

佳節時，痛飲時？

聖誕佳節，譜世歡騰。除了長假期外，當然還少不了聖誕新年派對。

參加派對的男孩都穿上稱身外衣，風度翩翩。女孩也穿上漂亮的裙子，婀娜多姿。派對還有種種佳餚和飲料以供選擇。而眾多派對飲料當中，最受歡迎的要算是含酒精的飲料。人們以為喝酒令情緒高漲，令派對更添氣氛，但事實並非如此。酒精影響人的自制能力，壓制中樞神經，更削弱人的理性，令人精神恍惚，影響判斷能力。此外，酒後亂性，容易發生危險的性行為，增加感染愛滋病及其他性病的機會，也會導致懷孕。酗酒損害肝臟及心臟，更會損及腦部，導致身體協調受損、生理反射遲鈍、視覺模糊、記憶力受損、短暫失憶或失去知覺。飲酒過量，更會導致昏迷，甚至死亡。

即使不喝酒也有機會身受其害。因為你身邊的人喝酒，就容易釀成交通意外，或可能使用暴力，令你受傷。

參加派對，喝少量的酒可以增添氣氛，但失去自制就會嚴重損害健康，影響前途。因此，不如選擇不含酒精，但同樣好喝的飲料。而且法例規定，食肆不能出售含酒精的飲料予未滿十八歲的人士。

紅唇族年輕化

青少年吸食毒品尋求刺激時有所聞，但是持有非法藥物易受警方臨檢，部分青少年轉向吃檳榔，台北市立忠孝醫院門診觀察發現，這四年來青少年成為「紅唇族」的比率增加近兩成，最年輕的，從十歲就開始嚼檳榔，統計也顯示，近三年台灣因為吃檳榔罹患口腔癌的人數較過去多了八成。最近門診上就發現一位十二歲的小學生，因為家中父母都是紅唇族，耳濡目染之下從十歲起就開始嚼檳榔，最近因為嘴巴張不開到醫院求診，發現他口腔已有白斑、黏膜纖維化及口腔潰瘍。

多飲無益

長期過量飲酒，不但導致「上酒癮」，更會嚴重影響個人健康。

酒精是一種麻醉劑，在進入人體後，會減低大腦的抑制力和判斷力，導致反應遲鈍，大大增加意外發生的機會。

酒精可以提供人體所需的熱能，卻沒有任何營養價值，長期飲用過量酒精導致營養不良。例如長期缺乏吸取維他命 B，會對神經系統造成損害，引致手腳麻痺、無力、手震、甚至精神錯亂。

另外，酒精亦會影響消化系統，引致食道炎、慢性胃炎、胃潰瘍等。酒精又會損害肝臟，引致肝炎、肝硬化、甚至肝癌。酒精亦會令心臟發大，衰竭及血壓升高。

孕婦飲酒，更可導致胎兒發育不正常、嬰兒體重不足、身體殘缺及弱智等。

所謂「多飲無益」，長期過量飲酒，不但嚴重影響個人的生理健康，更會影響心理健康、社交和工作表現，實非智者所為！

