酒桌上的规矩，礼仪，细节，以及解酒的小窍门，太全了。  
  
　　1、饭局不是万能的，没有饭局是万万不能的；  
　　2、提前一天预约是真请你，提前半天你是作陪，上菜了才请你是凑数的；  
　　3、一请就来叫爽快，三请才来叫摆谱，怎么请都不来叫原则，不请自来叫蹭饭；  
　　4、饭局三大悲：想请的没来，来的都是作陪，结帐时就你一人清醒；  
　　5、朋友来了有好酒，若是色狼来了迎接他的要靠女色狼；  
　　6、一周一饭局是正常人，一天一饭局是大红人，一天三饭局是交际花，一天N饭局是端盘子的；  
　　7、会敬酒的靠语言艺术，善斗酒的靠游击战术，装酒醉的善于玩骗术，灌不醉的肯定防身有术；  
　　8、饭局上不喝酒的腹中语：吃自己的饭，让别人吐去吧！ 这位官员最后还醉眼朦胧地说，以上仅是条条，概括不够全面，请多包涵。  
　　9、县长主持宴会喝高了，大声喊：我再提三杯！第一杯：谁不喝，我是谁爹！众人忙饮尽；第二杯，谁不喝，谁就是我爹！众人皆干；第三杯，喝者是不喝者爹，众人烂醉！  
　　10、常与领导吃饭，升官是迟早的事；常跟大款吃饭，发财是迟早的事；常跟老婆吃饭，厌倦是迟早的事；常跟情人吃饭，花钱是迟早的事；常跟小秘吃饭，犯错是迟早的事。  
  
  
　　酒桌上的规矩:  
  
　　(一)如果自己真不能喝，就别开第一口，端着饭碗夹了菜一边吃着去  
　　(二)如果确信自己要喝，就别装墨迹，接下来就是规矩了  
　　规矩一：酒桌上虽然“感情深，一口闷；感情浅，舔一舔”但是喝酒的时候决不能把这句话挂在嘴上。  
　　规矩二：韬光养晦，厚积薄发，切不可一上酒桌就充大。  
　　规矩三：领导相互喝完才轮到自己敬。  
　　规矩四：可以多人敬一人，决不可一人敬多人，除非你是领导。  
　　规矩五：自己敬别人，如果不碰杯，自己喝多少可视乎情况而定，比如对方酒量，对方喝酒态度，切不可比对方喝得少，要知道是自己敬人。  
　　规矩六：自己敬别人，如果碰杯，一句，我喝完，你随意，方显大肚。  
　　规矩七：自己职位卑微，记得多给领导添酒，不要瞎给领导代酒，就是要代，也要在领导确实想找人代，还要装作自己是因为想喝酒而不是为了给领导代酒而喝酒。比如领导甲不胜酒力，可以通过旁敲侧击把准备敬领导甲的人拦下。  
　　规矩八：端起酒杯（啤酒杯），右手扼杯，左手垫杯底，记着自己的杯子永远低于别人。自己如果是领导，知趣点，不要放太低，不然怎么叫下面的做人？  
　　规矩九：如果没有特殊人物在场，碰酒最好按时针顺序，不要厚此薄彼。  
　　规矩十：碰杯，敬酒，要有说词，不然，我tmd干吗要喝你的酒？  
　　规矩十一：桌面上不谈生意，喝好了，生意也就差不多了，大家心里面了了然，不然人家也不会敞开了跟你喝酒。  
　　规矩十二：不要装歪，说错话，办错事，不要申辩，自觉罚酒才是硬道理。  
　　规矩十三：假如，纯粹是假如，遇到酒不够的情况，酒瓶放在桌子中间，让人自己添，不要傻不垃圾的去一个一个倒酒，不然后面的人没酒怎么办？  
　　规矩十四：最后一定还有一个闷杯酒，所以，不要让自己的酒杯空着。跑不了的——  
　　规矩十五：注意酒后不要失言，不要说大话，不要失态，不要吐沫横飞，筷子乱甩，不要手指乱指，喝汤噗噗响，不要放屁打嗝，憋不住去厕所去，没人拦你。  
　　规矩十六：不要把“我不会喝酒”挂在嘴上（如果你喝的话），免得别人骂你虚伪，不管你信不信，人能不能喝酒还真能看出来。  
　　规矩十七：领导跟你喝酒，是给你face，不管领导怎么要你喝多少，自己先干为敬，记着啊，双手，杯子要低。  
　　规矩十八：花生米对喝酒人来说，是个好东西。保持清醒的头脑，酒后嘘寒问暖是少不了的，一杯酸奶，一杯热水，一条热毛巾都显得你关怀备至。  
  
　　如果你不能喝  
  
　　1、不要主动出击，实行以守为攻战略；  
　　2、桌前放两个大杯，一杯放白酒，一杯放矿泉水，拿小酒盅干杯，勤喝水，到酒桌上主客基本都喝8分醉时，可以以水代酒，主动出击；  
　　3、干杯后，不要马上咽下去，找机会用餐巾抹嘴，把酒吐餐巾里；  
　　4、上座后先吃一些肥肉类、淀粉类食品垫底，喝酒不容易醉；  
　　5、掌握节奏，不要一下子喝得太猛；  
　　6、不要几种酒混着喝，特别容易醉；  
　　7、领导夹菜时，千万不要转酒桌中间的圆盘，领导夹菜你转盘是酒桌上大忌；  
　　8、喝到六分醉时，把你面前的醋碟中的醋喝下，再让服务员添上；  
　　9、每次干杯时，倒满，然后在喝前假装没有拿稳酒盅，尽量洒出去一些，这样每次可以少喝进去不少；  
　　10、喝酒前面前放好半杯茶，喝了酒不要咽,赶紧拿起茶杯，喝水的功夫把酒吐进酒杯里，吐满了换水就行了，管用的!  
  
　　酒宴上的礼仪  
  
　　1、众欢同乐，切忌私语  
　　大多数酒宴宾客都较多，所以应尽量多谈论一些大部分人能够参与的话题，得到多数人的认同。因为个人的兴趣爱好、知识面不同，所以话题尽量不要太偏，避免唯我独尊，天南海北，神侃无边，出现跑题现象，而忽略了众人。特别是尽量不要与人贴耳小声私语，给别人一种神秘感，往往会产生“就你俩好”的嫉妒心理，影响喝酒的效果。  
  
　　2、瞄准宾主，把握大局  
　　大多数洒宴都有一个主题，也就是喝酒的目的。赴宴时首先应环视一下各位的神态表情，分清主次，不要单纯地为了喝酒而喝酒，而失去交友的好机会，更不要让某些哗众取宠的酒徒搅乱东道主的意思。  
  
　　3、语言得当，诙谐幽默  
　　洒桌上可以显示出一个人的才华、常识、修养和交际风度，有时一句诙谐幽默的语言，会给客人留下很深的印象，使人无形中对你产生好感。所以，应该知道什么时候该说什么话，语言得当，诙谐幽默很关键。  
  
　　4、劝酒适度，切莫强求  
　　在酒桌上往往会遇到劝酒的现象，有的人总喜欢把酒场当战场，想方设法劝别人多喝几杯，认为不喝到量就是不实在。  
　　“以酒论英雄”，对酒量大的人还可以，酒量小的就犯难了，有时过分地劝酒，会将原有的朋友感情完全破坏。  
  
　　5、敬酒有序，主次分明  
　　敬酒也是一门学问。一般情况下敬酒应以年龄大小、职位高低、宾主身份为序，敬酒前一定要充分考虑好敬酒的顺序，分明主次。好使与不熟悉的人在一起喝酒，也要先打听一下身份或是留意别人如何称呼，这一点心中要有数，避免出现尴尬或伤感情的局面。  
  
　　敬酒时一定要把握好敬酒的顺序。有求于某位客人在席上时，对他自然要倍加恭敬，但是要注意，如果在场有更高身份或年长的人，则不应只对能帮你忙的人毕恭毕敬，也要先给尊者长者敬酒，不然会使大家都很难为情。  
  
　　6、察言观色，了解人心  
　　要想在酒桌上得到大家的赞赏，就必须学会察言观色。因为与人交际，就要了解人心，左右逢源，才能演好酒桌上的角色。  
  
　　7、锋芒渐射，稳坐泰山  
　　酒席宴上要看清场合，正确估价自己的实力，不要太冲动，尽量保留一些酒力和说话的分寸，既不让别人小看自己又不要过分地表露自身，选择适当的机会，逐渐放射自己的锋芒，才能稳坐泰山，不致给别人产生"就这点能力"的想法，使大家不敢低估你的实力。  
  
　　注意细节  
  
　　1——座次  
  
　　总的来讲，座次是“尚左尊东”、“面朝大门为尊”。若是圆桌，则正对大门的为主客，主客左右手边的位置，则以离主客的距离来看，越靠近主客位置越尊，相同距离则左侧尊于右侧。若为八仙桌，如果有正对大门的座位，则正对大门一侧的右位为主客。如果不正对大门，则面东的一侧右席为首席。  
  
　　如果为大宴，桌与桌间的排列讲究首席居前居中，左边依次2、4、6席,右边为3、5、7席，根据主客身份、地位，亲疏分坐。  
  
　　如果你是主人，你应该提前到达，然后在靠门位置等待，并为来宾引座。如果你是被邀请者，那么就应该听从东道主安排入座。  
  
　　一般来说，如果你的老板出席的话，你应该将老板引至主座，请客户最高级别的坐在主座左侧位置。除非这次招待对象的领导级别非常  
  
　　2——点菜  
  
　　如果时间允许，你应该等大多数客人到齐之后，将菜单供客人传阅，并请他们来点菜。当然，作为公务宴请，你会担心预算的问题，因此，要控制预算，你最重要的是要多做饭前功课，选择合适档次的请客地点是比较重要的，这样客人也能大大领会你的预算。况且一般来说，如果是你来买单，客人也不太好意思点菜，都会让你来作主。如果你的老板也在酒席上，千万不要因为尊重他，或是认为他应酬经验丰富，酒席吃得多，而让他／她来点菜，除非是他／她主动要求。否则，他会觉得不够体面。  
  
　　如果你是赴宴者，你应该知道，你不该在点菜时太过主动，而是要让主人来点菜。如果对方盛情要求，你可以点一个不太贵、又不是大家忌口的菜。记得征询一下桌上人的意见，特别是问一下“有没有哪些是不吃的？”或是“比较喜欢吃什么？”让大家感觉被照顾到了。点菜后，可以请示“我点了菜，不知道是否合几位的口味”，“要不要再来点其它的什么”等等。  
  
　　点菜时，一定要心中有数。点菜时，可根据以下三个规则  
  
　　一看人员组成。一般来说，人均一菜是比较通用的规则。如果是男士较多的餐会可适当加量。  
  
　　二看菜肴组合。一般来说，一桌菜最好是有荤有素，有冷有热，尽量做到全面。如果桌上男士多，可多点些荤食，如果女士较多，则可多点几道清淡的蔬菜。  
  
　　三看宴请的重要程度。若是普通的商务宴请，平均一道菜在50元到80元左右可以接受。如果这次宴请的对象是比较关键人物，那么则要点上几个够份量的菜，例如龙虾、刀鱼、鲥鱼，再要上规格一点，则是鲍鱼、翅粉等。  
  
　　还有一点需要注意的是，点菜时不应该问服务员菜肴的价格，或是讨价还价，这样会让你公司在客户面前显得有点小家子气，而且客户也会觉得不自在。  
  
　　附：中餐点菜指导——三优四忌  
  
　　一顿标准的中式大餐，通常，先上冷盘，接下来是热炒，随后是主菜，然后上点心和汤，如果感觉吃得有点腻，可以点一些餐后甜品，最后是上果盘。在点菜中要顾及到各个程序的菜式。  
  
　　优先考虑的菜肴  
  
　　一、有中餐特色的菜肴。宴请外宾的时候，这一条更要重视。像炸春卷、煮元宵、蒸饺子、狮子头、宫爆鸡丁等，并不是佳肴美味，但因为具有鲜明的中国特色，所以受到很多外国人的推崇。  
  
　　二、有本地特色的菜肴。比如西安的羊肉泡馍，湖南的毛家红烧肉，上海的红烧狮子头，北京的涮羊肉，在那里宴请外地客人时，上这些特色菜，恐怕要比千篇一律的生猛海鲜更受好评。  
  
　　三、本餐馆的特色菜。很多餐馆都有自己的特色菜。上一份本餐馆的特色菜，能说明主人的细心和对被请者的尊重。  
  
　　在安排菜单时，还必须考虑来宾的饮食禁忌，特别是要对主宾的饮食禁忌高度重视。这些饮食方面的禁忌主要有四条：  
  
　　1．宗教的饮食禁忌，一点也不能疏忽大意。例如，穆斯林通常不吃猪肉，并且不喝酒。国内的佛教徒少吃荤腥食品，它不仅指的是肉食，而且包括葱、蒜、韭菜、芥末等气味刺鼻的食物。一些信奉观音的佛教徒在饮食中尤其禁吃牛肉，这点要招待港澳台及海外华人同胞时尤要注意。  
　　2．出于健康的原因，对于某些食品，也有所禁忌。比如，心脏病、脑血管、脉硬化、高血压和中风后遗症的人，不适合吃狗肉，肝炎病人忌吃羊肉和甲鱼，胃肠炎、胃溃汤等消化系统疾病的人也不合适吃甲鱼，高血压、高胆固醇患者，要少喝鸡汤等。  
　　3．不同地区，人们的饮食偏好往往不同。对于这一点，在安排菜单时要兼顾。比如，湖南省份的人普遍喜欢吃辛辣食物，少吃甜食。英美国家的人通常不吃宠物、稀有动物、动物内脏、动物的头部和脚爪。另外，宴请外宾时，尽量少点生硬需啃食的菜肴，老外在用餐中不太会将咬到嘴中的食物再吐出来，这也需要顾及到。  
　　4．有些职业，出于某种原因，在餐饮方面往往也有各自不同的特殊禁忌。例如，国家公务员在执行公务时不准吃请，在公务宴请时不准大吃大喝，不准超过国家规定的标准用餐，不准喝烈性酒。再如，驾驶员工作期间不得喝酒。要是忽略了这一点，还有可能使对方犯错误。  
  
　　3——吃菜  
  
　　中国人一般都很讲究吃，同时也很讲究吃相。随着职场礼仪越来越被重视，商务饭桌上的吃和吃相也更加讲究。以下以中餐为例，教你如何在餐桌上有礼有仪，得心应手。  
  
　　中餐宴席进餐伊始，服务员送上的第一道湿毛巾是擦手的，不要用它去擦脸。上龙虾、鸡、水果时，会送上一只小小水孟，其中飘着拧檬片或玫瑰花瓣，它不是饮料，而是洗手用的。洗手时，可两手轮流沾湿指头，轻轻涮洗，然后用小毛巾擦干。  
  
　　用餐时要注意文明礼貌。对外宾不要反复劝菜，可向对方介绍中国菜的特点，吃不吃由他。有人喜欢向他人劝菜，甚至为对方夹菜。外宾没这个习惯，你要是一再客气，没准人家会反感：“说过不吃了，你非逼我干什么?”依此类推，参加外宾举行的宴会，也不要指望主人会反复给你让菜。你要是等别人给自己布菜，那就只好俄肚子。  
  
　　客人入席后，不要立即动手取食。而应待主人打招呼，由主人举杯示意开始时，客人才能开始；客人不能抢在主人前面。夹菜要文明，应等菜肴转到自已面前时，再动筷子，不要抢在邻座前面，一次夹菜也不宜过多。要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。不要挑食，不要只盯住自己喜欢的莱吃，或者急忙把喜欢的菜堆在自己的盘子里。用餐的动作要文雅，夹莱时不要碰到邻座，不要把盘里的菜拨到桌上，不要把汤泼翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时“咕噜咕噜”，吃菜时嘴里“叭叭”作响，这都是粗俗的表现。不要一边吃东西，一边和人聊天。嘴里的骨头和鱼刺不要吐在桌子上，可用餐巾掩口，用筷子取出来放在碟子里。掉在桌子上的菜，不要再吃。进餐过程中不要玩弄碗筷，或用筷子直向别人。不要用手去嘴里乱抠。用牙签剔牙时，应用手或餐巾掩住嘴。不要让餐具发出任何声响。  
  
　　用餐结束后，可以用餐巾、餐巾纸或服务员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯；餐后不要不加控制地打饱嗝或嗳气；在主人还没示意结束时，客人不能先离席。  
  
　　关于敬酒  
  
　　1、主人敬主宾。  
　　2、陪客敬主宾。  
　　3、主宾回敬。  
　　4、陪客互敬。

　　记住：作客绝不能喧宾夺主乱敬酒，那样是很不礼貌，也是很不尊重主人的。

　　4——倒茶

　　这里所说的倒茶学问既适用于客户来公司拜访，同样也适用于商务餐桌。

　　首先，茶具要清洁。客人进屋后，先让坐，后备茶。冲茶之前，一定要把茶具洗干净，尤其是久置未用的茶具，难免沾上灰尘、污垢，更要细心地用清水洗刷一遍。在冲茶、倒茶之前最好用开水烫一下茶壶、茶杯。这样，既讲究卫生，又显得彬彬有礼。如果不管茶具干净不干净，胡乱给客人倒茶，这是不礼貌的表现。人家一看到茶壶、茶杯上的斑斑污迹就反胃，怎么还愿意喝你的茶呢? 现在一般的公司都是一次性杯子，在倒茶前要注意给一次性杯子套上杯托，以免水热烫手，让客人一时无法端杯喝茶。  
  
　　其次，茶水要适量。先说茶叶，一般要适当。茶叶不宜过多，也不宜太少。茶叶过多，茶味过浓；茶叶太少，冲出的茶没啥味道。假如客人主动介绍自己喜欢喝浓茶或淡茶的习惯，那就按照客人的口胃把茶冲好。再说倒茶，无论是大杯小杯，都不宜倒得太满，太满了容易溢出，把桌子、凳子、地板弄湿。不小心，还会烫伤自己或客人的手脚，使宾主都很难为情。当然，也不宜倒得太少。倘若茶水只遮过杯底就端给客人，会使人觉得是在装模作样，不是诚心实意。  
  
　　再次，端茶要得法。按照我国人民的传统习惯，只要两手不残废，都是用双手给客人端茶的。但是，现在有的年青人不懂得这个规矩，用一只手把茶递给客人了事。双手端茶也要很注意，对有杯耳的茶杯，通常是用一只手抓住杯耳，另一只手托住杯底，把茶端给客人。没有杯耳的茶杯倒满茶之后周身滚烫，双手不好接近，有的同志不管三七二十一，用五指捏住杯口边缘就往客人面前送。这种端茶方法虽然可以防止烫伤事故发生，但很不雅观，也不够卫生。请试想，让客人的嘴舐主人的手指痕，好受吗?  
  
　　添茶。如果上司和客户的杯子里需要添茶了，你要义不容辞地去做。你可以示意服务生来添茶，或让服务生把茶壶留在餐桌上，由你自己亲自来添则更好，这是不知道该说什么好的时候最好的掩饰办法。当然，添茶的时候要先给上司和客户添茶，最后再给自己添。  
  
　　5——离席  
  
　　一般酒会和茶会的时间很长，大约都有在两小时以上。也许逛了几圈，认得一些人后，你很快就想离开了。这时候，中途离席的一些技巧，你不能不了解。  
  
　　常见一场宴会进行得正热烈的时候，因为有人想离开，而引起众人一哄而散的结果，使主办人急得真跳脚。欲避免这种煞风景的后果，当你要中途离开时，千万别和谈话圈里的每一个人一一告别，只要悄悄地和身边的两、三个人打个招呼，然后离去便可。  
  
　　中途离开酒会现场，一定要向邀请你来的主人说明、致歉，不可一溜烟便不见了。  
  
　　和主人打过招呼，应该马上就走，不要拉着主人在大门大聊个没完。因为当天对方要做的事很多，现场也还有许多客人等待他（她）去招呼，你占了主人太多时间，会造成他（她）在其他客人面前失礼。  
  
  
　　有些人参加酒会、茶会，当中途准备离去时，会一一问她所认识的每一个人要不要一块走。结果本来热热闹闹的场面，被她这么一鼓动，一下子便提前散场了。这种闹场的事，最难被宴会主人谅解，一个有风度的人，可千万不要犯下这钟错误。  
  
　　喝酒前的准备  
  
　　酒能伤肝，这是人人皆知道的，为了尽量减少酒精对胃和肝脏的伤害，减少脂肪肝的发生。酒前的准备工作很重要，这是能保证你在酒桌上千杯不醉的关键因素。在去赴宴之前，在家先吃点东西，让胃里有点东西垫着。那具体吃点什么好呢？一般吃点高蛋白的比较好，例如吃两个鸡蛋，喝点牛奶，豆浆等，因为这些高蛋白的食品在胃中可以和酒精结合，发生反应，减少对酒精的吸收。另外，吃点饼干，糕点等也可以，让胃里有点东西，因为空腹喝酒，酒精在胃内很容易被吸收，从而导致容易醉酒。注意，切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺，与酒精发生反应，不仅伤肝，而且损害口腔与食道粘膜，甚至诱发癌症。  
  
　　另外，对于经常喝酒或者经常陪酒的人士，可以一试一些古书上记载的方法。如清代无名氏在《调鼎集》载：“饮酒欲不醉者，服硼砂末少许，其饮葛汤，葛丸者效迟”。《千金方》：“七夕日采石菖蒲，末服之，饮酒不醉。”  
  
　　喝酒中的保护  
  
　　“酒过三循、菜过五味”，这是古代留下来的酒场谚语，这也从另外一方面说明了，喝酒时吃菜的重要性。在喝酒前，尽量先吃点菜，然后再喝酒，其原理和前面说的一样。严禁空腹喝酒，既容易醉，又容易伤胃。  
  
　　喝酒后的醒酒措施  
  
　　喝酒后，头晕，头疼，呕吐，甚至人事不醒，醉酒者要经受很大的痛苦，这个时候需要尽快醒酒，以减少醉酒带来的痛苦，并防止有可能出现的更大的伤害。在这里教你几招醒酒的方法，简单易行，饮酒者可以根据自己的情况，选择适合自己的方法，不妨一试。  
  
　　★☆饮服白萝卜汁：生白萝卜,洗净榨汁,稍加热服下,每次一茶杯,10分钟一次,三次可解去酒气。  
  
　　★☆吃大白菜心：取出大白菜心切丝,一个不够取两,加少量白糖和白醋拌匀后腌渍三五分钟服下,此法很快解酒。  
  
　　★☆服芹菜汁：鲜芹菜洗净切碎榨汁,当茶喝,连续喝三次(隔5分钟),此对酒后头痛脑胀脸红有特效。  
  
　　★☆饮鲜桔皮水：2两鲜桔皮加1斤水煮沸，再加入少量食盐摇匀后当茶喝，一次一茶杯，5分钟再饮，三次见效。  
  
　　★☆喝绿豆汁：绿豆2两，加水煮熟后饮，连汤带豆.如将绿豆捣碎用开水冲服有解酒效果。  
  
　　另外怎么来减少醉酒后引起的头疼，头晕，反胃等症状呢？下面也介绍几种食物，这是美国国家头痛研究基金会的研究人员发现，大家不妨做一个参考：  
  
　　★☆蜂蜜水治酒后头痛：蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状，尤其是红酒引起的头痛。另外，蜂蜜还有催眠作用，能使人很快入睡，第二天起床后也不会头痛。  
  
　　★☆西红柿汁治酒后头晕：西红柿汁也富含特殊果糖，能帮助促进酒精分解，一次饮用300毫升以上，能使酒后头晕感逐渐消失。饮用前若加入少量食盐，还有助于稳定情绪。  
  
　　★☆新鲜葡萄治酒后反胃、恶心：如果在饮酒前吃，还能有效预防醉酒。  
  
　　★☆西瓜汁治酒后全身发热：西瓜具可以清热去火，能加速酒精从尿液中排出。  
  
　　★☆柚子消除口中酒气：柚肉蘸白糖吃，对消除酒后口腔中的酒气有很大帮助。  
  
　　★☆芹菜汁治酒后胃肠不适、颜面发红：这是因为芹菜中含有丰富的B族维生素，能分解酒精。  
  
　　★☆酸奶治酒后烦躁：酸奶能保护胃黏膜、延缓酒精吸收，其中钙含量丰富，对缓解酒后烦躁尤其有效。  
  
　　★☆香蕉治酒后心悸、胸闷：酒后吃1—3根香蕉，能增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例，达到解酒目的。同时，它还能减轻心悸症状、消除胸口郁闷。  
  
　　★☆橄榄治酒后厌食：橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”，既可直接食用，也可加冰糖炖服。  
  
　　都以为茶能解酒，却不知就这样被“贻误”多年——  
  
　　酒后忌饮茶  
  
　　李时珍在《本草纲目》中记载：酒后饮茶伤肾，腰腿坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿。现代医学研究也指出，茶水会刺激胃酸分泌，使酒精更容易损伤到胃黏膜；同时，茶水中的茶碱和酒精一样会导致心跳加速，更加重了心脏负担。  
  
　　醒酒的药物  
  
　　目前市场上面出现不少醒酒的药物,例如海王金樽,“客格博”胶囊,陪酒师”解酒茶，还有一种美国进口的ZEO等等，那么这些药物真的有效吗?说到底,所谓的醒酒药物无非都是通过以下两个途径来达到醒酒的目的的:一是能迅速分解究竟,使酒精失去功效，或者阻断酒精在胃肠中的吸收,减少酒精进入血液的量,这样自然也可以达到醒酒的目的。但是,不管什么醒酒药物,也不管其功效如何神奇,都是有一定副作用的,不能常吃,尤其对那些经常陪酒或者经常需要应酬的人,更是如此。一般情况下不要吃，因为即使你吃药了，酒精还是进入了体内，对肝脏造成伤害，最好的是不喝，必须要喝的时候，也先用别的方法来醒酒。  
  
　　醉酒后的照顾  
  
　　醉酒者自己往往不知道自己的行为，无法来自己照顾自己，那么作为亲人或者朋友就必须照顾好，要注意一下几个方面：  
  
　　1.醉酒者如行走不稳，应该注意不要让其跌倒，防止跌打损伤，或者磕碰头部等重要部位。  
　　2.注意保暖，因为醉酒者身体机能下降，这个时候容易受凉。让醉酒者的头歪向一侧，防止其呕吐，如果有呕吐，要清除其口腔内的呕吐物，防止进入气管，导致窒息或者肺部感染。  
　　3.醉酒较严重者，并且无法服用醒酒品的，则应该使其将胃内容物吐出来，可以用手指，棉棒等插入其咽喉部位来使其呕吐。必要时还可以用温水或2%碳酸氢钠液洗胃。更严重者则赶紧拨打120或者马上送医院急救。  
  
　　解酒方法:  
  
　　酒精一般在胃里就会被血液带进循环系统，当肝脏解酒速度弱于酒精摄入速度的时候，血液酒精浓度增加，人就会醉酒，在另一个方面，肝脏也会受损。  
  
　　事前办法：最好的解酒方法是事前防范，先将具体方法提供如下：  
  
　　a、吃ru21安体普复合片，是目前全球防止醉酒、保持头脑清醒的最好的食品，据说是前苏联特务组织“克格勃”间谍们出色完成任务的贴身保镖。  
  
　　b、牛奶或酸奶（优质蛋白芬类亦可）适量，于酒前半小时服用，牛奶或酸奶在胃壁形成保护膜，减少酒精进入血液达到肝脏。  
  
　　c、高浓度膳食纤维素片，酒前半小时服用（服用后需要饮足量白开水），作用，纤维素遇水后迅速膨胀，释放出大量阳离子可以把酒精包裹起来不进入消化循环直接排出体外，减少酒精对肝脏和身体的伤害。  
  
　　d、吃上几只橘子。  
  
　　e、维生素c、b足量于酒前半小时内服用，vb、vc具有消化和分解酒精的作用，大家可以自己做个实验，在一杯啤酒中加入适量vc或vb，与 不加vc、vb的啤酒进行比对，可以发现酒精浓度明显下降。（饮酒前一次口服vc片6—10片，可预防酒精中毒。复合维生素b也比较有效，事前服用10 片。）  
  
　　事中办法：  
  
　　1适当吃肉类和油脂，可以帮助调整好身体的部分功能，使遭了大罪的胃可能因为油脂而蒙上薄薄的一层保护膜，防止酒精渗透胃壁。  
　　2看见鸡蛋、皮蛋等菜端上来，赶紧吃。  
　　3又宜多以豆腐类菜肴作下酒菜。因为豆腐中的半胱氨酸是一种主要的氨基酸，它能解乙醛毒，食后能使之迅速排出。或者，要一杯豆奶垫垫肚皮也好。  
　　4水果如果端上桌，大快事，只管吃而不管雅相与否。  
　　5喝多了的较好办法就是中途去扣喉，偷偷去洗手间吐。吐不出来，用手伸到喉咙抠，死抠也要吐哦。吐了以后用冷水洗个脸就好了。每次这样几乎可以御敌于国门之外，然后又重新开始斗酒。  
　　6上葱、和浇上酸牛奶以及酸奶油的醋鱼做下酒菜，多多益善啊。  
　　7上柑橘及其汁也当醒酒药物。  
  
　　事后办法：  
  
　　醉酒之后，如何缓解头痛、头晕、反胃、发热这些难受的症状呢？以下几种办法或许具有良好的效果。  
　　ru21安体普——> 酒后头疼、头晕、呕吐、躁动、恶心  
　　酒后服用ru21安体普，可以快速减轻以上症状，30分钟可以让人恢复到酒前状态，就是这东西价格确实不低。但效果绝对是最直接最快速最有效的方法。  
  
　　蜂蜜水——> 酒后头痛  
  
　　喝点蜂蜜水能有效减轻酒后头痛症状。美国国家头痛研究基金会的研究人员指出，这是因为蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状，尤其是红酒引起的头痛。另外蜂蜜还有催眠作用，能使人很快入睡，并且第二天起床后也不头痛。  
  
　　西红柿汁——> 酒后头晕  
  
　　西红柿汁也是富含特殊果糖，能帮助促进酒精分解吸收的有效饮品，一次饮用300ml以上，能使酒后头晕感逐渐消失。实验证实，喝西红柿汁比生吃西红柿的解酒效果更好。饮用前若加入少量食盐，还有助于稳定情绪。  
  
　　新鲜葡萄——> 酒后反胃、恶心  
  
　　新鲜葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中乙醇相互作用形成酯类物质，降低体内乙醇浓度，达到解酒目的。同时，其酸酸的口味也能有效缓解酒后反胃、恶心的症状。如果在饮酒前吃葡萄，还能有效预防醉酒。  
  
　　西瓜汁——> 酒后全身发热  
  
　　西瓜汁是天生的白虎汤（中医经典名方），一方面能加速酒精从尿液排出，避免其被机体吸收而引起全身发热；另一方面，西瓜汁本身也具有清热去火功效，能帮助全身降温。饮用时加入少量食盐，还有助于稳定情绪。  
  
　　柚子——> 酒后口气  
  
　　李时珍在《本草纲目》中早就记载了柚子能够解酒。实验发现，将柚肉切丁，沾白糖吃更是对消除酒后口腔中的酒气和臭气有奇效。  
  
　　芹菜汁——> 酒后胃肠不适、颜面发红  
  
　　酒后胃肠不适时，喝些芹菜汁能明显缓解，这是因为芹菜中含有丰富的分解酒精所需的b族维生素。如果胃肠功能较弱，则最好在饮酒前先喝芹菜汁以做预防。此外，喝芹菜汁还能有效消除酒后颜面发红症状。  
  
　　酸奶——> 酒后烦躁  
  
　　蒙古人多豪饮，酸奶正是他们的解酒秘方，一旦酒喝多了，便喝酸奶，酸奶能保护胃黏膜，延缓酒精吸收。由于酸奶中钙含量丰富，因此对缓解酒后烦躁症状尤其有效。  
  
　　香蕉——> 酒后心悸、胸闷  
  
　　饮酒后感到心悸、胸闷时，立即吃1——3根香蕉，能增加血糖浓度，使酒精在血液中的浓度降低，达到解酒目的，同时减轻心悸症状、消除胸口郁闷。  
  
　　橄榄——> 酒后厌食  
  
　　橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”，能有效改善酒后厌食症状。既可直接食用，也可加冰糖炖服。  
  
　　其它一些方面：  
  
　　1将食醋50克、红糖25克、生姜3片，用水煎后服用。  
  
　　2鲜橙解酒。取鲜橙或鲜橘3—5个去皮后直接食用，或榨汁服用。如鲜橙没有，番茄汁也行。  
  
　　3雪梨解酒，取雪梨2至3个洗净切片捣成泥状，用纱布包裹压榨出汁饮服。  
  
　　4米汤醒酒法：醉酒者可取浓米汤饮服，米汤中含有多糖类及b族维生素，有解毒醒酒之效，加入白糖饮用，疗效更好。  
  
　　5食盐解酒：饮酒过量，胸腹难受，可在白开水中加少许食盐饮用。  
  
　　6糖水醒酒法：取适量白糖用开水冲服，有解酒，醒脑的作用。  
  
　　7绿豆醒酒法：取50克绿豆，10克甘草，加适量红糖煎服，可醒酒，如单用绿豆煎汤，亦有一定功效。  
  
　　事后办法，以上虽然看似十二分的美满，却是土办法或民间方法，并不推荐。而这里要推荐的是1盐酸纳洛酮片1——2片；2口服葡萄糖粉兑水，适量多喝；3维生素c片和维生素b6片各6片。三种同时应用，协同作用。  
  
　　当然，酒精中毒较重近于昏迷，且时间小于1小时者，应立即1催吐(禁用阿朴吗啡，以免加重乙醇的抑制作用)、洗胃(用0．5％的活性炭或1％ 的碳酸氢钠)，如时间超过1小时，则乙醇大多已被吸收入血，洗胃无大作用。然后赶紧送医院处置。2．对严重中毒者，为加速体内乙醇的清除，可行血液透析治 疗。3．对兴奋躁狂者可用小剂量地西泮(安定)肌注，但应避免使用吗啡及苯巴比妥类对呼吸有抑制作用的药物。4．对昏迷、呼吸抑制者，可使用中枢兴奋剂。 用纳洛酮o．4——0．8mg肌注或静滴，有改善呼吸、促进病人清醒的作用，必要时可隔2——3小时重复使用一次。5．有脑水肿者，应予脱水降颅压治疗，可用 20％甘露醇、果糖甘油等。6．静脉注射高渗糖及胰岛素、维生素b6，可加速乙醇在体内的氧化，促进病人清醒。7．中药醒脑静注射液可作为昏迷病人的常规 用药，具有醒脑开窍之效。  
  
　　解酒方法10种  
  
　　（1）绿豆解酒绿豆适量，用温开水洗净，捣烂，开水冲服或煮汤服。  
　　（2）甘蔗解酒甘蔗1根，去皮，榨汁服。  
　　（3）食盐解酒饮酒过量，胸膜难受。可在白开水里加少许食盐，喝下去，立刻就能醒酒。  
　　（4）柑橘皮解酒将柑橘皮焙干、研末，加食盐1．5克，煮汤服。  
　　（5）白萝卜解酒白萝卜1公斤，捣成泥取汁，分若干次服。也可在白萝卜汁中加红糖适量饮服。也可食生萝卜  
　　（6）鲜橙解酒鲜橙（鲜橘亦可）3—5个，榨汁饮服，或食服。（7）橄榄（青果）解酒橄榄10枚，取肉煎服。  
　　（8）甘薯解酒将生甘薯绞碎，加白糖适量搅拌服下。  
　　（9）鲜藕解酒鲜藕冼净、捣成藕泥，取汁饮服。  
　　（10）生梨解酒吃梨或挤梨汁饮服。  
  
　　如何解酒及注意事项！  
  
　　问：酒后饮茶好不好？  
  
　　答：人饮酒后酒精在人的肝脏中转化为乙醇，与茶叶中的茶碱迅速进入肾赃，对肾脏刺激太大，会损伤肾功能。  
  
　　问：为什么早晨不能吃酒？  
  
　　答：因为人从早晨6点钟开始，体内的醚逐渐上升，到早晨8点到达高峰，此时饮酒，酒精与醚结合，会使人整天感到疲倦。  
  
　　问：喝醉酒怎样解？  
  
　　答：用手指和筷子反复触摸咽喉部，使其呕吐，再喝几碗水，再吐，起洗胃作用；可选用醋开水，苏打水喝下。  
  
　　问：茶能解酒吗？  
  
　　答：据科学研究证明，茶中根本没有分解酒精的成分，况且茶酒同饮还会损伤肾功能，所以酒后切忌饮茶，特别是浓茶。