

# 饮酒与健康



编辑：青山医院精神健康学院  
出版：青山医院精神健康学院  
地址：新界屯门青松观路15号  
电话：2456 7111  
传真：2455 9330  
网址：www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或记录）  
抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

## 饮酒与健康

饮酒是人类生活的一部分，但过量饮酒对于身体和精神健康的影响却不容忽视。人人皆知饮酒伤身，但饮出问题，其实同样能伤「心」，损害精神健康，无异于其他毒品。



## 如何饮酒才算安全？

各种酒类所含的酒精浓度均有不同，故此医生会以标准酒精单位来评估一个人饮酒的分量。一个单位等于约 10 毫克的纯酒精，一罐 330 毫升啤酒大概是 1.5 个单位，一支 750 毫升红酒约 10 个单位，一支 500 毫升的双蒸米酒约是 15 个单位，而一支 750 毫升烈酒（例如白兰地）则含有多达 30 个标准酒精单位。

英国的专家机构建议，一个成年男子每星期不应饮多于 21 个标准酒精单位的酒，以减低酒精对身体及精神健康的危害。由于女性比男性更容易被酒精侵害，故此安全界线比男性为低，仅为每星期 14 个单位以下。即使是酒精浓度较低之酒类，如啤酒及红酒等，只要分量够多，其产生的害处其实和饮烈酒并没有分别。

就算以整个星期来算并没有超标，在短时间内大量饮酒，俗称「豪饮」，同样有危险。酒精中毒猝死的风险尤以中年男子为甚。所以，每次饮酒的分量也最好控制在男性为 4 个单位，女性为 3 个单位以下。

另外，每天饮酒有可能令身体习惯酒精的影响，从而令人不自觉地越饮越多，最后渐渐依赖成瘾。所以，就算饮酒的分量合乎安全界线，每星期亦建议最少有两天做到滴酒不沾，以减少成瘾机会。

## 饮酒和抑郁有什么关系？

种种研究均显示，饮酒问题与情绪抑郁大有关系，而这种关系是双向的。英国的研究数据指出，曾经意图自杀的男性当中，近四成有饮酒问题。

首先，饮酒太多及太频密会令人容易抑郁。酒精能够抑制中枢神经运作，使人感到疲惫，丧失精力。酒精亦会扰乱脑部某些化学物质的水平，增加患上情绪病的机会。饮酒过量亦可引致种种身体问题、使人过颓废的生活、家庭失和、出现工作和财政困难等等。这一切恶果都会带来很大的精神压力，令人抑郁。

另外，当感到抑郁时，有些人会借酒消愁，希望借此减压，但最后却令自己比当初更抑郁。无疑，饮酒可令人暂时忘记烦恼、放松心情、克服焦虑和恐惧，为不开心的人带来数小时的慰藉。但过于习惯以此面对生活的困难和压力，把饮酒当作所有烦恼的万灵药，却会演变成日饮夜饮，酒精上瘾。这非但不会解决实质上的问题，反而令情况变得比原来更坏，更容易使人感到抑郁。

大部分同时有饮酒问题和抑郁的人，在停止饮酒后数星期内，抑郁的情况都会有所改善。身体健康一点、神志变得更清醒、更有精力做好本分及与身边的人相处变得更和洽，自然也能大大改善心情。

## 饮酒会否影响身体健康？

很多人知道饮酒伤身，也说得饮酒过量会导致种种肝病；但对肝脏以外的器官之影响，却往往被小看。过量的酒精会损害脑神经，导致记忆力受损和脑机能退化。饮酒过量也常导致高血压、胰腺炎、痛风、糖尿病和胃病等问题。而很多人还未了解的是，基于充分的医学研究支持，世界卫生组织已经将酒精定为「第一类致癌物」。惯性饮酒也可导致口腔、喉咙、食道、肝脏、乳房及大肠的癌症，而此风险会随着个人的饮酒分量相应增加。因此可以说，在防癌的角度来看，只有完全不喝酒才能把因饮酒而致的癌症风险降至最低。