

## 【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

日食二乙 A0841028 徐嘉玟

文章題目： 為什麼喝酒會斷片？
文章內容： <p>斷片又稱作酒精中毒性昏迷，在此狀況下，人會暫時性失去記憶，或著是片段性的失憶，時間長短則是因人而異。酒精算是一種麻醉劑，可以刺激大腦，會先減弱大腦的抑制功能，所以微醺的人精神會更加活躍，再來當大腦無法承受酒精刺激時，會暫時休息，若是再多喝，大腦將暫時進入長時間休息狀態。簡單來說“斷片”其實就是酒精造成的記憶損害。這種現象在日常中相當常見，它又介於酒後鬧事及不省人事之間，一般而言斷片時會跟平時做出差不多的行為舉止，還保有基本技能和知識，但是在酒醒後，會忘卻當時所發生的所有事物。每個人對酒精的耐受性不一樣，像是女性會比男性更加容易斷片，因為女性體重較低，體指率更高，也就是說體內水含量比較少，不易稀釋酒精，因此酒精含量在血液中上升較快，青少年又比成人更加對酒精敏感，因為大腦額葉直到二十五歲才停止生長。若是長期大量飲酒，會對記憶力及認知功能造成傷害，可能會產生焦慮等狀況，許多人會對酒精造成誤解，認為酒精可以助眠，因為酒精對大腦會產生安眠、鎮靜的功效，但若是反覆依靠酒精助眠的話，反而會破壞睡眠結構，導致睡眠品質下降，會發生愈睡愈累的現象。酒精對身體的傷害是長期且慢性的，因此提倡健康飲酒，那對於容易斷片的人來說，要更懂得控制飲酒的量，少量及健康飲酒才是王道。</p>
參考資料

[http://www.mod.gov.cn/big5/hospital/2015-06/17/content\\_4590692.htm](http://www.mod.gov.cn/big5/hospital/2015-06/17/content_4590692.htm)

<https://today.line.me/tw/v2/article/7elqen>

