



对于许多人来说，晚上饮酒会导致早上痛苦不堪，以及宿醉带来的可怕影响。

对于这种现象，科学可以告诉我们什么？

是什么导致宿醉的典型症状？

还有一个可能与宿醉一样历史悠久的问题——有没有真正的解决方法？

## 什么是宿醉？

宿醉是指因过量饮酒而出现的一系列症状。典型症状包括疲劳、无力、口渴、头痛、肌肉疼痛、恶心、胃痛、眩晕、对光和声音敏感、焦虑、易怒、出汗和血压升高。宿醉可能因人而异。

## 是什么导致宿醉症状？

很多因素可能导致宿醉：

- » **轻度脱水：**酒精会抑制加压素的释放，加压素是由大脑产生的一种激素，会向肾脏发送信号，使肾脏保留体液。因此，酒精会增加排尿，导致体液流失过多。由此造成的轻度脱水可能引起口渴、疲劳和头痛等宿醉症状。
- » **睡眠中断：**人们在饮酒后可能会更快入睡，但这种睡眠是零碎的，并且往往会更早地醒来。这会导致疲劳和生产力的下降。
- » **胃肠道刺激：**酒精直接刺激胃黏膜，增加胃酸的释放。这可能导致恶心和胃部不适。
- » **炎症：**酒精会增加身体的炎症。炎症会加剧人们生病时的不适感，因此也可能对宿醉症状有一定作用。
- » **乙醛暴露：**酒精代谢（主要通过肝脏）会产生乙醛化合物，这是一种短暂存在的有毒副产物，可导致肝脏、胰腺、脑、胃肠道和其他器官发炎。
- » **迷你戒断：**饮酒时，人们可能会感到更平静、更放松甚至欣快，但大脑会设法保持平衡，故而会迅速适应这些积极效应。因此，当这种快感消失时，人们会比饮酒前更加烦躁和焦虑。



## 导致宿醉症状的其他物质

尽管酒精是宿醉的罪魁祸首，但酒精饮料的其他成分也可能会导致宿醉症状或使宿醉加重。

- » 除乙醇外，发酵过程中产生的化合物还包括同源物。这些物质可增加酒精饮料的味道和气味。颜色较深的烈酒（例如波旁威士忌）与清澈的烈酒相比，具有更高的同源物含量，可能会加重一些人的宿醉症状。
- » 亚硫酸盐是作为防腐剂添加到葡萄酒中的化合物。对亚硫酸盐敏感的人在饮用葡萄酒后可能会出现头痛。

由于个体差异很大，因此很难预测多大的饮酒量会导致宿醉。凡是喝醉后，第二天就有可能会宿醉。

## 宿醉何时达到高峰，持续多长时间？

当体内血液中的酒精浓度恢复到大约为零时，宿醉症状达到高峰。症状可能持续 24 小时或更长时间。

## 宿醉是否危险还是只是痛苦？

宿醉既痛苦又危险。在宿醉期间，一个人的注意力、决策力和肌肉协调都会受损。此外，执行重要任务（如驾驶、操作机器或照顾他人）的能力也可能会受到负面影响。

## 宿醉是否有解决方法？

尽管在网络上和社交媒体中都提到了许多缓解宿醉的方法，但尚未有科学证据证明这些方法有效。击败宿醉并没有魔法药水，只有时间可以缓解。必须等待身体清除酒精代谢产生的有毒副产物，补充水分，治愈受刺激的组织，并使免疫力和大脑活动恢复正常。饮酒后，没有任何方法可以加快大脑的恢复速度—喝咖啡、淋浴或第二天早上喝酒精饮料无法治愈宿醉。

有些人在睡觉前服用非处方止痛药（通常是对乙酰氨基酚）来尽量减轻宿醉。必须认识到的一点是，同时摄入酒精和对乙酰氨基酚可能对肝脏产生毒性。像酒精一样，某些非处方止痛药（包括阿司匹林和布洛芬）可增加胃酸释放并刺激胃黏膜。在饮酒之前或之后使用这些药物应谨慎。

为帮助缓解宿醉症状，有些人会使用富含电解质的运动饮料或其他产品，甚至是静脉 (IV) 治疗，以治疗饮酒后排尿增加和体液流失所导致的电解质失衡。研究并未发现，电解质紊乱程度与宿醉的严重程度之间具有相关性，也并未发现摄入电解质对宿醉严重程度有影响。对于大多数人，身体会在酒精的作用消退后迅速恢复电解质平衡。

归根到底，宿醉唯一的确切解决方法是**适度饮酒**或者选择不饮酒。

### 关于宿醉的常见误解

**误解：**某些行为，如喝咖啡或洗澡，可以防止或治愈宿醉。

**事实：**完全避免宿醉的唯一方法是不饮酒或尽量减少饮酒。除时间外，没有其他方法可以治愈宿醉。

**误解：**饮酒的顺序会影响宿醉，譬如“喝烈酒前喝啤酒，加倍宿醉”的说法。

**事实：**一般而言，饮酒越多，宿醉就越严重。无论是喝啤酒、葡萄酒、蒸馏酒还是全都喝，都是如此。

**误解：**晚上饮酒后在早上饮用酒精饮料有助于避免宿醉，俗称“解宿醉的酒”。

**事实：**虽然这可能会暂时减轻某些症状，但可能会导致并延长宿醉的不适和其他症状。

若要了解更多信息，请访问：<https://www.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

2021 年 5 月更新