

2023年喝酒的危害的心得体会酒(优质5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

喝酒的危害的心得体会酒篇一

都说中国的酒文化源远流长，出门在外喝酒也是正常的事情，但是喝酒过多，就会导致醉酒。你知道喝醉酒对身体的危害吗?知道喝醉酒怎么解酒吗?今天我们就为大家介绍一下醉酒的危害以及解酒的方法。

据测定，饮下白酒约5分钟后，酒精就会进入血液，随血液在全身流动，人的组织器官和各个系统都要受到酒精的毒害。短时间大量饮酒，可导致酒精中毒。中毒后首先影响大脑皮质，使神经有一个短暂的兴奋期，胡言乱语;继之大脑皮质处于麻醉状态，言行失常，昏昏沉沉不省人事。若进一步发展，生命中枢麻痹，则心跳呼吸停止以致死亡。

- 1、对长期饮酒的人群,尤其出现关节疼痛不适时,应该警惕骨坏死的发生,避免残疾。
- 2、酒精对食管和胃的黏膜损害是非常大的,严重的时候会 引起黏膜充血、肿胀和糜烂,导致食管炎、胃炎、溃疡病的。
- 3、酒精性胎儿征候群,酒精在胎儿体内代谢和排泄速率较慢,对发育中的胎儿造成各种伤害,包括胎儿畸型、胎死腹中、生长迟滞及行为缺陷等。

4、对肝脏的损害特别大，因为酒精主要在肝内代谢，肝癌的发病与长期酗酒有直接关系。研究表明，平均每天饮白酒160克，有75%的人在15年内会出现严重的肝脏损害，还会诱发急性胆囊炎和急性胰腺炎。

5、大脑皮质萎缩，有报告显示部分慢性嗜酒者的大脑皮质有萎缩现象，也有部分病人有智力衰退的迹象。

1、“酒后忌饮茶”

李时珍在《本草纲目》中记载：“酒后饮茶伤肾，腰腿坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿。”现代医学研究也指出，茶水会刺激胃酸分泌，使酒精更容易损伤到胃黏膜；茶水中的茶碱导致心跳加速，更加重了心脏负担；浓茶中的茶碱可使血管收缩，血压上升，反而会加剧头疼。注意：各种碳酸饮料会加速酒精的吸收，加快醉酒的速度，对身体有害。

2、酒后不宜马上洗澡

酒后洗热水澡可加快血液循环，促使体内能量消耗增多，容易引起低血糖。高血压、心血管疾病患者酒后洗澡易中风，宜先稍作休息再洗澡，最好醒酒后或改天再洗澡。

喝酒的危害的心得体会酒篇二

1、不要喝冰水、柠檬水等刺激性的饮料，会抵消牛奶的护胃功效。

2、不要和碳酸饮料如可乐等一起喝，二氧化碳会加快身体吸收酒精的速度。

3、不可一饮而尽，应分成几口喝。血液中乙醇浓度上升慢，不易喝醉。

4、最佳佐餐：牛肉、鸡肉、鱼以及其他动物性食品和大豆制品中，含大量蛋氨酸和胆碱，增强肝脏分解酒精的能力。猪肝，补充因喝酒而丢失的维生素b₁₂绿叶蔬菜，中和酒和肉的酸性，抗氧化剂和维生素可保护肝脏。

5、忌吃咸鱼、熏肠、腊肉，含有大量色素与亚硝胺，在体内与酒精反应后，不仅伤害肝脏，而且会损害口腔与食道黏膜，甚至诱发癌症。

6、喝啤酒忌吃烧烤食品，同属高嘌呤食物，将使患痛风的风险大增。

喝酒的危害的心得体会酒篇三

一、校园贷具有高利贷性质；

二、校园贷会滋生借款学生的恶习；

三、若不能及时归还贷款放贷人会采用各种手段向学生讨债；

四、有不法分子利用“高利贷”进行其他犯罪。

校园贷防范措施：

1、严密保管个人信息及证件

一旦被心怀不轨者利用，就会造成个人声誉、利益损失，甚至有可能吃上官司。像上述事件中，如果被骗个人信息到互联网金融平台贷款，不止蒙受现金损失，不良借贷信息还有可能录入征信体系，不利于将来购房、购车贷款。

2、贷款一定要到正规平台

由于现阶段互联网金融监管力度不够，存在不少买羊头挂狗

肉的平台，一定要登录官网仔细查看，并搜索比较各类评价信息。像大学生贷款就要认准久融金融，因为他们审核严格，风控接入大数据中心，学生的基本动态都能审核出来，除此之外，还要跟借款学生，电话确认，是否为借款本人，资金用途是否正规等。

3、贷款一定要用在正途上

大学生目前还处于消费期，还款能力非常有限，如果出现逾期，最终还是家长买单，加重他们的负担，所以大学生网上贷款一定要慎重。

4、别轻易相信借贷广告

一些p2p网络借贷平台的假劣广告利诱大学生注册、贷款，文案上写着帮助解决学生在校学习上基本学习和生活的困难，实际上，这样的高利贷、诱导贷款、提高授信额度易导致学生陷入“连环贷”陷阱。

5、树立正确的消费观

大学生要充分认识网络不良借贷存在的隐患和风险，增强金融风险防范意识；要树立理性科学的消费观，尽量不要在网络借款平台和分期购物平台贷款和购物，因为利息和违约金都很高，养成艰苦朴素、勤俭节约的优秀品质；要积极学习金融和网络安全知识，远离不良网贷行为。

喝酒的危害的心得体会酒篇四

当今的21世纪，鱼目混珠，社会形势太过于复杂，在无声无息之中，大多青少年吸上了“烟”，甚至是“毒品”。

回想历史记载中的那个20世纪80年代初，英国侵略者把鸦片传入了中国，诱使众多中国人吸了“第一口”。从此，“毒

品”这只邪恶的手掌伸向了中国人，无时无刻不在侵蚀着他们的身体，使中国一步一步地走向了“堕落”，卑鄙的英国人达到了他们的目的，也是当时中国人的“愚昧无知”，使英国侵略者“有机可乘”，造成了一个个惨局。

如今，在这个“新新时代”，“毒品”依然在逍遥法外，这些“糖衣炸弹”把目标转向了防范意识不高的中学生。

一名学品兼优的美丽女孩，因一次意外，成为了毒品的奴隶，为了得到买毒品的钱，走上“杀人”之道，是毒品毁了她原本的美丽，给她披上了“丑陋”的人皮装，也是毒品毁了她的前程和未来。

又是一名原本成绩“名列前茅”的男孩，因认识了一群“酒肉朋友”后，也走上了“吸毒”之道，因为母亲拒绝给他买毒品的钱，竟狠心杀死了生他养他的母亲，是毒品毁了他的亲情，灭了他原有的人性。

联合国秘书长说过，是“毒品”毁了我们的青年、未来。

难道不是如此吗？

毒品不仅仅毁了我们青年，毁了我们的未来，也让很多人感染了“爱滋病”，全世界每年平均有7773例，这个可怕的数字，确实有些令人心寒，是毒品这个罪魁祸首，夺去了一条条宝贵的生命，也是我们的好奇，放纵了自己，使自己走上了不归之路。

醒醒吧！朋友们！为了你们的未来，为了你们的家，不要再吸食毒品了！明天的新太阳在等着你们！

喝酒的危害的心得体会酒篇五

我们普遍会发现很多大人在节日欢闹的时候喜欢逗孩子喝酒，甚至会用筷子沾一些酒让小宝宝舔舔，对于年龄稍大一点的男孩子沾酒也不会责怪。

有些家长认为酒量是要从小培养的，因此会有意识地在节日或者亲友聚会的时候给孩子喝一些酒。从度数较低的啤酒开始，逐渐喝上半杯，一杯，这样逐渐地让孩子适应酒的口感，以此来培养孩子的酒量。

而事实上，专家表示，酒量的大小主要取决于乙醇脱氢酶的数量和功能，有的人先天多，活性大，相对来说酒量就大。有人天生就不能喝酒，即使后天怎样培养也徒劳无功。所以“酒量从小培养”这种想法其实是误区。

儿科专家指出，孩子正处在生长发育期，身体各部及内脏器官还不成熟，特别是消化系统，此时饮酒危害最大。

1. 伤肝坏胃：酒精的刺激性对肝、胃伤害最大，孩子喝酒，会使肝功能受损，胃消化不良。

4. 影响内分泌。对女孩来说，酒精也会影响性腺的发育，使内分泌紊乱，到青春期时，容易出现月经不调、经期水肿、痛经、头痛等现象。

大人在喝酒时，孩子有好奇心，便引逗让儿童喝酒，虽然量少，但对儿童健康却造成很大的损害，所以呼吁家长还是应该保护好孩子，千万不要因为一时好玩而让孩子沾酒！

除了滴酒不能沾以外，一些东西也不能随便给孩子喂食，否则很容易会伤害孩子健康成长，或者容易在进食的时候发生危险。

果冻我国从2006年5月1日起在生产领域开始实施规定杯形凝胶果冻直径不得小于3.5厘米。但生活中不是只有直径3.5厘米以下的小果冻可能导致宝宝窒息，其实对于5岁以下的宝宝来说，直径在3.5厘米以上的果冻同样很危险。宝宝把果冻咬碎以后，碎果冻分散到支气管口的话，就非常危险。

qq糖qq糖个体较小、口味甜，且有弹性，在外包装上一般也没有安全提示，如果边吃糖边说话，很可能不巧就卡在气管中，容易引起窒息。如果宝宝未满2岁吃qq糖的危险较大，最好不要给宝宝吃。

珍珠奶茶由于在饮用珍珠奶茶时要用很大力量才能将“珍珠”吸进嘴里，这对发育成长尚未完全的宝宝来说则相当危险。因为宝宝牙齿还没长齐，喉管和气管较细，喉部反射本领也差，当吸入“珍珠”时，很容易因用力过大而被噎住，形成呼吸道异物。所以3岁以下宝宝就最好不要喝珍珠奶茶了。