

第一章 绪论

饮品即为饮料 (Beverage) , 又称为酒水, 是指经过加工制造供饮用的液态食品。英语牛津字典解释为 “ Any sort of drink except water, e. g. milk, tea, wine, beer ” 意指除水以外的任何一种可饮用的液体, 如牛奶、茶、葡萄酒、啤酒等。可见, 饮品是一切含酒精与不含酒精饮料的统称。世界上的饮品种类繁多, 品种数不胜数, 加之产地不同、原料不同、酿造方法不同以及历史、文化背景各异, 以致各国、各地区人民在饮品服务、品饮和经营等方面有不同的模式和喜好, 最终使得现代饮品世界色彩纷呈, 千姿百态, 充满了迷人、神奇、瑰丽的色彩。

第一节 饮品的发展概况

人类的生存离不开饮和食。饮食, 是人类生存和繁衍的自然物质基础。“民以食为天”, 这种朴素的观念反映了我国传统对不可须臾离之的饮食的重视, 其中饮的重要性及意义是不言而喻的。在远古时代, 我们的祖先曾“啖果实而尝甘”得以止渴, 取山溪为茶。这仅仅是古人类最原始的饮品, 种类也极其有限, 更谈不上享受这两个字。随着人类社会的发展, 人类对饮的需求, 通过对自然的发掘和改造, 有了很大的进步。例如, 茶、咖啡和果汁类的饮品相继出现在最早期的人类社会里。随着加工设备和技术的改进, 欧洲与中国等相继发明了酿造葡萄酒的技术, 其后烈酒的生产也得以空前的发展, 产品遍及全世界。

名目繁多的饮品的发明和大量生产, 一方面促进了整个酿酒业以至饮食业的发展, 另一方面又大大刺激了人们的饮品消费需

求，扩大了各种酒类及其他饮品的销售市场，最古老的酒吧业——酒肆业也应运而生。从古代的酒肆业到现代的酒吧业的发展脉络中，不难看出饮品的发展和丰富与人类社会的发展是息息相关的。

在饮品的历史发展长河中，酒的出现和发展给人类社会带来了无穷的欢乐，它使人类懂得了享受的含义，也使人类对自己传统的饮食习惯实现了第一次革命性的改革，其结果是大大促进了饮品的迅速发展。

饮品的第二个发展高潮是以种类繁多的酒的大规模生产为突破口，其历史背景是随着地区间的贸易和商业发展，国与国之间广泛的交流，促进了各种酒的大量生产，扩大了其销售范围，同时，也增加了各种酒的综合利用，各种混合饮品正是在此时出现并广为流行的。公元 1 世纪，罗马帝国下令广种葡萄，酿造大量的美酒赏给出征的士兵，以鼓舞斗志。随后，德国、匈牙利、英国和法国等国家也相继大量种植葡萄，并投入大量的人力、物力研究酿造美酒，使酿酒业得到迅猛发展。从这个时期开始乃至以后的 1000 多年，西方在酒的酿造上分成三个大方向发展：一是葡萄酒类的酿造；二是谷物及果类酒的酿造和蒸馏；三是各种甜酒和草药甜酒的制作。酒吧业的诞生和发展恰好是由于酒的酿造的蓬勃发展而最终成为第三产业的组成部分。

饮品的第三个高潮是第二次世界大战之后到今天，由于科学技术的进步和酿酒工艺设备的现代化，在饮品这个大家庭里又诞生了许多新品种，除葡萄酒类、烈酒、啤酒和利口酒（香甜酒类）之外，还有汽水类、果汁类、蔬菜汁类、矿泉水、蒸馏水、纯净水、活性水、植物蛋白饮料等饮品的开发和生产，这就大大地丰富了整个饮品市场，与此同时，随着制冷设备和酒吧工具的不断发展，使饮品日趋成为现代生活享受的重要组成部分。在现代的酒吧和现代的家庭里，多姿多彩的饮品甚至成为人们的追求、想像、回忆及喜怒哀乐的一部分。

改革开放 20 多年来，我国人民生活水平迅速提高，对外交往日益频繁，饮品已成为人们各种交往和应酬的重要组成部分。随着世界饮料工业的发展和市场需求的变化，新型饮品不断产生，满足了人们对饮品的新追求，最明显的变化是由“纯饮”到营养、个人爱好与多种品味相结合的转变。这种变化说明，饮品将成为 21 世纪我国人民生活中不可缺少的一部分，在我国具有巨大的潜在市场，发展前景广阔。

第二节 饮品的分类

世界上饮品品牌不计其数，令人眼花缭乱，其分类方法和标准各国也不尽相同。然而，从有无酒精来分，我们可以把所有的饮品分为含酒精饮料和非酒精饮料两大类。

一、非酒精饮料（Non - alcoholic Drink）

非酒精饮料又称为软饮料（Soft Drink），它是一种不含酒精的、提神解渴的饮品，是液体在稀释之后或不稀释而出售给宾客的。虽然少数软饮料含有 0.5%（体积分数）以下的酒精，但这部分酒精仅仅是作为调香调味之用，因而，这些“软饮料”仍划归为非酒精饮料。非酒精饮料是近代和现代食品工业的产物，主要包括世界三大饮料（咖啡、牛奶、茶）以及果蔬饮料、碳酸饮料、矿泉水及蒸馏水饮料、乳饮料及其他保健饮料等。

二、含酒精饮料（Alcoholic Drink）

含酒精饮料就是我们通常所说的酒，它是指酒精含量在 0.5% 以上的饮料。酒精是用含淀粉或含糖物质为原料，经发酵制作而成的一种无色易燃的液体，能按任何比例与水混合。酒是一种特殊的饮料，因为酒液里含有酒精，它主要不是为了解渴，而是使人兴奋、麻醉，带有刺激性。含酒精量的多少，就是酒

度。具体地说，“酒度”是指温度在 20 时，每 100mL 酒液中所含酒精的体积（mL）数或体积分数。例如，茅台酒是 53 度，即在温度为 20 时，每 100mL 茅台酒液中所含酒精为 53mL，或说茅台酒的酒精含量（体积分数）为 53%。饮用酒通常不能超过 67 度。

酒精饮料是人类最古老的饮料，在世界酒林中，酒的种类五花八门，分类方法也众说纷纭，下面我们介绍酒的主要分类方法。

（一）按酒的生产工艺分类

1 酿造酒（Fermented Alcoholic Drink）

酿造酒又称发酵酒、原汁酒，是借着酵母的作用，把含淀粉和糖质原料的物质进行发酵，产生酒精成分而形成的酒。其生产过程包括糖化、发酵、过滤、杀菌等。

酿造酒是最自然的造酒方式，主要酿酒原料是谷物和水果，其最大特点是原汁原味，酒精含量低，属于低度酒，对人体的刺激性小。例如用谷物酿造的啤酒一般酒精含量为 3%~8%，果类的葡萄酒酒精含量为 8%~14%。酿造酒中含有丰富的营养成分，适量饮用有益于身体健康。酿造酒主要包括葡萄酒、啤酒、黄酒、日本清酒及果酒等。

2. 蒸馏酒（Distilled Alcoholic Drink）

凡以糖质或淀粉质为原料，经糖化、发酵、蒸馏而成的酒，统称为“蒸馏酒”。这类酒酒精含量较高，常在 40% 以上，所以又称之为烈酒。世界上蒸馏酒品种很多，较著名的有 6 种，即白兰地、威士忌、金酒、老姆酒、俄得克和特奇拉酒，被称为“世界六大著名蒸馏酒”。中国白酒也属于蒸馏酒类。

3. 配制酒（Assembled Alcoholic Drink）

配制酒又称浸制酒、再制酒。凡是以蒸馏酒、发酵酒或食用酒精为酒基，加入香草、香料、果实、药材等，进行勾兑、浸制、混合等特定的工艺手法调制的各种酒类，统称为配制酒。配

制酒的诞生比其他酒类要晚，但由于它更接近消费者的口味和爱好，因而发展较快。

配制酒种类繁多，风格迥异，因而很难将之分门别类。根据其特点和功能，目前世界上较为流行的方法是将配制酒分为三大类，即开胃酒类（Aperitifs）、甜食酒类（Dessert Wines）和利口酒类（Liqueurs）。著名的配制酒主要集中在欧洲。

4. 混合酒（Mixing Alcoholic Drink）

混合酒是一种由多种饮料混合而成的新型饮品。鸡尾酒属混合酒类，但由于历史悠久，影响深远，品种繁多，使鸡尾酒几乎成为混合酒的代名词。鸡尾酒（Cocktail）是由两种或两种以上的饮料，按一定的配方、比例和调制方法，混合而成的一种含酒精的饮品。它是色、香、味、形俱佳的艺术酒品，是现代社交场合最受欢迎的混合酒。本书将对鸡尾酒作重点全面的介绍。

（二）按酒精含量分类

（1）高度酒 酒精含量在 40% 以上者为高度酒，大部分蒸馏酒属此类。

（2）中度酒 酒精含量在 20%~40% 之间者为中度酒，大部分配制酒属此类。

（3）低度酒 酒精含量在 20% 以下者为低度酒，酿造酒、混合酒属此类。

（三）按酒吧对酒精饮料的使用习惯分类

（1）餐前酒（或开胃酒，Aperitifs）

（2）谐丽酒和博尔特酒（Sherry and Port）

（3）鸡尾酒（Cocktail）

无酒精鸡尾酒（No Alcoholic Cocktails）

鸡尾酒（Cocktails）：长饮（Long Drinks），短饮（Short Drinks）

（4）威士忌（Whisky）

（5）老姆酒（Rum）

- (6) 金酒 (Gin)
- (7) 俄得克 (或伏特加, Vodka)
- (8) 白兰地 (Brandy) : 干邑 (Cognac), 白兰地 (Brandy)
- (9) 特奇拉酒 (Tequila)
- (10) 利口酒 (或香甜酒, Liqueur)
- (11) 葡萄酒 (Wine)
- (12) 啤酒 (Beer)

第三节 饮品与健康

饮品是人类饮食当中一项不可缺少的内容。其中,酒几乎是同人类文明一起来到人间的,自古以来,酒精饮料一直是人类生活中的一种嗜好品,是一个永恒的话题。而现代软饮料,因其有丰富的营养和色、香、味的特点,备受人们的喜爱,其生产发展迅速,品牌不断翻新。下面着重介绍饮酒与健康的知识。

一、适量饮酒对健康的益处

酒,犹如一个让人又爱又恨的尤物,对人体的健康作用从古至今毁誉不一。有人视酒为“琼浆玉液”,爱之如命;有人视之为“迷魂汤”,嫉之如仇。医学观点一直认为,酒是既有益又有害的东西,适当饮用有益,饮用不当则有害。酒的功能归纳起来有如下六点。

(一) 营养功能

酒是一种营养价值很高的饮料,尤其是低度酒品,含有许多人体所必需的维生素、矿物质、氨基酸及其他营养物质,适量饮用,可以增强体质。

葡萄酒是所有酒品中营养价值最高的一类。葡萄酒中含有大量的维生素 A、维生素 B、维生素 C,其中维生素 B 的含量特别丰富。此外,葡萄酒中的葡萄糖是人体所需要的价值很高的营养

成分，其他诸如蛋白质、酯类、酸类、酚类等都是人体所需要的营养物质。葡萄酒还可以向人体提供 13 种宝贵的矿物质，实在是一种不可多得的营养饮品。1995 年 11 月 5 日在美国 CBS 电视台的热门专栏“60 分钟”中，播放了“葡萄酒与健康”的专题节目，使美国很多商店红葡萄酒顿时脱销。

啤酒素有“液体面包”之称，其中所含的维生素 B、氨基酸及矿物质等营养成分，极易被人体吸收，对人体组织的细胞含水量起着重要的调节作用。而黄酒中含有人体所需的 17 种氨基酸，也被称为“液体蛋糕”。其他各种原汁果酒、配制酒、蒸馏酒、利口酒等也都不同程度的含有各种营养成分。一般说来，低度酒的营养价值大于高度酒的营养价值，所以我们提倡适量饮用低度酒，而要少饮、慎饮高度烈酒。

（二）药用功能

饮品具有药用功能，尤其是配制酒和保健饮料。人类早就利用酒来治病强身，并收到良好的效果。酒精的杀菌功能是众所周知的。自古以来，医药界就用酒精来消毒、消炎。而今天，人们还常常在生活中使用酒来解毒杀菌，如生吃海鲜，喝上两盅可以起到暖胃杀菌的作用。外国配制酒不少出自于早期欧洲“炼丹术士”之手，其酒品含有数十种草药的有效成分，被当时的欧洲人视为长寿和治病的灵丹妙药。据说，老姆酒对热水是冬天治感冒的特效药。在中医学中，黄酒常用来作许多丸药的“药引”，如人参再造丸、全露丸等。此外，啤酒、果酒都是一定的药用功能，更不用说那些名目繁多、举不胜举的药酒，更是进入到医疗的每一个领域。科学研究表明，随着现代饮料工业的发展，饮品已朝着发挥其医药保健功能的方向发展，既使各种饮品更加美味可口，又有益于人体健康。

（三）兴奋功能

我国医学认为，酒为水谷之气，入心肝二经，有畅血脉、活血行气、祛风散寒、消阴积、健脾胃之功效。明代著名医学家李

时珍在《本草纲目》中写道，“少饮则和血行气、壮神御寒、消愁遣兴”。现代医学证明，酒中含有的乙醇对人的神经有刺激作用，适量饮酒可以促进血液循环，加速心跳，使人大脑皮层放松，消除紧张感，有兴奋神经、强心提神、舒筋活血、消除疲劳的功效。难怪我国北方有许多老人有冬天在傍晚喝上两盅的习惯。

（四）助消化功能

酒的滋味可以说是酸、甜、苦、辣、涩诸味皆全，其中的酸味、苦味和辣味以及维生素 B₁、维生素 B₂ 等物质，均具有明显的开胃功能。它们能刺激和促进人体腺液的分泌，增加口腔中的唾液、胃囊中的胃液以及鼻腔的湿润程度，因而可以促进食欲，帮助消化。然而，并不是所有的酒都具有开胃功能，啤酒和烈性酒常常会抑制食欲，使人不能正常进食。因为啤酒中含有大量的二氧化碳，一旦被人体摄入，在体内温度作用下，会产生大量气体，从而让人感到腹胀而饱；而烈性酒具有强烈的刺激性，刺激味蕾使之麻木，从而产生食之无味的感觉。

（五）去腥解腻功能

无论是中式大菜还是西式佳肴，调味时用酒的现象屡见不鲜，这主要是因为酒中含有醇类物质，可使菜品中各种浓烈的气味与之发生反应，去腥气，解油腻，并且可以产生鲜美的口味。如中式烹饪中广为应用的料酒——黄酒，既适于原料的加工和码味，又适于荤、素菜的烹制和调味，主要有去腥解膻、和味增香、帮助味的渗透等功用。这是因为黄酒所含的酒精能溶解动物中鱼、肉的异味成分——三甲氨基戊醛等，加之酒精经加热极易挥发，能很快连同这些物质一起挥发掉，从而达到去异味之目的。此外，黄酒除本身所含的酯具有芳香气味外，其所含的氨基酸在烹调中既能与食盐结合，生成氨基酸钠盐，使鱼、肉滋味更加鲜美，又能与蔗糖结合，生成具有诱人香味的芳香醛，从而使菜品香味四溢。

（六）社交功能

酒品是人们社交的媒介，是待客常用的饮品，古今中外，相袭不断。所谓“无酒不成席”，餐桌上如果缺少了酒，就如同人缺少了灵魂。节日庆典，民俗活动离不开酒；有朋自远方来，也常以酒宴接风洗尘；各国元首互访更必须按照国际惯例，设酒宴款待；国外祝贺胜利与成功，常以喷洒香槟酒来表示心中无限的喜悦。宋代酒专家朱翼中说过，“大哉，酒之于世也，礼天地，事鬼神，射乡之饮，鹿鸣之歌，宾主百拜，左右秩秩，上至缙绅，下逮闾阎，诗人墨客，樵夫渔父，无一可缺此。”可见，酒搭起了一座人与人之间相互沟通、相互交往、相互了解的桥梁。随着人类社会文明的进步，酒的交际功能会更显示出其特有的魅力。

二、过量饮酒对健康的危害性

祖国医学认为，酒“少饮壮神，多饮殒命”。可见，过量饮酒对身体健康所造成的危害很大，尤其是慢性危害，其程度是由每日所饮酒精的量决定的。嗜酒、酗酒至少有十大危害。

（一）引起营养缺乏

酒是一种纯热量食品，而且其含热量很高。纯酒精的发热量为 29.3kJ/g ，烈性白酒发热量为 $14.6\sim 16.7\text{kJ/g}$ ，但没有其他的营养素可以供给。饮酒过多热量摄取不少，但其他营养素都被挤掉了。因而很容易发生蛋白质、矿物质和维生素的缺乏。例如，缺乏电解质，尤其是钾与镁的缺乏，可影响心脏，诱发心肌病变。维生素 B_1 的缺乏，也可影响心脏，并可影响神经，使酒精中毒的神经症状更为严重。此外，还容易发生缺铁性贫血。过量饮酒还能影响维生素 B_{12} 、叶酸、脂溶性维生素 A 维生素 D、维生素 E 维生素 K 的吸收，形成上述维生素的缺乏。饮酒时，同时会摄入大量水分，因而会使肾的排泄量增加，这样，大量的维生素、矿物质就会从肾脏排出，从而使上述营养素更为缺乏。

（二）引起消化道病变

经常饮用烈性酒，食道和胃粘膜就会长期受到刺激，从而引起充血，导致食道炎、胃炎和胃溃疡。酒精对肝脏的损害尤其大，因为 90%~95% 的酒精都是通过肝脏进行氧化分解而代谢的，肝细胞长期负重就会受到损伤，逐渐失去解毒能力，最终导致肝炎、肝硬化。根据流行病学的调查，在美国 2/3 的肝硬化病人是由酒精中毒引起的酒精性肝硬化。酒精还能引起十二指肠球部的炎症和十二指肠乳头水肿，一次性的大量饮酒造成的急性酒精中毒还会引起急性出血坏死型胰腺炎。更值得注意的是，嗜酒、酗酒还是这些部位发生癌变的重要原因。据统计，肝癌就是酗酒者中最常见的死亡率最高的病症。

（三）引起心血管病变

酒精的长期刺激会使心脏产生脂肪，减弱心脏的弹性和收缩力，影响其正常机能。长期过量喝啤酒容易造成心脏扩大，医学上称为“啤酒心”。心肌的损伤还会引起乙醇性心脏病。晚期心脏病病人饮酒会导致严重后果。长期过量饮酒还会使血液中的脂肪物沉积在血管壁上，使管腔变小，血压升高，也会给心脏带来威胁。高血压患者在血压高时饮酒有导致“酒后脑溢血”的危险。此外，大量饮酒，还会引起心律不齐。

（四）引起呼吸道病变

长期嗜酒、酗酒会使呼吸道防御病毒的功能降低。有关资料表明，嗜酒者肺结核发病率比一般饮酒者高 9 倍。肺结核、支气管扩张的病人饮酒后，由于酒精刺激，病灶部位的血管迅速扩张，可引起咯血。

（五）引起大脑的损害

在人体的各器官中，酗酒对脑组织的危害最甚。医生对酗酒死亡者的尸检表明：如酗酒者血液中的酒精浓度为 1，那么，其酒精浓度在肝脏就是 1.48，在脑脊髓中就是 1.59，而脑组织中则达到 1.75。长期酗酒会使脑神经不断遭到破坏，从而使大脑

容积逐渐缩小，影响大脑功能，使智力减退。澳大利亚医学家利用计算机断层扫描（即 CT）对酗酒者的大脑进行细致地观察后发现，在经常大量饮酒者之中，有 95% 的人有大脑体积缩小的现象。测定证明，在大量的饮酒者之中，有 85% 的人智力减退，记忆力和逻辑思维能力明显下降。

（六）引起性机能异常

据国外报道，酒精是一种性腺毒素，过量饮酒或长期嗜酒，可使性腺中毒，导致男性性欲减退、精子畸形和阳痿；女性月经不调、停止排卵、无性欲等。男子若每天喝烈性酒平均超过 250mL，连续 2~5 年，可导致完全性阳痿。国外统计，在 1.7 万名嗜酒男子中，就有 1630 名患完全性阳痿，其中有半数人采取戒酒措施数月甚至数年后，仍未能恢复正常。

（七）引起胎儿异常

酒后性交怀孕，受到酒精损害的精子或卵子往往会影响胎儿的发育，或引起流产，或导致胎儿畸形、智力低下、精神痴呆。这种低能儿，国外医学界称为“星期天的孩子”。我国晋代大诗人陶渊明有酒必饮，每饮必醉，结果仅活了 56 岁，两个妻子为他生下 5 个儿子，全都是低能儿，愚钝不堪。我国早有“酒后不入室”的告诫，这是符合科学道理的。

（八）引起视力减退

酒中含有有毒的甲醇，甲醇继续分解产生甲醛，甲醇毒性大，对人的视网膜有特殊的毒害，长期过量饮酒，视网膜持久受到伤害，就会使视力迅速减退，甚至失明。

（九）引起中毒致死

俗话说“酒大伤身”，过量饮酒不但损害人体健康，还有可能导致中毒身亡。唐代大诗人李白自称“酒中仙”，最后就死于酗酒。国外死于酗酒的例子更多。在美国芝加哥的一家酒店里，一名酒徒连喝 17 瓶当地地产的马提尼酒之后，当场倒下，再也没有醒来。还有一位威斯康星州的泰里·巴斯，想打破饮酒的世界

记录，在 50 余人的围观下，4h 内喝了 46 杯威士忌、白兰地，还未破记录就倒地身亡了。据测定，泰里血液中的酒精含量已达 0.5%。

（十）引起早衰损寿

过量饮酒和长期饮酒，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。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、酗酒不仅严重危害自身的健康，还严重危害社会，大量的交通事故和刑事犯罪都是酗酒后发生的。“酒杯里淹死的人比大海中淹死的人多”，并非危言耸听。

三、 饮酒禁忌

为了避免和减少酒可能给个人、家庭和社会带来的危害，了解饮酒的禁忌知识十分重要。

（一）空腹时禁忌饮酒

饮入的酒大部分在胃中吸收。如果空腹饮酒，尤其是饮烈性酒，就会对胃粘膜有刺激，久之易形成胃炎、胃溃疡等疾病。而且空腹时胃粘膜缺少食物屏障的保护作用，酒精吸收的速度亦较平时快，因此易致酒精中毒。所以空腹时禁忌饮酒。

（二）过度疲劳时禁忌饮酒

过度疲劳时，人的大脑因兴奋过度而出现抑制状态。如熬夜后，人会极度困倦疲劳，大脑皮层处于抑制状态，此时饮酒，就会使大脑皮层出现不正常的兴奋或麻痹，人就会失去控制，易致酒醉，而且过度疲劳也会加重肝脏负担，加之酒精刺激，极易损害肝细胞，导致酒精中毒。因此，过度疲劳时不宜饮酒。

（三）酒后不宜洗澡

饮酒会造成人体内血糖含量大幅度下降，人在洗澡时因体力活动和血液循环加快，也会消耗体内储备的糖分，而且酒精有抑制肝脏正常生理活动的作用，这就妨碍了血糖含量的及时恢复。

体内“能源”失去平衡，便会引起休克。

（四）肝病患者禁忌饮酒

酒精的分解代谢主要在肝脏中进行，肝功能不好时，酒精的代谢也会出现障碍。如果此时饮酒，极易损害肝细胞，久之形成嗜酒性肝炎、脂肪肝及肝硬化。因此，肝病患者禁忌饮酒。

（五）孕妇禁忌饮酒

酒精对人的生殖细胞有毒害，妇女怀孕后大量饮酒，容易导致胎儿痴呆或智力发育不全，或造成胎儿头部、下肢和眼睛等部位畸形以及心脏缺陷等。因此，怀孕的妇女禁忌饮酒。

（六）吃某些药物后禁忌饮酒

服药后 24h 内禁止饮酒的药物很多，常见的有：苯巴比妥、安定、鲁米那、痢特灵、呋喃坦啶、降糖灵、利尿酸、胍苯达嗪、双氢克尿噻、利眠宁、非那根、硝酸甘油、灭滴灵等。因为吃过这些药物后再饮酒会减低药效，增加药物的毒性及副作用，甚至会出现生命危险，因此，服药后饮酒应慎重。

（七）醉酒后禁忌用汽水解酒

白酒与汽水同饮后，会很快使酒精在全身挥发，并产生大量的二氧化碳，对胃肠、肝脏等重要脏器有损害，刺激胃粘膜，减少胃酸的分泌，影响消化酶的产生和形成，因而导致急性胃炎、胃痉挛、胃溃疡等病变。因此，醉酒后禁忌用汽水解酒。

第四节 醉酒与解酒

一、醉酒的成因与机理

所谓醉酒，是指饮入多量的酒精（乙醇）或酒精类饮料后引起的中枢神经系统兴奋、抑制状态和出现的一系列临床症状，又称为酒精中毒。一般分急性中毒和慢性中毒。急性中毒是大量饮酒后发生的临床中毒症状。慢性中毒是指长期饮酒而出现的脑部损害、全身器官营养不良、代谢紊乱及产生的一系列合并症。

酒虽然为人的生活增添了许多情趣，但也有人饮酒不当，平添了许多烦恼。有些人相互劝酒，或自恃酒量大而过量饮酒，结果烂醉如泥，行走不稳。造成这种后果的原因是人体摄入大量酒精后，酒精扩张了大脑的大部分血管，并大大地增加了这部分组织的血流量。与此同时，专司人体运动平衡与协调的小脑供血则相对减少，且功能下降，从而导致醉酒者步履蹒跚。更有甚者，因酒后失去控制而肇事。历史上因酒误国的也不乏其例，而且贪酒恋杯，严重地影响个人的身体健康，甚至危及生命。

饮酒过量而醉，即中枢神经受侵袭而处于酩酊状态。作为常识，谁都知道这是酒中所含的乙醇所致，但穿肠而过的酒，在人体内究竟发生了哪些变化，恐怕知道的人并不多。

饮酒后，酒精先进入胃部，胃粘膜将其中的一部分吸收后，酒精再转入肝脏。肝脏是人体代谢酒精的主要器官，在生物酶的作用下，肝脏将大部分酒精分解成乙醛，乙醛再进一步氧化成醋酸，并进入循环系统，最后排出体外，另一小部分酒精通过肺部和尿道直接排出体外。正常的酒精代谢过程不会对人体产生危害。

人之所以出现醉酒，是由于当人们快速、大量地饮酒后，进入体内的酒精不能迅速地被全部分解排出体外，而是积存在血液里，使血液中的酒精含量增高，从而使人体的正常机能发生紊乱。一般来讲，人体正常状态下血液中的酒精含量为 0.03%，饮酒后 5min 之内，血液中的酒精含量就会增高。当血液中的酒精含量达到 0.05% 时，人会感到舒展，思维敏捷，语言流畅，这是饮酒适量的表现；当酒精含量达到 0.1% 时，人便有了醉意，意识开始朦胧，语言错乱，平衡失调；当酒精含量达到 0.2% 时，人便喝醉了，视觉呈双重影像，站立不稳，语言、举止失控；当酒精含量达 0.3% 时，人就喝得烂醉，口齿不清，思维混乱，视觉模糊；当酒精含量上升到 0.4%~0.5% 时，人便烂醉如泥，不省人事；当酒精含量进一步上升至 0.6%~0.7%

时，人的呼吸和心跳就会停止，导致死亡。

然而，为什么有的人酒量大而有的人酒量小呢？这与每个人对乙醇的承受能力，即胃肠吸收酒精的能力和肝脏的代谢能力不同有关。不同的人体内所含的能够分解乙醇的醛脱氢酶的含量是不同的，含量高的人，代谢功能好，能够尽快把酒精分解掉，因而显得有酒量。从这一点来看，酒量（即分解酒精的能力）可以说是天生遗传的。不过，酒量也可以通过后天锻炼提高。但是，我们不赞成快速大量饮酒，这是因为酒精中毒与饮酒的量和速度呈正比关系：即过饮、快饮，则中毒的可能性就增加；少饮、慢饮、配适当的菜肴饮、适可而止地饮，当然就不会醉酒。

那么，一次饮用多少酒才算适量呢？根据大量病理学资料分析，人的饮酒限度以每 1kg 体重消耗的酒精质量来计算，即正常人以每日每 1kg 体重可以消化 1g 酒精作为安全量的上限。换句话说，60kg 体重的人每天可消化酒精 60g，相当于每天饮用 60 度白酒不超过 100g，啤酒不超过 3 瓶。合适的饮酒量也可以用下述公式测算：

$$\text{饮酒量 (mL)} \times \text{酒的酒精含量 (\%)} = 0.02\% \sim 0.04\% \\ 833 \times \text{体重 (kg)}$$

为什么有人一喝酒就会脸红呢？我们知道，酒精进入人体后经过两种生物酶的分解，最后变成二氧化碳和水。这两种生物酶中的一种叫醇脱氢酶，它能使乙醇分解为乙醛；另一种叫醛脱氢酶，它能使乙醛分解为二氧化碳和水。人体内醛脱氢酶的功能优劣，决定了一个人的酒量多少。醛脱氢酶功能不健全的人，饮酒后使得乙醛在体内不断积蓄，迫使末梢血管扩张，尤其是脸部末梢血管扩张，引起脸部血液的涨涌，脸就红了起来。另外，由于末梢血管的扩张导致血压下降，为了保持平衡，身体被迫分泌肾上腺素，使中枢血管收缩，从而加速心跳，并使血压上升。当收缩压比原有基础血压升高 4kPa (30mmHg) 左右时，人就会有心跳、头晕、脸热等不舒服的感觉。一般来说，酒后脸色发红的

人酒量较小，但也有大的。有这种现象的人，最好节制饮酒。

酒后脸色变白的人，体内不缺乏醛脱氢酶，能将乙醛迅速分解而不使其蓄积。当过量饮酒致使血压下降时，肌体为了维持正常的血压，便分泌出一种收缩血管的物质，使毛细血管收缩，让血压上升。这样，势必引起末梢血管血流量减少，从而出现脸色发白的现象。一般来说，酒后脸色变白的人酒量较大。但如果酒量超过一定限度，脸会变得苍白，并会产生不良反应。

女性和男性相比，谁更胜酒量？科学家经过大量试验和分析，发现女性对酒精的代谢能力要比男性低得多。这主要是因为女性体内的雌激素妨碍醇脱氢酶和醛脱氢酶功能的发挥。尤其是在雌性激素分泌较多的时期，如妇女月经期，常服用口服避孕药阶段等，摄入人体内的酒精分解容易发生障碍，使得妇女身体更容易在此时受过量饮酒的损害。其次，男女体内的含水量不同，男性的含水量是体重的 55%~65%，而女性仅是 45%~55%。因此，酒精在男性体内比在女性体内更容易冲淡。可见，在平时男性比女性更胜酒量。

二、解酒的原则与方法

酒精中毒主要是血中乙醇含量增高又不能及时分解排泄而引起的一系列中毒症状。因此，解酒的关键是要延缓乙醇的吸收，促进其在体内分解代谢，加速乙醇的排泄。

（一）解酒原则

1. 促进利尿，有利排泄

通过利尿作用可减少乙醇在血液中的含量。因此，大量饮水有助解酒，食用能利尿的水果、蔬菜等也能解酒。

2. 促进发汗，降低浓度

饮酒中大量出汗的人一般不容易醉酒，这说明发汗可降低酒精在血液中的浓度而起到解酒的作用。因此，可以利用一些发汗的方法，如饮大量热水，促进发汗而解酒。

3. 中和乙醇，促进转化

可利用一些化学方法，使乙醇转化成其他物质而降低其浓度。如醉酒后食米醋解酒就是利用酒中的乙醇与米醋中的有机酸，随着消化吸收，在人体的胃肠内相遇而起酯化反应，降低乙醇浓度，从而减轻了酒精的毒性。

4. 分解乙醇，促进代谢

可利用肝脏分解代谢功能，降低乙醇的吸收而解酒，如在饮酒前后服用维生素 E 1~2 丸或维生素 B₁ 2~4 片，就可以防止醉酒。这是因为维生素 B₁ 能促进乙醇在肝内分解。维生素 E 有助于肝脏活动，使乙醇在肝内代谢增快，或者喝红糖水，利用葡萄糖在肝内转化、分解代谢作用而达到解酒的目的。

5. 稀释浓度，减少含量

醉酒后大多出现口渴口干现象，这是因为乙醇在血液中浓度增高引起的。因此，大量饮水或吃些水果也能起到稀释乙醇浓度、减少其含量的作用。有些中药有生津止渴的解酒作用就是这个原理。

6. 减缓乙醇吸收，有利体内代谢

乙醇在体内吸收是一个渐进过程，若能延缓其吸收，会有利于肝脏将吸收的一部分乙醇分解代谢，就能防止醉酒。因此，有人提倡不要空腹喝酒，饮酒前多吃一些动物性食品，就能延缓乙醇的吸收。空腹饮酒易醉是人们的常识。另外，催吐也是减少乙醇吸收的方法之一。呕吐是一种条件反射，酒精中毒后乙醇含量增高，不能再吸收，酒精刺激胃肠粘膜反射性地引起呕吐，这样就可以把未来得及吸收的乙醇通过食物残渣吐出来，达到减轻中毒的作用。但是，催吐疗法也有弊病，严重的呕吐会引起代谢紊乱，常见的是离子紊乱和脱水。因此，有人呕吐后可让其饮用红糖姜水、口服维生素 C 或进行静脉补液等，就是起补液、纠正离子紊乱的目的。

(二) 解酒的方法