

每日適量紅酒有益健康？

有助預防心血管疾病嗎？

國際知名醫學期刊發表的最新大規模研究，針對近 60 萬名飲酒者進行平均長達 7.5 年的追蹤，並依此推估受試者 40 歲後的餘命變化，結果發現，無論喝什麼酒，都是喝得越多、生命年數損失越多！

研究共搜集了來自 19 個高所得國家共 59 萬 9912 名飲酒者的資料，受試者中共有 4 萬 0310 人死亡，另發生 3 萬 9018 例心血管疾病事件，而經深入分析顯示，酒精攝取量不僅與受試者罹患心肌梗塞外之中風、冠狀動脈疾病、心臟衰竭、致命高血壓與大動脈瘤疾病風險呈正相關；其與受試者的全死因（包括意外、疾病等各種原因造成的死亡），也呈顯著正相關。

研究以酒精攝量最少、即每周少於或等於 100 公克受試者，40 歲後推估的平均餘命為基準，則每周攝取 100~200 公克酒精者，平均會比這些淺酌者少活 6 個月；每周攝取 200~350 公克酒精者，可能少活 1~2 年；每周攝取酒精逾 350 公克者，平均更將少活 4~5 年。



喝酒臉紅是基因有缺陷！

陳哲宏與學生命名的「酒精不耐症」是什麼？這是一種先天的基因缺陷，導致人體內缺乏乙醛去氫酶（Aldehyde Dehydrogenase，ALDH2），無法正常代謝酒精轉化成的乙醛。乙醛是世界衛生組織（WHO）認定的一級致癌物。而台灣就有 45% 的人有酒精不耐症，比例為全球之冠，因此台灣人更是不應該喝酒才是。

喝「酒」紓壓？

錯誤的紓壓方式，雖可短暫獲得放鬆，但診所院長楊聰財強調，長久下來，生活與課業壓力會使身體累積過多壓力荷爾蒙，短時間會情緒不穩、易疲倦、失眠或記憶力變差；長期可能免疫系統下降，罹患憂鬱症、焦慮症，所以喝酒不是好方法。

紓壓『九』招

1. 吃好、睡好、多活動、開懷大笑。
2. 寫心情日記、唱歌、運動，找人傾訴。
3. 規律運動，至少 1 周 3 天、每次 30 分鐘、1 分鐘心跳達 130 下。
4. 早、午、晚及睡前做腹式呼吸至少 20 次。
5. 睡前「腦袋關機」，默數一個簡單數字，以便在 30 分鐘內入睡。
6. 每日睡眠時間 6 到 8 小時。
7. 白天躺床別超過 1 小時，多至戶外曬太陽。
8. 補充足夠水分。
9. 放棄「什麼都要擔心」的性格。

顯而易見酒精對大家都有壞處，而青少年是人生中重要的學習階段，依據法律-兒童及少年福利與權益保障法第 43 條規定，未滿 18 歲禁止飲酒！所以要採取正確的紓壓管道及養成良好的生活習慣。

參考資料

1. 元氣網-健康百科
<https://health.udn.com/health/story/5964/1688642>
2. 風傳媒-黃天如 2019 年 5 月 12 日上午 9:50
3. <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=79481>