



(12) 想要生育健康后代的男女双方均应提前停止饮酒。

(13) 服用药物特别是精神类药物者。因为酒精可能影响药物的吸收、代谢和疗效，有时还会导致加重药物的毒副作用。

(14) 年老体虚者。老年人应不饮酒或减少饮酒量，每天酒精摄入不应超过 15 毫升，并以低度酒为宜。人体对酒精的耐受性随年龄的增长而降低，这是因全身脏器特别是肝脏功能减退所致。老年人常患有多种疾病，往往会因饮酒而使病情加重，同时服用的药物也可能与酒精产生相互作用而带来危害。过量饮酒是引起老年抑郁症的原因之一，还会加速老年痴呆的病情发展。

(15) 从事一些特殊职业的人更应谨慎对待饮酒。司机在驾驶前和驾驶中，进行危险作业、高空作业者，从事需要高度注意力和协调性的设备操作者，在工作前和工作时，均不应饮酒。因为酒精对中枢神经的抑制作用可降低人的注意力和对速度、距离以及意外情况的判断力，视觉和意识的轻微模糊，就有可能影响对肢体精细动作的控制力和协调性，处理事件的反应时间少许地延长，都可能导致意外事故发生。

## 105

### 饮酒多少算适量？

权衡饮酒的利弊，我国营养学会对成年人每天的饮酒限量值建议为：男性酒精摄入不超过 25 毫升，相当于啤酒 750 毫升，或葡萄酒 250 毫升，或 56 度白酒 50 毫升，或 38 度白酒 75 毫升；因为女性的体形和雌性激素的影响，肝脏解酒能力与男性多有明显差异，酒对女性健康的损害比男性严重，每天的饮酒限量值定得更严格，酒精摄入