

# 理性饮酒： 如何降低酒精相关 危害的风险



酒精在美国是最易得的物质之一。许多人饮酒后可以不出现不良后果。然而，纽约近半数的饮酒者都报称存在酗酒（长期喝酒）或暴饮（短时间内大量喝酒）情况。这两种饮酒方式都可能增加出现严重健康问题、受伤或发生事故、施暴或遭受暴力的风险。

阅读本手册以详细了解：

- 酒精的影响
- 如何估算自己要喝的酒有多大量
- 如何理性地饮酒，以降低酒精相关危害的风险
- 如何寻求治疗和支持



# 估算酒精含量

一杯酒含有多少酒精，可能并没有一个明确的界定。这张图表显示了一些标准杯中的酒精含量：

12 盎司  
的普通啤  
酒



约 5%  
酒精含量

8 至 9 盎司的  
麦芽酒（图示  
盛在 12 盎司  
的玻璃杯中）



约 7%  
酒精含量

5 盎司的  
佐餐葡  
萄酒



约 12%  
酒精含量

1 1/2 盎司的  
蒸馏酒（如伏特  
加、威士忌或龙  
舌兰）



约 40%  
酒精含量

摘自美国国家酒精滥用与酗酒研究院 (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink](https://niaaa.nih.gov/alcohols-effects-health/overview-alcohol-consumption/what-standard-drink))

## 知道自己喝了多少标准杯的酒吗？

- 一瓶葡萄酒为 5 标准杯。
- 一品脱啤酒为 1 1/3 标准杯。
- “五分之一加仑”（750 毫升）烈酒相当于 17 标准杯。
- 许多混合饮料（如马提尼或大都会鸡尾酒）都相当于 2 至 3 标准杯。

## 您的饮酒状况是否给您带来风险？

了解自己的饮酒状况，可以帮助您确定不良后果的风险。在下面每个问题中写下您的分数，并将总分相加：

过去一年中：	0	1	2	3	4	得分
喝酒精饮料的频率有多高？	从来没有	每月一次或更少	每月2到4次	每周2到3次	每周4次或更多	
在您饮酒的日子里，您一般喝多少杯酒精饮料？	1到2杯	3到4杯	5到6杯	7到9杯	10杯或更多	
您在同一个场合中喝6杯或以上酒精饮料的频率是多少？	从来没有	每月少于一次	每月一次	每周一次	每天或几乎每天	

### 总分：

如果您的分数如下，可能表明您的饮酒行为对健康有害：

- 4分或更高（对于男性）
- 3分或更高（对于女性和65岁或以上人员）

来源于AUDIT-C，即简版《酒精使用障碍识别测试》(Alcohol Use Disorders Identification Test)

为了降低酒精相关危害的风险，请将饮酒量限制在下述范围内：

男性	女性
每天不超过 <b>4</b> 杯，每周不超过 <b>14</b> 杯	每天不超过 <b>3</b> 杯，每周不超过 <b>7</b> 杯

摘自美国国家酒精滥用与酗酒研究院 (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) ([rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov))

在跨性别、非常规性别和双性人员的饮酒限额应如何设定问题上的研究依然有限。由于人体的酒精代谢存在性别差异，这些饮酒量限额仍是依据出生认定性别而划分的。

## 酒精相关危害

面临酒精相关危害的风险程度取决于您的饮酒量和频率。酗酒和暴饮都可能损害您的健康。

酗酒定义为在平均 30 天的周期内：

- 每天喝两杯酒精饮料（男性）
- 每天喝一杯酒精饮料（女性）

暴饮是通常出现在下列饮酒行为之后、体内血液酒精浓度 (blood alcohol concentration, BAC) 达到或超过 0.08% 的状况：

- 两小时内喝 5 杯或更多酒精饮料（男性）
- 两小时内喝 4 杯或更多酒精饮料（女性）

您的 BAC 还可能受其他因素影响，如年龄、身高、体重或当天服用的其他药物。

---

## 酗酒和暴饮的危害有哪些？

短期危害包括：

- 意外事故或伤害
- 施暴或遭受暴力，如杀人、自杀、亲密伴侣暴力或性侵犯
- 不安全的性行为，可能导致性传播感染或意外怀孕

长期危害包括：

- 口腔癌、咽喉癌、食道癌、乳腺癌或结肠癌
- 慢性健康问题，如高血压、肝脏疾病或心脏病
- 心理健康障碍，如抑郁症或痴呆症
- 酒精使用障碍 (alcohol use disorder, AUD)

在服用其他药物时饮酒可能增加受伤或用药过量的风险。

酗酒或暴饮者如果突然停止饮酒，可能面临酒精戒断风险。酒精戒断可能危及生命，因此需要医疗护理和监测。症状包括发抖、心率和血压升高、失眠、焦虑、出汗、恶心和呕吐或癫痫发作。

---

## 什么是 AUD?

AUD 是一种慢性健康问题，表现为患者无法停止或控制其饮酒行为。AUD 迹象包括：

- 强烈的、无法抗拒的饮酒冲动
- 一旦开始饮酒就无法停止
- 断片
- 需要喝更多的酒才能感受到其作用
- 酒精戒断症状

AUD 可以通过药物、心理咨询或互助小组来治疗。

---

## 哪些人应避免饮酒?

**21 岁以下的饮酒者**面临更高的 AUD（特别是如果不满 15 岁即开始饮酒）、不安全的性行为、酒驾、施暴或遭受暴力的风险。在美国，未满 21 岁饮酒也违法。

**怀孕人员**应避免饮酒，以预防可导致童年期严重学习、行为和发育问题的胎儿酒精谱系障碍 (fetal alcohol spectrum disorders, FASD)。虽然并非每个孕期接触酒精案例最终均会导致 FASD，但为安全起见，妊娠期内还是最好避免饮酒。

**肝病**（如肝炎）患者如果饮酒，则会增加肝脏受损或其他肝脏疾病（包括肝纤维化和癌症）的风险。为了保护肝脏，肝病患者应避免饮酒或减少饮酒量。

## 降低自身风险

饮酒方面哪怕只做出微小的改变，也可以降低酒精相关危害的风险。不同的人适用不同的策略。以下是一些您可以尝试的理性饮酒建议：

- 遵守第 4 页上的饮酒限额。
- 留意自己的饮酒量，以及在哪些场合或情境下，自己会喝得更多。
- 开始饮酒之前，记下本次场合中您希望自己不要超过的最高饮酒杯数。
- 拉开时间、有间隔地饮酒。每杯酒精饮料之间，穿插着喝一杯无酒精饮料（如苏打水或水）。
- 饮酒时吃些食物。
- 参加不以饮酒为主的活动。
- 避开促使您喝酒的人和场所。
- 向朋友或专业人士求助，帮自己设定并实现目标。
- 如果您喝酒是为了应对压力或心理健康问题，或者您对自己的饮酒状况感到担忧，或想了解更多有关 AUD 的信息（包括治疗方法），请咨询医疗保健提供者。如需帮助查找医疗保健提供者，请致电 **311** 或 844-692-4692。

# 资源

如需更详细了解饮酒相关信息，并查找相关服务，请访问：

- [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)
- [oasas.ny.gov/recovery-starts-here](https://oasas.ny.gov/recovery-starts-here)
- [rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov](https://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov)
- [cdc.gov/alcohol](https://cdc.gov/alcohol)

联系 988，可获得免费且保密的危机咨询、心理健康和药物使用支持以及照护转介。请致电或发送短信至 988，或访问 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) 进行在线聊天。短信和聊天服务均以英语和西班牙语提供，而心理咨询师还能以 200 多种语言提供全天候的电话辅导服务。