



# 少量饮酒是否对健康有益

□通讯员 张玉奇

在社交场合或家庭聚会中,我们常听到这样的声音:“来,喝一杯,小酌有益健康!”红酒更是被不少人捧为“健康饮品”。然而,随着医学研究的不断深入,关于少量饮酒是否真的对健康有益,已经有了更清晰、更权威的结论。今天,我们就来深入探讨这个话题,一起揭开“少量饮酒”的真相。

## 一、所谓“潜在益处”,实则危机四伏

曾经,部分研究提出少量饮酒,尤其是红酒,可能带来一些益处。但这些结论往往存在争议,且背后隐藏着不可忽视的风险。

首先,有人认为酒精能扩张血管,改善血液循环,对手脚冰凉有一定帮助。但这种效果极为短暂,而且对于高血压患者来说,饮酒后血压可能会出现反弹性升高,反而加重心脏负担,得不偿失。

其次,少量饮酒可能在短期内让人感觉放松,缓解压力,甚至增进食欲。但长期来看,这种依赖性的放松方式可能会引发胃肠疾病,扰乱正常的消化功能,甚至导致情绪障碍,让人陷入恶性循环。

再者,红酒中的白藜芦醇、多酚等抗氧化剂曾被寄予厚望,认为它们能保护心脑血管。然而,研究发现,通过红酒摄入的抗氧化剂量微乎其微,实际带来的益处远低于潜在风险。而且,我们完全可以通过食用葡萄、蓝莓、石榴等富含抗氧化剂的天然食物,更安全、更有效地获取这些有益成分。

需要特别指出的是,上述所谓的“益处”大多来源于观察性研究。这种研究只能发现饮酒与某些健康结果之间的关联,却无法证明因果关系。而且,研究中所谓的“少量饮酒群体”,往往本身生活方式更为健康,比如注重饮食均衡、热爱运动、定期体检等,这些因素才可能是他们健康状况相对较好的真正原因,而非酒精本身的功劳。2024年后,多项权威研究推翻了“少量饮酒有益健康”的观点,明确指出“酒精无安全剂量”。

## 二、少量饮酒,健康风险不可小觑

即使只是少量饮酒,也难以逃避一系列明确的健康风险。

**致癌风险:**酒精被世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)明确定为1类致癌物,与口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌、结肠直肠癌、乳腺癌等7种癌症



AI生成

有着直接关联。《柳叶刀》的研究更是敲响了警钟:即使每天摄入的酒精量≤10克(大约相当于1杯啤酒),全球每年仍会因此新增约4万例癌症病例。每一口酒,都可能在悄然间为癌症埋下“种子”。

**脑损伤与寿命缩短:**2025年,《神经病学》杂志发布了一项极具震撼力的研究成果。研究表明,每周饮酒超过7杯的人,其脑部血管病变风险比滴酒不沾者高出整整60%。而那些每周饮酒超过8杯的重度饮酒者,平均寿命更是缩短了13年。酒精就像一个无情的“催老剂”,加速大脑衰老,导致认知功能下降,记忆力减退、思维迟缓、反应变慢等问题接踵而至,且这种损伤往往是不可逆的。酒精往往悄无声息地侵蚀着我们的大脑,让我们在不知不觉中失去了宝贵的健康和生命时间。

**其他器官损伤:**酒精对肝脏的伤害不容小觑。在肝脏代谢过程中,酒精会转化为乙醛,这种物质直接毒害肝细胞,长期少量饮酒也可能引发脂肪肝,进而逐步发展为肝硬化,最终甚至可能导致肝癌。对心脏来说,酒精扰乱心率、升高血压,抵消了所谓“心血管保护”作用。此外,酒精还会抑制免疫细胞活性,削弱免疫系统功能,使我们更容易受到感染的侵袭,让身体的防御“城墙”出现漏洞。

## 三、个体差异,风险被进一步放大

即使同样是少量饮酒,不同人群所面临的风险也大不相同,某些特殊人群的风险更是被成倍放大。

亚洲人群中,有超过30%的人携带乙醛脱氢酶(ALDH2)基因缺陷。这意味着他们在饮酒后,身体代谢酒精的能力较差,导致致癌物乙醛在体内堆

积,无法及时排出。相比之下,欧美人群携带该基因缺陷的比例仅为2%左右。所以,对于亚洲人来说,即使是少量饮酒,血液中的乙醛浓度也会显著升高,患癌风险也随之大幅攀升。

对于女性而言,同样是摄入一定量的酒精,她们的血液酒精浓度会比男性更高。这是因为女性体内水分相对较少,而酒精主要溶解在水中。所以,女性在饮酒后,单位体积血液中的酒精含量更高,对身体的毒性作用也更强。特别是乳腺癌风险,女性饮酒者患乳腺癌的概率显著上升。研究数据显示,女性饮酒量每增加10克/天,患乳腺癌的风险就增加约10%。

正在服药的人群饮酒更是危险重重。酒精与头孢类抗生素、降压药、降糖药等药物同服,可能会引发严重的不良反应,如中毒、休克,甚至危及生命。比如,头孢类抗生素与酒精相遇,会导致体内乙醛蓄积,出现“双硫仑样反应”,引起面部潮红、头晕、恶心、呕吐、心慌、呼吸困难等症状,严重时可能导致死亡。

## 四、权威结论:最安全的饮酒量是“0”

世界卫生组织(WHO)、美国心脏协会等众多权威医学机构已经达成共识:酒精没有所谓的“安全阈值”,对于人体健康而言,最好的选择就是不饮酒。无论饮酒量多少,都无法完全避免酒精带来的风险。但现实生活中,有些人可能因社交等原因无法完全避免饮酒。那么,如果不得不饮酒,也应采取严格的减害策略:

**严格限量:**男性每日酒精摄入量应≤15克,相当于啤酒450毫升、葡萄酒150毫升或30度白酒30毫升;女性则应减半。

**饮酒前:**吃一些高蛋白和富含碳水化合物的食物,如牛

奶、面包等,让胃内有食物缓冲,减少酒精对胃黏膜的直接刺激,延缓酒精吸收速度。

**饮酒时:**选择低度酒,避免混饮碳酸饮料,因为碳酸饮料会加速酒精在胃内的吸收。每杯酒之间至少间隔30分钟,期间多喝水,帮助稀释酒精,减轻肝脏代谢负担。

**饮酒后:**不要喝浓茶,浓茶中的茶碱会加重脱水症状,让人感觉更加不适。可以适量饮用蜂蜜水,为身体补充能量,帮助缓解疲劳;葛根茶也是不错的选择,它含有葛根素等成分,对改善微循环有一定的帮助。睡觉时采取侧卧姿势,防止呕吐时发生窒息,同时避免催吐行为,以免造成食管撕裂等严重损伤。

其实,我们完全可以通过更健康、更安全的方式来实现那些所谓的“饮酒益处”。想要促进血液循环?快走、慢跑、游泳等有氧运动是绝佳选择,每天坚持30分钟,效果比酒精更持久、更稳定,还能增强心肺功能,提升整体健康水平。

希望缓解压力?冥想、瑜伽、深呼吸练习等放松技巧,或者喝一杯温热的草本茶,如玫瑰花茶、薄荷茶等,都能让人身心放松,舒缓紧张情绪,而且没有酒精的副作用。想保护心脑血管?坚果、深海鱼中的Omega-3脂肪酸是经过科学验证的有益成分,它们有助于降低血脂、减少炎症反应,对心脑血管健康大有裨益。通过合理饮食摄入这些营养物质,远比依赖酒精可靠得多。

生命没有“安全剂量”的侥幸,每一次小酌都意味着对健康账户的透支。酒杯放下的那一刻,才是真正爱自己的开始。让我们从今天开始,远离酒精的诱惑,拥抱健康、美好的生活!

## 酒桌避无可避 如何降低伤害

长期饮酒对身体的伤害是悄无声息的,从肝脏损伤到心血管疾病,从消化系统问题到神经系统损害,酒精的影响无处不在。更令人担忧的是,过量饮酒还可能大幅缩短寿命,甚至引发不可逆的健康问题。

在酒局上,很多人总忍不住喝大,但也容易引发意外,严重时还会有生命危险。比如醉酒后无法控制身体而跌倒、摔伤,或者酒驾引发严重交通事故;醉酒后剧烈呕吐后误吸,可能导致窒息身亡事件;酒精会扩张血管并加快散热,易引起身体低温而造成意外死亡等等。

生活中的确很难做到滴酒不沾,但如果真的无法避免饮酒,那么能少喝尽量少喝,并且在喝酒前,做好四件事,也可以降低酒精对身体的伤害:

### 切勿空腹喝酒

喝酒前先吃高蛋白、高脂肪或高碳水的食物,如面包、酸奶等,能减缓血液对酒精的吸收速度,避免醉得太快,同时降低酒精对食管或胃部的刺激。

### 不要混着喝

不要各种酒混着喝,不仅会让人不自觉地饮酒过量,而且两种以上酒混着喝会产生协同作用,对身体的伤害也会更大。

### 注意控制度

中国膳食指南中建议成人每天酒精量不超过15g,超过15g就是饮酒过量。15g酒精量即啤酒450ml,红酒150ml,白酒30ml。

### 喝酒时喝点水

喝酒时不妨喝点水,可以减轻酒精脱水带来的不适感。注意这里的水是白开水,而不是饮料或茶水等,饮料会加速血液吸收酒精速率,而茶水则会让人兴奋,从而喝更多酒。

很多成人喝酒喝高时,总会忍不住起哄让孩子也喝一点,或者用筷子蘸点酒让婴儿尝尝,其实这非常不可取。孩童的神经系统和各器官组织仍处于发育阶段,对酒精更为敏感,即使少量酒,也可能造成智力发展障碍,或产生癫痫、肝肾损害等严重后果。

(科普中国)