

常識科專題研習

拒絕酗酒，營造健康人生

醫學界將酗酒定義為：一次喝5瓶或5瓶以上啤酒，或者，血液中的酒精含量達到或高於0.08。由於大量酒精會殺死大腦神經細胞，長此以往，會導致記憶力減退。還可能引起脂肪肝、肝硬化等肝臟疾病，情況嚴重者必須進行肝臟移植才能保全性命。

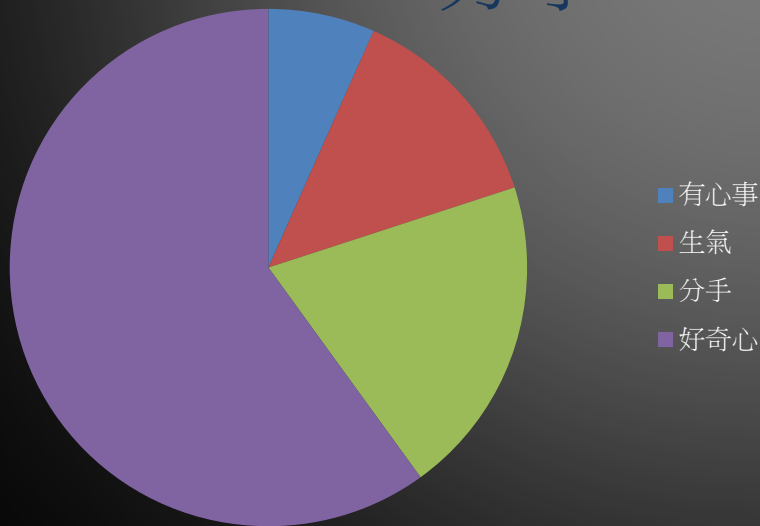
1.你認為青少年沉迷喝酒的原因是甚麼?

A. 有心事

B. 生氣

C. 分手

D. 好奇心



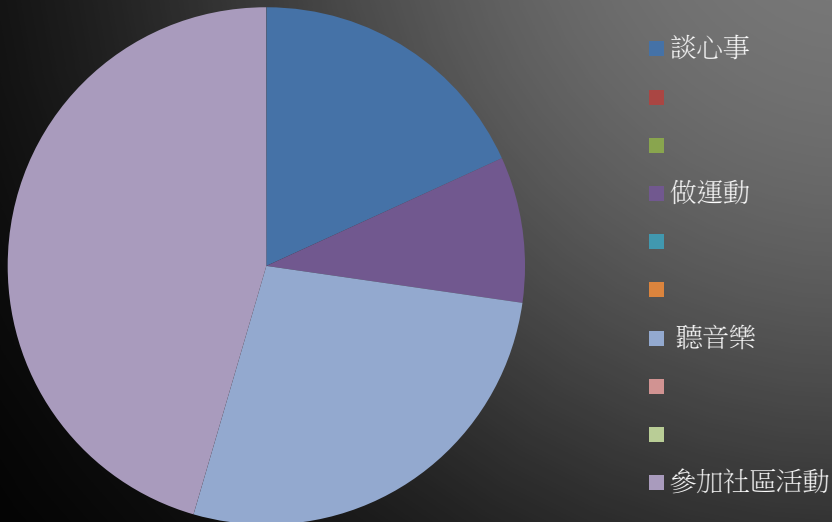
2.你認為怎樣避免沉迷喝酒?

A. 談心事

B. 做運動

C. 聽音樂

D. 參加社區活動



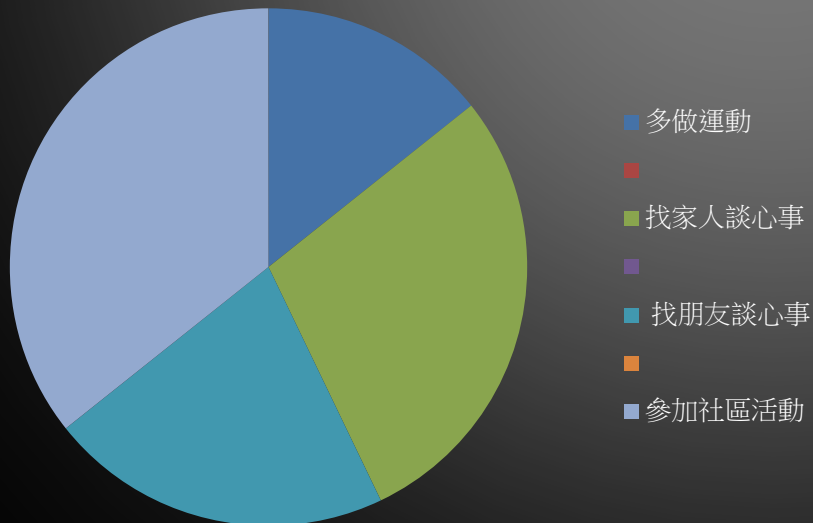
3.你認為怎樣拒絕喝酒的引誘?

A. 多做運動

B. 找家人談心事

C. 找朋友談心事

D. 參加社區活動



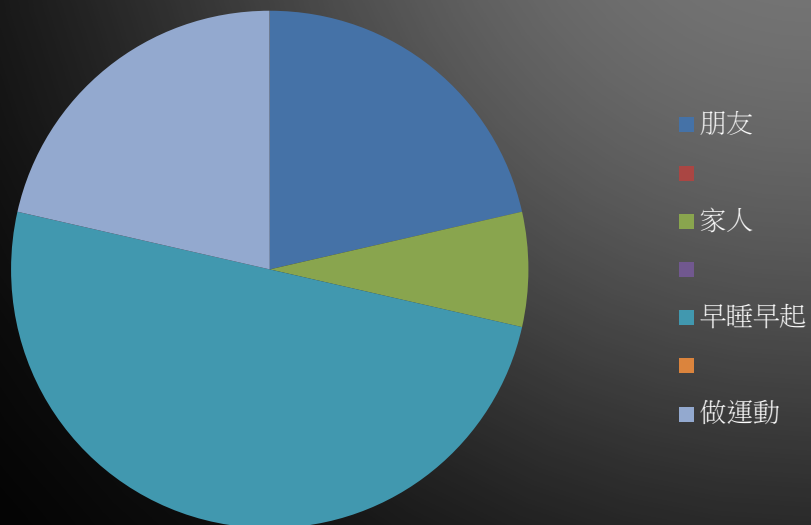
4.你認為健康人生應具備哪些條件?

A. 朋友

B. 家人

C. 早睡早起

D. 做運動



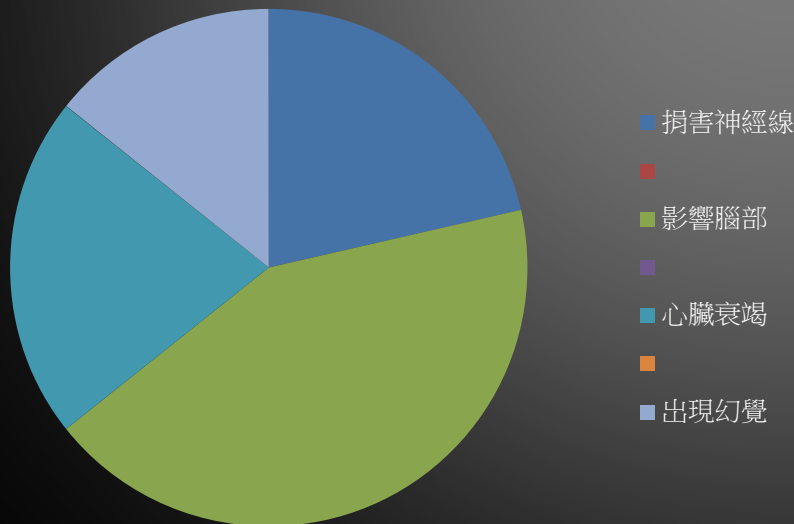
5. 為甚麼不可以喝酒?

A. 損害神經線

B. 影響腦部

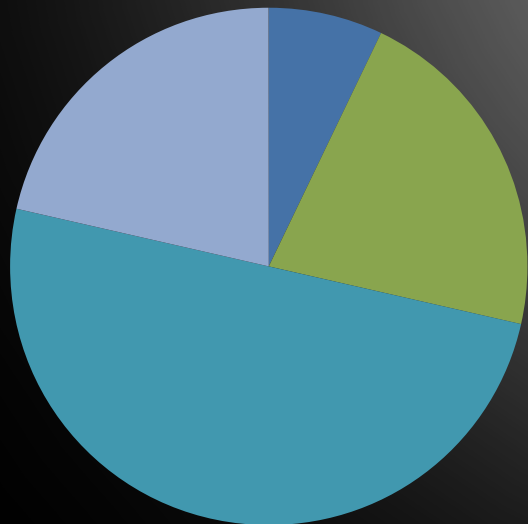
C. 心臟衰竭

D. 出現幻覺



6.有甚麼可以代替酒？

- A. 水
- B. 牛奶
- C. 可樂
- D. 果汁



- 水
- 牛奶
- 可樂
- 果汁

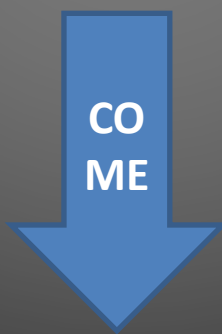
喝酒?

喝酒前
^^小技巧^^

首先**你THINK喝酒是否正確

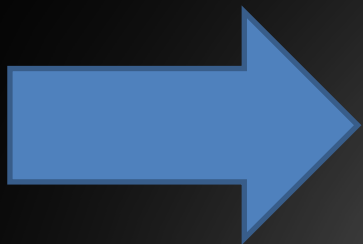
可能每一個人的想法不一樣

那當然LA,來看看一些技巧



酒前

1. 喝酒之前，吃飯只能吃7分飽，且不可大量飲水。（這是為了留下肚子好喝酒）。
2. 喝酒之前半小時，喝瓶牛奶，最好是純奶或者含糖的，可預防酒醉性胃炎和脫水症。飲加砂糖或蜂蜜的牛奶，既可促進乙醇分解，又能保護胃黏膜。由於脫水會使鹽分丟失，可適量飲些淡鹽水或補液鹽。
3. 不要空腹飲酒，因為空腹時酒精吸收快，人容易喝醉；最好的預防方法就是在喝酒之前，先行食用油質食物，如肥肉、蹄膀等，或飲用牛奶，利用食物中脂肪不易消化的特性來保護胃部，以防止酒精滲透胃壁。這是飲酒不醉的主要訣竅。因為這樣可使乙醇在體內吸收時間延長。
4. 秘訣：喝酒之前半小時，先喝一杯必奇。这个东西是蒙脱石散，可以黏在胃粘膜上，锁定酒精，从而使酒精不被人体吸收。



根據美國大學GE研究10個喝酒的人9個會
早死=_="看完之後你還要喝?



88la各位BB