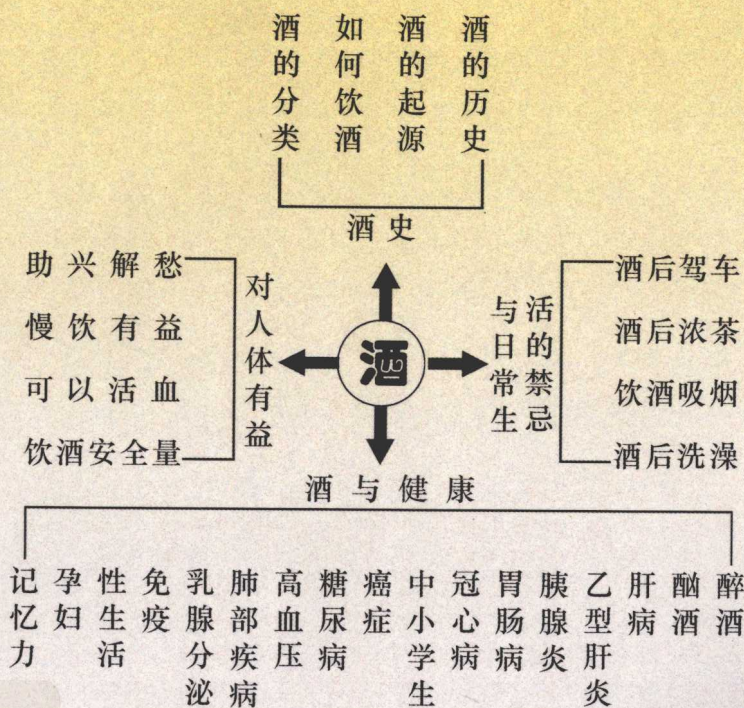


酒与健康

JIU YU JIAN KANG

王传家 王沁 编著

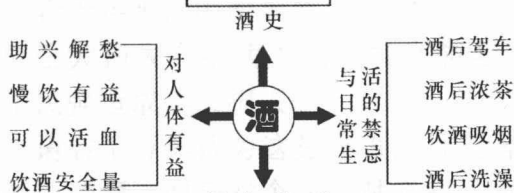


R163/13

酒与健康

江苏工业学院图书馆藏

酒的历史
酒的起源
如何饮酒
酒的分类



记忆
力

孕
妇

性
生
活

免
疫

乳
腺
分
泌

肺
部
疾
病

高
血
压

糖
尿
病

癌
症

中
小
学
生

冠
心
病

胃
肠
病

胰
腺
炎

乙
型
肝
炎

肝
病

酗
酒

醉
酒

王传家
王沁
编著



图书在版编目 (CIP) 数据

酒与健康/王传家, 王沁编著. —兰州: 甘肃科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5424-0931-X

I. 酒... II. ①王...②王... III. 酒—影响—健康—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031344 号

出版 甘肃科学技术出版社 (兰州市南滨河东路 520 号)
发行 甘肃人民出版社发行部 (兰州市第一新村 123 号)
印刷 兰州鑫昌印刷有限责任公司 (兰州市西固福利东路 18 号)
开本 850mm×1168mm 1/32
印张 3.25
字数 80 000
版次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数 1~5120
定价 5.00 元

前 言

有的编书者，用一瓶浆糊、一把剪刀，东拼西抄写了本小册子，不成体统，我就是这样的人。

这本小册子经过 14 年搜集国内外文献、报道、实验等，重点讨论长期过量饮酒、醉酒、酗酒等恶习。

酒是好东西，逢节假日、生日、婚丧嫁娶、家庭小聚或约亲朋好友小饮几杯以助兴，这是无可厚非的好事。

目前国内耕地逐年减少，人口逐年增加，用大量粮食酿酒，实是可惜。

若干年来，因酗酒而引起的疾病大量发生，给国家造成巨大损失，给病人造成极度痛苦，给四个现代化、国富民强造成莫大损失。

请君千万莫认为这是小事，且莫等闲视之。今日的醉酒、酗酒，明日对个人、对家庭、对国家会造成不可估量的危害。

我呼喊，
我大声疾呼，
快快戒掉酗酒的恶习吧！

编 者
2004 年 3 月

目 录

酒的史话	(1)
酒是什么东西?	(1)
酒是何时发明的?	(1)
发酵酒的基本原理是什么?	(3)
我国的酿酒是什么时候开始的?	(3)
世界名酒——“贵州茅台”酒起源于何时?	(4)
杜牧诗中所指的杏花村在什么地方?	(5)
啤酒的起源	(6)
葡萄酒的历史与概况	(7)
黄酒的起源与类别	(8)
酒的分类	(9)
如何饮酒	(12)
饮白酒的安全量是多少?	(12)
啤酒内含有哪些对人有益的成分?	(13)
喝热酒对人体有益吗?	(14)
为什么不宜饮“混酒”?	(14)
饮酒应选配什么样的下酒菜?	(15)
斟酒时应该注意些什么?	(16)
饮啤酒有哪些益处?	(17)
男女耐酒量有哪些差别?	(18)

酒进入人体后是如何吸收与排泄的？	(19)
酒与日常生活的禁忌	(22)
哪些人不宜饮酒？	(22)
为什么饮酒不宜吸烟？	(23)
为什么饮酒后不宜立即洗澡？	(24)
为什么饮酒不宜饮浓茶？	(25)
为什么饮酒后不宜服安眠药？	(26)
饮酒前后应慎服哪些药物？	(27)
为什么说寒冷天气饮酒不但不能御寒， 反而有害？	(28)
为什么在夏季不宜用啤酒解暑？	(29)
饮用啤酒时为什么要少食熏烤食品？	(30)
为什么饮酒后不宜马上睡觉？	(31)
为什么饮酒时不宜喝咖啡？	(32)
为什么酒后不能驾驶汽车？	(32)
为什么饮酒时要少吃凉粉？	(33)
为什么饮酒时不宜喝汽水？	(34)
为什么饮酒常感口渴？	(34)
为什么饮酒后不宜看电视？	(35)
为什么中小學生不宜饮酒？	(36)
为什么经常喝啤酒的人容易形成 “啤酒肚”？	(37)
为什么有人主张吃鱼、蒜和喝少量酒可以 预防心脏病？	(38)
啤酒真是有百利而无一害吗？	(39)

醉酒与酗酒	(41)
为什么说酒是万恶之源?	(41)
为什么空腹饮酒容易醉?	(46)
为什么饮酒会醉?	(47)
醉酒有哪些症状?	(49)
为什么有些人酒后胡言乱语?	(51)
为什么有些人酒量很大而少醉? 有些人 饮酒量小则易醉?	(52)
为什么有人饮酒后脸变红? 有人饮酒后 脸变青或白?	(53)
酒与健康	(55)
酒对大脑有哪些影响?	(55)
饮酒对记忆力有哪些影响?	(56)
酒对糖尿病有哪些影响?	(57)
酒对胃有哪些影响?	(58)
酒对心脏有哪些影响?	(60)
酒对肝脏有哪些影响?	(62)
酒对脂肪肝有何影响?	(65)
酒精是如何形成酒精性肝炎的?	(66)
酒精是如何引起肝硬变的?	(66)
酒精是如何引起精神障碍的?	(67)
急性酒精中毒是怎么回事?	(68)
酒精与肝癌有什么关系?	(69)
饮酒对孕妇有哪些影响?	(71)
饮酒对性生活有哪些影响?	(72)

饮酒对男性生殖系统有哪些影响?	(74)
酒对乙型肝炎表面抗原 (HBsAg) 阳性者 有哪些影响?	(75)
酒对胰腺有哪些影响?	(76)
酒对乳腺癌有何影响?	(78)
饮酒可以引起中风吗?	(79)
酒精对免疫力有哪些影响?	(81)
啤酒对乳腺分泌有何影响?	(82)
酒对肺有什么影响?	(83)
酒对高血压有哪些影响?	(84)
酒与食道癌有什么关系?	(85)
有的报道说啤酒可以致癌, 有的报道说 啤酒可以防癌, 究竟如何?	(86)
酒对胃癌有什么影响?	(87)
酒中有哪些对人体有害的物质?	(88)
酒是通过什么方式诱发癌的?	(89)
跋	(93)

酒的史话

酒是什么东西？

考古专家在河南省安阳地区出土的甲骨文中识读出的“𩚑”字，就是酒的意思。古代的酒大体上分为三种：即直接发酵的果酒、发酵压榨酒和蒸馏酒三大类。

早在 4000 多年前我国即有酒，在东汉末年至魏晋、南北朝，在民间大量饮酒。人们在婚丧嫁娶、宴请亲朋好友时或以酒助兴、或以酒消愁者比比皆是。当时即有白酒、黄酒、葡萄酒与药酒。

在我国历史上，酒的名称很多。但是，酒都是由糖类或谷类食物发酵后蒸馏而成。不论白酒、红酒、黄酒及果酒等，均含有乙醇（即酒精）。酒的药理作用与医院外科用的麻醉药——乙醚有相似之处，均是先兴奋后麻醉。但是，酒的作用较弱，不能或很少用作外科麻醉。酒除饮用外应用较为广泛，70%～75%的酒精是良好的消毒剂。

酒是何时发明的？

自古以来，认为三皇五帝造万物，把一切发明权都归功于三皇五帝。其实这是一种传说，亦是一种推测。另外一种说法认为，夏禹时期有一个名叫仪狄的人，传

说酒是他造的；还有一种说法，认为酒是杜康造出来的，但是杜康是何朝代人，一直考证不清楚。以上均是人云亦云的传说，并无任何根据可查。

大概在 1600 多年以前，晋朝的文人江统（公元 250～310 年）就怀疑过仪狄、杜康造酒的说法。他提出自然发酵的见解。他写过一篇《酒诰》的文章说：“酒之所兴，始自上皇。一曰仪狄，一曰杜康。其实是有饭不尽，委余空桑，郁积成味，久蓄气



芳，本于此，不由奇方。”他的大意是：酒的起源，以前认为是仪狄、杜康所为，其实不然。他认为熟食即饭丢在野外树林中，日久则自然可以发酵，终成“酒”。所以酒并不是哪一个人发明的。以现代科学观点看，江统的见解大体上是合乎酿酒起源的实际情况。

古埃及和巴比伦（即现在的伊拉克）人早在公元前 3000 多年前就有了葡萄酒。恩格斯对希腊人、罗马人创造葡萄酒亦未用“发明”二字，而是用了“学会”的词句，这显然是经过仔细斟酌的。

所以说酒不是哪一个人发明的，而是自然形成的，又经后人几千年以来的逐步改进而成就今日的美酒。

发酵酒的基本原理是什么？

从化学的观点看，只有碳水化合物经过发酵作用而成酒。在碳水化合物中，能够直接被发酵起作用而生成酒精的有好几种糖，如麦芽糖、葡萄糖和果糖等。淀粉虽是最常见的碳水化合物，却不能与酵母菌直接起作用，它必须经过水解作用变成麦芽糖与葡萄糖后才可以发酵造酒，这就是发酵酒的基本原理。淀粉水解在自然界也是很普遍的事，例如我们吃的馒头，在口腔细嚼后即有甜味，这就是淀粉通过唾液淀粉酶水解为葡萄糖的缘故。据说很早以前生活在南美、日本北海道的居民往往（以前）将玉米咀嚼，使之糖化，然后吐出积聚起来，使之发酵造酒。其过程如下：

淀粉 $\xrightarrow{\text{水解作用}}$ 麦芽糖或葡萄糖 $\xrightarrow{\text{酵母菌}}$ 发酵 $\longrightarrow$ 酒

水果（葡萄）、苹果等 $\xrightarrow{\text{本身含有发酵的糖类}}$ 发酵 $\longrightarrow$ 酒
(即单发酵酒)。

我国的酿酒是什么时候开始的？

中国的酒文化源远流长，从自然发酵成酒一直到酿酒是经过漫长的演变时期的。所谓酿酒，它不同于含糖的野果天然发酵而成的酒。酿酒是用食物的淀粉经过水解作用，用麦曲发酵而成的高级酒。就是现在人们常饮的白酒。

我国是世界上最早的发明酿酒技术国家之一。根据史书记载，大概在 5000 年前的龙山文化时期即已开始

酿酒。因为考古学家发现距今约有 5000 多年前的龙山文化的文物中，已有高脚酒盅、酒壶，这说明已出现了酿酒技术；同时据考证，在 4000 多年前殷商时期已有专门掌管酒事的官职，这就更能说明在 5000 年前的酿酒技术已经相当发达。

世界名酒——“贵州茅台”酒起源于何时？

很多人对我国名酒“茅台”的历史很感兴趣。认为既然茅台酒质量上乘，何不在全国各地都生产、多生产呢？其实，茅台酒产生在贵州省仁怀县赤水河畔的茅台镇，贵州茅台酒乃中外公认的名酒。正因为它有名气，前几年对茅台酒的起源众说纷纭。中国有一句俗语谓之“穷在街头无人问，富在深山有远亲”。这说明茅台酒好，都想套亲戚。主要有下列两种说法：

1. 山西汾酒说。传说在茅台村东头有一山西籍的郭姓人家嗜酒，终日豪饮。一日突然想起家乡的汾酒，随即不惜重金，到山西杏花村汾酒厂去雇酿酒工人来茅台镇为他酿酒，以供其终日豪饮。当时的汾酒是少有的好酒。传说当时正值太平天国时期，将酿好的酒藏于窖中，数年后取出，其味更香。郭某遂专营茅台酒以发家。

2. 陕西西凤酒说。有人传说，在 1740 年前，陕西凤翔府岐山县，一位郭姓盐商来到茅台镇，便定居下来，他仿照山西杏花村的汾酒和陕西凤翔的西凤酒的酿

造方法，制成今日的茅台酒。

以上两种说法均无可靠资料证实。而且从现实看，汾酒、西凤酒皆为中国名酒，这是大家公认的，但是其口感与质量仍不及茅台。况且据考证，早在 2000 多年前，在今日的贵州一带，已经酿出甘美的酱香酒。主要因为茅台一带的水质优良，气候环境与微生物的存在是茅台酒得天独厚的佳酿条件。更何况茅台酒的起源已是源远流长，在 2000 年以前已酿出美酒。当然，当时酿出的酒不及今日的茅台，说明科学亦在进步，是中华民族劳动人民的伟大创举。

杜牧诗中所指的杏花村在什么地方？

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。

借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。

那么杏花村到底在什么地方？以前人们一直认为他指的是山西汾酒的发源地——山西省汾阳县城北 15km 的杏花村。

据考证，杜牧诗中所指的杏花村不在山西汾阳，而是在安徽省贵池县的杏花村。

目前已知，在全国共有 19 个杏花村。为了开发旅游资源，各地都认为杏花村在自己的地盘内，这是很自然的事。

为什么说杜牧诗中所指是安徽省贵池县的杏花村呢？其理由有二：

1. 杜牧曾在南方任官，从未到过山西。

2. 杜牧曾任安徽池州（今贵池）刺史两年。

据以上考证，山西省汾阳的杏花村，绝不是诗人杜牧所指的杏花村。

“山西汾酒”因清香味浓而驰名中外，堪称上品是无可非议的。同时，山西汾酒亦有千年的历史，是名副其实的全国八大名酒之一。它绝不是凭借杏花村而出名的。



啤酒的起源

啤酒的起源几乎同人类的历史一样长，最早在埃及和叙利亚，大概在 4000 多年以前即有啤酒。但是当时的啤酒酿造技术很简单，用大麦芽等谷物的芽酿造的啤酒有甜味。

据考古学家报道，中国很早以前亦用麦芽与谷芽酿的酒，当时称为“醴”。这种酒亦有甜味，实则就是今天啤酒的起源。以后中国又用曲造酒，从而替代了谷芽酒。

据考证，在 4000 多年前古埃及就用啤酒与面包作为工资发给工人。所以说在尼罗河流域的国家，5000 多年以前就有了啤酒。但是，当时的啤酒与现在的啤酒在

质量上是不同的。

大概在 800 多年以前，德国人用大麦芽和啤酒花酿造的啤酒，才正式成为啤酒。

啤酒传入中国是百年的事。解放初期，人们并不喜欢饮用啤酒，因为它味苦而涩，有人戏称为“马尿”。

改革开放以后，啤酒逐渐被人们接受，目前不但在城市，就是在农村的一些青年人亦把啤酒当做时尚饮料。大概在 1980 年以后，在全国一些城市争相建造啤酒厂，啤酒的品牌多得惊人。同时国家亦组织啤酒评比会，并大力组织出口、与国外合资等多种方式，从而使啤酒在我国大发展。如全国知名的啤酒有——青岛啤酒、北京的红星啤酒、兰州的黄河啤酒与五泉啤酒，还有许多品牌的啤酒如燕京啤酒、汉斯啤酒、蓝带啤酒等。

这里顺便说一下啤酒花。它是一种调味品，可以使啤酒味道更鲜美。以前的啤酒味略甜，喝起来不太舒服。加入啤酒花后，啤酒略有苦味，但喝起来就爽口多了。

葡萄酒的历史与概况

据说大概在汉武帝元狩四年（即公元前 118 年），张骞出使西域。由他带回葡萄秧子，并且还引进了葡萄酒的酿造技术。自此中国才有葡萄酒。但是规模很小，况且当时国人多喜欢饮用白酒，葡萄酒市场欠佳。公元 1915 年张裕酿酒公司生产的白兰地荣获巴拿马赛酒会金

奖，它不但给中国酿酒史增添了史无前例的荣光，同时亦振兴了葡萄酒市场。前几年，南方人与一些不善饮白酒的知识分子多饮用一些葡萄酒。近几年来，饮酒者逐渐普遍，并且酒的广告很多；同时大力宣传少量饮葡萄酒可以预防心脏病，因为葡萄酒中含有多种维生素如维生素 A、B、C、E（其中 B₂ 含量特高）且含有多种微量元素如钙、镁、钠、钾、氯、硫、铁、铝等，久饮葡萄酒，不但可以预防心脏病，而且可增加食欲。

在法国、意大利、美国、保加利亚等国家，葡萄酒是日常饮料。因为葡萄酒中含有不饱和脂肪酸，它可以使胆固醇降低。据报道，法国与意大利人因为常喝葡萄酒，这两国人的心血管病死亡率很低。而美国与前苏联人喜欢饮用烈性酒，其心脏病死亡率很高。

黄酒的起源与类别

黄酒的酒精含量不太高，大多为 12°~20°，它是我国古老的酒类之一。我国南方人称为“老酒”。它是用糯米、麦曲与酒药为原料酿制而成。黄酒按其甜度为判断标准，可分为三种：

1. 甜型黄酒。
2. 半甜型黄酒。
3. 不甜型黄酒（亦称为干黄酒）。

若按颜色为判断标准，亦分为三种：

1. 深色（即褐色）黄酒。
2. 黄色黄酒。

3. 浅色黄酒。

黄酒的生成，早在《吕氏春秋》上就有记载，距今已有 2000 多年。

国内最驰名的黄酒为“绍兴黄酒”，质量上乘，颇为人们的喜爱。其次如山东黄酒、福建黄酒、兰陵黄酒、大连黄酒与山西黄酒等，质量亦不错。

黄酒是古老的饮料，据说黄酒营养价值可超过俗称为“液体面包”的啤酒。故在 1988 年将绍兴黄酒定为国宴用酒。

黄酒的主要成分是水与乙醇（即酒精）。但它含 17 种氨基酸，其中有 7 种人体不能产生的氨基酸，包括助长人体发育的赖氨酸，比等量的啤酒与葡萄酒多一倍多。但黄酒的热量亦高，它的热量是啤酒的 5 倍，是葡萄酒的 1 倍~2 倍。故它对肥胖人不利，所以肥胖者应少饮和不饮黄酒。但是黄酒确实是养人的营养饮料，且宜热饮。

酒 的 分 类

首先，我再一次声明，这个小册子是劝世人饮酒不要过量，勿醉酒、勿酗酒。有关酒的史话、酒的起源、酒的分类等这些均非重点，只是作为趣味性地一般了解而已。

酒分为五大类：

1. 白酒（详见下表）。
2. 果酒：如葡萄酒、白兰地、香槟等。