



混酒真的更易醉?

整理 / 褚睿雅

新春佳节来临,又是大量 party(聚会),亲朋好友凑到一起,免不了要高兴地多喝几杯。于是,新年里,总会有很多人都会吐得像罗马喷泉那样,甚至有些人还会醉倒街头。有人说:“我会醉是因为喝太快了……”有人说:“我会醉是因为喝了混酒……”喝太快和喝混酒真的更容易让人醉吗?记者采访了西医傅永聪医生和中医谭莉英医师。

混酒不一定更容易醉

有人说喝混酒很容易醉,是真的吗?

西医傅永聪医生认为,混酒更容易醉其实是没有科学依据的,至少没有科学根据证明会更容易醉。理论上,一个高浓度酒精饮品勾兑了低浓度的酒精饮品,只会稀释了酒精浓度,而非倍增(即 5%+15% 的酒精,人体只吸收了其中位数 10% 的酒精,而非 20% 酒精)。

中医谭莉英医师却持相反看法,她认为若混合不同原料酿造的酒,如谷类制成的威士忌勾兑葡萄制成的葡萄酒,因为不同原料产生的化学变化有可能导致容易醉酒。

有人说喝酒喝得快会更易醉,真的吗?

傅永聪和谭莉英都认为喝酒喝得太快,的确是会更容易醉,因为血管于极短时间内吸收了大量的酒精,血液酒精浓度升得太快。

有汽没汽的酒都伤身体

民间关于酒伤身子,还流传了一种说法:有汽的酒如啤酒、香槟等,会比普通的酒如红酒、白酒等对肝的伤害更大。这是真的吗?

傅永聪认为两者对肝伤害没有分别,看酒对肝的影响要计算的是酒精浓度而非酒是否有汽;谭莉英也认为酒精对肝的危害和饮酒量的增加和饮用时间的延长有关,并非有汽与否。

另外,还有些人喝了酒后,身体会出现酒疹,这个该怎么处理呢?

中医表示出现酒疹是因为皮肤对酒精敏感,患者的皮肤通常会像出疹般红兼痒痒难当,这时可用冻毛巾敷于患处舒缓痒痒,通常红疹会自动散退,但如果情况持续数小时不退的话最好请教医生。

十大理性饮酒指引

春节是饮酒高峰期,除了医生解释了一些喝酒的疑惑外,世界领先的洋酒集团帝亚吉欧日前也发布了“十大理性饮酒指引”,根据公司在全球范围内的长期经验,结合中国消费者的饮酒习惯,总结概括了十条倡导理性饮酒行之有效的方法:

间隔饮酒: 品尝美酒的间隔,搭配饮用一些软饮料,更显张弛有度。

随时留意: 如果有可能的话,应该时刻关注饮料中的酒精含量。

补充清水: 品尝美酒的间隔,补充清水保持神气清爽。

浅尝小食: 品尝美酒之前或之中,配一点食品可以减缓酒精的吸收。

避免续杯: 可以帮助您把握饮酒量。

选择“长饮”: 饮用烈性酒时,最好调制一大杯酒精饮料,有效冲淡酒精浓度。

绝不贪杯: 不要养成平日“省着”喝酒,周末开怀痛饮的不良习惯。

不喝群酒: 这能帮助你更好地监测自己的饮酒量。

适度款待: 为客人提供食物、非酒精饮料或用标准酒具事先调好的鸡尾酒。

经酒勿驾: 赴宴前请计划好怎样回家,乘坐出租车还是在赴宴的朋友中指定一位不喝酒的担任回程司机。