



## 睡前饮酒害处多

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-06

失眠是一种常见病症，有人认为，睡前饮酒可助入眠。其实，“饮酒助眠”不可取。饮酒虽可暂时抑制大脑中枢系统活动，使人加快入睡，然而酒后引起的睡眠与正常生理性入睡完全不同，酒后入睡其大脑活动并未休息，甚至比不睡时还要活跃得多。因而在酒后醒来的人们，常会感到头昏脑涨、头痛等不适症状。偶尔、适量的饮酒可能有助于睡眠，但长期或大量饮酒则会造成失眠。因为酒精虽有一定的镇静催眠作用，但持续时间短暂，约3~4个小时便会消失。催眠效应消失后，会出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状，反而容易惊醒，甚至失眠。

经常睡前饮酒，还可能导致酒精中毒性精神病，神经炎及肝脏疾病等。人体生理节律要顺应昼夜阴阳之变化，方能保持健康。白天属阳、夜间属阴，而酒性属阳，性温热，夜间饮酒必然扰阳，阳动则阴不安，从而导致人体气血紊乱，五脏六腑之阴阳失衡。

睡前饮酒还易致“胃不和”，所谓“胃不和则夜不安”，不仅影响胃肠消化功能，还必然影响睡眠质量，久而久之对体会造成诸多危害。

睡前饮酒还有一条害处是，白天人体新陈代谢旺盛，酒精等有害物质较容易被排泄出去(如从汗液和尿中排出)，但夜晚入睡后，人体新陈代谢减慢，肝脏解毒功能也相应减弱，有害物质容易积蓄，故对健康极为不利。

[存档文本](#)