关于酒前、酒中、酒后的常识及正确做法分给大家，希望对大家有所帮助。

一、酒前

     1、能预计当天要喝酒或是明知有应酬一定要早餐吃好吃饱，这样当天的酒量会比没吃早餐的人要强很多的。因为没早餐中午喝酒的话，等于是空腹喝酒，这个酒量会大大下降，也会大大的伤害身体。  
　　2、喝酒之前，有机会吃东西尽量吃些，但不要太饱，不然喝不下去了。不可以大量喝水，这是为了留下肚子好喝酒。   
　　3、喝酒之前半小时，喝瓶牛奶，最好是纯奶或者含糖的，可预防酒醉性胃炎和脱水症。饮加砂糖或蜂蜜的牛奶，既可促进酒精分解，又能保护胃。由于脱水会使盐分丢失，可适量饮些淡盐水或补液盐。  
　　4、不要空腹饮酒，因为空腹时酒精吸收快，人容易喝醉；最好的预防方法就是在喝酒之前，先行食用油质食物，如肥肉、蹄膀等，或饮用牛奶，利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃部，以防止酒精渗透胃壁。这是饮酒不醉的主要诀窍。因为这样可使乙醇在体内吸收时间延长。   
二、酒中   
　　1、喝酒时且忌不能饮用冰水、柠檬水等等刺激性的饮料，不然前面的牛奶就白喝了；不要和碳酸饮料如可乐、汽水等一起喝，这类刺激性饮料中的成分能加快身体吸收精。   
　　2、喝白酒，不可一饮而尽，须的分成几口喝。喝啤酒，须待得啤酒沫落下以后再喝，否则，轻则腹涨难受，重则现场直播。   
　　3、喝酒的间隙喝酸奶--不用说了吧，酸 醇=水 。  
　　4、由于酒精对肝脏的伤害较大，喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜，其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。还可以吃一些豆制品，其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。   
      5、宜慢不宜快。白酒之所以拿小杯喝，是有一定道理的，小杯小杯才是喝白酒。拿大杯白酒一口干的人，十之八九都会醉。饮酒后五分钟乙醇就可进入血液，30~120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。   
　　6、食饮结合。饮酒时，吃什么东西最不易醉？以吃猪肝最好。这不仅是因为其营养丰富，而且因为猪肝可提高机体对乙醇的解毒能力，常饮酒的人会造成体内维生素B的丢失，而猪肝又是维生素B最丰富的食物，故吃煮猪肝或炒猪肝是很理想的伴酒菜。 

　　三、酒后

     1、酒后不可以开车。喝酒不开车、开车不喝酒，这是法规，也是我们应该遵守的原则。

　　2、酒后不可以喝醋、喝茶解酒，这些都是误区，醋和茶都不能解酒，往往有些人却误解这样做。   
　　3、酒醉后最好不能喝浓茶，但可以喝点淡茶。茶叶中的茶多酚有一定的保肝作用，但浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，反而会加剧头疼。如果有人身不由己喝得太多，可以事后吃一些水果，或者喝一些果汁，因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。很多人酒后往往不吃饭，这样危害更大，应吃一些容易消化的食物，比如来一碗汤面就非常好。   
　　4、甜点加水果。饮酒后立即吃些甜点心和水果可以保持不醉状态。俗话说“酒后吃甜柿子，酒味会消失”，这话不错。甜柿子之类的水果含有大量的果糖，可以使乙醇氧化，使乙醇加快分解代谢掉，甜点心也有大体相仿的效果。   
　　5、至于在饮酒之后，能够尽量的饮用热汤，尤其是用姜丝炖的鱼汤，特别具有解酒效果。   
　　6、酒后如发生呕吐不止，应立即找来矿泉水一瓶灌下，以免胃里没有东西而呕出血来，伤胃呀。   
　　7、呕吐完后，不可立即进食，尤其是烧烤一类食物。   
　　8、睡觉之前请得床头有水，特别喝的过多，在好的酒也会多少有点口干，这样晚上干的时候可以伸手取之解渴。   
　　9、翌日，若感胃酸，请服用胃舒平，等胃酸缓解后再喝水。   
　　10、若感胃痛，可视情况服用其他胃药，且不可服用止疼药，因为止疼药对于胃疼疗效甚微。