

其注意力、记忆力、学习能力也会有所下降，思维速度将变得迟缓。特别是儿童少年对酒精的解毒能力弱，饮酒轻则会头痛，重则会造成昏迷甚至死亡。

2. 特定职业或特殊状况人群应控制饮酒

在特定职业中严禁饮酒后工作，例如驾车、操纵机器或从事其他需要注意力集中、技巧的工种，一次大量饮酒，驾车或操作机械等可能造成不良的后果；长期饮酒则可能丧失动作协调和工作能力，并会造成酒精慢性中毒、酒精性脂肪肝等。

有的人对酒精过敏，微量饮酒就会出现头晕、恶心、冷汗等明显不良症状。正在服用可能会与酒精产生作用的药物者，患有某些疾病（如高甘油三酯血症、胰腺炎、肝脏疾病等）者都不应饮酒。血尿酸过高者不宜大量喝啤酒，以减少痛风发作风险。

过量饮酒还会导致交通事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的，应该严禁酗酒，酒后不开车。

3. 提倡文明餐饮，成年人若饮酒应限量

亲友吃饭时饮酒往往感觉上更体现热情和亲密的关系，并能烘托气氛。饮酒对健康并无益处，若饮酒应限量，注意饮酒时不劝酒、不酗酒，适量而止。每个人对于酒精的耐受程度有差异，有些人喝一点酒就会产生过敏反应，甚至昏迷；有些人虽然耐受力强，但过度饮酒对身体产生很大损害，可导致急、慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重时还会造成酒精性肝硬化；过量饮酒还会增加高血压、脑卒中等疾病发生风险。以酒精量计算（表 1-40），成年人一天最大饮酒的酒精量建议不超过 15g，任何形式的酒精对人体都无益处。



表 1-40 含有 15g 酒精的不同酒量

类型	含 15g 酒精的量 /ml
啤酒（4% 计）	450
葡萄酒（12% 计）	150
白酒（38% 计）	50
高度白酒（52% 计）	30