

# 科普专栏

本栏目由县科协主办

## 流言：睡前小酌促健康

### 流言：

如今有人把饮酒视为一种养生手段，提倡睡前喝酒能促进健康。说法包括“睡前一杯红酒，能软化血管还养颜；睡前一盅白酒活血化瘀人不老；睡前一杯啤酒，至少心情好；只要不贪杯，喝酒对身体也有益处”等。

### 真相解读：

在古代诗人眼里，世间最美好的事物非饮酒莫属，更是将其融入到诗词歌赋之中以抒发情感，有曹操在短歌行中“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多。何以解忧，唯有杜康”对人生短暂的感慨，也有杜甫在“白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡”中的酣畅淋漓，还有诗仙李白斗酒诗百篇的旷世壮举。

饮酒既是一种饮食习惯，也是一种文化传承，酒在现代人的生活里几乎无处不在，有“无酒不成宴”的说法，现如今更是有人把饮酒视为一种养生的手段。胖叔就听过关于“睡前一杯红酒，能软化血管还养颜；睡前一盅白酒活血化瘀人不老；睡前一杯啤酒，至少心情好”，诸如此类关于睡前饮酒有益于健康的传言，是真的吗？或者说喝一杯什么酒才能达到能达到这些养生健体的效果呢？

这还真不一定，睡前饮酒可能非但达不到您想要的效果，还会增加疾病的风险。

### 喝酒就是冒风险 而且跟量无关

在爱酒之人间很流行一句话：“只要不贪杯，喝酒对身体也有益处”，但事实上可能并非如此。

饮酒与健康之间的关系非常明确：饮酒已经成为造成死亡的主要原因之一，2018年，世界卫生组织(WHO)发表了全球酒精与健康报告，指出全球每年约300万人死于饮酒。

一方面，饮酒会增加癌症发生的风险。根据世界卫生组织国际癌症研究中心(IARC)发布的致癌物列表中，酒精赫然列为一类致癌物，也就是证据非常明确的致癌物质，能够诱发肝脏、乳腺、直肠、结肠、口腔咽部、喉部和食管等7个部位的癌症。

另一方面，饮酒会增加造成心脑血管疾病发生的风险。2019年国际顶级医学期刊《Lancet》上刊登的一篇研究，通过对来自19个高收入国家的599912名参与者长达11年的随访研究发现，喝酒与全因死亡率、各心血管疾病风险之间有显著的相关性，而且并无“安全剂量”存在。这就意味着并不只有长

期酗酒才会造成不良后果，换句话说只要饮酒就会有风险。看完这些是不是感觉后背发凉呢？

### 睡前小酌促健康？不靠谱！

通过前面的各种数据和研究结果可以判断出，流行甚久的“睡前一小杯”的养生方式是靠不住的。

一方面，所谓饮酒能活血化瘀其实是酒精扩张血管并加速血流，一定程度上能够达到加快血液循环的效果；但同时也加重了心脏的负担，甚至对血管造成刺激，对于本身就有血液循环障碍的人群，比如冠心病或是高血压患者，酒精刺激有可能诱发血压失控，甚至继发心脑血管出血或梗塞。

另一方面，饮酒能够改善睡眠可能本身就是伪命题。饮酒之后睡意猛增属实不虚，但是睡着和睡眠质量并不能划等号，绝大多数人酒后睡眠会因口渴而醒来，那是酒精在体内代谢过程中会消耗大量的水分，造成体内缺水状态。即便你没有中途醒，这种缺水状态也会让身体处于疲乏的状态，这也是为什么酒醒后依然会感觉很累的原因。

那么，红酒是不是比白酒和啤酒更健康呢？这也未必。以葡萄为原料发酵

的红酒，其中会含有一定量的单宁成分，而单宁对血脂和心血管有一定保护作用，如果从这个意义上来说，红酒确实要比白酒和啤酒更适宜。但问题就在于不是所有的红酒都含单宁，而且含量也受品种的影响。也就是说，红酒中单宁的保护作用很难抵消红酒中酒精对心脑血管的影响危害。

### 什么酒都要控量 当然不喝最好

所以说，无论是什么品种的酒，无论什么场合都应控制。在《中国居民膳食指南》(2016)中就明确提出：无论男女均应戒烟限酒，男性每天饮酒量不宜超过25克，女性不宜超过15克。举例来说，男性白酒建议控制在半两以下，如果喝啤酒也不要超过一瓶(500毫升)，当然不喝是最好的。

对于爱喝酒的朋友，也有一点健康小提示：一定要注意尽量不要空腹饮酒，饮酒之后要多喝温水，以帮助酒精代谢，减少其对身体的伤害，切莫以碳酸饮料“解渴”，否则醉的更快。

美酒虽好，切莫贪杯。睡前饮酒，未必对健康有益，建议大家还是根据自己的情况量力而行，切莫盲目跟风。

(来源：科普中国)



# 拆墙透绿 共享绿色

讲文明 树新风 公益广告