# 认清醉酒重大危害心得体会范文4篇

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-07-25

*众所周知，酒后驾驶乃是交通大忌，因为一旦喝了酒之后，酒精会渗入到人的血液里，麻痹神经，导致意识混乱。也因此，会带来很多交通事故，导致悲剧的发生。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。酒，作为一种饮料，可给人们带...*

众所周知，酒后驾驶乃是交通大忌，因为一旦喝了酒之后，酒精会渗入到人的血液里，麻痹神经，导致意识混乱。也因此，会带来很多交通事故，导致悲剧的发生。下面小编在这里为大家精心整理了几篇，希望对同学们有所帮助，仅供参考。

酒，作为一种饮料，可给人们带来欢乐，也可危害人身和社会。千百年来，人们对酒众说纷纭，褒贬不一。有的把酒誉为琼浆玉液，说是“香甜美味酒为先”，称酒是“善助英雄壮胆，能添锦绣诗肠”的佳品，也有人把酒当成“烧身的硝焰”、“专惹是非的祸根”。近年来，军营中酒后出丑、酒后失德、酒后闯祸的事情时有发生，造成了很坏的影响。为此，大家一定要认真吸取教训，认清酗酒的危害，自觉地遵守禁酒的有关规定。

一、关于酒的热门话题

话题之一：能喝酒是男子汉的象征吗?

有的同志之所以经常喝酒，是因为脑子里总有个客观理由：大丈夫不能不会喝酒，自古英雄多海量。他们把能否喝酒、酒量大小作为衡量是不是男子汉的标准和象征。然而，在我们身边有许多战友并不喝酒，但他们刻苦学习，积极工作，在本职岗位上做出了突出成绩，被誉为“军营男子汉”的杰出代表。由此可见，喝不喝酒并不是男子汉的象征。

话题之二：“感情铁”就得“喝吐血”吗?

在一些场合，可听到“感情深、一口闷，感情铁、喝吐血”的劝酒辞，似乎战友之间不喝酒便感情不深。应该说，战友之间、朋友之间，靠喝酒是喝不出感情的，喝酒多少并不能代表感情深浅。只有建立在相互尊重、相互帮助、共同进步的原则基础之上，才能增进感情。

话题之三：不抽烟，不喝酒，白来世上走吗?

经常听到有的同志讲：“人生在世，吃喝二字，不抽烟、不喝酒，白来世上走。”听似一句顺口溜，但也道出当今社会存在的一种不健康心态。虽然烟酒已经成为生活中的一种消费品或调剂品，但是人一旦被其左右了正常理念和生理需求，必将对身心健康和社会进步带来不可估量的危害。作为革命军人，爱军习武是本职，保家卫国为所愿，岂能被烟、酒身外之物所丧志失神。

话题之四：酒真的能助兴解愁吗?

有的同志很欣赏“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的诗句，往往在入党、提干、考上军校之日，或战友同乡相聚之时以酒庆贺。也有的遇到诸如家庭涉法纠纷、个人进步受挫等实际问题时，便借酒解闷，以酒消愁。甚至失去自我控制，铸成终身大错。实践证明，酒不但不能解忧愁，还可能更加悲观失望，沉沦失志。正如古人所讲的：“抽刀断水水更流，举杯浇愁愁更愁。”希望能给我们一些启示。

二、酗酒贪杯危害无穷

危害一：贪杯酗酒易诱发违法犯罪。酗酒与赌气滋事往往是派生关系，也是流氓犯罪行为发生的原因之一。据某军事法院统计：近年来，部队中因打架斗殴被拘役、劳教或判刑的，与酗酒有直接或间接关系的就占63%；约38%的流氓犯罪与酗酒有关。有的人在醉酒状态缺乏自制力，容易发生犯罪行为。经常酗酒的人，很容易产生错误的需求心理，采用不正当的手段去搞钱，这就派生出偷摸、盗窃、抢劫等一系列的违法犯罪行为。

危害二：贪杯酗酒断送美好前程。酗酒是有志者成就事业的一大天敌。现实生活中，把事业或生命葬送在酒杯之中的大有人在。某部战士朴方贵，入伍一年，就立了三等功，当了班长，还填了入党志愿书，真是三喜临门。由于一时高兴，便邀了几位同乡好友，喝酒庆贺，一个人暴饮一斤半，造成酒精中毒死亡的悲剧。我国著名“诗神”李白，终身饮酒赋诗，对酒当歌。然而中年以后，不仅损坏了身体，而且作诗的水平也大大下降，现在被人称颂的作品大都是中年以前的诗篇。古今中外的大量事实充分说明，酗酒确是人生旅途上的重要障碍。

危害三：贪杯酗酒损害身心健康。对于饮酒，古人早有精辟的论述：“小饮为佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。”可见，酗酒对身体有害无益。医学研究发现，酒精对身体的危害极大，经常饮酒会引起肝病、精神萎靡、肌肉软弱无力、失去理智等。强健的体魄，良好的精神状态，是我们完成各项工作任务的基础。如果沾染上酗酒恶习，就会象吸食鸦片一样，时刻侵害我们的健康肌体，从而丧失战斗力。

危害四：贪杯酗酒影响部队建设。违规喝酒和酗酒给部队的全面建设和安全稳定也带来很大影响。它背弃我军传统，有损军人形象。饮酒过量还会引起血液循环加快，造成感情失控、忘乎所以，或神经麻醉、酣睡不醒，导致语不择言，动不择行，常常在对外交往中影响军民关系，在内部交往中损害战友情谊，更可能贻误日常工作任务，造成严重后果。此外，酗酒还易引发一些意想不到的事故或案件，影响部队的安全稳定。

三、官兵要自觉戒除酗酒恶习

近年来，我国舆论界和广大群众反对酗酒的呼声越来越高，甚至还出现了酒店张贴劝酒公约的事。作为部队官兵，更应该自觉同酗酒行为作斗争，防止和戒除酗酒恶习。

第一，要自觉增强法纪观念。目前，世界上多数国家都在禁止酗酒，颁布了明确的法律条文。我国对酗酒闹事者的惩罚也是比较严厉的，《刑法》第15条第3款明确规定，“醉酒的人犯罪，应当负刑事责任”。我军是执行政治任务的武装集团，战时因酗酒犯罪的，要送军事法庭从严惩处。《内务条令》第97条明确规定：“军人严禁酗酒”。《纪律条令》第41条13款规定：“对酗酒滋事的，应当给予处分”。卫戍区针对部队担负的特殊任务、所处的特殊环境，专门作出“禁酒令”，对此大家一定要深入理解，自觉执行。

第二，要树立“矢志、自强、奋进”的事业观念。有些同志在主观愿望没有实现，工作生活遇到挫折时，情绪沉闷，借酒消愁。究其原因，主要是缺乏远大的志向和宽广的胸怀。如果我们只顾眼前，患得患失，终日杯不离手，酒不离口，必将一事无成。人生道路，不可能全是铺满鲜花，还会有挫折和困难。我们应该胸怀大志，矢志不渝，勤奋努力，使自己的生活更加充实，更有意义。

第三，要确立“自控、自爱、自重”的思想观念。酗酒造成不良后果的，大都是从逞能、讲义气、不服气开始的。因此，要戒除酗酒恶习，很重要的一点，就是把逞能变成自控，把讲义气变成自爱，把不服气变成自重。战友之间建立友谊，就应象奥斯特洛夫斯基说的那样：“要获得真正的友谊并不容易，它需要用忠诚去播种，用热情去浇灌，用原则去培养。”

第四，要确立健康向上、适度消费的生活观念。青年人正处在长知识、长身体的时期。既然酗酒对身体无益，对社会有害，对个人的发展是个威胁，又何必花钱买罪受呢?实际上用钱的地方很多，生活水平越是提高，越应当注意节约，提倡适度消费。据调查，有酗酒恶习的人中，绝大多数都逐渐养成了挥霍浪费的不良习惯。大家一定要引以为戒，不沾酗酒恶习。第五，要确立纯洁健康的交往观念。要得到领导的信任，只能靠自己积极努力，靠遵守纪律、服从命令、尊重和支持领导的工作来争取；要和战友们处好关系，就要严以律己、宽以待人、勇于负责、乐于助人，以真诚换取友谊、用关爱换取关爱，这样交出来的朋友才是亲密无间的挚友。如果抱着“酒桌上好办事”的庸俗观念，试图以“喝酒”为媒介，达到个人目的，只能亵渎同志间的真挚情谊，甚至误入歧途。所以，大家一定要摒弃庸俗的功利思想，培养真诚、纯洁、健康、正当的交往观念。

著名作家柳青说过这样一句话：“人生的道路尽管漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”年轻的战友，当有人要拉你喝酒的时候，当你举起酒杯之时，当你处于需要作出理智选择的紧要关口，务必冷静几秒钟，默念这句至理名言吧！

揭穿本质 认清危害

坚决同“全能神”邪教组织作斗争

近年来，随着反邪教斗争的持续深入，涉邪教问题整体平稳。但一些邪教组织极端顽固，不断调整策略、变换手法，大肆进行渗透破坏活动，危害社会和谐稳定。特别是?全能神?邪教组织政治立场极端反动、组织体系极其严密、暴力倾向尤为突出、再生裂变十分迅速，在全国呈蔓延之势，已成为仅次于?法轮功?的邪教组织。2024年10月份以来，全国有30个省（区、市）接连发生?全能神?邪教人员散布?世界末日?谣言，传播歪理邪说，蛊惑群众?入教?，并公开制造恶性暴力事件。今年5月28日，山东招远市又发生?全能神?邪教人员在公共场所将无辜公民群殴致死的恶性案件，给群众生命财产安全、社会发展和政治稳定带来极大危害。认清?全能神?邪教本质和严重危害，坚决与其作斗争，对巩固党的执政地位、维护社会稳定、保证部队纯洁可靠，具有十分重要的意义。

一、“全能神”邪教组织概况

?全能神?，又称?东方闪电??实际神??闪电派?，20世纪90年代初，由黑龙江省原?呼喊派?邪教组织骨干赵维山（男，满族，1951年12月12日生，黑龙江省阿城市人）从邪教组织?呼喊派?分化演变而来。赵维山自封?能力主??大祭司?，将与其姘居的杨向彬神化为全能的?女基督?，形成了以杨向彬为膜拜对象，自己为教主的?全能神?邪教组织，并由中部地区逐渐向北部、西北乃至全国蔓延。1995年11月，中办、国办将?全能神?定性为邪教组织。2024年，赵维山潜逃到美国，以?宗教迫害?为由申请政治庇护，并在美国建立?全能神?总部，遥控指挥境内?全能神?组织活动。

?全能神?邪教组织等级分明，组织严密，?大祭司?赵维山负责行政管理，安排各地行政教务、差派工作、分配钱财，制定和监督教规的执行，及确定各地分部的领袖。下设相互制约的?监察组?，包括赵在内共7人，为?全能神?邪教组织权力核心。?监察组?将涉及的30个省（区、市）分为9个牧区：辽东牧区、晋冀牧区、陕甘牧区、全豫牧区、齐鲁牧区、苏皖牧区、浙闽牧区、湖广牧区和川贵牧区。牧区之下为区，对应各地市；区下设小区，对应各县；小区之下设教会，对应各乡镇；小区之下还有小排（约40人），对应各村庄或社区。从?牧区领导?开始，每层设有一线、二线、三线、四线人员，在全国各地设有负责接待的?联络站?和负责训练洗脑的?训练基地?。

二、“全能神”邪教本质及惯用伎俩

1999年我国发布的《最高人民法院、最高人民检察院关于办理组织和利用邪教组织犯罪案件具体应用法律若干问题的解释》明确：邪教组织，是指冒用宗教、气功或者其他名义建立，神话首要分子，利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人，发展、控制成员，危害社会的非法组织。?全能神?邪教组织就

是冒用基督教名义，以农村为主要活动地域，以农民和信教群众为主要对象，编造歪理邪说发展、控制成员，从事各种违法犯罪活动。其活动惯用伎俩主要有：

一是编造谎言，博取信任。?全能神?邪教传教指南明确指出，接触及靠近传播对象的诀窍就是察言观色，要引起对方的共鸣，说一些适合他口味的话，作一些能引起他注意的事；其次，要说谎套近乎，利用他们的弱点，对症下药，来维持关系。最后在获得对象信任后，全面灌输邪教思想。

二是传播邪说，麻醉洗脑。通过组织信徒反复阅读内部书籍、唱神话诗歌、听录音材料，宣扬?全能神?统治的?国度时代?已经来临，世界末日就要来临，只有信?全能神?才能得救，凡不信和抵制者都将被?闪电?击杀。污蔑当今中国是一个没落的帝王大家庭，煽动信徒要在神的率领下与政府展开决战。通过?洗脑?式灌输，使信徒丧失独立思考能力、分辨是非能力和行为控制能力，最终只能亦步亦趋接受歪理邪说，走上反社会的邪路。

三是威逼利诱，拉人“入教”。通过诱惑骗收信徒。鼓吹信从?女基督?的人，不再有男女之别，可以同床共枕，可以?互通灵体?，诱导女性信徒将尊严抛诸脑后，主动勾人?入教?，沦为发展成员的?工具?。通过恐吓强收信徒。对于那些拒绝诱惑的，他们抓住近距接触机会偷拍照片，要挟威逼就范。对拒不就范的就实施恐吓，甚至使用绑架、拘禁、毒打等暴力手段，直至其同意?入教?才能了事。

四是明管暗防，严控信徒。频繁组织小群体聚会，要求成员必须参加，借此不断传播新的邪教思想，提升信徒对教会的认同。要求信徒之间必须用化名和?全能神?的暗语进行交流；对家人、朋友，一律不得透露教内信息；凡涉及教会事宜，均不得使用家庭电话，防止家人举报。对教会中的?背叛者??动摇分子?，采取凶残毒辣手段惩戒，有的腿断胳膊折，有的耳鼻被割掉，情形惨不忍睹。

五是坑蒙拐骗，聚敛钱财。?全能神?邪教头目赵维山一直以来通过各种卑劣手段聚敛钱财，其主要手段有：第一，通过类似传销活动的手法，逼迫信徒拼命发展下线，收取?奉献款?，并根据其发展业绩给予?一官半职?，提升其在教内地位，获得享有美女金钱的机会。第二，通过兜售非法印制的书籍、音像制品、标志物、宣传品等，大肆聚敛钱财。第三，极力鼓吹?末日说?，蛊惑信徒将毕生积蓄如数奉献给?全能神?，把信徒搞得倾家荡产。

三、“全能神”邪教组织严重危害

随着?全能神?邪教组织的蔓延，其反人类、反科学、反社会、反政府的本质暴露无疑，他们肆意侵犯公民人身权利，大肆编造谎言、歪曲事实，诱骗群众制造群体性事件，极力攻击党和政府，严重危害国家政权和社会稳定。

一是破坏国家政治稳定。邪教组织发展初期往往以敛财为目的，但随着组织壮大，成员增多，钱财聚集，其政治野心也日益膨胀。?全能神?邪教组织将其宗旨明确定为推翻?大红龙?（指中国共产党），鼓吹?中国是被我诅咒的国家，是‘大红龙’的后代?，要求信徒?不惜个人得失，将‘大红龙’灭绝，建立‘全能神’国度?，妄图将信徒的愚昧盲目衍变为对抗社会、对抗政府的政治资本。再加之其组织体系严密、裹胁群众众多，具有很强的闹事能量。近年来，?全能神?邪教组织在全国多个省份、大中城市公然跳出来闹事，接连发生聚集滋事、阻挠民警执法，甚至打伤民警等恶性事件，对社会政治稳定造成现实和极大威胁。

二是扰乱正常社会秩序。?全能神?邪教组织极力禁锢信徒思想，将信徒与社会正常生活相隔绝，宣扬?世界末日?谣言，制造恐慌气氛。煽动信徒放弃工作、停止学习、专修邪教，教唆信徒抛家舍业外出?传教?，鼓动信徒把印制散发传单、出门?传福音?作为主要生活内容，严重干扰了社会正常秩序。有的信徒为捐?奉献款?把家财耗尽；有的信徒痴迷传教，不管父母妻儿；还有一些大龄?全能神?信徒为去掉?色欲之心?，干脆离家出走，致使许多本来和睦美满的家庭支离破碎。2024年1月10日，河南省兰考县李某某因觉得两个月大的女儿影响了她为?全能神?做工，导致其被?全能神?内部由?带领?降级为?执事?，从而认为自己亲生女儿是?小鬼?，亲手用剪刀刺死了女儿。

三是残害无辜信徒生命。?全能神?邪教组织的歪理邪说严重毒害摧残受其裹胁的群众，不断有信徒自杀、自残等极端事件发生。2024年11月，湖北枣阳的靳某某因过于痴迷而精神恍惚，拿起菜刀对丈夫说：?我听到主的召唤了，主让我现在就去！?在求丈夫孩子助其?升天?无果的情况下，自己拿刀毫不犹豫地割断颈部气管。又如湖南长沙的谢某，因痴迷?全能神?邪教放弃所有亲情友情，期盼?灵魂升天?，宣称?世界末日到了，我与天堂近了?。后喝农药求?升天?，抢救无效身亡。

四、坚决同“全能神”邪教组织作斗争

当前，全国上下正在开展?全能神?邪教组织专项整治?百日会战?行动，这是一场事关党的执政地位巩固，事关社会和谐稳定，事关人民群众安居乐业的严肃政治斗争。我军是党绝对领导下的武装集团，是人民民主专政的坚强柱石，面对反邪教斗争的重大考验，我们必须立场坚定、旗帜鲜明，与?全能神?邪教组织作坚决斗争。

一是要保持清醒头脑，增强政治敏感。邪教组织是世界公害。山东招远?5.28?故意杀人案再次暴露出?全能神?邪教组织发展成员的不择手段、残害生命的极端残暴以及公然挑战法律的嚣张气焰。我们必须时刻保持警惕，以高度的政治自觉，以严肃的政治态度，旗帜鲜明地进行坚决斗争。要划清政治界线。与?全能神?邪教组织划清政治界线，确保政治上永远合格，在这个问题上我们决不能有丝毫含糊。必须始终强化军魂意识，与党中央、中央军委保持高度一致，旗帜鲜明地同?全能神?等邪教作坚决斗争；必须始终保持清醒头脑和政治自觉，敏锐发现和抵制邪教组织的渗透破坏，不给其可乘之机，确保绝对忠诚、绝对纯洁、绝对可靠。要增强防范意识。随着打击力度加大，邪教组织活动大多由公开活动转入地下，由人员直接传播改为利用传单、光盘、电话、网络等间接传播，由宣扬邪教教义发展为散布反动言论，沦为境外敌对势力帮凶，具有很强欺骗性和蛊惑性。广大官兵要提高警惕，强化防范意识，不给邪教组织渗透破坏可乘之机。对其反动宣传做到不信、不听、不看、不传；收到反宣品、手机短信、录音电话要及时报告，上缴相关物品，删除相关信息。要加强科学文化知识学习。事实证明，只有加强学习，努力用现代科学文化充实自己，才能提高抵御邪教侵蚀能力。要努力学习党的创新理论的基本观点、法律法规的基本内容、科学技术的基本知识、立身做人的基本道理，丰富知识，拓宽视野，提高辨别真伪能力，筑牢抵御邪教渗透破坏的思想防线。

二是要增强法纪观念，模范遵章守纪。严守纪律是军人的根本要求，也是我们有效抵御邪教侵蚀的重要保证。要严守政治纪律。严格遵守政治纪律?十不准?，这既是对我军提出的政治要求，也是对广大官兵政治上的关心爱护，我们在任何时候都必须按照?十不准?的要求，严格规范自己的言行，守住底线、不碰红线，不越雷池半步。要严守国家法律法规。《中华人民共和国刑法》，对惩治组织和利用邪教组织犯罪活动做了专门规定。全国人大常委会通过的《关于取缔邪教组织、防范和惩治邪教活动的决定》，明确提出要坚决打击邪教违法犯罪活动。最高人民法院、最高人民检察院《关于办理组织和利用邪教组织犯罪案件具体应用法律若干问题的解释》，对邪教犯罪定罪量刑作出明确规定。另外还有《治安管理处罚法》、《宗教事务条例》、《集会游行示威法》等相关法规，对邪教组织违法活动处理也作出了相应规定。这些法律法规，是处理邪教问题的基本依据。作为军人，必须带头学习宣传、模范遵守。要严守军纪军规。为增强官兵自我约束能力，保持部队纯洁巩固，军队也制定了一系列的法规制度。明确军人不得参加任何非法组织；不得随意参加社会团体及活动；不得围观和参与社会游行、示威、静坐活动；不得组织和参加集体上访；不得收听收看国外、境外反动广播、电视节目；不得参与大众传媒组织的交友活动；不得信仰宗教和搞封建迷信活动；未经批准不得留宿外来人员等等。这些规定要求，我们要认真学习、牢记在心、严格遵守。

三是要牢记使命责任，与“全能神”等邪教组织作坚决斗争。要强化忧患意识。当前，全国、全军上下对?全能神?邪教组织开展专项整治?百日会战?行动，这是应对当前反邪教斗争严峻形势的重大举措，是确保部队纯洁巩固、维护社会大局稳定的政治任务。广大官兵不仅要积极主动参与，更要强化忧患意识，充分认清反邪教斗争的长期性、复杂性和艰巨性，时刻保持清醒头脑，对邪教分子的渗透破坏活动，做到及时察觉、立即报告、迅速防范。要发挥辐射作用。在与邪教的斗争中，广大官兵不但要做一名抵得住诱惑、经得起考验的合格兵，更要做一名传播先进文化、教育感化他人的宣传员。要向家人、亲属宣传科学文化知识，使他们认清邪教伪科学的面目，帮助他们破除封建迷信思想。向他们宣传党的创新理论，使他们能够辩证看待社会消极现象，坚信和拥护党的领导。要坚决进行斗争。面对当前形势，广大官兵不能把反邪教斗争看得过于简单，要清醒看到，只要西方敌对势力对我?西化??分化?的政治图谋不变，?全能神?等邪教作为西方反华的政治工具就会有市场，反邪教斗争就不会停止。广大官兵一定要坚决克服松懈麻痹甚至是与己无关的思想，牢固树立政治意识、责任意识、忧患意思，以高度的使命感和责任感投身到反邪教斗争，旗帜鲜明地站在反邪教斗争第一线，做一名政治立场坚定的战斗员，把与邪教的斗争进行到底，全面、彻底地打赢这场政治斗争。

近期全体教师学习了禁止酒驾的相关材料，通过学习，使我认识到醉驾行为所带来的严重后果。

首先从违法成本来说，根据《刑法修正案》（八）的最新修改，醉酒驾驶机动车，不管是否造成后果，都将按照“危险驾驶”定罪，处以1至6个月拘役，并处罚金。这就意味着醉酒驾驶将不再是违法，而是一种犯罪行为，最长可处6个月的拘役，醉驾被查者的身份也由普通违法者变成犯罪嫌疑人。同时，根据修正案草案，醉驾者将被吊销驾驶证，且5年内不得重新取得驾驶证；对醉酒后驾驶营运机动车的，将吊销驾驶证，10年内不得重新取得驾驶证。重新取得驾驶证后，不得驾驶营运机动车。

从共同的违法成本看，醉驾当事人不光失去自由，还将损失金钱，更留有犯罪记录。对于一名教师来说，如果不遵纪守法，其性质和后果之严重不言而喻。

其次，为了维护教师在广大人民群众中的威信，树立教师在人民群众中的良好形象，部队对驾驶员的严格要求，并作出相应的处分、处罚规定。驾驶员认真组织学习和讨论，认真贯彻执行，得到明显转变，教师的良好形象在广大人民群众中重新树立。

从醉驾入刑的意义方面看，一是体现了对生命价值的尊重。成都孙伟铭醉酒无证驾驶造成4死1伤交通事故案、南京张明宝酒后驾车冲入人群连撞9人造成5死4伤，死亡者当中还包括1名孕妇交通事故案、郑州市城管科长傅口醉酒无证驾驶连撞11人造成3死8伤交通事故案等等。还有酒后驾驶发生交通事故后，为逃避处罚，往往采取逃逸，延误对事故受害者的抢救治疗，使事故受害者生命健康受到进一危害。

醉酒的危害以及禁忌

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。

醉酒是指因饮酒过量，造成的一些头晕、脸红、心跳过速、恶心、呕吐、急性胃出血、神志不清等情况，严重的还会因呼吸肌麻痹导致死亡发生。醉酒对身体的危害

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，严重的时候是会引起黏膜充血、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。

6、酒精是会影响脂肪代谢，升高血胆固醇和甘油三酯的。大量饮酒会让心率增快，血压急剧上升，且非常容易诱发脑卒中。长期饮酒还会使心脏发生脂肪变性，严重影响心脏的正常功能，所以大家饮酒一定要注意量。酒后不要做这两件事

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。

【认清醉酒重大危害心得体会范文4篇】相关推荐文章：

最新重大隐患排查治理方案 制定重大隐患治理方案(7篇)

饮醉酒后的说说(十四篇)

重大节假日值班制度(十二篇)

养老院自然灾害应急预案 幼儿园重大自然灾害应急预案(四篇)

认清喝酒醉酒重大危害心得体会范文最新四篇

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找