

四成中国青年曾喝高过

首次饮酒年龄低至 11 岁



首次饮酒平均年龄 11 岁，四成以上青年喝高过。近日，零点研究咨询集团发布中国青年群体饮酒行为调查报告，称青少年过度饮酒越来越成为社会问题。

零点研究咨询调查员近日在北京、上海、广州等 6 个城市对 18 岁至 30 岁的青年进行了调查，内容主要包括“是否过度饮酒、酒后驾车、孕妇和未成年人能否饮酒”等方面。

调查结果显示，中国青年人首次饮酒平均年龄约在 11 岁左右，第一次醉酒的平均年龄在 11 岁至 15 岁之间，55% 的青年人首次饮酒年龄不足 18 岁。

调查发现，过度饮酒行为在青少年中普遍存在，41.8% 的青年人喝多、喝醉过，71.1% 的人遇到过同伴喝多、喝醉。偶尔醉酒的发生率也呈上升趋势，且女孩所受的此类影响日趋严重。

遗憾的是，半数以上的青年对未成年人饮酒存在认识不足的情况。近五成青年人未意识到未成年人饮酒会对身体、大脑造成伤害，只是简单认为未成年人饮酒容易冲动犯错、分散注意力。

仅有 33% 的人认为“未成年人饮酒”在任何情况下都不应得到允许；绝大多数青年对未成年人喝酒睁一只眼闭一只眼，近六

成人认为未成年人在父母在场时可以喝酒。

调查员发现，对于首次饮酒年龄不足 12 岁的人而言，家人鼓励和家庭饮酒环境熏陶是促动其首次饮酒的最主要原因。

对于首次饮酒年龄在 12 岁至 17 岁的人而言，劝酒行为及害怕无法融入朋友中，则是导致他们频繁喝多的关键原因。

专家说法

推迟年轻人初次饮酒的时间很重要

零点研究咨询集团专家称，从初次饮酒的年龄可以预见未来是否持续饮酒以及饮酒的频率。

初次饮酒的年龄越小，对健康造成的影响越严重，成年后出现饮酒问题的风险也越高，如患

上酒瘾和造成社会问题的风险越高。

16 岁前开始饮酒与 21 岁后开始饮酒相比，前者发生酒精相关问题的几率是后者的 5 倍。

因此，推迟年轻人初次饮酒的时间能够降低不当饮酒的风险。

下次有人劝酒可以这样婉拒

“我不是一个随波逐流的人。”

“喝多了多影响形象。”

“今晚我要开车，所以不能喝酒。”

“好酒要一口一口慢慢喝，才能品出真味道，最好还要喝点水保持味觉灵敏。”

“我明天还得上课、工作，喝多了身体也不舒服。”（桂佳）



揭秘六大饮酒误区

你知道吗，酒桌上流行的一些“行酒令”，很多都是不科学的，存在许多误区。下面就是常见的六大误区：

1. 酒兑饮料很时尚

时下，喝酒兑饮料成了一种饮酒时尚。红酒加雪碧、威士忌加冰红茶、啤酒加可乐……

专家提醒：通常用来兑酒的碳酸饮料，在胃里放出的二氧化碳气体会迫使酒精很快进入小肠，而小肠吸收酒精的速度比胃要快得多，从而增加伤害。同时，兑着饮料喝酒，易让人越喝越多。

2. 白酒伤身，红酒养人

很多人认为喝白酒伤身，喝葡萄酒对健康有益，多喝点也没关系。事实上，不管是红酒还是白酒，关键还在于控制饮用量。

专家提醒：每周酒精的进食量男性为 140 克以下，女性为 70 克以下，超过这个数字就有患酒精性肝病的危险。

3. 喝酒脸红，不易醉

“喝酒脸红的人不容易醉”，这句话常在宴席上被用作劝酒的理由。

专家提醒：酒量和脸色没有太大关系，因人而异。

4. 腊肉香肠，绝好下酒菜

有人喜欢用咸鱼、香肠、腊肉做下酒菜，认为这些菜才是绝好的下酒菜。

专家提醒：熏腊食品含有大量色素与亚硝酸盐，与酒精发生反应，不仅伤肝，而且损害口腔与食道黏膜，甚至诱发癌症。

5. 感情深，一口闷

有些人喜欢喝快酒，动不动就劝大家“感情深，一口闷；感情浅，舔一舔”。

专家提醒：喝酒的速度宜慢不宜快，饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态。若慢慢喝，体内有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。

6. 烟酒不分家

一些人认为“一支烟、一杯酒，快乐似神仙”，尤其是喝酒到了兴头上，常常是边喝酒边抽烟。

专家提醒：边喝酒边抽烟，伤肝又伤肺。因为香烟中的尼古丁会减弱酒精对人体的作用，相当于被“麻醉”了，不知不觉中就会大大增加饮酒量。（钱江）

欢迎在《时尚消费》

刊登酒水、餐饮、茶楼广告

读《时尚消费》

品美酒佳肴

咨询电话：8599376

13839412578

13592221006

15138290269

15036819999