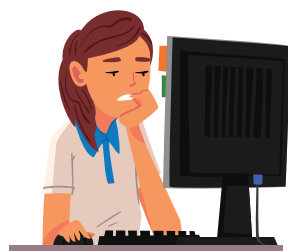
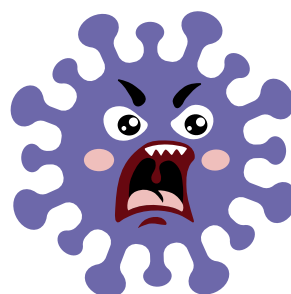


飲酒必備常識

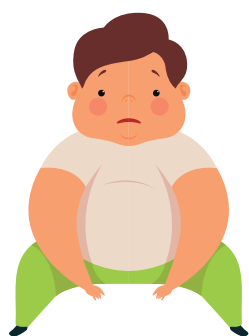
酒充斥在生活，不論是聚餐應酬、慶祝狂歡或是放鬆舒壓都離不開酒精。然而不適當飲酒，卻會對身體造成傷害：



記憶力受損、淺眠、
多夢、提早失智、
導致憂鬱、焦慮



免疫力下降，
易得傳染性疾病，
如新冠肺炎



影響代謝，
造成肥胖



癌症風險增加



血壓上升，
中風、心肌梗塞
風險增加



脂肪肝、肝炎、
肝硬化、胰臟炎、
胃食道逆流

長期過量飲酒後，冒然停酒，會產生戒斷症狀，增加戒酒的難度，若想要擺脫酒精，並不是只靠意志力就能達成。我們提供中西醫療，幫助你戒酒，擁抱健康的身心！



臺北市立聯合醫院
TAIPEI CITY HOSPITAL
林森院區

就醫資訊

中西醫酒癮門診

#心身醫學科 #中醫針灸科

陳怡倫/張尚智/郭彥君編製



門診掛號專線
(02)2181-1995
第二版112年10月更新



穴位按壓 一夜好眠

酒精雖然可以幫助放鬆，卻會破壞睡眠品質，造成白天嗜睡、注意力不集中。試試這些穴位，舒壓安神，改善睡眠！

位置：

手掌面向自己，手腕橫紋處靠小指側的骨頭凹陷處

功效：

安神寧心，清心火



神門穴



印堂穴

位置：

兩眉頭之間

功效：

鎮靜安神

位置：

手掌面向自己，手腕橫紋中間向下三指幅兩筋之間

功效：

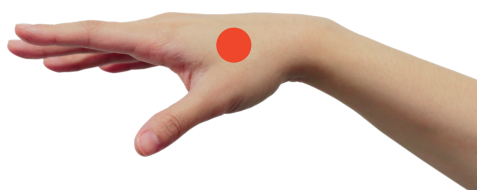
寧心、安神、寬胸



內關穴

酒後三穴位舒緩不適

合谷穴



位置：

手部虎口，靠近食指掌骨處

主治：

胃痛、頭痛、頭暈

位置：

手掌面向自己，手腕橫紋中間向下三指幅兩筋之間

主治：

噁心、嘔吐

內關穴



足三里穴



位置：

膝蓋骨外下方凹陷(外膝眼)

向下四指幅(三寸)肌肉豐厚處

主治：

腹脹、腹瀉

酒後養胃腸

喝酒不只傷肝，還傷.....

喝酒不只會造成肝炎、肝硬化，更會損傷腸胃造成脹氣、消化不良，甚至胃食道逆流、消化道潰瘍。

飲食顧護胃腸

以下為常見顧護胃腸的食物，可以舒緩酒後引起的胃腸不適，平時可以適量攝取。

山藥

本草綱目：「益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。」山藥具黏液能夠保護胃壁，緩衝胃酸，還能促進蛋白質和澱粉分解吸收，另含纖維促進腸胃蠕動。



秋葵

黏液可以保護胃壁，所含的纖維能夠促進消化。不過若平時吃生冷食物容易腹瀉、軟便的人，則不宜過量食用。



小米

小米可以補益脾胃，容易消化，適合腸胃虛弱，平時容易腹瀉、噁心嘔吐的人。另外小米不含麩質，對於麩質過敏的人相當適合。

