“小酌怡情，大饮伤身”？喝酒有没有安全量？

既然酒精伤身、致癌风险明确，为何“喝酒养生、活血暖身”等说法仍广为流传？

长久以来，“小酌怡情，大饮伤身”的观念深入人心，不少人坚信少量饮酒无害，甚至能助眠、活血。但《自然·健康》期刊的一项研究推翻了这一说法。美国华盛顿大学等研究人员整合60余年843项研究数据，系统分析酒精与20种健康问题的关联后证实，酒精不存在安全摄入剂量，即便是微量饮酒，也会增加癌症等慢性病的发病风险。



饮酒关联多系统疾病

北京大学人民医院肝病科主任医师封波表示，从临床观察来看，30~60岁男性是饮酒致病的高发人群，职场应酬、情绪疏解、亲友聚会等场景催生的习惯性饮酒，让很多人形成潜在酒精依赖。

“长期饮酒会伤及全身。”天津医科大学总医院全科医学科副主任医师刘沛解释，酒精是明确的致癌物，致病谱系极广，除肝损伤外，还会诱发肠胃损伤、酒精性心脏病、神经系统病变及多种恶性肿瘤。

为直观体现不同饮酒量的危害差异，上述研究将酒精与各类疾病的关联，按风险强弱划分为五个等级，等级越高代表饮酒致病风险越高、证据越确凿。结果显示，研究涉及的20种疾病对应其中四个风险等级。

五星级（最高风险，风险增幅超85%）：咽癌。长期饮酒人群的咽癌患病风险，比不饮酒人群至少高出105%；每日摄入折合76克纯酒精（约七八杯酒），咽癌患病风险可达普通人群的4.24倍。

三星级（高风险，风险增幅15%~50%）：喉癌、肝硬化和其他慢性肝病、胰腺炎、结直肠癌、唇癌和口腔癌。其中喉癌风险升高49%，肝硬化和其他慢性肝病风险升高40%。

二星级（存在明确风险）：食管癌、乳腺癌、阿尔茨海默病及其他痴呆症、房颤、2型糖尿病、肝癌、胰腺癌、下呼吸道感染、前列腺癌。即便少量饮酒，也会小幅增加上述疾病的患病概率，其中食管癌风险升高15%、乳腺癌风险升高12%、房颤风险升高6%。

一星级（存在潜在风险）：胃癌、出血性脑卒中、缺血性脑卒中、结核病、缺血性心脏病。目前相关研究证据虽相对有限，但已明确证实饮酒与上述疾病风险存在正向关联。

研究特别强调，零级并不存在——没有任何一种疾病与饮酒的关联是零风险。即使每日饮用折合不足10克纯酒精，仅浅尝几口，依旧会增加咽癌、肠癌、乳腺癌、肝癌等多种癌症风险。网传的“少量饮酒可暖身活血、保护心血管”的说法，不仅证据级别低，其微弱的正向作用还会被酒精的致癌风险所抵消。

养生活血是悖论

两位专家介绍，酒精之所以可造成全身多器官损伤，罪魁祸首是代谢产物乙醛。

人体80%~90%的酒精都由肝脏代谢，肝脏因此成为受酒精影响最严重的器官。乙醇转化为乙醛后，直接毒害肝细胞、扰乱脂肪代谢，诱发脂肪肝；代谢产生的自由基还会损伤肝细胞DNA，加重肝脏炎症。长此以往，肝脏会沿着“脂肪肝/酒精性肝炎-肝纤维化-肝硬化-肝癌”的路径不断恶化。此外，酒精从口腔、食道一路抵达胃肠道，刺激消化道黏膜，长期如此，不仅口腔癌、咽喉癌、食管癌等上消化道肿瘤风险会明显升高，酒精破坏肠道屏障后造成的毒素回流还会进一步加重肝损伤。

神经系统同样难逃伤害。乙醛可直接损伤神经细胞；长期饮酒造成B族维生素尤其是维生素B_1流失，会加重神经损害，引发手脚麻木、反应迟钝，严重时出现不可逆脑部病变。

既然酒精伤身、致癌风险明确，为何“喝酒养生、活血暖身”等说法仍广为流传？刘沛表示，这些大多源于对传统酒文化的误读和对部分研究的片面解读。

在我国传统医学记载中，酒确实具备一定医药价值，能溶解草药有效成分。商周时期，酒便作为药引和药材载体使用。但酒入药、充当药引，属于严格的医疗手段，仅限特定疾病、特定人群使用，且用量、频次都有严苛规范，和日常饮酒不能相提并论。

海外同样存在不少饮酒养生传言，“法国红酒悖论”是流传甚广的一大误区。该说法认为，法国人饮食高脂高热量，心血管病发病率却偏低，核心原因是日常饮用红酒。但有研究指出，这一推论毫无科学依据，红酒中抗氧化、护血管的白藜芦醇含量极低，每升仅含约0.3~2.1毫克，若想达到有效剂量，每日需饮用数百瓶红酒。

“无论是‘药酒养生’的传统观念，还是‘红酒护心’的海外传闻，本质上都是将特定条件下的药用价值或相关性，误读为日常饮酒的普适益处。”刘沛说，事实上，这类说法无一经得起科学检验。

活血暖身，不过一时假象。世界上并不存在真正的“养生酒”。红酒、果酒等均含有乙醇，代谢后都会产生乙醛；低度酒仅能降低损伤程度，并非完全无害；民间流行的自泡药酒也不例外，药材并不能抵消酒精带来的伤害，随意浸泡还有中毒风险。喝酒暖身、活血也只是毛细血管短暂扩张的临时假象，不存在长期心血管获益，反而会引发器官细胞受损。

借酒安神，反扰深度睡眠。酒精会抑制大脑清醒中枢，因此人喝下后会犯困、入睡速度变快。但这种被酒精麻醉出来的睡眠并不是自然睡眠，会大幅压缩深度睡眠时间，影响身体、精力修复。待酒精在体内代谢完毕，会产生“反跳性兴奋”，引发早醒、多梦、睡眠变浅，还会放松咽喉肌肉，升高打鼾、睡眠呼吸暂停风险。

片刻欣快，实则折损神经。饮酒产生的短暂情绪欣快感，本质是酒精麻痹了大脑负责自控、焦虑管控的前额叶区域，压抑感暂时解除，多巴胺短暂释放增多，让人获得放松愉悦的错觉。这种快感不能真正改善情绪，反而易催生酒精依赖。随着酒精长期持续摄入，大脑神经细胞会不断受损，引发反应迟钝、记忆力下降、认知功能衰退等问题。

尽快戒酒才能止损

世界卫生组织明确指出，最安全的饮酒量为零。《中国居民膳食指南（2022）》划定的每日15克酒精摄入上限，是不得已饮酒的底线，绝非推荐摄入量。慢性肝病、高血脂、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤患者，以及孕妇、哺乳期女性、儿童青少年，均为绝对禁酒人群，饮酒会大幅诱发或加重疾病。

结合不同人群饮酒习惯，封波给出了针对性避害、戒酒方案：

长期酗酒、存在酒瘾者，切勿突然彻底戒酒，以免引发戒断反应，建议逐步减量、平稳戒断，成瘾严重者可寻求专业医疗干预，目前不少医院设有戒酒门诊；

习惯每日小酌者，需摒弃“少喝无害”的侥幸心理，微量饮酒同样存在致癌风险，建议直接戒酒，以茶水等替代；

因应酬偶尔饮酒者，尽量选择低度酒、减少饮用量，饮酒时避免同时摄入过多高脂食物，减轻肝脏和胰腺代谢负担。

针对市面上热门的解酒药、保肝药，两位医生明确提醒：目前没有任何药物能抵消、修复酒精造成的身体损伤。护肝的核心从不是事后补救，戒酒才是阻止酒精性损伤进展、部分逆转早期损伤的最有效方式。若长期持续饮酒，即便服用保肝药物，效果也极为有限。已经因过度饮酒出现躯体不适的人群，必须及时接受专业的医学干预，避免损伤不断加重。

据人民日报微信、生命时报