

民间认为，酒桌上一喝脸就白的人酒量肯定不行；面不改色的解酒能力一般；沾酒即满面通红的人潜力穷。中山大学附属第一医院中医科副教授张诗军对此表示，酒量大小与人种、个体代谢酶等因素相关，一般而言，“脸不变色”的人最能喝，脸红者却能打“持久战”。他提醒，酒量无法后天练就，一旦练成之日也即潜在伤害最大之时。

酒量大小与个体差异有关

“酒量大小与人种有密不可分的关系，有的人种就是天生非常适应酒精，比如蒙古人、爱斯基摩人等，酒量比其他人群总体大出很多。”张诗军表示，除了人种差异之外，喝酒也存在着明显的个体差异。“能喝的多喝点也没事，所谓喝酒伤身的说法并不正确，不少人酒量大、经常喝，甚至有的人群喝了几十年但身体照样很好，所以不能笼统地说喝酒伤身，关键是他的身体能否消化、分解足够的酒精。”张诗军说，对于不能喝酒的人，练也没用，只能是尽量少喝甚至不喝。

喝酒脸红者能打“持久战”

张诗军介绍，酒桌上常发现有些人一沾酒满脸通红，有的则是一脸白煞。由此，民间得出很多说法，如认为喝酒脸红是个指针，它代表两点：该人身体棒、酒量大。张诗军说，这是一个不科学的认识。他认为，喝酒脸红不能直接说明喝酒的能力高低。

“人体内对于酒精的代谢主要有两个酶在起作用，乙醇脱氢酶与乙醛脱氢酶。”他解释，如果两个酶都极为活跃，那么饮酒的人既能喝且不脸红；如果乙醇脱氢酶极少或不活跃，这种人肯定不能饮酒或者说不能大量饮酒，乙醇不能很快代谢会造成急性酒中毒，影响脑功能，出现严重的意识障碍，严重者还可以影响到肝脏、心脏等多个脏器，以致死亡；如果乙醇脱氢酶活跃，乙醛脱氢酶不活跃，会使大量的乙醛不能及时代谢，乙醛在体内蓄积也可出现中毒现象，如部分人群出现血管扩张、面红耳赤、头痛、心率加快等，严重者也可以导致死亡。

他进一步解释，喝酒脸红是因为乙醇氧化成的乙醛在体内作用的结果，人会醉酒同样是因为乙醛在体内作用。“仅从这个角度而言喝酒脸红的人更易醉酒，但是个体对乙醛的耐受程度不一样而有差别，有的人因为体内调节作用，当乙醛在体内浓度增加时乙醛脱氢酶也增加。”

酒量无法后天练成

张诗军指出，喝酒无论脸红脸白都说明身体对酒精产生了较大反应，所以相比之下，“脸不变色”的人一般应该更能喝。他说，喝酒脸红的人多数是酒量不大的，真正能喝酒的应是“脸不变色心不跳”。

他提醒，喝酒是无法后天锻炼出来的，因为人体肝脏分解酒精的酶的能力无法通过锻炼得到提高。他指出，许多人久经沙场后觉得自己越来越能喝了那是“错觉”，是因为其身体对酒精的反应因频

繁刺激而逐渐变得麻木，这种情况下豪饮对身体潜在伤害更大。