

小酌怡情？ 酒精就是这样让人衰老的



酒一直在节日餐桌上扮演着不可或缺的角色。然而，不得不说不扫兴的话，无论小酌怡情还是开怀畅饮，都对健康不利。

最新研究发现，随着年龄的增长，酒精对人体健康的影响越来越明显。长期酗酒会对肝脏和大脑造成损害，并在皮肤上留下明显的迹象。即使是轻度和中度饮酒者，也会随着年龄的增长而面临酒精造成的情感后果和更大的健康隐患。今天，记者就为大家总结，酒精是如何影响人体，使其变衰老的。

酒精耐受性逐渐降低

对酒精的耐受性会随着时间的推移而下降，这是由于身体成分发生了变化。随着年龄的增长，激素的变化，比如一些与新陈代谢相关激素的减少，增加了人们对酒精的敏感性。

对于上了年纪的人来说，即使体重保持稳定，他们脂肪相对于肌肉的比例也在增加。所以，即使喝了和以前一样多的酒，血液中的酒精含量也会更高，因为与肌肉相比，脂肪从血液中吸收的酒精较少。反应时间和运动能力也会随着年龄的增长而减慢，而饮酒会进一步降低这些能力。

借酒浇愁愁更愁

不可否认的是，在短期内饮酒可以减少一些负面情绪。然而，从长期来看，饮酒者的焦虑感会加重，尤其是习惯性饮酒。

美国密歇根大学调查发现，在新冠疫情期间饮酒以应对焦虑等不良情绪的老年人更有可能报告他们的饮酒量增加，把酒精作为应对机制会适得其反。

此外，老年人在失去亲人时，往往会经历沉痛的悲伤，通过饮酒来化解悲痛对他们来说是一种诱惑。抑郁症已经在老年人中很普遍，它会因饮酒而恶化。

损害决策制定能力

喝酒会导致判断失误，饮酒误事的例子比比皆是。酒精对决策制定能力的影响会随着年龄的增长而加剧，导致饮酒者爱冒险，如酒驾或做出不切实际的投资决定。

加速皮肤老化

饮酒加速皮肤老化过程。酒精会使全身脱水，其中就包括皮肤。脱水和组织发炎都会对皮肤健康造成影响。皱纹、浮肿、干燥、脸颊发红和毛细血管变成紫色……酗酒会让人面相苍老。

此外，黄疸（即当皮肤和眼白变黄时）也有可能是酒精性肝病的一个迹象。

让肝脏压力山大

酗酒是导致肝硬化和肝癌等肝病的一个风险因素。即使是适度饮酒也会影响肝功能。衰老的肝脏不能很快分解或代谢酒精，这就造成它在人体系统中停留的时间更长。

让已有疾病变本加厉

随着年龄的增长而患上的慢性病会因饮酒而复杂化。美国糖尿病协会称，饮酒后24小时内会发生危险的低血糖，它干扰了糖尿病患者为饮食健康所做出的努力。饮酒会在短期内升高血压，而反复酗酒则会导致高血压。酗酒还会增加患溃疡的风险，并妨碍已有的溃疡愈合。

与药物产生反应

老年人可能会服用多种药物，因此了解酒精是如何干扰处方药和非处方药是很重要的。将酒精和药物混合，要么减少，要么增强药物的预期效果。此外，有些药物已经含有酒精了。

肝功能会随着年龄的增长而下降，降低身体分解和去除药物的能力。饮酒也会影响肝脏，增加药物出现副作用的风险。

酒精与老年人服用的药物以多种方式相互作用。治疗血压、抑郁和疼痛的药物本身就有镇静作用，当把它们和酒精结合起来时，就会造成协同或倍增效应。这种增加的镇静作用使老年人更加疲劳，增加了他们摔倒和开车发生事故的风险。

脑容量减少

酗酒和酗酒史会增加患痴呆症的风险。长期大量饮酒会加速大脑的萎缩，脑容量的丧失是记忆力和认知功能下降的关键因素，尤其是对于老年人。酒精性痴呆会在多年的过度饮酒后发生，这种病会导致精神错乱、焦虑不安和肌肉缺乏协调能力。

扰乱睡眠

一些人认为适量饮酒有助于睡眠，但实际情况恰恰相反。许多老年人的生活习惯（如白天经常打盹、锻炼少、户外时间少）会影响睡眠周期。饮酒会使老年人无法入睡或保持熟睡状态，从而加剧失眠。

造成身体脱水

酒精是一种利尿剂，这就是为什么饮酒会造成小便增多。因此，你需要喝更多的水来补充流失的液体。问题在于，身体感知口渴和保存水的能力逐年下降，从而更容易出现脱水的危险。随着年龄的增长，身体对天气变化的反应能力会减弱。老年人脱水的迹象包括意识混乱、语言不连贯、便秘和跌倒。

增加跌倒风险

醉酒会增加发生事故的风险，包括跌倒、骨折和车祸。随着年龄的增长，平衡和稳定构成了更大的挑战。老年人更有可能因为饮酒而跌倒，伤势更严重，比如髋部骨折，恢复期也更长。酒精还会减缓大脑的活动，警觉性、协调性和判断力都随着饮酒的增加而减少。

形成酒精依赖

喝的酒越多，越有可能产生依赖。从长远来看，由于大脑发生了各种变化，这会导致更多的焦虑、抑郁和压力。随着酒精依赖性的增强，人们会在饮酒时变得极度焦虑。他们喝得太多，以至于失去了对焦虑的控制。不喝酒时，就会处于一种过度刺激的状态，表现为精神紧张和出汗增多。

出现戒断反应

长期饮酒的人突然不喝酒会产生戒断反应（类似于毒瘾发作），表现为兴奋、失眠，甚至癫痫。年龄越大，戒断反应的危险越高。

对心脏没一点好处

美国心脏协会网站指出，尽管一些研究表明，红酒中的一种化学物质（白藜芦醇）可能对心脏有保护作用，但饮酒与心脏健康之间的因果关系尚未确定。过量饮酒会增加患心律失常和高血压的风险。如果你不喝酒，那就不值得仅仅为了潜在的和未经证实的好处而开始喝酒。

增加患癌风险

根据美国癌症协会的数据，饮酒越来越多地与某些类型的癌症有关——包括口腔癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌和乳腺癌——占所有癌症死亡人数的4%。为降低患癌风险，最好不喝酒。

支配社会生活

退休后有更多的社交时间，而社交生活往往离不开饮酒。从事户外活动、培养业余爱好、参加读书俱乐部和其他兴趣其实是更好的选择，此外，饮酒是一笔不小的开销。改喝不含酒精的饮料，既省钱，感觉又更好。

据《北京青年报》

守住身体“底线”

如果将人体比作一台机器，要保证其运行良好，除了各器官正常工作，身体系统还要遵循一些数据指标。比如，每日饮水量、排便频率、果蔬肉食摄入量等。一旦超过指标上限，身体就可能出现故障，诱发疾病。

喝水底线：每天1.5升

正常人每天饮水1.5至2.5升，心脑血管疾病患者饮水应控制在1至1.5升。如果身体长时间缺水，水代谢紊乱，会增加血液的黏稠度，诱发心力衰竭。喝水太多也不利于健康，尤其是75岁以上高龄心血管病患者，喝水太多可诱发心力衰竭。

吃盐底线：不超过6克/天

中国成年人平均每天摄入10克以上，食盐过多会加重胃黏膜损伤，加速骨质疏松，增加高血压、心脑血管疾病的发病风险。正常人群的警戒值是6克/天，患有心脑血管疾病的人群，应控制在3至5克/天。

吃糖底线：不超过25克/天

合理摄入糖有助于肠胃吸收和补充营养，但摄入过多，会导致胰岛功能长期高负荷，诱发糖尿病。每人每日添加糖摄入量不超过50克，最好限制在25克内。

吃油底线：不超过30克/天

1克油可提供9千卡的热量，推荐吃油的警戒线为25至30克/天。吃油过多，日积月累可能导致超重或肥胖，患上高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等诸多疾病。

吃水果底线：每天250克

国人吃水果少问题最突出，导致每年因心血管病死亡约54万人。水果富含各种维生素，可增加血管弹性，预防动脉粥样硬化。每天至少补充250克水果才能够维持日常消耗。

吃红肉底线：

每周别超过500克

红肉是把双刃剑，其血红蛋白含量高，但胆固醇和饱和脂肪酸较多，吃太多会增加癌症、心脏病、呼吸道疾病、中风、糖尿病、阿尔茨海默病、肾病和肝病等发病风险。每周食用红肉不超过500克，控制在80克以内

更佳。

如厕时间底线：最多5分钟

排便时间越短越好。如厕一旦超过5分钟，排泄物长时间憋在肛门口，会对血管产生刺激，造成血液回流不畅、血栓，形成痔疮。老年人可能有便秘困扰，如厕时间可延长，但最长不超过30分钟，否则可能引起心肌梗死、肺栓塞等不良后果。

睡眠时间底线：凌晨1点

晚上11点至凌晨1点是肝脏排毒时间，晚睡可能有以下不良影响：严重伤肝，还会导致各种慢性病的发生，诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病；引起大脑衰老，记忆力下降；导致细胞突变，患癌和猝死风险增高；胃肠道得不到足够的休息，长期缺乏睡眠会让免疫力下降。

久坐时间底线：

别超过60分钟

久坐风险主要是下肢血流不畅。人体生理构造决定不适合长时间静止状态，一个小时保持不动就会导致血液循环减慢、血液黏度增加。长期久坐会引起颈椎疾病、腰痛、肥胖、高血压等多种慢性病，且老年人久坐后突然站立还可能诱发肺栓塞、心脑血管等疾病。此外，久坐会使能量消耗减少，导致身体脂肪堆积。

BMI底线：不超过24

中国成年人中超过50%处于超重或肥胖，即体重指数（BMI=体重÷身高的平方）超24。超重和肥胖是心脑血管疾病、糖尿病、癌症等诸多疾病的高危因素。

腰围底线：100厘米

腰围每增加约11厘米，患癌风险提高13%。腰围超过100厘米，不光是心脑血管疾病，患结肠癌的风险也会增加两倍以上。为保持健康，男性腰围应小于85厘米，女性腰围小于80厘米。

血压底线：

不超过140毫米汞柱

血压偏高会加速心脑血管疾病发生，加重肾脏损害。年轻人血压控制的理想指标是80/120毫米汞柱以下，老年人可以适当放宽，但整体应控制在90/140毫米汞柱以下。 据《生命时报》