

酒 精

的真相

notodrugs.org.tw

為什麼要發行 這本小手冊

世界上有很多關於毒品藥物的傳聞，在街道、在學校、在網路或在電視上。有些是真的，但有些不是。

你所聽到很多關於毒品的傳言，實際上都是來自販售毒品的人。改過自新的販毒者坦承他們會說任何話來說服別人買毒品。

但酒呢？它算是真正的毒品嗎？它畢竟是合法的，而且還是社會生活的一部分。部分醫生甚至認為少量的酒是有益身體健康的。

調查的結果中顯示，青少年最常接觸同時導致問題的來源中，酒精名列第一。由於它奪走了許多年輕生命（遠多於其他毒品的總合），酒可說是最讓家長擔心的問題來源。

你需要事實證據來避免自己淪為酒精受害者的一員，同時幫助自己和朋友遠離危險。這就是為什麼我們要準備這本手冊——為了你。

你的回應對我們來說很重要，因此我們期盼收到你的來信。你可以參觀我們的網站：notodrugs.org.tw以及e-mail給我們：info@drugfreeworld.org.tw。

什麼是酒精？

酒精是一種毒品。

它被歸類為一種鎮靜劑，意味著它讓中樞神經運作減緩——導致說話含糊不清、動作搖晃不穩、心智錯亂甚至反應遲緩。

談到酒精是如何影響心智，最好理解的方式就是，它就像毒品一樣削弱人類理性思考的能力，同時扭曲他的判斷能力。

即使被歸類為鎮靜劑，酒精用量的多寡決定了它造成的影響。大多數人喝酒是為興奮使然，例如喝啤酒或是喝杯葡萄酒來「放鬆一下」。但是如果飲酒過量，超過身體能負荷的程度，人們會呈現酒精抑制作用。他們開始感到「麻

木」或是失去平衡和控制。

酒精過量甚至會導致更嚴重的抑制作用（沒有痛覺、身體為排毒而嘔吐、最後失去知覺，或是陷入昏迷或因酒精中毒死亡）。這些反應發生與否取決於攝取量的多寡和飲酒時的速度。

酒精有許多種類。唯一一種使用於飲料的酒精，乙醇（羥基乙烷），是經由穀類和水果發酵後製成。這種製酒的發酵作用是酵母對食物中的某些成分起作用的化學過程。

酒精 內容物

釀造酒（發酵而成的酒），例如啤酒和葡萄酒，酒精含量約2%到20%。蒸餾酒或烈酒，酒精含量約40%到50%。以下是各類酒一般的酒精含量：

啤酒	酒精含量2%—6%
蘋果酒	酒精含量4%—8%
葡萄酒	酒精含量8%—20%
龍舌蘭酒	酒精含量40%
蘭姆酒	酒精含量40%或更多
白蘭地酒	酒精含量40%或更多
琴酒	酒精含量40%—47%
威士忌酒	酒精含量40%—50%
伏特加酒	酒精含量40%—50%
利口酒	酒精含量15%—60%
米酒	酒精含量約20%
高粱酒、大麴酒	酒精含量約40%

喝酒與開車

●在臺灣，酒後駕車成為車禍肇事死亡的最大元兇。2007年有12萬起酒後駕車的案件，造成576個人死亡，平均每天1.6人死亡。

●在美國，車禍事故是青少年死亡首因，每三名美國青少年死亡中就有一名死於交通事故。根據美國國

家高速公路交通安全

監管處指出，2006年死於交通事故的青少年駕駛中，有31%是酒後駕車。

●受到酒精影響的駕駛出車禍的風險

比未喝酒的人高出11倍。

對大多數人來說，這只是統計資料而已，雖然很驚人，但畢竟只是統計數字。但是對酒後駕車身亡的青少年家屬和朋友來說，每個數字後面都代表著慘痛的悲劇。

酒精會扭曲一個人的感知與判斷力。受酒精影響的人他的反應時間比沒喝酒的時候慢，要是他們清醒，他們不會冒這麼多險，而且這些危險常常是致命的。

瞭解酒精 如何影響身體

酒 精經由胃壁和小腸壁的小血管吸收後進入體內的血液。喝酒過後的幾分鐘，酒精會從胃部流到腦部，很快的產生影響，減緩神經細胞的行動。

大約20%的酒精由胃吸收到體內。剩下的80%大部分會由小腸吸收到體內。

酒精也會透過血液運送到肝臟，肝臟透過新陳代謝的過程，把酒精從血液中排泄掉，並且轉化成非毒性的物質。由於肝臟一次只能代謝一定的數量，於是剩下的酒精會在身體裡循環。因此酒對身體的影響程度與喝的數量呈正比。

當酒精在血液的數量超出某個水平，呼吸系統會明顯減速，並且可能導致昏迷或死亡，因為氧氣不再送到腦部。

年輕人與成人
有哪裡不同呢？

年輕人的身體
處理酒精的方式和
成年人不同。

喝酒對青少年比
成人更容易造成傷
害，因為他們在青春
期，腦部還在發育。在這
個重要成長期間，喝酒可能
導致大腦功能的終生損傷，特
別在記憶力、運動技巧和身體
協調感。

根據研究，青少年在15歲前開
始飲酒，喝酒成癮的可能性比
21歲的人高4倍。



部分青少年來說，如莎嫻珊，對於不想面對的問題，酒精似乎是最佳的解決方法。

十三歲時，如果我不喝酒，朋友總是會笑我。服從大部分的意見總是比較容易，所以我就加入了他們。但我真的很不快樂，我只是藉喝酒來逃避自己的人生。

我越來越少出門，朋友也越來越少；我越來越孤獨，酒也喝得越多。我變得很暴力、失去控制。我根本不知道自己在做什麼。我粉碎了我的家庭。」十六歲那年她被趕出家門，變得無家可歸只能到處乞討，甚至向路人要錢買酒喝。在經歷好幾年的浪蕩生活後，醫生告訴她，她的健康已經遭受無法挽回的傷害。

「……我只有十六歲，但我的肝臟已經嚴重受損，我幾乎是用我所喝下的所有東西在自殺。」

——莎嫻珊

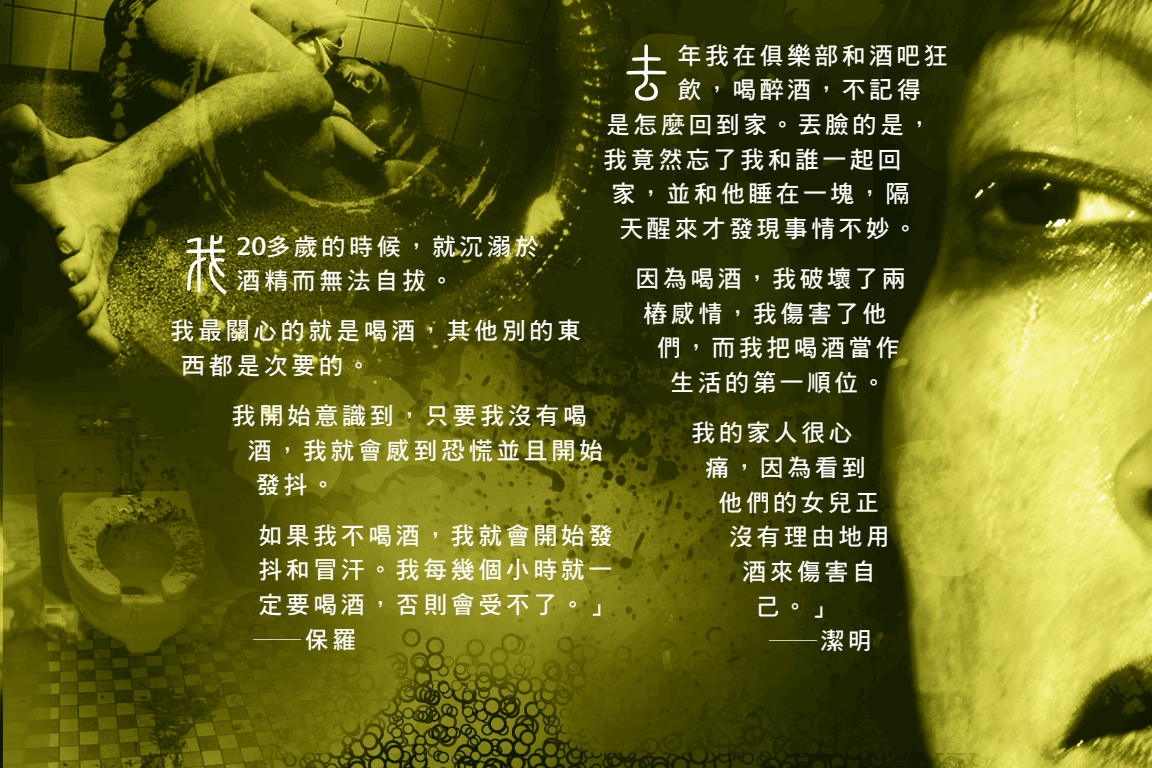


什麼是狂飲？

狂飲的定義是一次喝大量的酒精，通常男性一次喝五杯以上，女性一次喝四杯以上，就算是狂飲。

在美國21歲以下的年輕人，90%是以狂飲的形式喝酒。

每次一有機會我就狂飲，老實說，我令自己作嘔，但我無法控制我喝酒的慾望……如果我喝太多或喝到某些酒，我會呼吸困難並且全身長滿斑點，但我仍繼續喝，直到自己完全精疲力竭，陷入昏睡……我不確定我是否夠強壯，可以不再幹蠢事。」——愛倫



我 20多歲的時候，就沉溺於酒精而無法自拔。

我最關心的就是喝酒，其他別的東西都是次要的。

我開始意識到，只要我沒有喝酒，我就會感到恐慌並且開始發抖。

如果我不喝酒，我就會開始發抖和冒汗。我每幾個小時就一定要喝酒，否則會受不了。」

——保羅

去年我在俱樂部和酒吧狂飲，喝醉酒，不記得是怎麼回到家。丟臉的是，我竟然忘了我和誰一起回家，並和他睡在一塊，隔天醒來才發現事情不妙。

因為喝酒，我破壞了兩樁感情，我傷害了他們，而我把喝酒當作生活的第一順位。

我的家人很心痛，因為看到他們的女兒正沒有理由地用酒來傷害自己。」

——潔明

何謂酒精中毒或酒精成癮呢？

酒精成癮（酒精中毒）包含四種症狀：

- 渴望：想要喝的強烈需求或衝動

- 失控：一個人不論如何都一定要喝酒。

- 身體成癮：酗酒後停止喝酒，會出現像是噁心、盜汗、顫抖、焦慮等戒斷症狀。

嚴重上癮可能會導致威脅生命的戒斷症狀，包括抽搐，會在喝下最後一杯酒後的8到12個小時開

始發作。3到4天以後，會有震顫性譫妄，人會變得極端激動、顫抖、出現幻覺並且脫離現實。

- 耐受性：需要喝更多的酒來得到快感。

一位酗酒越來越嚴重的人總是說他想要的時候，可以隨時停止，但是他「從未想要」停止。酗酒是沒有終點的，而是通往墮落的漫漫長路，生活也不斷地惡化。

尚 我開始戒酒，我才意識到酒精已經控制了我的身體，我戒不掉了。我會拼命抖、一直抖，我也會開始冒汗，我無法思考，除非我喝一杯。沒有酒我無法運作。

我在戒治中心和醫院渡過了8年的時間，試著找出我到底是怎麼了，為什麼我無法戒掉。這是最糟和最長的惡夢。」——珍



國際統計數字



酒致死的青少年人數比
因其他各種毒品致死的
總人數還要多。15到24歲青
少年的三大死因：車禍、殺人
以及自殺都與喝酒脫離不了
關係。

● 喝酒的青少年服用其他毒品的
機率是不喝酒的7.5倍，而
吸食古柯鹼的機率則高達50
倍。調查也發現，12歲以上的
酗酒者中，有32%也吸毒。


● 2008年在台灣，交通部訂
出更嚴格的處罰制度，以嚇
阻在過去五年來日益增加的

酒駕交通事故。

● 在2005年有超過390萬
的美國人因為毒品藥物
濫用問題，接受治療，
其中有250萬人是因為
酗酒問題。

● 2007年光在美國就有
12,998人因為飲酒造成
的交通事故喪生。這比伊
拉克戰爭前六年喪生的美
國軍人還多出三倍。

● 美國每年約有140萬人
因酒駕事件遭到逮捕。



- 美國司法部的研究發現，40%的暴力犯罪是喝酒引起的。

- 英國國家健康醫療網2005年到2006年間，與酒精有關的住院人次有187,640位。

- 英國在2005年因為酒精致死的人數就有6,570人。2006年則攀升到8,758人，每年約以33%的比率

在增加。

- 根據一項研究調查指出，歐盟4億9000萬人口中，超過2300萬人酗酒。

- 每年歐洲有將近十分之一的疾病以及嬰兒的早產死亡是由酒精引起的。

2005年39%的交通死亡事件是因為喝酒所引起的。

據統計，40%的暴力犯罪是因為喝酒而引發的。

短期影響

依照喝的量多寡以及每個人的身體狀況，酒精會造成：

- 口齒不清
- 昏昏欲睡
- 嘔吐
- 腹瀉
- 胃不舒服

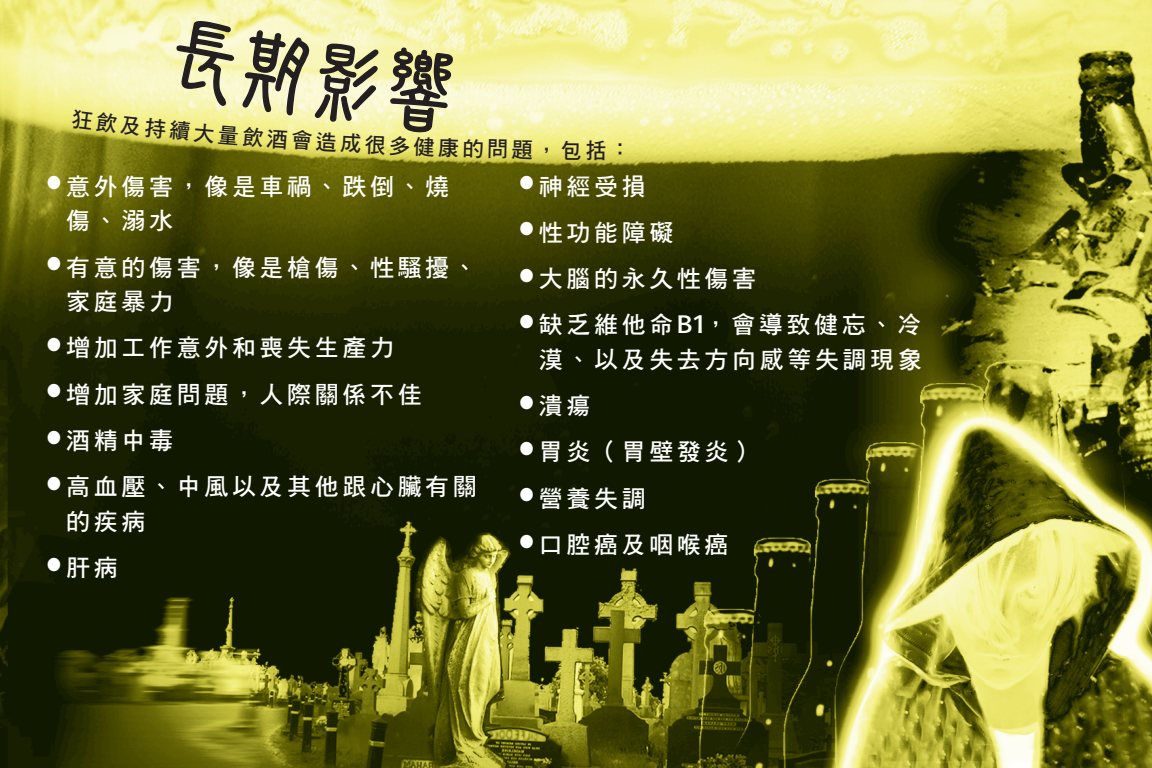
- 頭痛
- 呼吸困難
- 視覺與聽覺遭到扭曲
- 判斷力受損
- 感知及協調能力降低
- 無意識
- 貧血（紅血球減少）

- 昏迷
- 暫時失去記憶（記憶消失，喝酒的人在酒精影響下，無法記得發生的事）

長期影響

狂飲及持續大量飲酒會造成很多健康的問題，包括：

- 意外傷害，像是車禍、跌倒、燒傷、溺水
- 有意的傷害，像是槍傷、性騷擾、家庭暴力
- 增加工作意外和喪失生產力
- 增加家庭問題，人際關係不佳
- 酒精中毒
- 高血壓、中風以及其他跟心臟有關的疾病
- 肝病
- 神經受損
- 性功能障礙
- 大腦的永久性傷害
- 缺乏維他命B1，會導致健忘、冷漠、以及失去方向感等失調現象
- 潰瘍
- 胃炎（胃壁發炎）
- 營養失調
- 口腔癌及咽喉癌



我 逐漸對酒上癮，在
我意識到時，我早
已成為早上和下午的酒鬼。

於是我決定戒酒。我當天晚上無法入眠，直到隔天中午，我身體的每根骨頭都開始發酸發痛。由於莫名的恐慌，我緊張地倒了滿滿一杯琴酒，但是因為手抖動得太厲害而溢出了半瓶。當我一飲而盡，我感覺到痛苦逐漸變小。這時我終於知道可怕真相：我上癮了。我脫離不了。」
——菲依

最年輕的受害者

懷孕的母親喝酒，酒精會進入血液，透過胎盤進入胎兒（未出生的孩子）。

酒精可能在懷孕的任何階段傷害胎兒，但是在最初的幾個月，會造成最嚴重的傷害。酒精造成的先天缺陷風險，包括發育不全、顏面損傷，以及對腦部和神經系統的傷害。



一連串的悲劇事件

在過去數十年裏，酒精已經奪走了很多有天賦的藝術家、音樂家和作家的生命。

以下只是其中一些例子：

約翰 柏那罕 (John Bonham, 生於1948年, 卒於1980年)：這位以獨奏《白鯨 (Moby Dick)》聞名的齊柏林飛船樂團鼓手，約翰「棒手」柏那罕，因飲酒過度致死。被人發現死在前往巡迴排練場的路上。他因為整晚飲酒過量，嘔吐窒息而喪命。

史蒂夫 克拉 (Steve Clark, 生於1960年, 卒於1991年)：威豹合唱團的吉他手。他酗酒，由於混合服用酒精與毒品，死於倫敦的家中。

麥克 克拉克 (Michael Clarke, 生於1946年, 卒於1993年)：美國的音樂家，伯茲合唱團的鼓手。酗酒三十多年後，死於肝硬化。

布萊恩 康諾利 (Brian Connolly, 生於1945年, 卒於1997年)：蘇格蘭搖滾歌手也是Sweet樂團的主唱，在1978年因為飲酒問題而離開樂團。雖然多年後他重組Sweet樂團，但是酒精已經危害了他的健康，於1997年死於肝硬化。

奧立佛 瑞德 (Oliver Reed, 生於1938年, 卒於1999年)：因主演《奧立佛！》、《美麗新世界》、《三劍客》、《神鬼戰士》而聞名。他在拍攝《神鬼戰士》的空檔，死於突然心臟病發。他在喝了三瓶萊姆酒、八瓶啤酒跟大量的雙份威士忌後，爛醉如泥。



酒精

幾千年來，人類經由發酵，用五穀、果汁和蜂蜜來釀酒（乙醇）。

發酵飲料最早存在於古埃及文明，而中國約在西元7,000年前就有關於酒的記載。在印度西元前3,000和2,000年之間飲用的酒精飲料，梵語稱sura（穀物酒），是由米蒸餾出來的。

巴比倫人早在西元前2700年前就膜拜女酒神。在希臘，最早受到歡迎的一種酒精飲料是蜂蜜酒，是由蜂蜜和水發酵而成的飲料。希臘文學中有很多反對過度飲酒的警告。

在哥倫布發現美洲大陸前*，好幾個美洲原住民文明，發展出酒精飲料。南美洲安地斯山脈一

早期埃及文明的
發酵飲料

*哥倫布發現美洲大陸前：
指1492年哥倫布發現美洲
大陸之前的時期。

的簡史

帶，有各式各樣用玉米、葡萄、蘋果發酵釀成的飲料，稱「chicha（吉開酒）」。

16世紀，醫藥界大量使用酒精。18世紀初英國議會通過了一項法律，鼓勵使用五穀製作蒸餾酒。18世紀中期，廉價酒充斥了整個市場，到達頂峰。在英國，琴酒消耗量達到一千八百萬加侖，酗酒的情形開始普遍起來。

19世紀開始在態度上有了轉變，戒酒運動開始倡導適度飲酒的觀念，最後演變成完全禁酒的運動。

1920年代，美國通過一條法律，禁止製造、銷售、進口和出口酒類。酒類的地下交易開始活絡起來，因此到了1933年，這項酒禁終於被取消。

今日大約有一千五百萬名美國人酒精中毒，而且美國40%的車禍死亡事故肇事起因都是酒精。



毒品的真相

毒品藥物其實本身就是毒。服用的量決定了它的影響。

少量的毒品藥物產生刺激性（使得活動增強）。大量的毒品藥物會產生鎮定的效果（使得活動量降低）。更高的劑量會像毒藥一樣毒死人。

這就是所有毒品藥物的真相，差別只是在於，量不同帶來的效果也不同罷了。

但是許多毒品藥物還有其他的不利影響，也就是它們會對心靈直接產生影響。毒品藥物會扭曲吸食者對週遭發生事物的感知。結果是這個人的行為會變得古怪和不理性。甚至會變得暴力。

毒品藥物阻礙了所有的感知，不論是你想要的或不想要的。所以儘管短時間一個人的疼痛減輕了，但同時能力及警覺心也減低了，思考也亂掉了。

藥物的作用是要加速或減緩或改變你身體運作的方式，使它運作得更好。有時這是必要的。但是藥物仍然是毒品：它們的作用跟興奮劑或鎮定劑一樣，量太多時會致死。所以如果你沒有按正當的方式劑量服用，藥物的危險程度就和毒品一樣。

**真正的解決方案是一開始
就不要碰毒品，而是去得
到真相。**



為什麼人們會吸毒？

有人會使用毒品是因為他們想要改變生活的某方面。

以下是年輕人說他們之所以吸毒的原因：

- 融入同輩
- 想要逃避或放鬆
- 打發無聊
- 想看起來成熟
- 想要反抗
- 好奇想試看看

他們認為毒品是一個解決方案。但是最後，毒品卻成了問題。

雖然面對自己的問題很困難，但是當一個人試著以使用毒品來解決問題，其結果總是比問題本身還糟。真正的解決方案是一開始就不要碰毒品，而是去得到真相。



參考資料

“Facts About Alcohol,” U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

“Alcohol and Underage Drinking,” School of Public Health at John Hopkins University

“Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings,” SAMHSA

“Stiffer fines should deter drunk driving,” *The China Post*, 6 Jun 2008

“Alcohol and Crime,” U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

“Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey,” UK Home Office Online Report

“Statistics on Alcohol: England, 2007,” National Health Service (UK)

“Alcohol in Europe: A Public Health Perspective,” Institute of Alcohol Studies (UK)

“Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency,” Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

“Alcohol and the Brain,” University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

“Alcohol Intoxification,” www.emedicinehealth.com

“Alcohol Alert,” U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

“Ministry plans stricter alcohol limit for motorists,” *Taipei Times*, 9 Mar 2008

感謝照片提供：
Pages 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Page 5 (car wreck): Bigstockphoto; Page 9 (feet): Nightwatching; Page 14 (left): Stockxpert, (right) iStockphoto; Page 17 (weeping angel): Lisa Grissinger; Page 18 (Goddess Siduri): GoddessGift.

數百萬份像這樣的小手冊已經翻譯成二十二種語言，發放給全世界的人們。由於新型毒品不斷推陳出新，而且也有更多資料是關於這些毒品造成的後果，因此我們更新現有的手冊，製作新的版本。

出版這些小手冊的是無毒世界基金會，是一個非營利的公益組織，總部位於美國加州洛杉磯。

這個基金會提供教材、意見給它的國際防毒網絡，並且協助組織的協調。年輕人、家長、教育人士、志工團體及政府部門——任何有興趣幫助人們過著遠離毒品濫用生活的個人或團體，就會與基金會一同合作。

你需要知道的事實

這是毒品系列小手冊中的一本，這個系列揭開大麻、酒精、搖頭丸、古柯鹼、快克古柯鹼、結晶安非他命與甲基安非他命、吸入劑、海洛因、LSD和處方藥物濫用的真相。有了這份資訊，讀者可以自己決定過著遠離毒品的生活。

欲取得更多手冊，
或本系列的其他手冊，請洽：



Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

drugfreeworld.org
info@drugfreeworld.org
+1-818-952-5260

社團法人台灣無毒世界協會

地址：高雄市前鎮區光華二路48號2樓

電話：(07) 722-6222

傳真：(07) 722-0022

電子信箱：info@drugfreeworld.org.tw

notodrugs.org.tw

Facebook:drugfree.tw

社團法人台灣無毒世界協會 - 臉書專頁

