

金版
GOLDEN VERSION

生活文库

亲爱的， 别醉

*Dear,
Please Don't Be In Drink!*

——揭示酒与身心健康关系

■ 审定 / 戴繁昌

深刻揭示人体近100种危害身心健康的疾病与酒精的密切关系

世界卫生组织长达50年的研究成果 现代医学和心理学领域的重大发现



Dear Please Don't Be In Drink!

南海出版公司

亲爱的，
别醉

Figure 1

Figure 1. Schematic diagram of the experimental setup.

Abstract



图书在版编目(CIP)数据

亲爱的，别醉了/ 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口：
南海出版公司，2008. 2

ISBN 978-7-5442-3621-8

I. 亲... II. 深... III. 生活—健康—酒 IV. TU767-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第033525号

QIN AI DE, BIE ZUI LE

亲爱的，别醉了

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 闵智玺
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 15
版 次 2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3621-8
定 价 24.80元

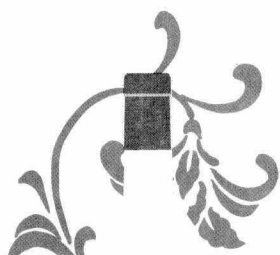
南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

亲爱的， 别醉了

*Dear,
Please Don't Be In Drink!*





序言一



Preface

亲爱的：

在希腊，狄奥尼索斯被信奉为酒神，同时他也是象征丰收的农业之神。他是在火山上出生的，具有火山般的暴躁、反复无常的性格，因此他在给人带来暂时快乐的同时，也往往会使人蒙受巨大的痛苦。酒为水形，却具火的性格；酒飘香气，却会伤及身体。若醉饮过度，盆倾斗量，整日以酒为浆，则会毒气攻心，穿肠腐肋，神错志谬，目不识人。

人们历来反对纵饮无度，饮酒过量会伤害身体，这是我们都知道的。

我们也知道，现在的应酬都离不开酒。应酬复应酬，天天忙不休，社交公关人情事，尽在酒里头。如饭桌上是你的铁杆哥们，男人的豪迈就在酒场上被发挥得淋漓尽致，拍着胸脯地称兄道弟，那酒喝得可以昏天暗地，可以忘乎所以；若是商业应酬，你一定要表示表示，生意都是在酒桌上谈成的，那酒更可以喝得“半斤不当酒，一斤扶墙走”了。

亲爱的，我们改变不了大环境，连外国人都说中国人已经“喝疯了”，但你也别忘了品一品啤酒里泡沫的滋味——略苦而涩。亲爱的，我们都欣赏你在酒桌上的豪气冲天，理解你为事业的付出，但醉酒之后送医就诊的大有人在。也许人体能够经受得起几次过量饮酒带来的考验，但是你不要忘了人并非神仙，“狂饮烂醉”是最为忌讳的。我们只希望你理性应酬，爱惜身体！

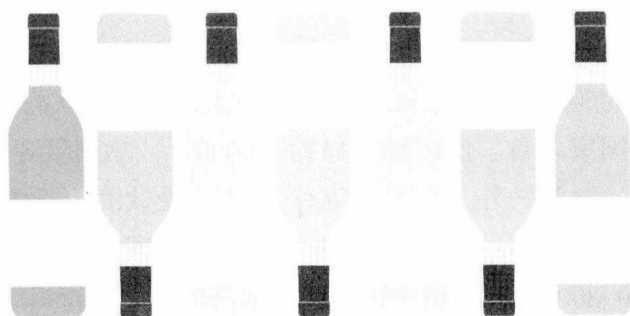
人类最可悲的是该糊涂的时候，偏偏清醒，该清醒的时候，偏偏糊涂。

有的人大事糊涂，小事清醒；有的人小事清醒，大事糊涂。酒偏偏就起到了这样让人啼笑皆非的作用。

亲爱的，醒醒吧！

.....关心你的人

 **Dear 7**
Please Don't Be In Drink!
Preface





我国饮酒健康问题一直呈“牛市”状态

早在元代，医学家胡思慧就将酒的利弊总结为“酒味甘辛，大热有毒……少饮为佳；多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚是也，饮酒过度，丧生之源”。这段话基本上把长期大量饮酒的弊端高度地总结了出来。

饮酒所带来的问题及酒成瘾、酒精中毒已成为发达国家的一个重要社会问题。1998年，欧盟国家成年人人均饮酒11升；在美国有1541万人有严重的与酒相关问题。现在饮酒已成了排名第三位的世界性公共卫生问题，排在它前面的是心血管疾病和肿瘤。而因过量饮酒而导致的寿命减少比心血管病还要明显。1990年美国至少耗资1160美元用于处理酒成瘾和酒相关问题。

世界卫生组织的《西太平洋减少酒精危害计划》将酒与烟草并提，认为酗酒严重危害人体健康，希望通过加重酒精饮料课税，限制酒精饮料广告来减少酒精对人类健康的危害。世界卫生组织此举的影响力非常巨大。

2006年12月4日，法国卫生部发表了一份文件，道出了法国目前令人堪忧的酗酒问题。法国当年有4.5万人死于过度饮酒，其男性饮酒死亡率位于欧盟国家之首。法国总人口约为6000万，酗酒致死的人数占到了总人口的7.5‰，除此之外，全国当年有500万人受饮酒造成的身体、心理或社会问题的困扰；200万人对酒精产生依赖；在全国每年出生的75万名新生儿中，约有700~3000人有酒精中毒引起的面部畸形、发育迟缓或智力障碍等症状。由于

政府对于酗酒问题的重视，在过去40年中，法国公民的酒精消耗量从每人每年17.7升下降到了9.3升，但酒精仍是法国公众消耗最多的心理和生理依赖品之一。

而与法国相反的是，我国饮酒问题一直呈“牛市”状态。

我国男女饮酒率分别为84.1%和29.3%，其中16.1%的男性和2.5%的女性皆为每天饮酒。1982年统计局对全国12个省市的饮酒状况进行抽查，结果显示我国酒成瘾的发病率仅为0.16‰；1992年对9个省市中不同职业的人群进行调查，酒成瘾的发病率已上升至32.7‰。酒成瘾患病率随年龄而上升，40~50岁左右是高峰。

根据我国统计局1996年的统计资料显示：全国大约有5万家酒厂，约有两千万的人在从事酿酒工作，白酒的年产量为70亿千克，啤酒为150亿千克，故我国的饮酒问题将会是不容忽视的公共卫生问题。目前，发达国家特别重视对过量饮酒这一大部分人群进行早期干预，这样能够及时地降低饮酒量，以避免造成进一步健康损害。广东省从2006年10月1日起正式实施《预包装食品酒标签通则》，包括啤酒、葡萄酒、果酒、白酒在内，酒精度大于0.5%vol的酒精饮料将推荐采用“过度饮酒，有害健康”、“孕妇和儿童不宜饮酒”等劝说话。

除了一次饮酒过量所造成的即刻性影响（俗称为酒醉）之外，一再不断大量饮酒会造成多种严重的长期性疾病。酷爱饮酒，每天都喝到深夜并且烂醉如泥的人们，如果泡在酒缸里这种状态持续下去的话，身体的各个系统将会对你做出相应的惩罚。

我们倡导的是健康饮酒、快乐饮酒！

济南济生医院戒酒中心主任 **戴繁昌**



Contents

漫画故事

- 亲爱的，别醉了.....

序篇.....34

- 世间的第一滴酒来自古老的中国.....34
- 源远流长的中国酒文化.....39

Chapter 1 亲爱的，醉一次等于大病一场！.....50

你知道急性大量饮酒造成的恶果吗？

你知道宿醉、急性酒精中毒、消化道出血……的酒后护理方式吗？

你知道如何在聚会时照顾发酒疯的朋友吗？

- 偶尔喝醉，身体可以一次次原谅你吗？.....51
- 舌头麻——酒精对神经元细胞的无情“屠杀”.....52
- 怎么喝都不上脸，别以为你酒量大.....52
- 头晕——酒精夺走了血液中的糖.....54
- 剧烈呕吐——消化道敲响的警钟.....55
- 浑身无力——酒让总统在全世界面前很丢脸.....56
- 酒精中毒——连干千杯酒，你说苦不苦？.....57
- 急性胰腺炎，与死神打了个照面.....60
- 勇士也畏惧的死亡游戏——哮喘发作.....61
- 心肌梗塞——当心脏失血过多.....63

●打鼾——夜半停不了的“交响乐”	64
●宿醉头痛——为昨晚的放纵付出代价	66
●扁桃体肿大——免疫系统发出的信号	67
●感情铁，胃出血	68

Chapter 2 亲爱的，酒是男人最亲密的敌人.....72

你知道酒是怎样将性感腹肌变成游泳圈的吗？

你知道酒不但不是催情物，反而会阻挡你“性福”的脚步吗？

你知道酒是殃及后代影响子女智商的祸根吗？

●甩开啤酒肚，要做腹肌男	73
●男人的青春为何比女人早说Bye-bye	74
●让人掩鼻的“男人味道”	75
●疲劳困倦为何如影随形？	76
●男人的一“腺”隐忧——前列腺疾病	77
●别赔掉你的“先天之本”	79
●铁打的胃也受不了	81
●解酒护肝不如限酒护肝	83
●十“男”九“痔”	89
●高血压——男人的影子杀手	92
●谁动了你的血管？	93
●男人的尴尬	95
●酒不是催情剂	96
●酒是殃及子女智商的祸“根”	97

Chapter 3 亲爱的，不要“久酒归医”104

你知道酒精与各种疾病相辅相成的关系吗？

你知道酒在一点一点偷走你的强健体魄吗？

你知道酒精与疾病的禁忌游戏吗？

●返流性食管炎——你连酒都没办法咽下去	105
---------------------------	-----

●酒精性慢性胃炎——为癌变打下“坚实”基础·····	106
●肺炎——酒精与细菌性肺炎如此亲密·····	107
●支气管炎——宁得妻管严，不要气管炎·····	108
●肺气肿——肺泡像气球一样吹大了·····	109
●肺结核——应与酒精“誓不两立”！·····	110
●心绞痛——心脏不能承受之痛！·····	112
●慢性胰腺炎——人体燃料运输速度减缓·····	113
●酒精性心肌病——你的心脏都喝变形了！·····	114
●甲状腺机能亢进——眼珠突得快掉出来了·····	115
●脑血管疾病——中年人致死和致残的恶魔·····	116
●糖尿病——偷走你三分之一生命的健康盗贼·····	120
●尿毒症——酒中瘾君子，您愿戒酒还是换肾？·····	122
●痛风——酒于痛风，如炸药包上的导火索·····	124
●骨质疏松——贪杯让骨质丢得越来越多·····	125
●股骨头坏死——“十病九瘫”·····	126
●颈椎病——再也不能抬头挺胸做人·····	127
●口腔及咽部癌症——酒精攻陷的第一道关口·····	129
●食管癌——最易中招的是中国人·····	130
●胃癌——小酒天天醉，甘为“革命”献肠胃·····	131
●肾癌——肾功能走到了尽头·····	133
●大肠癌——大肠癌是吃吃喝喝出来的！·····	134
●急慢性淋巴结炎——人体防御体系与病毒对垒·····	135
●系统性红斑狼疮——生命岂能与“狼”共舞·····	136
●类风湿性关节炎——风湿病不是老人病·····	138

Chapter 4 亲爱的，你可知生命不能承受之醉·····142

你知道酒是让抑郁症满天飞的罪魁祸首吗？

你知道酒精依赖症会让世间最高贵的灵魂变得卑微，
最聪明的大脑变得愚钝吗？

●健康“心”概念·····	143
---------------	-----

●酒引人“心乱”	144
●人格变形记	145
●抑郁症满天飞	147
●最高贵的灵魂变得卑微	150
●最聪明的大脑变得愚钝	153
●酒瘾如毒瘾	154
●幻觉人生	155
●糊涂不是仙	156

Chapter 5 亲爱的，别让家事、国事、天下事，都付酒海中…160

你知道酒是家庭破碎爱情走远的幕后推手吗？

你知道车祸猛如虎而酒让你“如虎添翼”吗？

你知道酒会让最温柔的女子变得残暴吗？

●爱没了，家分了的幕后推手	161
●第一夫人的抗议：再酗酒就和小布什离婚！	161
●家庭暴力的始作俑者	162
●最温柔的女人也变得残暴	164
●池鱼之灾	164
●首脑们最头痛的事儿	167
●车祸猛于虎	169
●用2500亿美元来填的无底洞	172
●循环不息的噩梦	174
●法不容情	174

Chapter 6 亲爱的，当你不得不喝酒时

——如何科学、健康、适量饮酒……………178

你知道自己的酒量究竟有多大吗？

你知道在不得不喝酒的场合如何保全自己吗？

你知道酒桌上少喝、不醉的必杀技吗？

●你不可不知的酒中有害成分·····	179
●自测你的适度饮酒量·····	180
●遵循中国酒德——举杯思“量”有益健康·····	182
●找到健康酒类——如果你非喝不可·····	184
●饮酒十忌·····	189
●为了工作和健康，练成酒桌上的礼仪和技巧·····	192

Chapter 7 亲爱的，如何摆脱“瘾君子”

——借助科学的戒酒疗法·····208

你知道酒精依赖症是如何形成的吗？

你知道哪些戒酒方法确实可效吗？

你知道如何不再复饮吗？

●酒精依赖症的病理成因·····	209
●戒酒的阶段性·····	211
●认知疗法·····	212
●厌恶疗法·····	213
●逐渐减量法·····	213
●药物治疗·····	214
●家庭治疗法·····	216
●集体疗法·····	217
●穴位疗法·····	218
●食疗·····	219
●复饮的原因及临床康复标准·····	220

Q&A 专家解读20个饮酒误区·····226

误区1 浓茶解酒·····	226
误区2 饮酒助眠·····	227
误区3 饮酒御寒·····	227
误区4 以酒壮骨·····	228

误区5 酒能减肥·····	228
误区6 酒治感冒·····	228
误区7 烟酒同进·····	229
误区8 啤酒不醉·····	229
误区9 冰啤解暑·····	230
误区10 无菜下酒·····	230
误区11 以酒代饭·····	231
误区12 借酒浇愁·····	231
误区13 酒后服药·····	231
误区14 海鲜配啤酒·····	232
误区15 美酒加咖啡·····	233
误区16 喝酒上脸酒量大·····	234
误区17 葡萄酒就是红葡萄酒·····	235
误区18 葡萄酒年份越久越好·····	235
误区19 皮肤病喝点酒没事·····	235
误区20 酒是粮食精，越喝越年轻·····	235

酒的专栏知识·····

酒事千年，酒香万代·····	70
酒的分类·····	100
酒的品评与选购·····	140
酒具种类介绍·····	158
酒的储存·····	177
酒与名人·····	204
酒与文学艺术·····	222



漫画故事

Comic Story

亲爱的，别醉了！

Dear, Please Don't Be In Drink

作者：[美] 詹姆斯·范·海斯 著 译者：[中] 李 颖 译

ISBN 7-309-04888-9

定价：25.00元

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

（本系列图书在各大书店均有代售）

■ Leo高大威猛，英俊帅气，
某跨国公司大区经理，业务精英。

▢ Maggie美丽聪明，能歌善舞，
外语系校花，在同一公司任翻译。

两人是工作上的绝佳搭档
Best partner !



▣ 太有男子气概了，喝酒抽烟的样子都比其他人帅……
没有什么事情是他办不到的。这样的男人，正是我喜欢的类型。

