

中華酒典



(四)

鄭宏峰

主編

綫裝書局

也始畫八卦造書契以代

藉生焉

濟曰太古結繩以理逮及伏羲畫八卦代結繩由是

人文以察時變觀乎人文

變失常也人文禮樂典

文之時

雅直輪焉大駘路

之始大

中华酒典

郑宏峰 主编 第四册

江苏工业学院图书馆
藏书章

线装书局



第二十章 酒的养生与酒疗

第一节 酒的营养价值

白酒由于含醇量高，人体摄入量受到一定的限制，因而其营养价值有限。但是其成分很复杂，例如茅台酒，经检验，其中含有香味素就多达 70 余种。这些物质中有不少是人体健康所必需的，其营养价值仅次于黄酒。适量饮白酒，有振奋精神、增进食欲、舒筋活血、祛湿御寒等作用。凡嗜爱白酒者，颇注重其风味。

黄酒有“国酒”之称，已有 5000 多年历史，是我国特有的、最古老的酒种。它属于低酒精度的酿造酒，几乎全部保留了发酵时产生的糖分、氨基酸、维生素和有机酸等有益成分，易被人体消化吸收，素有“液体蛋糕”的美称。特别是所含多种多量的氨基酸，是其他酒所不能比拟的。如加饭黄酒含有 17 种氨基酸，其中有 7 种是人体必需而体内不能合成的氨基酸。黄酒的发热量也较高，超过啤酒和葡萄酒。而且，由于黄酒是以大米和黍米为原料，经过长时间的糖化、发酵，原料中的淀粉和蛋白质被酶分解成为低分子的糖类，易被人体消化吸收。因此，人们把黄酒列为营养饮料酒。

果酒都含有营养物质。以葡萄酒为例，葡萄酒除含有维生素 B_1 、 B_2 、C、糖分和 10 多种氨基酸等营养成分外，还含有抗恶性贫血的维生素 B_{12} ，一般每升含 15 微克左右，能直接被人体吸收。现已查明：葡萄酒中大约含有 250 种成分，其营养价值得到了充分肯定。喝葡萄酒有开胃、健身的作用，适量饮用，可以滋补人体、助消化、利尿和防治心血管病。

啤酒是营养性饮料，素有“液体面包”的美称，可生津解渴、消除疲劳、振奋精神、增强食欲、健胃利尿和促进血液循环。所以啤酒是医疗性饮料，能防治神经炎、脚气病、口角炎、舌炎、皮肤炎、软化血管、降低血脂、促进红细胞增长、阻止肝细胞脂肪化以及对肺、淋巴等部位结核有治疗作用等。啤酒也是抗癌性饮料，经动物试验、临床实践和科研证明，可以防治肠癌、食道癌、胃癌和血癌。一瓶啤酒含有 30 克糊精、糖分及多种维生素和矿物质，经人体消化后，能产生相当于 5—6 个鸡蛋、1 斤瘦肉所产生的热量。因此，一般说啤酒是一种优良的饮料。

至于药酒中的各种补酒，由于分别含有人参、鹿茸、枸杞、当归、蛤蚧等补药，对人体的补益作用就更大了。

第二节 科学饮酒

(一) 酒要适量而饮

人类自发现、发明了酒，就与它结下了不解之缘。自古以来，酒对人们的身体健康是有益还是有害，真可谓仁者见仁，智者见智。站在客观的角度，人们只要适量地把握饮用量，那酒就是利多弊少，甚至有益无害之物。近年来，随着社会不断发展，人们观点的不断转变，每天适量饮酒有益身体健康的说法已为大众所接受。但反过来，如果量把握不好，不但对健康无益还会有害。于是，人们又提出这样一个问题，何为“适量”，是否有一个统一的标准呢？

据有关报刊报道，美国科学人员发现，“适量”因人的年龄、性别、整体健康状况和生活习惯而异，适量饮酒与过度饮酒和滴酒不沾的情况相比，没有具体的统一标准。有的科学家提出，酒精安全量为每公斤体重每日不超过1ml，以体重60kg为例，每日饮酒量：60度白酒不超过60ml、啤酒不超过1kg、20度葡萄酒不超过400ml，其他类型的酒可按其酒精含量折算。另外，研究还表明，一次大量饮酒较多次少量饮酒的危害性大，每日饮酒比间断饮酒的危害性大，要想不影响健康，饮酒间隔时间要在3天以上。饮酒时还要选择好佐菜，以减少酒精之害。

自古以来，就有“酒为百药之长”的说法。祖国医学认为，酒为水谷之气，味辛甘，性热，入心肝二经，有畅通血脉、活血行气、祛风散寒、消冷积、医胃寒、健脾胃及引药上行助药力的功效。据专家们对各种酒类的研究分析后发现，在各类酒中，除了含有酒精外，尚有多种有机酸、氨基酸、酯类、糖分、微量的高级醇和较多的维生素等人体所必需的营养物质。因此，适量饮酒对人类的健康确是大有裨益的。这主要表现在以下几方面：

1. 可预防男性肾功能衰退

最近，据美国《内科学文献》杂志报道，美国科学家的研究表明，适量饮酒可能有助于预防男性肾功能衰退。他们从参加“医学健康研究”项目人群中抽取了1.1万名男子，对他们进行了血样检查和问卷调查。

大家都知道，人体血液中肌酐酸含量过高是肾功能出现障碍的强烈信号。这次调查的结果中显示：每星期喝至少7杯酒的男性出现血液中肌酐酸含量过高的可能性，比每星期仅喝1杯或不喝酒的男性要低30%。

一位美国科学研究人员在一份报告中说：“这是首次发现适量饮酒有助于降低发生慢性肾病的危险。但考虑到肾病通常与心血管问题有关，这一结果并不奇怪。这项研究可能会加深我们对酒精和疾病预防的认识。”同时这位研究人员还强调，这并不意味着人们应该把饮酒，尤其是酗酒当作护肾手段。此次研究对象仅限于健康男性，因此这一结论的可靠性，尤其是对女性及病人的适用性，尚有待于进一步研究证实。

2. 可消除疲劳，促进睡眠

酒里面含有多种有利于人体健康的物质，适当饮酒能使人体循环系统发生兴奋效能，有助于消除疲劳、促进睡眠有益于失眠症者。上海市一疗养所抽取了20名神经衰弱病员进行试验研究，让他们饮用啤酒治疗一段时间后，结果数名患者见效，其中一位患者患病多年，苦不堪言，经此次治疗后竟着枕即眠，通宵熟睡。多次实验表明，当人们因精神不宁或过分紧张难以入睡时，喝少许（不超过100克）甜酒或一小杯烈酒便能像服下任何安眠药一样安然入睡。

3. 可起防腐杀菌、解毒作用

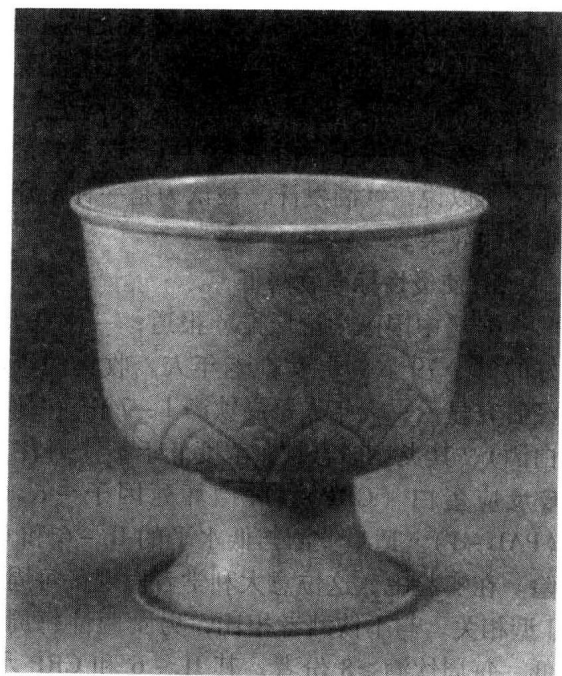
在炎热的夏天，当我们的皮肤被蚊子咬了的时候，有的人习惯在被咬的地方擦一点酒，感觉就舒服多了。这有可能就缘于酒的解毒功能。酒中的酒精是一种原生质毒物，它具有一定的杀菌作用。而民间以酒解毒的方法很多，人们也常常把酒作为消毒剂来使用，当遇到意外情况时，临时没有医疗上专用的消毒酒精时，也可用50度以上的白酒进行应急处理。酒精含量为70%的水溶液可以使细菌的蛋白质迅速凝固，从而达到灭菌的目的，这就是医疗中常用的杀菌消毒酒精，而酒精含量低于60%或高于80%的杀菌功效都较低。

酒精可杀死许多对人体有害的细菌，其中包括令人胆战心惊的伤寒菌。在饮酒时，酒进入消化器官，便可以把随食物带人体内的细菌杀死。因此，在日常生活中，我们适量饮用一点酒，对人体的健康有所补益，在一定程度上可起到健身的作用，而且酒还可以对医治某些疾病，起到辅助作用。从此意义上说，酒对人的健康不亚于药品。

酒可起防腐杀菌、解毒作用的一种具体表现形式为：可防食物中毒。据《洛杉矶时报》报道，健康专家建议，正餐中喝一两杯酒可防食物中毒。2002年，科学家研究了当年发生的一次沙门氏菌暴发事件，结果发现，那些食用变质马铃薯沙拉和金枪鱼的人群中，之前喝大量啤酒、葡萄酒或烈酒的人的中毒比例最低。因为酒具有抗细菌特性，所以酒对于抗食物中毒有效。

4. 可预防和治疗感冒

感冒一年四季均可发病，尤以冬、春季较为多见。感冒分为上呼吸道感染（上感）和流行性感（流感），以后者的传染性强，传播迅速。感冒已成为我们日常生活中一种流行的疾病，因此，我们每个人应学会预防和治疗感冒。



宋代瓷酒杯

当我们在受凉之后，或风寒乍起时，饮少量酒可以防止感冒的发生及发展。《本草纲目》中就有烧酒温饮治“阴毒腹痛”和烧酒浸猪油、蜂蜜、香油、茶末治“寒痰咳嗽”等的记载。在国外，民间也有用酒治感冒的习惯，如在欧洲，人们就常让患感冒的孩子服用热葡萄酒。这主要是由于饮酒可以使人的体温增高，引起出汗。所以说，饮酒发汗，被认为是一种治疗感冒的妙方，从而可以起到预防和治疗感冒的效果。

5. 使炎症标志物降低

据《中国医学论坛报》报道，一位意大利学者分析了2574名各项功能状态良好的70~79岁的男女性老年人。收集的资料包括饮酒量与血液炎症标志物水平。经研究显示，老年人每周饮酒1~7份（1份酒=350ml啤酒、150ml葡萄酒或30ml白酒），其炎症标志物血浓度低于不饮酒者。炎症标志物包括白介素-6（IL-6）、C反应蛋白（CRP）、肿瘤坏死因子- α （TNF- α ）和纤溶酶原激活物抑制剂（PAI-1）。适量饮酒与低水平的IL-6和CRP有关，因此可降低心血管疾病的危险。在实验中，这位意大利学者发现，每周酒摄入量与IL-6和CRP血液水平间呈J型相关。与不饮酒者相比，男女两性每周饮酒1~7份，其IL-6和CRP水平最低。每周饮酒 ≥ 8 份者，其IL-6和CRP水平倾向于增高。研究者未发现饮酒与TNF- α 或PAI-1之间有相关性。

这位意大利学者后来又提醒人们，这一结果是基于观察性研究，尚需更进一步的研究以确定二者的关系。美国心脏学会提醒人们，如果原来不饮酒，不要因此而开始饮酒。IL-6和CRP是中老年人心脏事件和其他不良反应的强预测因子。PAI-1也与心血管疾病相关。而适量饮酒对健康有益，包括降低心梗和卒中的发病率。

德国研究人员最近也研究发现，适量饮酒者血液中的炎症标志物——C反应蛋白（CRP）水平低于不饮酒和大量饮酒者。流行病学调查显示，适量饮酒者的总死亡率低于不饮酒和大量饮酒者，其主要原因是使冠心病危险降低，但其潜在机制尚不清楚。该研究结果证实，不饮酒和大量饮酒者的血清CRP水平高于适量饮酒者。研究者认为，鉴于饮酒量与炎症指标CRP和冠心病危险之间的关联，适量饮酒可能有抗炎作用并使心血管病死亡率降低。

6. 可降低心血管意外危险性

许多年来，国内外大量的文献都显示：酒对血管运动中枢有直接抑制作用，可使血管扩张，从而减轻心脏负担，降低心肌的耗氧。由于冠状动脉扩张，增加了冠脉血流量，故能预防心绞痛的发作；同时酒还与阿司匹林有协同作用，延长出血时间，抑制血小板的凝聚，所以认为少量饮酒能防止心脑血管等部位的血栓形成，可减少心肌梗死和中风的发生率。但专家们还建议病人饮酒前要和自己的医生讨论酒精的危险和好处，不要盲目。这样才能达到预期效果。不过，饮酒之益在于“度”，一定要把握好“适量”两字。还要考虑自己有无不宜饮酒的疾病，全面衡量酒的利弊。

适量饮酒不但可以抵御第一次心脏病发作，而且还可以增加心脏病患者长时间生存的几率；预防男性高血压患者的发病率。

美国麻省贝丝以色列医学中心的穆卡莫对 1900 多名成年人进行了研究，这些人都曾经因为心脏病发作而住过院。研究结果表明：发病前一年中每周饮酒超过 7 杯的人，和禁酒者相比患心脏病的危险要小 32%；那些每周少于 7 杯的，在 4 年中危险也下降了 21%；那些完全禁酒的人，受到药物的侵袭也相对来说较大，比如阿斯匹林、抗凝剂和降胆固醇药物。

美国马萨诸塞大学医院也对 14125 例进行了问卷调查。这些人一般是年龄在 40 至 84 岁的男性患者，所有患者既往接受过或现在正在接受降压治疗，均无心梗、卒中、癌症或肝脏病史，在确诊的高血压患者中，83% 的患者饮酒，在平均 5.4 年的随访期内，1018 例患者死亡，其中 579 例死于心血管病，在对多种因素进行校正后，发现每日或每周饮酒者心梗或卒中所引起的死亡显著低于不饮酒或很少饮酒者。

大家都知道，医生一向教导高血压患者戒酒。然而最新研究显示，适量饮酒可以降低高血压患者出现致命性心脏病发作的危险性。人们少量或中量饮酒（一般一日饮 40 毫升以下乙醇为宜）确有相当的预防心脏病与预防再次发作的功能。酒能升高血液中的高密度脂蛋白胆固醇（一种可以清理血管内脂肪的好胆固醇），降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇），减少血小板聚集及增加纤维蛋白溶解，故有一定的预防动脉粥样硬化、减少心脏病的作用，这样也同时有助于血压控制。

7. 可降低女性患糖尿病的危险

据《北京青年报》报道，最新的一项研究显示，健康的年轻女性适量饮酒有助于预防糖尿病的发生。这项科学研究长达 10 年的时间，早在 1989 年伦敦的研究人员就开始对 10 万多名年龄在 25 至 42 岁之间参加护士健康调查的女性进行了研究，目的是评价生活方式和营养因素与 II 型糖尿病发病之间的相关性。每隔一年时间，这些女性就填写一份调查问卷，这样进行随访观察直到 1999 年才结束，受试者填写的多份调查问卷中都包括了对其饮酒情况的调查。

综合近十年的研究结果显示，如果女性每天喝一到两杯葡萄酒和啤酒，则其患 II 型糖尿病的可能性就会降低 58%；如果她每天喝一杯酒，则其患 II 型糖尿病的可能性就会降低 33%。同时尽管少量或适量饮酒似乎能降低患糖尿病的危险，但它却并不能降低年轻女性因各种原因而死亡的危险。研究人员还指出，如果女性每天饮用两杯以上的白酒，则女性患 II 型糖尿病的可能性就会增加一倍。因此，出于健康原因鼓励年轻女性经常喝酒证据还不足，还需要考虑喝酒可能造成的其他健康问题。

8. 可防止老年痴呆

一项最新研究发现，老年人适当饮酒可能有助于延缓脑力衰退。同为老年人，那些轻度或适度饮酒的老人较之滴酒不沾的老人更能保持脑力健康。并且，饮酒时最好选用葡萄酒或黄酒，因为葡萄酒和黄酒的酒精度较低，一般只有十几度。美国研究人员调查并测试了 3 500 多名 71 岁至 93 岁的日本人，结果表明，中年时适量饮酒的男子比禁酒之人智力测验得分低者少 40%。但是每天喝酒 4 杯以上者，比不喝酒的人测验得分低者多 29%。英国伦敦的研究人员也指出，每天喝一杯酒能使老

年男性和女性维持记忆能力。但是研究人员又警告说，不推荐不饮酒的老年人建立这个习惯，特别是那些服用药物与酒精相互作用的老年人更不应该饮酒。

一般常识认为，饮酒对大脑有不良的影响，老年人更是应该尽早戒酒。但一项新的研究表明，长时间适量饮酒能够促进成熟大脑中的新神经元的形成。这些新细胞可能在酒精依赖性的形成和其他的有关酒精对大脑长期效应形成中具有重要意义。这些新的神经元可能对记忆和学习能力很重要。新细胞形成数量受到一些因子如压力、抑郁、体育锻炼和抗抑郁剂的控制。研究人员对小鼠进行了研究并检测了酒精的消费水平。检测结果显示，适量饮酒能够促进成熟大脑中新细胞的形成。这些细胞以正常的形式存活和发育成神经细胞，且神经元的萎缩水平没有增加。研究人员认为因适量饮酒导致的新神经细胞的增加对酒精成瘾的形成和其他酒精对大脑的作用过程非常重要。有可能适量的酒精的镇定作用导致新大脑细胞的形成。

最近，意大利科学家进行了一项最新的研究。研究人员对 373 名老年痴呆症患者和 373 名健康老人进行了对照观察。结果显示：每周饮酒量在 1 至 6 小杯烈性酒（或相同酒精水平）之间的老人，其患痴呆症的可能性比那些滴酒不沾的老人平均要低 54%。同时，平均每周饮酒量在 14 杯以上的老人，其痴呆症发作的风险比滴酒不沾者高出 22% 左右。

有很多实验研究已经证明控制血压与抑制智力下降有着某种联系，同样还发现适量饮酒可以保护大脑。这是因为控制血压能够改善心脏功能，减缓或抑制智力的下降，从而有助于大脑的健康，同时又因为健康的供血和供氧可以有效地防止大脑的老化，减少血小板的聚集，最终减少患上痴呆症的可能性。

9. 有助于保持体形

很长时间以来，少量和中量饮酒对心脏病的预防作用已被广泛讨论，但研究饮酒量和体重之间关系很少见。一项最新研究显示，适量饮酒也可能有助于我们保持体形，降低人体发胖的几率。

许多专家认为，酒可以帮助我们减肥，是节制饮食的理想饮品之一。大家知道，1 克酒精可以释放出大约 7 千卡热量。一位身体健康的人，每天如果饮用 72 克酒精，从而可获得约 500 千卡左右的热量，大约相当体力劳动者所需热量的六分之一（以每日三千卡计算）。美国明尼苏达州研究人员通过对 8200 多名美国成年人进行为期一周的调查，他们发现，滴酒不沾者和饮酒者相比，每天喝一杯酒的人发胖几率低 54%，而每天喝两杯或者一个星期喝上几杯的人发胖几率也比完全不喝的人低。但酗酒者发胖的可能性比滴酒不沾者高，每天喝 4 杯以上酒的人发胖几率比不喝酒的人高 46%。因此参与此次研究的詹姆斯·罗勒教授认为，少量饮酒者不易发胖的事实间接解释了这个人得心脏病可能性较低的现象。他同时也提醒人们，这项研究结果并不意味着适量饮酒是“减肥妙方”。当然采取饮酒节食法，必须遵循一定的规定，按科学方法实施，方可收到效果。

10. 可丰富营养、增进健康

适量饮酒不仅可以使精神上愉悦，而且还能得到诸多营养，增进人体健康。据有关报道，不少酒中都含有许多良好的营养素和强壮剂，可以大大补充人体健康的

需要。酒的成分，除乙醇之外，还含有多种物质，如水分、酸类、酯类、醛类、糖分、杂醇油、矿物质、气体和微生物等等。

人们之所以把啤酒誉为“液体面包”、“液体维生素”、“液体蛋白质”，主要就在于它含有大量的营养。如两瓶啤酒可以产生 425 大卡热量，相当于 5 至 6 个鸡蛋或 300 克牛肉、250 克面包、800 毫升牛奶所产生的热量；此外还含有维生素 H 约 0.0075 毫克、烟酸约 6 毫克、泛酸约 1.2 毫克、叶酸约 0.3 毫克等等。

葡萄酒所含物质在 250 种以上，包括糖、蛋白质、无机盐、微量元素、有机酸、果胶及多种维生素，这些都是人体生长发育所需要的。它的化学成分比较完全，是矿物质和维生素的主要来源，可以为人体提供较高的热量，促进新陈代谢。大家都知道，氨基酸是合成人体蛋白质的主要原料，酒中的氨基酸约有 25 种，内有 8 种为人体不能合成的必需氨基酸。而葡萄酒所含营养素最重要的，大概要算它所含众多的氨基酸了。在每升葡萄酒中，约含 0.13 至 0.6 克的氨基酸。科学证明，葡萄酒是一种营养价值很高，具有一定的保健作用而又容易被人体消化的低度发酵酒。

另外，黄酒的营养价值，超过了有“液体面包”之称的啤酒和营养丰富的葡萄酒。黄酒里面含有糖分、有机酸、蛋白质、氨基酸、酯类、甘油、高级醇、维生素、无机盐等，营养成分很齐全。黄酒的发热量，是啤酒的 3 至 5 倍，葡萄酒的 1 至 2 倍。它所提供的热量较高，每升在人体内可产 1200 千卡热量，相当于每日人体需要热能的一半左右。黄酒也是所有酒类中蛋白质含量最高的，它还含有 18 种氨基酸，而且人体中必需的 9 种氨基酸，在黄酒中皆含有，这是它的特殊营养价值。黄酒的丰富内含，使得它成为酒香浓郁、口味鲜美、营养价值极高的低酒度大众化饮料。

11. 有助于防癌

一般常识认为，食物中蛋白质的含量低，营养较差，新鲜蔬菜和水果缺乏，容易得胃癌。此外，情绪忧郁，时生“闷气”，也是一种因素。假如适量或少量饮酒，并伴佳肴，营养水平必然提高，饮酒消忧畅意，解除情绪上的“疙瘩”。这是防胃癌的良好方法。

大家知道，食管癌，一般也是营养不良所致。治疗食管癌的某些药物也需用酒制作，或在药中加酒，以利药效达到癌肿部位。食管癌常吞咽困难，如饮一些蛇胆酒，可以改善症状，也可用酒调玉枢丹咽下，减缓吞咽之苦。

1997 年，美国旧金山的葡萄酒研究所的研究人员在实验室对两种妇女乳腺癌细胞进行试验。试验结果显示，红葡萄酒和白葡萄酒里含有一种叫白藜芦醇的物质，这种物质具有抗雌激素的性能，因而可以预防激素引起的乳腺癌等癌症。

美国伊利诺伊大学医学院的一位博士证实，葡萄皮中含有一种名叫白藜芦的物质，这种物质能够抑制致癌物质的活性，并使癌前病变细胞恢复正常，从而抑制癌的增殖。红葡萄酒中含有这种物质。科学家们说，女性每天小酌 1 杯红葡萄酒，就可能让自己远离乳腺癌威胁，每天 1 杯红葡萄酒还可以减少患卵巢癌的机会，与不喝酒的人相比，患卵巢癌的危险性要小。在这里，专家建议，饮酒防癌应适度饮

酒，饮质量好的酒，要戒酸、戒浊、戒生，更忌暴饮。

我国的研究专家认为，酒精的总消耗量与胰腺癌患病率成正比，且啤酒中的亚硝酸胺是一种致癌物，喝酒越多，摄入亚硝酸胺也就越高。而在啤酒厂工作的人患食道癌、肝癌、肺癌的比普通的人高几倍。饮用啤酒是否能抗癌，现在还说不清楚。

12. 可以降低间歇性跛行危险

据《循环》杂志最近刊登的一篇研究报告可知：适量饮酒可以减少患间歇性跛行的危险。

波士顿大学医学院的 LucDjousse 博士及其同事，在参加 Framingham 心脏研究的人中评估了饮酒对间歇性跛行的影响。他们使用多变量 Cox 回归模型，发现饮酒与间歇性跛行危险之间呈负相关。每天饮酒 13 ~ 24 克的男性和每天饮酒 7 ~ 12 克的女性危险最低。

研究人员提出：饮酒对间歇性跛行的益处可能是通过酒精对高密度脂蛋白（HDL）胆固醇的作用所致。然而，在本研究中，根据 HDL 水平进行调整仅轻度降低了上述相关关系，表明所观察到的饮酒和间歇性跛行之间的联系很大程度上是通过其他机制实现的。

13. 可减少女性中风危险

许多研究表明，酒不是一般意义上的饮料，而是一种特殊的饮料。女性适量饮用酒能够减少二次中风的可能性。最近，美国医生对女性中风和酒的关系进行了研究。研究结果表明：每天引用一个单位酒精的女性二次中风的几率降低了一半，而引用两个单位酒精的女性更降低了 60%。同时这位研究者指出，葡萄酒似乎与预防中风更有关，而啤酒和烈性酒则与中风预防关系不大。并且大量饮酒会增加中风危险。

有关专家指出，饮酒的人们可以每天饮酒多达两杯。虽然未经证明，但是科学家们认为酒精稀释血液，减少血液在大脑毛细血管凝结的可能性，而血液在大脑毛细血管凝结会导致中风。因此，我们可以这样认为，适量饮酒可以减少女性中风危险。

14. 适量饮酒能延寿

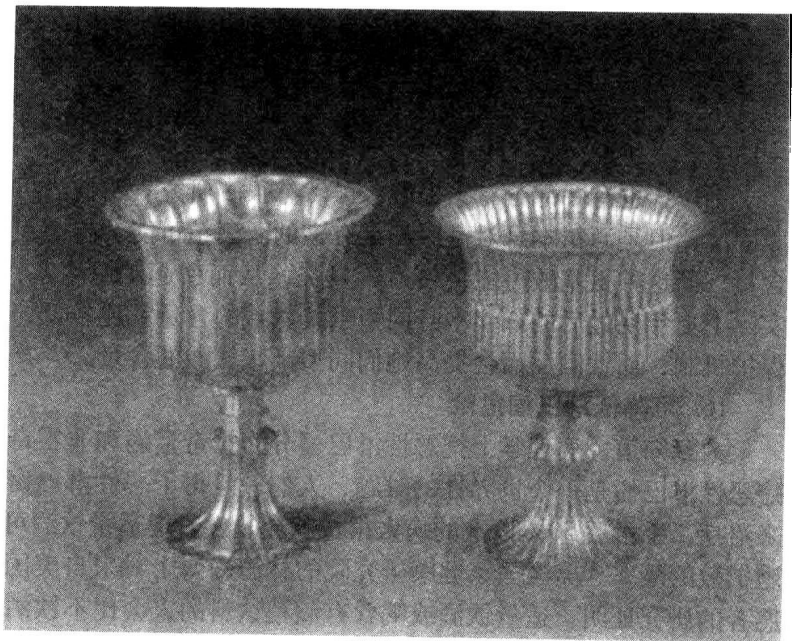
美国人寿保险公司最新统计资料显示：少量饮酒能延寿 1 年，长期酗酒可折寿 6 年。还有材料说，保加利亚有 75% 的老人喝自酿的葡萄酒，其中百岁老人几乎都喝酒。可能我们会有一些疑问，事实果真如此吗？为什么有的人认为，饮酒害处多多，是健康的“杀手”；滴酒不沾才是养生之道，才能健康长寿呢？

其实不然，国内外的研究结果都告诉我们，适量饮酒可使胃液分泌增加，有益消化；可以扩张血管，使血压下降，降低冠心病发生率。经常适量饮酒的人血液中 α -脂蛋白含量高，而 α -脂蛋白高的人寿命比一般人长 5 ~ 19 年。

下面我们再通过一些例子来验证以上的观点。

台湾宜兰有一位 70 多岁的老人，他从 13 岁那年打鱼起就开始喝酒，后来就一直离不开酒了。40 岁开始更把米酒当成开水喝，以此养生。从此，他每天要喝三四瓶，30 多年如一日。现在他老人家身体非常健康，一年四季也只穿一件单衣，可见

明代金酒杯



身体非同一般。

1999年，泰国卫生部向全国推荐的《长寿简要秘诀》一书中写道：“少饮酒”是“长寿秘诀”的内容之一。据《成都商报》2003年12月报道：曾任四川省商业学校校长，现为成都市终身参事的张振华老人，现已111岁高龄，可照样喝酒打牌。

许多例子就不一一列举了，综上所述，可见，滴酒不沾并非好事。种种信息更提示我们：适量饮酒有益于健康，喝酒养生度百年。其实，适量饮酒有益无害，酗酒才是健康“杀手”。

15. 有益于维护绝经后妇女的心脏健康

在妇女更年期之后，随着年龄的不断增加，胆固醇也随之增加，而胆固醇增加则是患上心血管疾病的一大原因，但这些妇女如果适量饮酒，可以降低胆固醇含量，从而减少心血管疾病的发病率。

大家知道，所谓适量饮酒通常指的是男人或妇女每天喝一杯或两杯，虽然许多有关研究都已经证实了这样做能增加好胆固醇 HDL 以及其他一些有益于心脏健康的因子含量而相应减少男人患心肌梗塞的危险，但迄今很少有研究直接比较过适量饮酒对中年男人和绝经后妇女 HDL 的影响。

据荷兰的一项最新研究显示，适量饮酒有益于维护绝经后妇女的心脏健康。研究人员选择了10位45~64岁的男人和9位49~62岁的妇女进行了研究，把他们随机分成两组，每天分别喝啤酒（男人四杯、妇女三杯）或不含酒精的啤酒，三周后再相互交换。实验结果表明，他们在饮酒10天后，其 HDL 含量平均升高了大约7%，在转换为喝不含酒精的啤酒后这类 HDL 的增加也随即消失，而 HDL 提高1%即意味着患心脏疾病的危险减少2%。

很多文献还显示，高密度脂蛋白含量过低正是导致妇女因心血管疾病而死亡的主要杀手。过了更年期的妇女如果每天喝一杯酒，患心血管疾病的可能性将减少4%~5%。而她们如果每天喝两杯酒，患心血管疾病的可能性则可以减少10%~13%。

不过，也有一部分专家提醒：虽然有很多研究表明饮酒可以降低我们身体中的胆固醇，但是酒精本身对健康却是有害的。酒精可能会提高血液中同型半胱氨酸的含量，而这种氨基酸可能会使血管发炎，从而引起动脉堵塞，造成动脉粥样硬化。实际上更年期过后的妇女本身同型半胱氨酸的含量就比较低，这是一种对心血管的保护机制，而饮酒反而会提高她们同型半胱氨酸的含量。

16. 可降低淋巴瘤危险

大家知道，病理学上把恶性淋巴瘤分为霍奇金病和非霍奇金病两大类。彻底治疗恶性淋巴瘤是一个世界性的难题，人们一旦得了恶性淋巴瘤，往往都是通过手术来治疗，手术后50%以上的病人很快就会复发，但适量饮酒可以降低淋巴系统癌细胞扩散的概率。美国国家健康研究院的林德森博士对来自美国、英国等1.5万名志愿者的研究证明，适量饮酒或喝含有酒精饮料的人会比不饮酒的人淋巴瘤扩散概率低27%。

17. 对肝脏有益（肝损伤保护）

据中国国际广播电台报道：加拿大马尼托巴大学的医药学专家所做的一项最新研究显示，适量饮酒可能对肝脏有益。专家们在对老鼠进行的实验中发现，每天饮用微量酒的老鼠（相当于人类一天饮一两杯酒量），其肝功能比饮用过量或只喝白水的老鼠要强。

据悉，他们做这项研究的目的在于了解肝脏再生的功能。目前人们普遍已接受一天小饮一两杯酒对身体有益的观念。此项研究就是这一观念的延伸。按照医学理论，肝脏无论是因外伤或疾病而遭到损害，都是可以再生的，而酒中的乙醇可以刺激人体中协助肝脏再生的基因，加速肝脏再生的速度，从而有助于肝脏机能的重建。不过，专家们同时警告说，这一研究只是了解适量饮酒对人体肝脏影响的第一步。鉴于目前的研究仍在起步阶段，尚未对人体进行临床实验，因此有肝病者或酗酒者，绝对不要以这一研究报告为据而贪杯。

18. 可预防胆石症

多数研究显示：适量饮酒具有保护作用，可以降低胆石症的发生。非饮酒者胆石症发病率较高，而饮酒者患胆石症的危险性却下降。保护性作用仅显示：每天饮1~2口酒者。而大量饮酒者，并无保护作用。酒精可导致胆汁胆固醇饱和指数下降，故可减少胆石发生。然而肝硬化患者胆石症发病增多，不管其是否为酒精性肝病，且结石多为色素性。因此，适量饮酒可以预防胆石症，而大量饮酒则是无益的。

（二）过量饮酒的危害

水能载舟，亦能覆舟。酒也不例外，适量饮酒有益健康，并能带来欢乐与享

受。但要长期过量饮酒，则会伤气耗血、损肾之精、生痰动火、损害健康，并带来种种灾难。长期过量饮酒会使人体内的肾上腺皮质因受长期刺激而功能逐渐减退，最终导致早衰。古人云“酒极则乱”、“酒大伤身”。据统计，嗜酒酗酒者的平均寿命比不喝酒的人低 15 年左右。嗜酒酗酒不仅严重危害嗜酒酗酒者自身的健康，还严重危害社会。过量饮酒的危害主要有以下几方面：

1. 可导致体内多种营养素缺乏

“啤酒是液体面包”这句话，大家再熟悉不过了。这主要是由于酒是一种纯热能食物，酒精本身也产生热量，每克可产生 29.68 千焦耳（7.1 千卡），但它不含任何营养素。同时，过量饮酒会抑制食欲，因此我们看到酒量高的人常常多饮酒少吃菜就是这个道理。

假如，一个人每天喝 200 毫升烈性酒，这样持续下去，不到半个月的时间，就会引起消化系统紊乱。同时摄入食物减少再加上长期过量饮酒会损伤肠黏膜，从而影响小肠对摄入体内食物所含有的多种重要营养素（如蛋白质，维生素，矿物质）的吸收。不仅如此，小肠反而会分泌出一种液体，促进食物不经消化吸收就被排出体外。而多饮少吃的结果又使人体得不到及时有效的营养补充，这样天长日久就会造成营养不良，导致体内多种营养素缺乏。

大家知道，长期过量饮酒的主要危险是肝硬化，但嗜酒者发生营养不良或肠胃功能紊乱的比例要比肝硬化高很多。因此，有关专家指出：嗜酒者只要戒酒，这些异常现象就会很快消失，身体也就随之恢复正常。

2. 肝脏伤害最重

酒中含有酒精即乙醇，它对人体的组织器官有直接毒害作用，其中伤害最重的部位是肝脏。当酒进入人体后，首先进入肠胃，被胃吸收约 20%，被肠吸收约 80%，不管怎么样，最后都要通过肝脏才能被分解和处理。所以，人们常说的“肝脏是解毒器官”就是这个道理，大约 95% 的酒精要通过肝脏来解毒，但肝脏分解酒精的能力是有限的，而且分解以后，相当数量的酒精在肝细胞内的乙醇脱氢酶的作用下转化为对人体有害的乙醛。这样就干扰了肝脏的正常代谢。

乙醛对肝细胞具有毒害作用，使肝细胞变性坏死，纤维组织增生，产生肝软化及门静脉高压。同时，饮酒还会影响肝的脂肪代谢，诱发酒精性脂肪肝。破坏肝细胞膜，不但使肝细胞变得“千疮百孔”，还可导致肝细胞肿胀，并影响肝脏代谢，使脂质过氧化，从而引起肝脏病理性改变。人一次醉酒可导致千万个肝细胞死亡，因此，人身体出现的最早的征兆是脂肪肝，接着导致纤维化，再变成酒精性肝炎，以后情况会更糟，会形成肝硬化。其发展过程为酒精性脂肪肝——酒精性肝炎——酒精性肝硬化。

大家知道，人们最常见的肝病是酒精性肝病，这种病是可以预防的。一般而言，肝损害的程度和危险性取决于人体酒精的消费量，而且妇女比男人更易受到损害。据科学研究，正常人平均每日饮 40~80 克酒精，10 年即可出现酒精性肝病；如平均每日饮 160 克，8~10 年就可发生肝硬化。而且专家又指出，一名妇女，饮酒量每天达到 19g 纯酒精量（182g 葡萄酒或 364g 啤酒或 56g 威士忌），数年后可引

起肝损害；一名男子，饮酒量每天达到 56g 纯酒精量（560g 葡萄酒或 1120g 啤酒或 168g 威士忌），数年后可引起肝损害。这是多么可怕的数据啊。

在人体中，肝脏涉及全身众多器官，它的功能基本上达到 500 种，我们的肝功能如果不佳的话，众多器官也会受到影响，包括免疫功能将有所降低。如果病人继续饮酒，肝脏损害将继续增加，而且可能是致命的。因此，我们惟一的办法是停止饮酒，某些肝损害（除外纤维增生）就会自己修复，变化趋好，病人将延长生存期。对于喝酒数年的病人来说，这可能是非常困难的，我们不妨参加一些正规的戒酒组织，如戒酒俱乐部以停止饮酒。

3. 诱发癌症

适量饮酒对人们的身体是有一定的好处的，如果不节制而过量饮酒则不然，它不仅可损伤我们的消化、心血管、免疫等系统，而且还与一些癌症的发生有密切的关系，甚至过量饮酒还会促使病人癌细胞的扩散。

现代医学研究表明，过量饮酒会使甲状腺癌发生率增加 30% ~ 150%，皮肤癌发生率增加 20% ~ 70%，在食管癌患者中，过量饮酒者占 60%，而不饮酒者仅占 2%。乙型肝炎患者如饮酒或过量饮酒，则肝癌发生率将大大增加。而且，妇女饮酒过量的话，发生乳癌的机会将增加 20% ~ 60%。

为什么会诱发癌症呢？因为过量饮酒者最容易使体内出现营养素缺乏，溶解消化道粘膜表面的黏液蛋白，从而致使具有致癌作用的污染物，如残留农药、砷、亚硝胺类化合物、霉菌毒素等越多地被人体吸收。再加上肝脏的解毒功能的降低，使致癌物发挥作用。这样酒精在体内越来越多，代谢生成的具有致癌作用的乙醛就越多，从而增加其癌变的机会，最终使人体的癌细胞越来越多。

下面，我们通过一些例子来说明过量饮酒与癌症的关系。

最近，美国华盛顿大学的研究显示，过量饮酒可能会加快癌细胞的扩散速度。对某些癌症来说，这种影响很可能是存在的。研究人员进行的实验显示，给长有黑素瘤的老鼠食用含有酒精的食物，而对照组的老鼠则进食不含酒精的食物。结果发现，食用含酒精食物的老鼠体内脂肪消失了，与对照组老鼠相比，它们的存活期限缩短。

研究人员认为，摄入酒精使长有黑素瘤的老鼠失去了体内脂肪，从而缩短了寿命。而癌症患者到了晚期即使能够正常进食，往往也会体重大减。此外，研究人员认为，酒精抑制了免疫系统的活动，特别是抑制了 T 细胞的活动。

同样瑞典医学研究会也曾提出一项研究报告认为，过量饮酒会诱发癌症，报告指出，酒精中的乙醇同口腔癌、咽喉癌、气管癌、食管癌、肝癌有明显关系，约 75% 的头颈部癌症是由饮酒和吸烟造成的。

上世纪 70 年代，科学家对丹麦酿酒厂工人的调查发现，酒厂每天免费供应工人约 2 升啤酒，结果工人人们的食管癌、喉癌、肺癌、肝癌的发病率明显高于普通人群，其中食管癌是普通人群的 25 倍，喉癌是普通人群的 10 倍。而从事制作苏打水和其他软饮料的工人中，并没有癌症发病率增高的现象。

人类饮酒已有几千年的历史，从大量研究调查的结果来看，长期过量饮酒可以

引起多种消化道癌症。日本对嗜酒住院的 9 942 名病人进行了长达 7 年的随访观察，发现嗜酒者的口腔、咽喉病的发病率较一般人高 2.6 倍。日本 46 个县中，男性食管癌发病率与白酒和威士忌销售量有关。总之，长期过量饮酒可致口腔、咽喉、食管、大肠及肝脏等部位的肿瘤发病率增高。需要重视的是低度酒长期饮用危害亦大，有人对 14 313 名酒厂工人进行长达 20 年的观察，工厂允许工人每天自由饮用 1 000 毫升啤酒，相当于 77.8 克酒精，结果这些人中的癌症发病率显著高于其他不饮酒的人。

目前，日本专家还进行了一场大规模流行病学调查。他们用近 7 年半的时间对住在该国 24 个地区的约 3.6 万名 40~79 岁的女性进行了跟踪调查，在调查期间共有 151 人患乳腺癌。其中，平均每天摄入酒精 15 克以上的人数，是不饮酒人数的 2.93 倍。由此可知，过量饮酒使女性更易患乳腺癌。大量饮酒可能会使女性雌激素的分泌更加旺盛，而雌激素会刺激细胞的繁殖。每天摄入酒精量超过一杯啤酒（约 350 毫升）所含酒精的女性，患乳腺癌的危险比从不饮酒的女性高 3 倍。

从以上的分析结果可知：过量饮酒确实会诱发癌物质，并促使癌细胞在人体的全身进行扩散。因此，有关专家提醒，饮酒要限量，特别是患有慢性肝炎、脂肪肝、肝硬化的人。而患慢性胃肠炎、乳腺炎和乳腺增生、超重和肥胖者、高血压患者应戒酒。

4. 过量饮酒会导致阳痿

过量饮酒对肝脏的毒性作用众所周知，但对于其所导致的性功能减退和精子质量下降问题，人们却重视不足，有很多嗜酒者甚至出现阳痿或不育现象。

那么，过量饮酒为什么会导导致阳痿呢？这主要是由于在男子的内分泌系统中，下丘脑分泌促性腺激素，进而刺激垂体前叶，使睾丸产生精子和睾丸酮等雄性激素，还刺激前列腺、精囊腺、附睾和副性征的正常发育。而长期过量饮酒会造成睾丸萎缩，损害下丘脑和垂体，使雄性激素的浓度不足。久而久之，就会造成性功能低下，阳痿不育，前列腺炎，并影响精子的质量。女性过量饮酒也会对性功能产生同样的不利影响，时间长了极易造成卵巢功能障碍。受孕女性会影响胎儿发育，引起畸形低能或流产。

有关专家研究证实：嗜酒男子的阴茎勃起增大和阴茎坚度均受到显著抑制，发生睾丸萎缩者高达 65%，其中性欲减退者占 34% 至 65%，而且酒精成瘾者至少有 10% 存在着程度不同的阴茎勃起不全。专家建议，嗜酒或过量饮酒者应当戒酒或饮低度酒，少饮酒，一旦戒酒，至少有一半以上的患者能逐渐恢复正常。嗜酒成性者只要改变嗜酒、饮酒过量的坏习惯，因酒导致的阳痿症状也就会消失。古人云，“过饮则分神耗血”，“勿以酒为浆，醉以入房”，的确是一种告诫。由此可见，饮酒确实是导致阳痿的有害因素，及早戒除，既能保持良好性功能，又能增进健康，延年益寿。

5. 能够伤害人体的大脑组织

有人认为，过量饮酒对神经系统的损害比肝脏还严重。它主要严重抑制了大脑正常功能的发挥。当人体血液中的酒精浓度每 100 毫升达到 20 毫克时，即可出现酒

精中毒症状。而且长期过量饮酒会使人体脑细胞受到损失，对记忆力、注意力、判断力、机能及情绪反应都有严重伤害。甚至造成口齿不清，视线模糊，失去平衡力，从而引起酒精中毒性精神病和中毒性幻觉症。严重的会使呼吸循环中枢受到显著抑制，最终导致死亡。

另外，过量饮酒会使人体大脑萎缩。据澳大利亚伊丽莎白二世医疗中心的科学家利用计算机断层扫描（即 CAT）对酗酒者的大脑进行细致观察后发现，在研究的 240 位嗜酒者中，有 95% 的人其大脑体积有明显萎缩现象。以后学者又使这些人自愿停止饮酒 6 个月，然后再次用 CAT 测验，发现这些人的大脑萎缩程度有所减轻。鉴定证明，过量饮酒者虽然有 85% 的人有智力减退、记忆力和逻辑思维能力有明显下降的现象，但只要持续戒酒，这些现象是可以逐步消除的。医学专家还告诫人们：过量饮酒的女性比男性大脑损害更大，最新的大脑扫描发现女性大脑在酒精的侵蚀下更加脆弱，尤其是过度饮酒的时候，而且证实这也是女性其他多种疾病的“祸首”。

从以上分析我们可知：酒作为一种文化，少饮无害，过则伤身，甚至“扼杀”健康的头脑，脑细胞死亡速度会越发加快，脑萎缩也将越来越严重。伴随脑血流量的减少，脑内葡萄糖代谢率及脑神经细胞活性减低，大脑功能随之消退，导致人的痴呆。

6. 会增加肺炎发病率

酒精是一种很奇特的分子，它既能溶于水，也能溶于油，酒从肺中呼出，可刺激呼吸道，降低其防御能力，使人容易发生肺部感染。有关资料表明，长期过量饮酒的人，肺结核病的发生率比不饮酒的人高 9 倍，感染肺炎的机会是一般人的 5 倍以上。饮酒后，由于酒精的刺激，患有肺结核、支气管扩张的病人病灶部位的血管迅速扩张，可引起咯血。所以说过量饮酒与肺炎的发生有密切关系。长期大量饮酒会使呼吸道防御病毒的功能降低，患有酒精性肺炎的病人对炎性分泌物吸收慢，并发病多而重，甚至会形成败血症等。因此，预防酒精性肺炎的关键在于不要长期过量饮酒。

7. 过量饮酒者易使心脏变性和中风

按中医说法，脑溢血就是中风，过量饮酒者，由于酒精的长期刺激会使心脏发生脂肪变性，减弱心脏的弹性和收缩力，影响其正常机能。一则来自权威部门的统计数字表明，我国酗酒丧生者在近十年来增加了 30.6 倍；酒精中毒的临床患者增加了 28.5 倍。在因心血管、脑溢血而死亡的人群中，长期大量饮用烈性酒者占 81%。长期过量饮酒会不断地使血液中的脂肪物沉积在血管壁上，使腔变小，血压升高，会给心脏带来威胁。这样，高血压患者长期饮酒会导致“酒后脑溢血”的危险。

据医院有关资料统计，嗜酒过度、大喜大悲、纵欲过度是诱发中风病的主要的三种因素。大喜大悲可使神经系统功能调节紊乱，血管调节功能失常；再加上酒精刺激，使大脑处于极度兴奋状态，脑内血液在短时间内急骤增加，颅内压升高，就更容易导致血管破裂，发生中风。因此，嗜酒者大喜大悲之后，应切忌贪杯、酗

酒。另外，专家还指出，长期过量喝啤酒者容易造成心脏扩大，这就是人们常说的“啤酒心”。此外，大量饮酒，还会引起心律不齐。

8. 血液功能减退

酒精是怎样在人体内进行消化吸收的，这与人体的血液功能是分不开的。酒精进入人体时，它无需经过消化系统而可被肠胃直接吸收。在通过口腔时，微量酒精，受热气化，并经由气管、肺进入血液，进行全身循环。酒进入肠胃，大约五分钟后进入血管，待到30至60分钟时，血液中的酒精浓度即可达到最高点。据有关资料显示，人体本身也能合成少量的酒精，正常人的血液中含有0.003%的酒精，如血液中酒精浓度达到0.7%的剂量就会致死。在这个阶段，酒首先被血液带到肝脏，最后再通过血液均匀地渗入各内脏和组织。在这个过程中血液起着不可替代的作用，日久天长，血液的功能就会逐渐减退。

大家知道，过量的酒精会减慢脂肪酸氧化，可能有利于膳食脂质的储存，肝脏脂肪合成增多，从而使血清中甘油三酯含量增高，发生甘油三酯血症的可能性增大。人体的血液受到酒精损害，最常见的疾病是贫血。这主要是因为酒精会抑制血小板和红细胞、白细胞的生成，可以造成高脂血症，酒精氧化还可能引起高乳酸血症。因此，容易使人患贫血症，增加感染病毒的机会。长期过量饮酒的人容易在皮肤上呈现蓝色淤血或出血，而且还会增加高血压、脑卒中危险。

9. 可能导致骨质疏松症

人体髋关节内的股骨头就像一个门轴，几乎承受着人体全身的负重。长期过量饮酒者肝脏解毒代谢功能下降，而一旦肝功能下降，营养物质代谢将发生异常，肌体钙营养代谢失衡，食物中钙的吸收能力下降，大量的骨钙“迁移”以及尿排钙量大幅度增加，从而导致骨骼严重缺钙，最终引发骨质疏松症。另外，血液中的脂肪含量也会增多，微小脂肪滴可堵塞供应股骨头营养的小血管，引起股骨头缺血性坏死。

科学家用鸡胚做实验也证实，酒精会损害骨骼组织，还会阻碍刺激骨骼生长的实验药物发挥作用。因此过量饮酒会使人体骨质疏松，而且容易骨折。尤其酗酒者，当昏迷时更易摔倒，因此骨折的机会就更多。长时间酗酒会造成股骨头周围微血管堵塞，继而骨硬度明显下降、塌陷，软骨也遭到破坏，自然难以承受躯体的重量，出现疼痛、行走困难等症状，而一旦发生坏死，就会造成残疾。

许多文献显示：长期过量饮酒会使股骨头发“酥”，即酒精性股骨头坏死。据报载，海口市有一名从事业务员工作的刘某，40岁，经常陪客户喝酒，历经10多年“酒精考验”，酒量成直线上升。但近期，他发现自己大腿部位出现疼痛，有时还会突然瘫倒在地。经医生检查发现，刘某的右侧股骨头发生坏死，需进行手术置换治疗。医生介绍说，患此种疾病者当中，有20%的患者有长期过量饮酒史，时间最长可达30年。

酒精对骨骼的损害，也常常因人而异，有一个过程和程度。当然，如果少量饮酒，饮酒量处于肝脏的代谢量范围内，在不影响肌体正常营养代谢的情况下，酒能活血通络，对骨骼亦无害。