

酒傷腸胃

聖誕及除夕，正是參加派對狂歡普天同興的日子，然而玩樂時少不免會「飲番幾杯」助興。加上近年興飲紅酒、香檳，沒有像啤酒有「喝飽了」的感覺，靚酒易入喉，一不留神，便容易令體內酒精含量超標。若然超標，必定出事。

飲酒危機 1：多飲多肥

對於有飲酒習慣的人士，從酒精攝取的卡路里，相當於每日總熱量的一成，然且酒精不含其他營養，長期飲用，容易引致肥胖和氣血虛弱，名副其實虛胖，有損體形和健康。酒精所含熱量為每克 7 卡路里，僅次於脂肪的每克 9 卡路里，亦遠高於蛋白質及碳水化合物的每克 4 卡路里及 2 卡路里。

常以為飲啤酒最致肥，但其實大部分烈酒的熱量比啤酒還要高。同時當你一邊飲啤酒，一邊吃花生、薯片、果仁、薯條、魷魚絲等高熱量小食，就更容易致肥。

酒精飲品	分量	熱量（卡路里）
啤酒	1 罐（356 毫升）	153
紅酒	120 毫升	100
白酒	120 毫升	96
餐後甜酒	120 毫升	188
日本清酒	120 毫升	156
威士忌	120 毫升	280
伏特加	120 毫升	256
Pina Colada	200 毫升	526
Tequila Sunrise	200 毫升	232

*只作參考，個別品牌的酒精含量將有差異。

飲酒危機 2：溝酒飲隨時致命

《飲膳正要》謂酒「少飲為佳，多飲傷形損壽，易人本性，其毒甚也。飲酒過度，喪生之源。」

《本草綱目》：「少飲則和血行氣，壯神禦風，消愁遣興；痛飲則傷神耗血，損胃亡精，生痰動火。」

一些人因受不了烈酒的味道，飲威士忌加綠茶，這樣飲法反而傷害脾胃功能和最易致肥，因為綠茶一般並無綠茶成份，只有色素與化學調味，加上凍飲口感更佳，令脾胃虛寒；溝淡

了酒精，不知不覺，容易喝過了頭。而且大部份地方供應的都是蜂蜜綠茶，幾杯落肚，等於飲了幾杯糖水。

除了此外，喝酒時混入啤酒、可樂等飲料，當中的二氧化碳還會「助紂為虐」，增強酒精對腸胃的傷害，迫使酒精很快進入小腸，加快吸收速度，容易令人醉倒，亦加重身體各器官的負擔。

若急性酒精中毒（俗稱醉酒），酒精通過胃腸道吸收入血，乙醇濃度增高到一定程度，逐漸抑制中樞神經系統，神經細胞死亡後難以復活，除了人變得失憶和遲鈍外，最終引起呼吸和循環系統衰竭，中樞抑制而死亡。

節日當頭，不飲掃興，若然心郁郁想飲兩杯又不想肥爆標、傷害腸胃或毒死神經細胞，可嘗試以下方法：

磁療：將強高斯負極磁片，貼於風池穴、肝俞穴、腎俞穴和脾俞穴等，便可達到酒肉穿腸過，令臟腑刀槍不入。

淨血：用皮膚針於肝俞輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥活血化瘀止痛藥液，再以負壓將瘀血抽離，從而解酒毒，清除體內垃圾，改善體內循環。

本草醫藥坊