

破除迷思？喝酒對大腦的益處

馮瑜庭 報導

一提到飲酒，有些人會聯想到對腦部功能有負面影響，可能損害思考或學習力；有些人則喜歡說「借酒澆愁」，希望藉由飲酒忘卻一切煩惱。飲酒這件事經常被貼上不良的標籤，然而，近期有部分研究指出喝酒對大腦的益處，有助於提升記憶力、語言和思考能力等，似乎有替這項被污名化的行為討回一些公道。



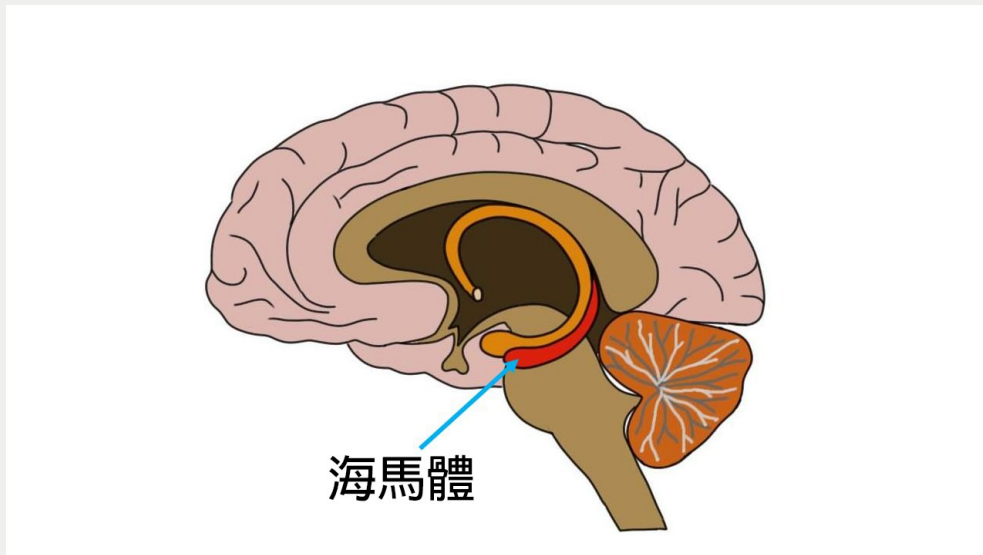
近期有不少研究試圖打破傳統飲酒有害大腦的迷思。（圖片來源／[beeriety](#)）

飲酒增強記憶 提升學習效果

傳統觀念上，一般人認為酒精可能會擾亂記憶力。在英國艾希特大學的一項研究中，有88位社交飲酒者被指派進行詞彙學習任務，所有的受試者被隨機分成兩組，在進行單字學習後，一組被告知可以不受限制、盡情的喝酒，另一組則必須滴酒不沾。隔天，受試者們又再次進行相同的任務，最終結果顯示可以喝酒的組別背下的單字比被禁止的組別還要多。

研究團隊成員之一的教授西莉亞·摩根（Celia Morgan）提到，這項研究顯示飲酒的人在重複詞彙學習任務方面能力較強，甚至喝的量越多，效果會越明顯。造成這項結果的原因尚未完全明瞭，但最主要的解釋為酒精會阻礙大腦接收新資訊，因此飲酒前獲得的短暫記憶將會被轉入長期記憶區。接收新知識後攝取酒精對鞏固記憶有顯著的效果，但研究者們仍強調不可忽視過度飲酒對身體產生的傷害。

國立交通大學心理學教授羅仕宇解釋，大腦裡的海馬體負責將短期記憶變成長期記憶，而酒精會阻斷新記憶轉為長期，因此海馬體有餘力處理舊有的記憶，讓人們對喝酒前的事情印象較深刻，也就是「逆行記憶促進」現象。但長期酗酒對記憶力仍會造成損傷，嚴重則可能破壞腦中神經元，導致高沙可夫症候群（Korsakoff's syndrome），一般稱作健忘綜合症。



大腦內的海馬體掌管了人的長期記憶，喝酒會阻斷新記憶進入海馬體。
（圖片來源／馮瑜庭重製）資料來源：[Neuroscientifically Challenged](#)

解放心靈拘束 外語對答如流

或許不少人相信酒精催化容易導致意識不清、胡言亂語，事實上，適量飲酒能幫助人們在外語表達上更流暢！根據英國利物浦大學、倫敦國王學院和荷蘭馬斯垂克大學學者們聯合發布在《精神藥理學（[Journal of Psychopharmacology](#)）》雜誌上的研究，50位正在學習荷蘭語的德國學生被隨機分配飲用含少量酒精或不含酒精的飲料後開始與荷蘭當地人聊天。結果顯示交談過程中，喝下含酒精飲料的德國學生在發音準確度和對話流暢度上表現的比未飲用酒精的學生優異。

酒精對外語學習者具有正面影響的原理為降低語言焦慮、提升自信心，和「飲酒壯膽」的行為有異曲同工之妙。常常人們說不好外語的原因是來自於心理壓力，不敢和外國人攀談，幾杯黃腸下肚，人們能更自由的闡述想法，外語表達能力也就跟著提升。當然，研究者也提到飲酒過量會損害認知能力，不支持酗酒行為。

「喝酒的確會讓人比較放鬆。」羅仕宇提到，人的想法和行動時常受到認知系統的抑制，而喝酒會降低抑制作用和緩解壓力，讓受到外界因素牽制而害怕說外語的人變得較外放。但實驗結果可能不完全適用於實驗外的所有人，若本身沒有外語基礎的話，並不會因為攝取酒精而使能力突飛猛進。

輕微酒精中毒 啟發多元思考

美國作家克里夫頓·費迪曼（Clifton Fadiman）曾說：「酒是瓶子裡的詩歌。」飲酒經常和靈感啟發畫上等號，不少古今中外的詩人、作家和藝術家會訴諸酒精進行創作，偉大的作品也因此誕生。而其中是否有確切的科學根據？

奧地利格拉茲大學近期的研究指出，享用一小杯紅酒或啤酒有助於創意思考並加強解決問題的能力。實驗過程中，總共70位受試者被要求分別於飲酒前後進行各種任務。其中一項為單字聯想測驗，例如找出「茅屋」、「藍色」和「蛋糕」之間的關聯。其中一半的人被給予酒精濃度小於0.5%的啤酒，另一半則是2.5%的啤酒。結果飲用了相對高濃度酒精的人較容易找出上述單字之間的連結「起司」（茅屋起司、藍起司和起司蛋糕）。

此項研究證實了以下論點，當我們專注於解決某項問題時，這可能會讓思想陷入膠著，對於單一解決問題的方式產生執念，然而，溫和的酒精中毒可以降低大腦控制本能、減少過度的注意力，使大腦產生更多元的想法，也幫助我們進入潛意識找到替代的解決方案。羅仕宇說道，當人們學習到的東西越多，過去的知識和經驗會讓想法越侷限，因此喝酒有助於解放這些束縛，提升創造力。至於打開潛意識的說法根據佛洛伊德的理論是真實存在的，但較難以科學方法驗證。

分解多種風味 品酒刺激腦部

喝酒對於大腦表現也有正面影響。神經科學家戈登·M·舍菲德（Gordon M. Shepherd）在最新著作《神經科學：大腦如何創造葡萄酒的味道（Neuroenology: How the Brain Creates the Taste of Wine）》中提到，比起做運動、解數學題或聽音樂，品嚐一杯葡萄酒能讓大腦運作更活躍。

舍菲德博士指出葡萄酒本身是沒有味道的，人們之所以會感受到酒的風味是透過不同品酒的階段刺激大腦的認知系統，從最開始把酒倒入玻璃杯，藉由視覺和嗅覺產生想像到飲用時的味覺感知，每個步驟都考驗著判斷力和記憶力來處理葡萄酒內富含的上千種風味。當人們反覆上述品酒過程，同時也在鍛鍊大腦功能。文章的最後，舍菲德也呼籲大眾即便葡萄酒能帶來諸多益處，酒精還是有令人成癮的作用，應小心避免潛在的藥物濫用。





分析葡萄酒各種風味能刺激大腦認知系統。（圖片來源／[care2](#)）

滴酒不沾長期以來被視為一種美德，但有越來越多研究顯示飲酒對於提升腦部各項能力有助益。或許不少酒精誤用的新聞讓人們容易對喝酒行為產生不佳的觀感，但其中的好處也不該被全盤否定。當然，酒精成癮並不是研究者們鼓勵的，俗話說「過猶不及」，飲酒帶來的益處仍需建立在適當攝取上。



記者 馮瑜庭



編輯 簡梵軒