡沫和风味及便于大口大口地饮用,感觉出啤酒的杀口力。

3. 斟酒 用开瓶器开启啤酒,切忌用牙咬或其他撞击瓶盖的方式,轻启瓶盖后用洁布擦拭瓶身及瓶口。斟酒时要分两次倒满,可顺杯壁注入,开始缓慢,然后逐渐加快,出现泡沫时再减慢,这样可使泡沫更持久。一般倒满后,酒液体积占总体积的 $3/4$ 杯,泡沫体积占 $1/4$ 杯。

4. 温度 酒温的高低直接影响到啤酒的泡沫和口味。酒温高,啤酒泡沫多,但很快会消失,啤酒中的二氧化碳不足,缺乏杀口感,显得平淡不爽口;温度低,则啤酒泡沫少,苦味突出,香味降低。所以不适当的酒温会使啤酒的风味大为逊色。那么,酒温究竟多少才恰到好处呢?现经专家研究和测定,啤酒温度在 $8\sim 10^{\circ}\text{C}$ 左右泡沫最丰富又细腻持久,香气浓郁,口感舒适。

5. 饮用 饮用啤酒不宜细饮慢酌,否则啤酒在口中会升温,影响口感,因而要大口饮用,让酒液与口腔充分接触,以能品尝啤酒的独特味道。须提醒的是,啤酒饮用不当也会伤人。如:剧烈运动后痛饮啤酒,若经常一饮而干有导致痛风的可能。

喝啤酒的注意事项

1. 要现买现喝 鲜啤酒由于未作杀菌处理,所以贮存时间不可过长,以免残留的少量酵母菌继续发酵,或其他细菌侵入繁殖,使酒浑浊、腐败。

2. 最好随倒随饮 刚打开瓶盖时,啤酒泡沫最丰富,由于泡沫能使啤酒花的苦味及乙醇的刺激性变得柔和些,从而能增加饮后的爽身感,若是放到泡

沫消失后再饮，二氧化碳逸失，啤酒的芳香味就会减低。

3. 饮啤酒最好用大杯或碗 用大杯或碗，可避免因酒具过小而使啤酒温度急剧升高，并可防止泡沫外溢。

4. 饮啤酒要下咽稍快些 啤酒花的苦味较重，饮酒时如果缓慢下咽，尤其是一点一点地呷，就会延长在口中停留的时间，因而加重苦味。

5. 酒杯内切勿沾油带盐 酒杯内如果沾上油、盐，倒入啤酒后，泡沫会立即消失，失去美味。

滥 饮 啤 酒 之 害

适量饮用啤酒，对散热解暑、增进食欲、促进消化和消除疲劳均有一定效果。但近年的医学研究发现，如果人们长期大量滥饮啤酒，会对身体造成多种损害，形成专家称之的“啤酒病”。这些啤酒病主要有：

1. 啤酒心 在酒类，啤酒的乙醇含量最少，1升啤酒的乙醇含量相当于1两多白酒的乙醇含量。所以许多人把啤酒当作消暑饮料，一天喝上三五瓶。啤酒中含乙醇虽少，但如果无节制地滥饮，体内累积的乙醇就会损坏肝功能，增加肾脏的负担，心肌组织也会出现脂肪细胞浸润，使心肌功能减弱，引起心动过速，加上过量液体使血液循环量增多而增加心脏负担，致使心肌肥厚，心室体积扩大，心脏增大，形成“啤酒心”。长此以往可致心力衰竭，心律失常等。

2. 啤酒肚 由于啤酒营养丰富，产热量大，所含营养成分大部分能被人体吸收，长期大量饮用会造成体内脂肪堆积，致使大腹便便，形成“大肚子”，称为“啤酒肚”。病人常伴有血脂、血压升高。

3. 结石和痛风 有关资料还表明，萎缩性胃炎、泌尿系统结石等患者，大量饮用啤酒会导致旧病复发或加重病情。这是因为酿造啤酒的大麦芽汁中含有钙、草酸、鸟核苷酸和嘌呤核苷酸等，它们相互作用，能使人体中的尿酸量增加1倍多，不但促进胆肾结石形成，而且可诱发痛风症。

4. 胃肠炎 大量饮用啤酒，使胃黏膜受损，致胃炎和消化性溃疡，出现上腹不适、食欲缺乏、腹胀、嗝气和反酸等症状。许多人夏天喜欢喝冰镇啤酒，入口温度仅5~6℃，可致胃肠道温度下降，毛细血管收缩，会使消化功能下降，严重者可致痉挛性腹痛和“寒冷性腹泻”。

5. 癌症 饮啤酒过量还会降低人体反应能力。美国癌症专家发现，大量饮啤酒的人患口腔癌和食管癌的危险性要比饮烈性酒的人高3倍。澳大利亚

专家调查发现,每天饮 5 升以上啤酒的人最容易患直肠癌。

6. 铅中毒 啤酒酿造原料中含有铅,大量饮用后,血铅含量升高,使人智力下降,反应迟钝,严重者损害生殖系统,致性功能减退,阳痿等;老年人易致老年性痴呆症。

“啤酒病”重在预防,一旦得病,较难治疗。所以应少喝啤酒,特别是少饮冰镇啤酒。

中老年人盛夏慎饮“冰啤”

盛夏,一位年逾六旬的男性老人用餐时,因天气炎热,欲以啤酒解渴,而连饮冰镇啤酒数瓶。未料饮后片刻,小便即点滴难出,继而一天之内小便完全不能排出,下腹胀甚,苦不堪言。经查,见其下腹膀胱区隆起硬满,拒按。遂先行导尿管,导出尿液 2000 毫升以上,继予通阳化气、清热利尿之中药 5 剂煎服而愈。

如此病例,临床屡见不鲜,尤以老年人居多。中医认为,这与膀胱气化功能失常有关。老年人多肾阳虚衰,气化功能较弱,故常有小便淋漓不尽、排出无力或夜尿多等症状。若饮食不节,贪凉饮冷,则易伤肾阳,使肾阳更虚,气化无力,小便难以排出。

同时,盛夏易感暑热,过饮冰镇啤酒,不但会使热邪内闭,而且伤脾生湿,湿热互结,下注膀胱,气化不利,小便难出。

西医认为过量饮酒或受寒冷刺激,可导致前列腺充血水肿,压迫后尿道,使尿道梗阻,发生尿潴留,因而小便不通。故奉劝中老年朋友,夏季切勿过饮冰镇啤酒。

怎样调配风味啤酒

将啤酒与其他冷饮相配合,能调制出色彩艳丽、风味独特的啤酒冷饮供人们消暑解渴,下面介绍几种配制方法,供大家选用。

1. 菊花啤酒 原料:啤酒 640 毫升、菊花露 355 毫升、碎冰块适量;调配方法:先将碎冰块放入杯内,然后将冰镇过的啤酒、菊花露倒入,调匀即可饮用;特点:色泽金黄,气味芳香,入口清凉。

2. 红啤 原料:啤酒 300 毫升、番茄汁 300 毫升、碎冰块适量;调配方法:将适量碎冰块放入水杯内,倒入冰镇过的啤酒,最后将番茄汁倒入,搅匀即可;

特点：色泽红艳喜人，略有醋味，维生素 C 含量丰富，是老少皆宜的冷饮佳品。

3. 柠檬啤酒 原料：啤酒 320 毫升、柠檬汽水 320 毫升、碎冰块适量；调配方法：将适量碎冰块放入水杯内，然后慢慢注入啤酒、柠檬汽水，搅拌均匀即成；特点：色泽金黄，入口清香爽快。维生素和蛋白质比较丰富，是国际上流行的夏季饮品。

4. 啤酒加冰淇淋 盛夏，在冰淇淋上倒些啤酒，它那丰富的泡沫、甜苦的口味，准令你垂涎三尺。

5. 啤酒加咖啡 以冷咖啡为宜，放少许糖，入口苦涩中含幽香，口味甘醇，刺激性强，有提神、开胃之功效。

6. 啤酒加红茶 红茶须凉，放糖与否由食者的爱好而定，入口茶香、酒香兼备，成为消暑、解渴之上品，如经冰镇其味更佳。

7. 温啤酒 冬季饮啤酒适量。饮前把酒瓶放入 30℃ 左右的温水中，然后取出摇动一下即可。冬季饮加温后的啤酒，不但口味好，而且会使周身发热，祛困解乏。

夏日巧制啤酒冷饮三法

1. 冰淇淋啤酒

用料：啤酒 1 瓶，巧克力冰淇淋球两个，用家用冰箱制作的小冰块适量，再备置略大的玻璃杯 1 只。

制作方法：先将啤酒置于冰箱的冷藏室内冷却，取出后放置片刻，即可将小冰块放入啤酒杯中，再倒入啤酒，然后放进巧克力冰淇淋球，搅拌均匀后即可饮用。它的特点是香味浓郁，爽口清凉，解渴消暑。

2. 番茄啤酒

用料：啤酒 1 瓶，番茄汁和小冰块适量。再备置略大的玻璃酒杯 1 只。

制作方法：将小冰块放入杯内，倒入冷却过的啤酒，最后将番茄汁冲入，搅匀后即可饮用。它的特点是色泽艳丽，略有酸味，提神解暑，而且维生素 C 含量丰富。

3. 柠檬啤酒

用料：啤酒 1 瓶，柠檬汁和碎冰块适量，再备置略大的玻璃啤酒杯 1 只。

制作方法：将冰块放入杯内，然后慢慢注入啤酒和柠檬汁，搅拌均匀即成。特别是入口清香爽快，维生素和蛋白质都很丰富。

药酒养生四法

1. 固本煎酒 地黄、熟地黄、天冬、麦冬、茯苓、人参各 30 克，研末，纱布袋装，放入 1.5 千克白酒内浸 3 日，文武火煮 1~2 小时，以酒色黑为度。取酒饮服，每日 1~2 次，每次 10 毫升。功能：益肾养心，健脾补元，延年益寿。适用于老年肾元亏损、心脾两虚所致的虚证。

2. 四季春酒 人参、甘草、枸杞子、大枣、黄芪、首乌、仙灵脾、党参、天麻、麦冬各 50 克，冬虫夏草 25 克，用适量白酒浸泡即成。功能：扶正固本，气血双补，强身延寿。适用于脾肾亏损，肺气不足，老年体虚等症。

3. 百岁补酒 黄芪、茯苓各 60 克，当归、地黄、熟地黄各 30 克，党参、麦冬、白术、龟板、山茱萸、川芎、防风、枸杞子、陈皮各 30 克，羌活、五味子各 24 克，肉桂 18 克，大枣 1000 克，冰糖 1000 克，以高粱酒或黄酒共入罐内浸泡，密封埋土中 7 日，取液内服。功能：补肝益肾，补气养血，延年益寿。适用于老年体衰所致的神疲乏力、头晕耳鸣、眼花目干、筋骨无力等症。

4. 宫廷补酒 红参、仙茅、韭菜籽、丹参、枸杞子、蛇床子各 50 克，鹿茸 25 克，加入适量白酒内浸泡即成。取酒饮服，每日 1~2 次，每次 10 毫升。功能：壮阳益肾，益气填精，延年益寿。适用于畏寒肢冷，头晕目眩、腰膝酸软、阳痿早泄等症。

药酒并非人人都能喝

随着人们生活水平的不断提高，药酒作为一种有效的防病祛病、养生健身的饮品已走进千家万户。

由于酒有“通血脉，行药势，温肠胃，御风寒”等作用，所以酒和药配置可增强药力，既可治疗、预防疾病，又可用于病后的辅助治疗。例如，市面上有人参酒、鹿茸酒、川贝酒、蛤蚧酒、虎骨酒及首乌酒等药酒。

从药酒的使用方法上分，可将药酒分为内服、外用、既可内服又可外用三大类。

平时，有些人会自己酿制药酒，或购买药酒，每天喝上几杯，保健强身。但是，药酒并非人人能喝。

一般来说，妇女在怀孕期、哺乳期不宜饮用药酒；在行经期，即使月经正常，也不宜饮活血功效较强的药酒；年龄越大，则新陈代谢越慢，服用药酒就应

减量；患有肝病、高血压、心脏病及乙醇过敏者，也应禁用或慎用药酒。

补气药或补阳药组成的药酒，炎夏应少饮为宜。并且，凡属生冷、油腻、腥臭等不易消化及有特殊刺激性的食物都应避免。

饮用药酒时，应根据中医的辨证施治理论进行辨证服用，限量饮服。

葡萄酒——香甜色美的营养果酒

葡萄酒是用葡萄或葡萄干经过发酵、贮存、冷热处理后制成的酒，分为红葡萄酒及白葡萄酒两种。前者是将红葡萄连同果皮放在一起发酵，红色素溶于酒中，因而酒液呈红色；后者是葡萄压出汁液后，色素还未溶出前，即将汁液单独发酵而成，故不呈红色。葡萄酒酿制为成品后，一般要放在酒窖中贮藏1年的时间后再饮用。

葡萄酒由于酿制时，在葡萄汁发酵浓缩的过程中，有一种灰葡萄真菌能分泌一种浓度较高的“香甜素”，因而使葡萄酒产生有一股特殊的甜味和芬芳的酒香味。葡萄酒含有丰富的营养物质。它含有能直接被人体吸收的葡萄糖、果糖、戊糖等糖类和多种氨基酸，含有可防治疾病、增强体质的维生素C和B族维生素，还含有与人体代谢密切相关的果胶质、黏液质、各种有机酸及矿物质。葡萄酒的乙醇含量一般在12%~18%之间，经常适当饮用，对人体健康有益无害（过量饮用，则会变益为害）。

近年来，科学家们经过研究得出结论：适量饮用葡萄酒及其他果酒，还有一个特殊的妙处——可以保护心脏，减少心脏病的发生。这项结论是英国政府的医学研究委员会在分析了18个西方国家（包括美国）的有关死亡原因、饮食因素以及其他各种可变因素的统计数字后得出的。统计数字表明，果酒的消耗量和心脏病死亡率之间有着反比关系：喜爱喝果酒的意大利和法国人（每年人均喝果酒25加仑以上），心脏病死亡率最低；而喝果酒越少，心脏病的发病率和死亡率就越高，如美国人喝果酒较少，患心脏病的人就很多，而喝果酒更少的芬兰人，患心脏病的人则比美国更多。这项研究还表明，烈性酒（白酒及白兰地）不具有像果酒一样的对心脏的保护效力。据分析，果酒所以具有保护心脏的特殊效力，可能与各种果酒都含有丰富的芳香族化合物及其他成分有关。

雄黄酒——有害人体的毒酒

在我国南方，流传有端午节时饮雄黄酒的习俗。这种习俗来源于古代：古