

你还在这样喝酒吗？快停下吧

每个国家都有自己的酒文化，无论是在贝加尔湖畔的极光下来一杯伏特加，还是在威尼斯的小酒吧来一杯葡萄酒，又或者是在内蒙古的草场上干一杯烧刀子；无论是职场应酬，还是情场失恋，抑或派对庆祝，我们都离不开酒。酒精能够活跃人的五感，让人能够轻松地释放自己，感到欢愉。

我自己虽然不算是个酒鬼，但是和我喝过酒的人都应该知道，大家不会拼命灌我酒，因为再多人灌也是徒劳的，索性一般在酒桌上，大家就各自为战，我只是帮着助个兴而已。

有人会问，你作为一个肿瘤外科的大夫自己都喝酒，那喝酒到底会不会致癌呢？

一、饮酒致癌这件事并不是新闻

我们既往就已经非常明确地知道，饮酒与许多癌症的发病脱不开关系，一方面是由于酒精对消化道黏膜的直接刺激；另外一方面是酒精的代谢产物对一些重要脏器，如肝脏等的破坏，造成的慢性损伤和炎症，逐渐演化为癌。

目前认为，各种癌症与酒精摄入的相关性如表 5-1 所示。

表 5-1 癌症类型与饮酒相关百分比

癌 症 类 型	饮酒相 关百分 比 (%)
口腔癌	41
喉癌	23
肝癌	22
食管癌	21
乳腺癌 (女)	16
结直肠 癌	13

加载中...

我们举个例子，这大概说明 100 个食管癌的患者当中，21 个病人可能和饮酒的关系更大。它并不是说明这些人喝了酒之后癌才长出来，而是考虑了除了喝酒以外的其他因素之后，发现他们似乎相比于其他人，吸烟等不良的生活习惯并不突出，只是喝酒这一项比较特别。

所以从表格中我们看到，口腔、喉、食管这些首当其冲的器官，对于酒精的腐蚀没有太强的抵抗能力。

但是这篇文章带给我们更多的，并不是酒精致癌这个新闻，这个我们早就知道了。这篇研究告诉我们的，其实更多是在「机理」层面，这是第一次让科学家可以从干细胞的层面看到酒精的影响，进而为开展更多的研究奠定基础。

例如，研究发现酒精与干细胞的 DNA 破坏相关，而这又是和著名的抑癌基因 p53 相关等。

这篇研究所得到的结论是，我们发现了饮酒致癌的内在原因，但很可惜，这篇文章并没有办法告诉我们怎样喝酒是好的，它只是告诉我们，酒精的确不是个好东西。至于应该怎么喝才是最好的，仍然需要更多的研究来揭晓答案。

二、中国人酒文化的现状如何？

中国人是出了名的爱酒，无论是结婚宴席还是社交工作，我们似乎离不开酒对于氛围的烘托。例如，唐朝的李白就是无酒不欢，有人说如果没有酒，他根本写不出来「君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回」这样豪情万丈的诗词。

外国人谈事情是在办公室，而中国人谈事情习惯在酒桌上，在国外我们喝酒更多时候是为了暖场，而在国内似乎不喝高了都没法正经说话。因此很多时候朋友们会把在酒桌上的「一口闷」行为当作一种豪爽的证明，但这对于自己的身体着实是损伤，有的时候年轻人要这么「表忠心」的时候我常常都是拦着、没必要。

有人说这还至少为的是工作，只不过选择的方式是牺牲健康而已。但还有一类人更加值得警醒，正是那些以养生为目的的饮酒者。

药酒是中国的特色，似乎泡上各种蛇啊蝎子啊枸杞啊就是养生、就是长寿了。但是实际上，研究发现，这些所谓的养生噱



头，可能都是非常冠冕堂皇的借口罢了。药酒并不能让你获得更好的人生，反而更有可能毁掉它。

三、有一类人，千万别逞能喝酒

我们经常在酒桌上看到过那些喝酒「上头」的病人，还没酒过三巡呢，就一个个脸红得像关公一样，有些甚至红得发紫，手按上去都能出个白印子。这是因为，那些喝酒脸红的朋友们，体内乙醛脱氢酶似乎发育得不太好，乙醛在体内没法代谢成为乙酸，这是中国人基因当中最明显的一个缺陷，也就是编码 ALDH2 蛋白基因的缺陷，导致乙醛脱氢酶的活性比西方人（或者说比我）要差得多，也许我 10 分钟就代谢干净的酒精，你需要 10 个小时都不止。

所以我掐指一算，您最好早点戒酒。因为乙醇虽然对人体的损伤并不大，但是乙醇的代谢产物，乙醛才是对身体伤害最大的东西，乙醛在身体里蓄积，会导致人体的干细胞大量凋亡，这也是致癌的核心因素。

所以喝酒上头其实不是坏事，而是非常明确地提醒你，既然没有金刚钻（乙醛脱氢酶），就别再逞能揽瓷器活儿（喝酒）了。

四、酒能致癌，就毫无价值吗？

众所周知，从目前的研究来看，少量的红酒可以刺激血液循环，减少心血管疾病的发病。因此既然饮少量的酒一方面能减少心血管意外的风险，一方面又能致癌，那到底喝还是不喝呢？

set 限制解除

我认为：适量即可。毕竟，人活一辈子，没有谁能活着离开。

这里提供一个美国肿瘤协会（ASCO）的建议——女性每天饮酒不超过 1 听（350 毫升）啤酒或 1 杯（150 毫升）红酒或 1 两（50 毫升）白酒，男性每天不超过这个量的 2 倍（也就是一天 2 两白酒以内）。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有