



## 饮酒

饮酒是一项重大的公共卫生问题，在全球范围内造成数百万人死亡及大量疾病病例。酒精饮品中含有乙醇，这是一种具有精神活性且有毒性的物质，易使人产生依赖。尽管数百年来，酒精在各类文化中都被广泛使用，但科学证据明确表明，饮酒会带来极大的健康风险与社会风险。

### 饮酒对全球影响

饮酒对全球造成的影响巨大。根据世界卫生组织（WHO）的数据，全球每年约有 260 万人因饮酒而死亡。其中约 160 万人死于非传染性疾病，70 万人死于创伤，30 万人死于传染性疾病。男性因饮酒导致的死亡人数显著高于女性，约占 200 万人，而女性则为 60 万人。

每 10 万人中的酒精相关死亡率在欧洲和非洲地区最高。饮酒对 20 至 39 岁的年轻成年人影响尤为严重，该群体占酒精相关死亡总数的最高比例（13%）。

2010 年至 2019 年间，全球因酒精导致相关死亡人数下降了 20.2%。然而，酒精相关危害依然普遍存在。据估计，全球约有 4 亿人（约占 15 岁及以上全球人口的 7%）患有酒精使用障碍。其中，约 2.09 亿人（占全球成年人口的 3.7%）患有酒精依赖。

### 公共政策、预防与治疗

有效的酒精管控措施尚未得到充分普及。制定并实施国家级酒精政策的国家数量呈稳步增长趋势，尽管几乎所有国家都对酒精征收消费税，但不少国家表示，在政策制定过程中持续受到酒精行业的干预。

与此同时，公众需了解饮酒带来的健康风险并采取个人防护措施，远离酒精危害，这一点至关重要。

根据 2019 年数据，在 145 个提交报告的国家中，约 54% 的国家制定了针对酒精使用障碍专项治疗的指南与服务标准；但仅有 46% 的国家出台了保护接受治疗者隐私的法规。

对于危险性饮酒人群及酒精使用障碍患者，获得筛查、简易干预和专业治疗的机会仍然非常有限。获得相关治疗药物的机会也很低。总体而言，在有数据可查的国家中，接受正规治疗的酒精使用障碍患者比例不足 1% 至最高不超过 14%。

### 适度饮酒相关的健康风险

不同文化与组织对“适度饮酒”的定义各不相同。一般标准为：女性每日最多 1 杯标准酒量，男性每日最多 2 标准酒量。然而，即便是适度饮酒，也会增加罹患某些健康问题的风险，且风险程度会随着饮酒量的增加而上升。

需要明确的是：尽管酒精相关危害大多源于间歇性酗酒（如暴饮）或长期大量饮酒，但适度饮酒本身依然存在健康隐患。

## 饮酒带来的健康风险

饮酒会引发多种严重健康风险，对个人及整个社会均造成不良影响。

- **癌症和心血管疾病**

酒精已被证实属于一类致癌物，饮酒会增加多种癌症患病风险，包括乳腺癌、肝癌、头颈部癌、食管癌以及结直肠癌。2019年，全球约4.4%的癌症确诊病例和约40.1万例癌症死亡与饮酒相关。同年，饮酒还造成约47.4万例心血管疾病死亡。

- **非传染性疾病、消化系统疾病与心理健康问题**

饮酒会增加多种非传染性疾病的发病风险，包括肝病、心血管疾病及各类癌症；同时还会诱发抑郁、焦虑、酒精使用障碍等心理与行为疾病。酒精会损害人体多个身体系统，破坏消化系统，易引发胰腺炎等病症。总体而言，饮酒与200多种疾病、意外伤害及其他健康问题密切相关。

- **伤害他人及意外损伤**

酒精不仅危害饮酒者自身，也会对他人造成严重伤害。酒精相关危害中有很一部分源于各类意外伤害，尤其交通事故最为突出。2019年，全球记录29.8万例与酒精相关交通事故死亡案例中，约15.6万例是由他人饮酒导致的。与酒精相关的其他故意及非故意伤害包括：跌倒、溺水、烧伤、性侵犯、亲密伴侣暴力以及自杀等。

- **传染性疾病**

饮酒与结核病、艾滋病等传染病的发病及病情预后存在因果关联，进一步加重了公共卫生负担。

- **孕期饮酒**

孕期饮酒会增加胎儿患上胎儿酒精谱系障碍（FASD）的风险，其中最严重的为胎儿酒精综合征（FAS）。这类病症会造成终身发育障碍与身体先天畸形。同时，孕期饮酒还会升高流产、死产和早产等妊娠并发症的发生风险。

除健康影响外，长期有害及危险性饮酒还会引发严重社会问题，包括家庭矛盾、工作受阻、经济困境以及失业。

## 饮酒模式与风险因素

没有任何一种饮酒量是完全无风险的。即便少量饮酒也存在健康隐患。风险高低程度差异很大，取决于个人自身条件与环境等多重因素。

饮酒的影响受饮酒量、饮酒频率、饮酒模式以及个人健康状况（包括年龄、性别和个体特征）的共同影响。无论急性还是慢性的健康损害，很大程度都取决于长期摄入的酒精总量和饮酒方式，其中间歇性大量酗酒风险尤其高。

饮酒所处的社会和环境背景在酒精相关危害中起着重要作用，特别是在醉酒方面。饮酒不仅会增加疾病、意外伤害及其他健康问题的发生率，还会影响病症的严重程度、预后及发展进程。影响饮酒模式及相关危害的社会因素包括：社会文化观念、酒精获取便利度、经济发展水平，以及酒精管控政策的完善程度与执行力度。

在饮酒量以及与饮酒相关的死亡率和发病率方面存在明显的性别差异。根据世界卫生组织基于2016年全球数据的估算：男性当前饮酒比例为52%，女性仅为35%；男性人均年饮酒量为8.2升，女性为2.2升。总体而言，饮酒造成的死亡占男性总死亡人数的6.7%，而女性仅为2.4%。

某些个体和人群可能特别容易受到酒精的毒性、精神活性和成瘾性影响。相反，采取低风险饮酒模式的人群，虽不一定会显著增加健康与社会危害的发生概率，但仍无法做到完全零风险。

## 识别问题性饮酒

区分“正常饮酒”与“问题性饮酒”往往并不容易，但有一些不容忽视的警示信号和行为特征。与酒精依赖相关的常见症状包括：

- **耐受性升高**：需要饮用更多酒精才能达到以往的效果。
- **在不恰当的时间或高风险场合饮酒**，如清晨、驾车前等。
- **拒绝承认饮酒问题**，即便亲友提出担忧，仍刻意否认。
- **独处饮酒增多**，越来越习惯独自喝酒，而非社交场合小酌。
- **行为状态变差**，工作或学业表现下滑、人际关系出现矛盾。
- **记忆断片**，饮酒后出现失忆、意识空白时段。
- **引发相关健康问题**，包括肝病、记忆力衰退、酒精性神经损伤等。
- **无法自控戒酒**，多次尝试减少或停止饮酒，均以失败告终。
- **戒断反应**，减量或停止饮酒后出现手抖、恶心、出汗、焦虑等症状。
- **过度沉迷酒精**，大量时间花在买酒、喝酒、酒后恢复上。
- **兴趣与责任感减退**，对以往爱好、日常事务及责任失去兴趣。
- **明知有害仍继续饮酒**，即便已造成健康、人际或法律问题，依旧无法戒酒。

若出现上述多种迹象，可能表明存在酗酒问题，并意味着您需要进一步反思或寻求专业帮助。

## 在没有帮助的情况下自行减少饮酒或戒酒

减少饮酒或彻底戒酒并非易事，但许多人能够靠自身努力成功做到，轻度至中度饮酒者尤其如此。以下实用步骤旨在帮助那些希望在没有专业帮助的情况下减少或戒酒的人。这些步骤侧重于营造支持性环境、培养新习惯，以及为过程中可能遇到的挑战做好准备。

### 1. 清理家中及周边环境中的酒类

让我们明确一点：决心戒酒却仍在家中存放酒水，会大幅增加戒酒难度。这就像想戒烟，却把香烟随手放在身边一样。酒类的持续存在会增加诱惑，并提高复饮的风险。第一步最好把家里所有酒类全部清理掉。只是把酒藏在橱柜、储物间里基本没用，反而更容易让人心生念想。果断清空、打造无酒环境，能极大助力改掉饮酒习惯。

### 2. 记录饮酒情况与饮酒渴求

一个小本子加一支笔就能发挥很大作用。简单记下自己何时、多久会产生饮酒念头，能发现超乎想象的规律。通过记录渴求感与冲动，你可以慢慢找出触发饮酒欲望的场景和诱因。看清这些规律后，就能更理智、有计划地做出改变，如同侦探发掘隐藏线索一般。许多诱因一旦被识别，就可以避免或加以控制，即使是微小的洞察也能带来显著的改变。

### 3. 改变日常作息习惯

这一步至关重要。固有的生活习惯如同思维惯性，自然而然、难以打破。如果你的日常习惯是晚上看电视时喝一杯红酒，可以有意识地用新行为替代旧习惯：改成出门散步、泡一杯茶、看书或运动。起

你可能会觉得少了点什么，这种感受完全正常，大脑需要时间建立新的行为联结。通过建立不涉及酒精的新例行活动和习惯，你会慢慢找到不喝酒也能放松、享受生活的方式。

#### 4. 远离高风险场所和场景

主动远离容易诱发饮酒的场合，会让戒酒或减量变得轻松很多。这并非意味着要彻底封闭自己、疏远朋友，尤其是在戒酒初期，尽量避开以饮酒为核心、难以推脱应酬的环境，会很有帮助。与高风险场所和场景保持距离，能让你在没有持续诱惑的情况下，专注于培养新习惯和建立自信。

#### 5. 公开表明戒酒决心

向他人宣布自己要戒酒，难免会让人感到有压力。很多人担心被当作“扫兴的人”，也怕场面尴尬。然而，分享你的戒酒的决定整个过程中重要的一步。当众表明戒酒意愿，能给自己建立自我约束。亲友和伴侣知晓你的目标后，能无形中督促自己不易悄悄重拾旧习。更重要的是，坦诚告知他人能收获身边人的支持——尤其在心生诱惑、产生动摇的艰难时刻。

#### 6. 选择合意的无酒精替代饮品

关键是找到自己真正喜欢的无酒精饮品，避免产生失落感。柠檬气泡水、冰茶、调制精致的无酒精鸡尾酒都是不错的选择，既能满足口感、又轻松惬意。常备好喝的替代品，也能让社交场合更从容。外出时可以点自己喜欢的无酒精饮品，不必被迫喝酒。这个简单的改变，对减少饮酒量效果十分显著。

#### 7. 保持忙碌并投入其中

闲暇无事时，更难抵御对酒精的渴望。在酒瘾最强烈的时段，用有意义、能带来愉悦感的事情充实自己，效果极佳。运动、阅读、学习新技能、重拾往日爱好，都是很好的方式。道理很简单：生活越充实，就越没有多余心思纠结于喝酒。保持忙碌和投入，能把精力与注意力转移到更健康的生活方式上。

#### 8. 为自己的进步给予奖励

自我肯定并不过分，反而十分必要。每达成一个戒酒小目标，无论是坚持一周、一个月，还是完成自己设定的其他阶段性计划，都值得肯定。选择不涉及酒精的奖励方式，例如按摩、逛街、享用一顿美食、周末短途出游等。适时犒劳自己，可以强化正向行为，并有助于长期保持戒酒动力。庆祝自己的每一点进步，既能看见自身的成长，也能激励自己继续坚持。

#### 9. 不靠酒精调节情绪

人们在情绪压抑时，常常会借酒精暂时逃避。但想要实现长期改变，学会不靠酒精面对负面情绪是至关重要的一步。当感到悲伤、焦虑或压力过大时，尝试用其他方式疏导情绪：出门散步、写日记、听舒缓音乐、做放松训练、和信任的人倾诉，都是有效方法。关键是学会接纳并直面情绪，而不是用酒精麻痹自己。起初这可能会让人感到不适，但很快你会发现情绪本就是暂时起伏、来去无常，完全不必依靠酒精来度过情绪低谷。

#### 10. 为可能出现的复饮做好应对准备：

复饮是可能发生的，提前做好心理准备和应对方案是戒酒过程的一部分。虽然目标是避免重蹈旧日的饮酒覆辙，但知道在遭遇挫折时如何及时应对同样重要。一旦不慎复饮，与其自责愧疚，不如冷静分析诱因：是特定场所、社交应酬、工作压力，还是情绪低落导致？同时想好下次遇到类似情况该如何应对。提前制定清晰的应对方案，能帮你更快重拾自控力、继续坚持戒酒之路。少一点自我责怪，多一点客观复盘。比如你可能会发现：和朋友聚会却没提前说明自己已经戒酒，或是连日高压状态，都容易让人破防复饮。这些感悟十分宝贵，能帮你今后主动调整行为方式、避开高危场景（你不必重蹈覆辙）。

戒酒是一段循序渐进的过程，而非一次性的决定。一次复饮并不代表全盘失败，只意味着你正在学习如何脱离酒精、从容生活。

## 健康饮酒小贴士



- 1. 指定代驾人员：**若您计划外出聚会，请提前约定一名全程不饮酒的同行人员，确保所有人都能平安归家。
- 2. 及时补充水分：**饮酒前及饮酒期间多喝白开水，酒水与白开水交替饮用，可避免身体脱水，也能减轻宿醉不适。
- 3. 设定饮酒量：**事先确定好饮酒杯数并严格遵守，提前规划能有效避免过量饮酒。
- 4. 控制饮酒节奏：**建议每小时饮酒不超过一杯标准酒量，小口慢饮，给身体足够时间代谢酒精。
- 5. 饮酒前及饮酒时进食：**进食可以减缓酒精进入血液的速度，减轻酒精对身体的影响。
- 6. 优选低度饮品：**尽量选择低度数酒水或无酒精饮品，既能参与社交氛围，又可减少酒精刺激。
- 7. 认清过量饮酒的界定：**了解何为酗酒或高危饮酒，以及其对健康的危害，掌握相关知识有助于做出更安全、更明智的选择。
- 8. 切勿酒药同服：**饮酒期间不可服用药物，尤其是会与酒精发生反应、加重醉酒副作用的药品。
- 9. 孕期严禁饮酒：**孕期饮酒会对胎儿造成严重健康伤害。
- 10. 禁止未成年人饮酒：**严格遵守所在国家及地区的法定饮酒年龄，相关法规旨在保护青少年的身心健康与安全。
- 11. 选择无酒社交方式：**多参与运动、文娱活动等不含饮酒性质的社交项目，无需饮酒也能享受休闲乐趣。
- 12. 主动寻求帮助：**若察觉自身饮酒习惯已出现问题，及时向亲友或专业人士寻求帮助。



遵循以上建议，让您在乐享社交之余，能做到文明有度、健康饮酒。

## 结论

饮酒是一个受文化、社会和公共卫生因素共同影响的复杂问题。每个人都有必要认清饮酒潜藏的健康风险，对自身饮酒习惯做出理智、审慎的选择。开展有效的预防举措与科普宣教，对于降低酒精给个人健康和社会带来的负面影响至关重要。

需通过跨部门、全方位、一体化的政策举措，解决那些影响酒精可接受性、市场可获得性及价格可负担性的因素。同时应完善医疗卫生体系建设，保障酒精使用障碍及其他酒精相关疾病患者全面享有医疗保障，确保有需要的人群可获得全面、高质量的治疗和护理。

以预防和减少酒精相关危害为目标的公共政策与干预措施，应当以公共卫生利益为导向，设定明确的健康目标，并依托现有最佳科学依据制定推行。

动员所有相关利益方共同参与治理至关重要。但在开展任何合作前，必须仔细评估潜在的利益冲突——尤其是与酒类行业之间的利益矛盾。各类市场经营主体不得开展任何阻碍、拖延或削弱有害饮酒管控策略制定、出台、落地及执行的相关活动。

只要各方协同行动、健全防护机制、始终以公共卫生为优先导向，就能大幅减少酒精带来的健康损害与社会危害。

微小的选择可能带来巨大的改变。  
理性饮酒，保护你和他人的健康。