

# 经常喝酒的危害

很多朋友由于应酬的需要,免不了喝很多酒。那么,经常喝酒的危害有哪些呢?如何才能正确喝酒?

## 一、常喝酒的伤害

现代快节奏的生活有时候压得许多男性喘不过气来,适当的喝酒是可以帮助人缓解压力的!但是不管是由于工作需要还是别的原因,经常喝酒都是对身体有害的!不同的酒对人的伤害是不一样的,你们知道啤酒伤害是什么吗?

### 1、胃肠道

大量饮用啤酒,使胃黏膜受损,造成胃炎和消化性溃疡,出现上腹不适、食欲不振、腹胀和反酸等症状。

### 2、结石和痛风

有关资料还表明,萎缩性胃炎、泌尿系统结石等患者,大量饮用啤酒会导致旧病复发或加重病情。这是因为酿造啤酒的大麦芽汁中含有钙、草酸、乌核苷酸和嘌呤核苷酸等,它们相互作用,能使人体中的尿酸量增加一倍多,不但促进胆、肾结石形成,而且可诱发痛风症。

### 3、啤酒肚

由于啤酒营养丰富、产热量大,长期大量饮用会造成体内脂肪堆积,致使大腹便便,形成“啤酒肚”。从而易导致血脂、血压升高。

### 4、啤酒心

在酒类饮料中,啤酒的酒精含量最少,一升啤酒的酒精含量相当于一两多白酒的酒精含量,所以许多人把啤酒当作消暑饮料。但如果无节制地滥饮,体内积累的酒精就会损坏肝功能,增加肾脏的负担,心肌组织也会出现脂肪细胞浸润,使心肌功能减弱,引起心动过速;加上过量液体使血循环量增多而增加心脏负担,致使心肌肥厚、心室体积扩大,形成“啤酒心”。长此以往可致心力衰竭、心律紊乱等。

### 5、癌症

啤酒过量还会降低人体反应能力。美国癌症专家发现,大量饮啤酒的人患口腔癌和食道癌的危险性要比饮烈性酒的人高3倍。

### 6、铅中毒

啤酒酿造原料中含有铅,大量饮用后,血铅含量升高,使人智力下降,反应迟钝,严重者损害生殖系统;老年易致老年性痴呆症。其实男性每天喝几杯啤酒这对身体是有好处的,但是如果一天过多的饮用就会带来害处。在这里提醒广大的男性朋友们,酒可喝,但不宜多喝。

## 二、饮酒千杯不醉的6种方法

中国自古就有饮酒的习惯,许多时候亲

朋好友们相聚的时候没有酒怎么行呢?中国人办事请客更是离不开酒,有亲戚走访时,更是要尽兴!但是有些人不管怎么喝都不醉,其中有什么技巧吗?今天小编就为大家一些千杯不醉的方法!

### 1、不要空腹饮酒,因为空腹时酒精吸收快,人容易喝醉

可以在赴宴之前吃点东西。那具体吃点什么好呢?一般吃点高蛋白的比较好,例如吃两个鸡蛋,喝点牛奶,豆浆等,因为这些高蛋白的食品在胃中可以和酒精结合,发生反应,减少对酒精的吸收。注意,切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道粘膜,甚至诱发癌症。

### 2、不要和可乐、汽水等碳酸饮料一起喝

这类饮料中的成分能加快身体吸收酒精。更不要多种酒混着喝,喝一杯啤酒再来一被白酒,接着是一杯葡萄酒,这样就很容易就倒下。

### 3、喝白酒时,要多喝白开水

以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块。喝酒之后,尽量饮用热汤,尤其是用姜丝炖的鱼汤,特别具有解酒效果。

### 4、由于酒精对肝脏的伤害较大,喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏

还可以吃一些豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。

### 5、民间流行喝浓茶解酒的说法

没有什么科学根据,茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用,但浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,反而会加剧头疼,因此酒后可以喝点淡茶,也可以吃一些水果,或者喝一些果汁,因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。

### 6、宜慢不宜快

饮酒后五分钟乙醇就可进入血液,30~120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,很快就会出

现醉酒状态。若慢慢饮入,体内可有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇的产生量就少,不易喝醉。

## 戒酒对身体的六大好处

1、善心情,每次在爸爸喝酒了之后都是胡说八道,有时候情绪变的很不好,那么不喝酒,酒精就不能接近我们,因此戒酒是可以改善我们的心情的,而且对于对于心里健康很有好处。

2、改善肝功能。大家都知道,喝酒其实是很伤害我们的肝脏的,如果喝酒喝的大多的话,有的人会容易就是导致中毒的,那是因为他们肝脏变的不好了,戒酒之后我们的肝脏会明显变好,而且不会得一些肝脏疾病之类的。

## 戒酒对身体的六大好处

3、对于肌肤有好处。喝酒会让我们的肌肤变得血脉扩张,所以说戒酒了之后我们的血脉就会恢复正常的,而且我们的肌肤会变的越来越有关泽的,所以说提醒广大的喝酒爱好者还是戒酒吧。

4、改善大脑。有时候发现经常喝酒的人脑子不好使,其实这并不是骂人的,根据科学的分析,如果长时间的过度饮酒的话,那么我们大脑的脑细胞明显的降低。那么对于大脑的反应能力以及判断等方面都会受到影响。

5、忍受力降低。我们大家都知道,不管是白酒还是红酒都是含有酒精的,那么这个酒精会导致我们的耐受性大大降低的,所以说,我们一定要学会戒酒。

6、影响健康。喝酒时间长了会对于我们身体有着极大的损伤的,爸爸每次喝酒我都是给他说他喝酒对身体影响很大的,所以说有着好的健康体魄才重要。

信息仅供参考,不构成任何之建议、推荐或指引。文章版权属于原作者,若您认为此文不宜被收录供大家免费阅读,请邮件或电话通知我们,我们收到通知后,会立即将您的作品从本网站删除。

< 本文来自网络,不代表本社立场 >

**眼科医生**  
**殷丹 Dan Yin, M.D.**  
 (301)770-2020  
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)  
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
 www.washingtoneyeconsultants.com

\* 纽约医学院 M.D.  
 \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
 \* 美国眼科专家文凭  
 \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**维州马州妇产科不孕科**  
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

**颜世莲 Dianna Yan, MD** **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查  
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
 ● 子宫颈瘤; 治疗不用开刀  
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
 ● 阴道松弛整形  
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛胀; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈瘤检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

**接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠**

马州 301-963-0900  
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877  
 维州 703-876-6200  
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
 Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**  
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

**裴万征 医师 妇产科**  
 Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
 703-698-9668  
 starcareobgyn.com  
 聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**  
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症  
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管  
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多  
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能  
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除  
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治** 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

**王冬梅 医师**  
 DongMei Wang, M.  
 预约电话: 971 5 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

**樊薇 内科医师**  
 Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。  
 具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

**接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊**

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
 门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

**精神心理专科**

**郑三君 医师** ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
 Board Certified Psychiatrist

**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)