

# 職場飲酒 防醉策略

年末之際，從尾牙到跨年聚會，「跑攤」似乎成了上班族的日常，這些場合免不了喝個幾杯酒助興。雖然大家都知道小酌怡情、大飲傷身，但在這種「不得不喝」或「氣氛使然」的場合，學會這幾招，讓你在聚會盡興之餘，降低酒精對身體的衝擊。

## 喝酒緩衝策略



### 不要空腹

先吃點起司、雞蛋或喝一小杯牛奶。

脂肪和蛋白質能附著在胃壁上，減緩酒精進入小腸被吸收的速度。



### 補充維生素 B 群

酒精代謝過程會消耗大量的 B 群。

飲酒前先補充，有助於維持代謝機能。



### 穿插飲水

每喝一杯酒，就喝一杯同等份量的白開水。

能稀釋胃部的酒精濃度，預防脫水造成的頭痛。



### 避開氣泡飲料

氣泡水會加速酒精進入小腸，讓你醉得更快。



### 宿醉緩解

隔日宿醉時補充水份或喝點運動飲料能幫助恢復。

## 常見醒酒迷思

### 迷思一：喝咖啡



咖啡因雖然能提神，過量咖啡因易導致酒醉的心悸症狀變嚴重。

### 迷思二：喝濃茶



酒精和濃茶都會刺激胃黏膜，兩者加起來只會更引起胃部不適。

### 迷思三：催吐



容易導致胃酸灼傷食道，且酒精進入血液後，催吐已無濟於事。



如果在飲酒後出現**持續性嘔吐、呼吸困難、意識混亂或體溫過低**，這可能是酒精中毒的跡象，請務必**尋求醫療協助**。



長安東 內兒診所  
聯合診所  
Internal Medicine Department