

春节刚过,推杯换盏成了假期不可或缺的日程。“山东最能喝的10个县你家乡排第几?”网上一度盛行的“齐鲁酒量排行榜”也引起了大家的热议。有读者因自己家乡榜上有名而洋洋得意,也有读者因自己家乡“酒风”豪放而深感担忧。过量饮酒的危害自不待言,但到底什么标准才算是过量?你清楚地知道自己的酒量到底有多大吗?那些号称“千杯不倒”的神人是怎么炼成的?

# 算算你的酒量

本报记者 李钢

## 酒量这事还真是“天注定”

人们常说,常喝酒酒量会增大,然而医学专家却给出了否定答案:酒量大小属于先天特质,是写进基因里的。

山大二院肝病科刘峰博士介绍,影响酒量大小的因素主要是肝脏中所含的两种酶,即乙醛脱氢酶和乙醇脱氢酶。它们是将酒(主要成分乙醇)转化为水的关键因素。这两种酶量的多少因人而异,故每个人的酒量也就有了大小的区别。

为什么说酒量是无法后天锻炼出来的呢?这是因为人体产生这两种酶的能力无法通过锻炼得到提高。专家指出,许多久经“酒场”的人会觉得自己的酒量变大了,但实际上这是一种“错觉”。这种错觉是其身体对酒精的反应因频繁刺激而逐渐变得麻木而引起的。但实际上,这种情况下豪饮对身体的伤害更大。

专家的这种解释也得到了科学研究的证明。最近,美国一项研究发现了“饮酒基因”。研究发现,15号染色体上部分基因与喝醉程度紧密相关,更有趣的是,这种饮酒基因能随繁殖代代遗传。

从这个角度讲,如果你没喝过酒,但你父亲的酒量很大,你的酒量也就小不了哦。当然,实践出真知,比如你曾经喝了最多的一次,喝了八两才醉,可能这就是你的极限值,下次喝酒就要注意了。

当然,人的酒量也会因时、因心情而异,正所谓“酒逢知己千杯少”。这从科学的角度也能解释,这是因为情绪和健康状况可以影响肝脏合成这两种酶,故间接影响酒量。

## 一个公式,算明白喝多少酒

为了减少饮酒的危害,许多权威组织都给过出饮酒量标准。例如,世卫组织国际协作研究指出,正常情况下,男性每日摄入的纯酒精量应不超过20克,女性应更少一些。而《中国居民膳食指南2007》建议成年男性一天饮用酒精量不超过25克,成年女性一天饮用酒精量不超过15克。孕妇和儿童青少年应禁忌饮酒。

酒精标准知道了,可我们喝的不是酒精而是酒啊,喝多少酒才合适呢?一个简单公式就能搞定。“饮酒量(毫升)×酒精含量(%)×0.8(酒精比重)=酒精量(克)”,相信只要学过小学数学的都能看懂这个公式。

根据这个公式,你就可以算出自己喝多少酒不至于伤身啦。例如,以世卫组织的标准,男性一天不超过20克酒精算:5度的啤酒喝500毫升就到了20克酒精;38度的白酒喝66毫升左右就差不多20克酒精;而12度的红酒喝208毫升就到了20克酒精。

如果按照中国居民膳食指南的标准,还可以稍多喝点:5度的啤酒大概能喝650毫升;38度的白酒大概能喝75毫升;12度的红酒大概可以喝250毫升左右。

算清楚了,那以后喝酒就有标准了。例如总爱喝低度白酒的小王,今后喝酒最好不要超过66毫升了,最多到75毫升就行了,否则酒精肝等危害就要找上身了。

## 适量喝一点,助兴又防病

“饮酒的利弊,存在不少争议。”山大齐鲁医院副院长、心血管著名专家陈玉国介绍,研究发现,适量饮酒能促进健康,尤其是预防心脑血管疾病。

曾有研究发现,酿葡萄酒的工人当中,心脑血管病的发病非常少,后来发现葡萄皮里的物质,有助改善血管的结构和功能,预防动脉粥样硬化的进展。

此外,适量饮酒好处不局限于心血管疾病,也能够预防糖尿病与胆结石等。最新的研究发现,酒精可以激发人体产生胰岛素,从而预防因血糖突然升高而导致的二型糖尿病。而葡萄酒中的抗氧化物可以提高人体里有益胆固醇含量,减少有害胆固醇,从而预防胆结石的产生。

研究表明,饮酒的好处往往与酒的类型关系不那么密切,更密切的是饮酒的形式,规律性适量饮酒可能会有益处。

正是考虑到饮酒的这种危害,2012年欧洲心血管预防指南强调,不建议不饮酒者通过饮酒预防心脑血管病。《中国居民膳食指南》也说:不建议任何人出于预防心脏病的考虑开始饮酒或频繁地饮酒。

所以,如果你从来不喝酒,就别想通过喝红酒来保护心血管和预防心血管疾病了,而对经常饮酒的童鞋们,则一定要“适量”和“规律”。



## 怎样喝,才健康

### ■ 饮酒时间:

忌:早晨和上午,尤其是早晨最不宜。

宜:每天的下午2时以后饮酒对人体比较安全,尤其是在下午3-5时最为适宜。此时对酒精的耐受性也较强。

### ■ 饮酒量:

根据《中国居民膳食指南》的建议:5度的啤酒大概能喝650毫升;38度的白酒大概能喝75毫升;12度的红酒大概可以喝250毫升左右。

### ■ 下酒菜:

宜:高蛋白和含维生素多的食物,如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。

忌:咸鱼、熏肠、腊肉等,熏腊类的食品中含有大量色素与亚硝胺,在人体内与酒精发生反应,不仅伤害肝脏,而且会损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

## 饮酒误区:

■ 空腹饮酒:酒精在胃中畅通无阻,一路直奔小肠,酒精的吸收速度加快,不久血液中酒精浓度便急剧上升。

■ 浓茶咖啡可醒酒:茶中咖啡碱等可迅速发挥利尿作用,促进尚未分解成乙酸的乙醛(对肾有较大刺激作用的物质)过早地进入肾脏,使肾脏受损。

咖啡中的咖啡因刺激中枢神经和肌肉,使大脑兴奋,并刺激血管扩张,加快血液循环,极大增加心血管的负担,对人体造成的损害会超过单纯喝酒的许多倍,甚至诱发高血压。

■ “红白啤”三中全会:大量研究显示,酒精与肝癌发生有很大的关系,饮混合酒的人患肝癌的几率比饮温和酒或不饮酒的人高出5倍。



主办:齐鲁晚报  
协办:山东省大众健康管理中心  
养生堂 本期堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

## 元宵远离鞭炮伤眼



春节是一年当中最隆重、最盛大的节日。春节期间,不少市民在烟火爆竹的硝烟中寻找传统的年味,但因燃放不当,意外也不少。据统计,每到过年期间因燃放爆竹致眼睛受伤的就诊患者明显增加,其中尤以儿童居多。2015年羊年的春节,仅年三十晚上从外赶往山东省眼科医院的进行急诊手术的患者就有5例,整个春节病房里最多的患者就是鞭炮炸伤。眼下又到元宵佳节,新一轮鞭炮燃放热情来袭,眼科专家特别提醒:

1. 购买正规途径的鞭炮,不要贪图便宜购买“三无”产品;
2. 儿童应该在家长的指导下燃放鞭炮,同时要选择安全性大、威力小的烟火爆竹。
3. 若是遇到丢弃的未响的鞭炮时,不要伸头去查看,更不能用手去捡。
4. 在燃放鞭炮时,要尽可能的选择人口密集度较小的地方,同时不要将鞭炮放在瓶子、火罐等容器里面燃放,以免炸伤。
5. 在燃放鞭炮时最好戴上一副护目镜,这样不仅能够保护异物不进入眼睛,同时也能够防止眼外伤。
6. 一旦发生炸伤,现场急救十分重要,如果错误处理,将延误治疗,甚至丧失视力。现场急救首先需要迅速脱离致伤源,切忌奔跑喊叫。一旦烟火爆竹伤及眼睛,不要慌张,首先应该冷静下来,对于溅入眼内的化学物质,如没有伤口,应尽早清除,在现场用清洁的水反复冲洗眼部,或将脸泡入水中,使溅入的化学物质稀释或清除;如果眼外伤严重,可能存在伤口者,切忌清洗,应用干净的纱布遮住患眼,戴眼镜或金属眼罩护住眼睛,千万不要用力捂眼或者强行翻开眼皮查看,因为眼内容物在压力下可以从伤口处脱出。之后,要立即就诊于眼科专科医院。