

This Drinking Habit Is More Dangerous Than Bingeing

<https://www.nytimes.com/2024/11/26/well/high-intensity-binge-drinking-alcohol.html>

English: The holidays offer an excuse to gather with loved ones, let loose and indulge: Plates loaded with comfort foods.

Chinese: 假期为与亲人团聚、放松和享受提供了借口：满盘的安慰食物。

Thai: วันหยุดเป็นข้ออ้างให้รวมตัวกับคนที่รัก ปลดปล่อยและตามใจตัวเอง: อาหารจานใหญ่ที่เต็มไปด้วยความสุข

English: Unapologetic napping. All the pie.

Chinese: 无需抱歉的午睡，所有的馅饼。

Thai: การงีบหลับแบบไม่ต้องรู้สึกผิด พายทุกชิ้น

English: And, for some, plenty of alcohol.

Chinese: 对一些人来说，还有大量的酒精饮料。

Thai: และสำหรับบางคน คือแอลกอฮอล์จำนวนมาก

English: But heavy drinking is not limited to the holiday season.

Chinese: 但酗酒不仅限于假期。

Thai: แต่การดื่มหนักไม่ได้จำกัดแค่ช่วงวันหยุด

English: Nor is it mainly the pastime of college students.

Chinese: 它也不仅仅是大学生的消遣。

Thai: และมันไม่ได้เป็นกิจกรรมหลักของนักศึกษามหาวิทยาลัย

English: Overall binge drinking rates are now equivalent among young adults and those in midlife.

Chinese: 整体酗酒率现在在年轻人和中年人之间相当。

Thai: อัตราการดื่มแบบเมานักโดยรวมตอนนี้ใกล้เคียงกันระหว่างคนหนุ่มสาวและคนวัยกลางคน

English: That's because young people, especially young men, are bingeing less — while middle-aged adults are throwing back more alcohol in a single session than they previously did.

Chinese: 这是因为年轻人，尤其是年轻男性，酗酒减少了——而中年人在单次饮酒中消耗的酒精比以前更多。

Thai: นั่นเป็นเพราะคนหนุ่มสาว โดยเฉพาะผู้ชายหนุ่ม ดื่มน้อยลง ในขณะที่ผู้ใหญ่ ช่วงวัยกลางคนดื่มแอลกอฮอล์ในครั้งเดียวมากขึ้นกว่าที่เคย

English: We've long been warned about the risks of binge drinking, usually defined as having four or five drinks in a two-hour span.

Chinese: 我们早已被警告过酗酒的风险，通常被定义为在两小时内喝四到五杯酒。

Thai: เราถูกเตือนมานานถึงความเสี่ยงของการดื่มหนัก ซึ่งโดยปกติจะหมายถึงการดื่ม 4 หรือ 5 แก้วในช่วงเวลา 2 ชั่วโมง

English: And now researchers are increasingly focused on a more dangerous pattern of alcohol use that they call high-intensity drinking: consuming eight or more drinks in a row for women and 10 or more drinks in a row for men.

Chinese: 现在研究人员越来越关注一种更危险的饮酒模式，称为高强度饮酒：女性连续喝八杯或以上，男性连续喝十杯或以上。

Thai: และตอนนี้นักวิจัยกำลังมุ่งเน้นไปที่รูปแบบการดื่มที่อันตรายยิ่งกว่าที่เรียกว่าการดื่มแบบความเข้มข้นสูง: ผู้หญิงดื่ม 8 แก้วขึ้นไปติดกัน และผู้ชายดื่ม 10 แก้วขึ้นไปติดกัน

English: High-intensity drinking is even riskier than binge drinking, and it's on the rise among certain segments of the population.

Chinese: 高强度饮酒比酗酒更危险，并且在某些人群中呈上升趋势。

Thai: การดื่มแบบความเข้มข้นสูงนั้นเสี่ยงยิ่งกว่าการดื่มหนัก และกำลังเพิ่มขึ้นในกลุ่มของประชากร

English: How does high-intensity drinking differ from binge drinking?

Chinese: 高强度饮酒与酗酒有何不同？

Thai: การดื่มแบบความเข้มข้นสูงแตกต่างจากการดื่มหนักอย่างไร?

English: The definition of binge drinking stems from the work of Henry Wechsler, a social psychologist at Harvard University who in 1993 tracked alcohol use among college students across the country.

Chinese: 酗酒的定义来源于哈佛大学社会心理学家亨利·韦克斯勒的研究, 他在1993年跟踪了全国大学生的饮酒行为。

Thai: คำนิยามของการดื่มหนักมีต้นกำเนิดจากงานวิจัยของ Henry Wechsler นักจิตวิทยาสังคมแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้ติดตามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในหมู่นักศึกษาทั่วประเทศในปี 1993

English: He found that young women who reported consuming at least four drinks in a night and men who consumed at least five experienced the most drinking-related problems.

Chinese: 他发现, 报告称晚上喝至少四杯酒的年轻女性和喝至少五杯酒的男性, 经历了最多的与饮酒相关的问题。

Thai: เขาพบว่าผู้หญิงวัยหนุ่มสาวที่ดื่มอย่างน้อย 4 แก้วในคืนหนึ่ง และผู้ชายที่ดื่มอย่างน้อย 5 แก้ว มีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดื่มมากที่สุด

English: But other researchers noticed that some of the worst consequences associated with binge drinking, such as blackouts and alcohol poisoning, tended to happen when people had much more than four or five drinks.

Chinese: 但其他研究人员注意到, 与酗酒相关的一些最严重的后果, 如断片和酒精中毒, 往往发生在人们喝了远超过四五杯酒时。

Thai: แต่นักวิจัยคนอื่นสังเกตเห็นว่าผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดบางประการที่เกี่ยวข้องกับการดื่มหนัก เช่น การสูญเสียความจำและพิษจากแอลกอฮอล์ มักเกิดขึ้นเมื่อคนดื่มเกินกว่า 4 หรือ 5 แก้ว

English: Over the years, experts have referred to heavier levels of binge drinking in different ways, including “extreme drinking” and the far less catchy “extreme ritualistic alcohol consumption.”

Chinese: 多年来, 专家以不同的方式称呼更严重的酗酒行为, 包括“极端饮酒”和不太吸引人的“极端仪式性酒精消费”。

Thai: ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ผู้เชี่ยวชาญได้เรียกการดื่มที่หนักกว่าปกติในหลากหลายรูปแบบ รวมถึง "การดื่มแบบสุดขีด" และ "การบริโภคแอลกอฮอล์ในพิธีกรรมสุดขีด" ที่ไม่น่าสนใจเท่าไร

English: In recent years they settled on “high-intensity drinking.”

Chinese: 最近几年, 他们将其确定为“高强度饮酒”。

Thai: ในช่วงปีที่ผ่านมา พวกเขาได้กำหนดให้เรียกว่า "การดื่มแบบความเข้มข้นสูง"

English: Who consumes eight or 10 drinks in a row?

Chinese: 谁会连续喝八到十杯酒？

Thai: ใครที่ดื่ม 8 หรือ 10 แก้วติดกัน?

English: Heavy drinking has long been associated with youth, but trends are changing.

Chinese: 酗酒长期以来与年轻人有关，但趋势正在改变。

Thai: การดื่มหนักเคยเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นมานาน แต่แนวโน้มกำลังเปลี่ยนไป

English: Since 2005, the Monitoring the Future survey, which tracks the behavior of American adolescents through adulthood, has asked people ages 19 to 30 how often they have engaged in high-intensity drinking over the previous two weeks.

Chinese: 自2005年以来，“监控未来”调查一直跟踪美国青少年到成年的行为，询问19至30岁的人在过去两周内有多频繁地进行高强度饮酒。

Thai: ตั้งแต่ปี 2005 การสำรวจ Monitoring the Future ซึ่งติดตามพฤติกรรมของวัยรุ่นอเมริกันจนถึงวัยผู้ใหญ่ ได้สอบถามคนอายุ 19 ถึง 30 ปีว่าพวกเขาดื่มแบบความเข้มข้นสูงบ่อยเพียงใดในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา

English: The survey found that high-intensity drinking decreased to 8.5 percent of study subjects in 2023, from about 11 percent in 2013.

Chinese: 调查发现，高强度饮酒者的比例从2013年的约11%下降到2023年的8.5%。

Thai: การสำรวจพบว่าการดื่มแบบความเข้มข้นสูงลดลงเหลือ 8.5% ของผู้ตอบแบบสอบถามในปี 2023 จากประมาณ 11% ในปี 2013

English: But “while the prevalence is coming down, it is still high,” particularly for those in their late 20s, said George F. Koob, the director of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

Chinese: 但“尽管普遍性在下降，但仍然很高，”尤其是对20多岁末的人来说，美国国家酒精滥用和酒精中毒研究所主任乔治·F·库布说道。

Thai: แต่ "แม้ว่าความชุกจะลดลง แต่มันยังคงสูง" โดยเฉพาะสำหรับคนในช่วงปลายอายุ 20 ปี George F. Koob ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติว่าด้วยการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิดและพิษจากแอลกอฮอล์กล่าว

English: Nearly one in eight people ages 27 and 28 regularly consumes 10 or more drinks in a night, according to the latest data from 2023.

Chinese: 根据2023年的最新数据, 27岁和28岁的人中, 几乎每八人中就有一人定期在一晚喝十杯或更多。

Thai: ตามข้อมูลล่าสุดในปี 2023 คนอายุ 27 และ 28 ปีเกือบ 1 ใน 8 คน ดื่ม 10 แก้วขึ้นไปในคืนเดียวเป็นประจำ

English: The National Alcohol Survey series, which collects data from the general population, defines high-intensity drinking as the consumption of at least 8 drinks in a row by anyone, male or female, over the previous 12 months.

Chinese: 全国酒精调查系列从普通人群收集数据, 将高强度饮酒定义为任何人, 无论男女, 在过去12个月内连续喝至少8杯酒。

Thai: การสำรวจแอลกอฮอล์ระดับชาติซึ่งเก็บข้อมูลจากประชากรทั่วไป กำหนดให้การดื่มแบบความเข้มข้นสูงเป็นการดื่มอย่างน้อย 8 แก้วติดกันโดยใครก็ตามไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิง ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

English: The survey's latest analysis, which does not include data beyond the year 2020, also showed a decline in high-intensity drinking among young adults overall.

Chinese: 该调查的最新分析(不包括2020年以后的数据)还显示, 年轻人总体上的高强度饮酒有所下降。

Thai: การวิเคราะห์ล่าสุดของการสำรวจ (ซึ่งไม่รวมข้อมูลหลังปี 2020) ยังแสดงให้เห็นว่าการดื่มแบบความเข้มข้นสูงในกลุ่มวัยหนุ่มสาวโดยรวมลดลง

English: But its frequency among men ages 30 and older and women ages 18 to 64 has increased, said Camillia Lui, a scientist at the Alcohol Research Group who crunched the data.

Chinese: 但30岁及以上男性和18至64岁女性中的频率有所增加, 酒精研究组的科学家卡米利亚·吕说道, 她分析了这些数据。

Thai: แต่ความถี่ในกลุ่มผู้ชายอายุ 30 ปีขึ้นไปและผู้หญิงอายุ 18 ถึง 64 ปีกลับเพิ่มขึ้น Camillia Lui นักวิทยาศาสตร์จาก Alcohol Research Group กล่าวซึ่งได้วิเคราะห์ข้อมูล

English: What problems are associated with high-intensity drinking?

Chinese: 高强度饮酒有哪些相关问题？

Thai: ปัญหาอะไรที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแบบความเข้มข้นสูง?

English: Experts who study the effects of alcohol said it was worth distinguishing between bingeing and high-intensity drinking because the latter comes with heavier consequences.

Chinese: 研究酒精影响的专家表示，有必要区分酗酒和高强度饮酒，因为后者带来的后果更严重。

Thai: ผู้เชี่ยวชาญที่ศึกษาผลกระทบของแอลกอฮอล์กล่าวว่าควรแยกความแตกต่างระหว่างการดื่มหนักและการดื่มแบบความเข้มข้นสูงเพราะอย่างหลังมีผลกระทบที่ร้ายแรงกว่า

English: Consuming eight or 10 drinks in a short period of time can produce a blood alcohol concentration, or B.A.C., of over 0.2 percent, “which significantly increases the risk of injuries, overdose and deaths,” Dr. Koob said.

Chinese: 在短时间内饮用八至十杯酒会导致血液酒精浓度(B.A.C.)超过0.2%，这“大大增加了受伤、过量和死亡的风险”，库布博士说道。

Thai: การดื่ม 8 หรือ 10 แก้วในช่วงเวลาสั้น ๆ อาจทำให้ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด หรือ B.A.C. สูงเกิน 0.2% ซึ่ง “เพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การใช้เกินขนาด และการเสียชีวิตอย่างมาก” ดร. Koob กล่าว

English: For comparison, a regular binge (four or five drinks) typically results in a B.A.C. of around 0.08 percent.

Chinese: 相比之下，普通的酗酒(四到五杯)通常导致血液酒精浓度约为0.08%。

Thai: เพื่อเปรียบเทียบ การดื่มหนักตามปกติ (4 หรือ 5 แก้ว) มักทำให้ระดับ B.A.C. อยู่ที่ประมาณ 0.08%

English: High-intensity drinkers are also more likely to experience a “full blackout,” with zero recall of what transpired, or to end up in the E.R., “grossly intoxicated and a danger to themselves and others,” said Keith Humphreys, an addiction expert and psychologist at Stanford University.

Chinese: 高强度饮酒者还更有可能经历“完全失忆”，完全不记得发生了什么，或者最终进入急诊室，“极度醉酒，危及自己 and 他人”，斯坦福大学成瘾专家

和心理学家基思·汉弗莱斯说道。

Thai: ผู้ดื่มแบบความเข้มข้นสูงยังมีโอกาสสูงที่จะประสบกับ “การลืมหัดการณทั้งหมด” โดยจำไม่ได้เลยว่าเกิดอะไรขึ้น หรือจบลงที่ห้องฉุกเฉิน “เมามากจนเป็นอันตรายต่อตัวเองและคนอื่น” Keith Humphreys ผู้เชี่ยวชาญด้านการเสพติดและนักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดกล่าว

English: When people drink that much, “the risk of harm goes up pretty dramatically,” he added.

Chinese: 当人们喝那么多时, “伤害风险显著增加,” 他补充道。

Thai: เมื่อคนดื่มในปริมาณนั้น “ความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก” เขากล่าวเสริม

English: In addition, a higher number of drinks per occasion is associated with a greater likelihood of developing alcohol use disorder, Dr. Koob said.

Chinese: 此外, 每次饮酒量越多, 与发展为酒精使用障碍的可能性越大有关, 库布博士说道。

Thai: นอกจากนี้ จำนวนแก้วที่ดื่มต่อครั้งยิ่งสูงก็ยิ่งมีโอกาสพัฒนาสู่การเป็นโรคติดแอลกอฮอล์มากขึ้น ดร. Koob กล่าว

English: And “high-intensity drinking doesn’t just harm the drinker,” Dr. Lui said.

Chinese: 吕博士说, “高强度饮酒不仅对饮酒者有害。”

Thai: และ “การดื่มแบบความเข้มข้นสูงไม่ได้ทำร้ายแค่ผู้ดื่มเท่านั้น” ดร. หลุย กล่าว

English: It can lead to physical assaults, drunk-driving accidents, property damage and relationship problems, she added.

Chinese: 她补充道, 它可能导致身体攻击、酒驾事故、财产损失和关系问题。

Thai: เธอกล่าวเสริมว่ามันสามารถนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย อุบัติเหตุเมาแล้วขับ ความเสียหายต่อทรัพย์สิน และปัญหาความสัมพันธ์

English: Why are people drinking so much?

Chinese: 为什么人们喝这么多?

Thai: ทำไมคนถึงดื่มมากขนาดนี้?

English: There are many reasons someone might abuse alcohol, from a genetic disposition to self-medicating.

Chinese: 人们可能滥用酒精的原因有很多，从遗传倾向到自我药疗。

Thai: มีหลายเหตุผลที่บางคนอาจใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิด ตั้งแต่พันธุกรรมไปจนถึงการรักษาตัวเอง

English: But when it comes to high-intensity drinking, studies have found that young people were largely motivated by the expectation that it would make them more social and help them have fun with friends.

Chinese: 但关于高强度饮酒，研究发现年轻人主要是因为期望它能让他们更有社交性并与朋友一起玩得开心。

Thai: แต่เมื่อพูดถึงการดื่มแบบความเข้มข้นสูง การวิจัยพบว่าคนหนุ่มสาวส่วนใหญ่มีแรงจูงใจเพราะคาดหวังว่ามันจะทำให้พวกเขาเข้าสังคมได้มากขึ้นและสนุกกับเพื่อนๆ

English: And that, for them, outweighed any potential negative consequences.

Chinese: 对他们来说，这超过了任何潜在的负面后果。

Thai: และสิ่งนี้สำหรับพวกเขาสำคัญกว่าผลลัพธ์เชิงลบที่อาจเกิดขึ้น

English: The National Alcohol Survey has shown that middle-aged and older adults drink during social events, too, but they also reported using drinking as a way to deal with stress, Dr. Lui said.

Chinese: 国家酒精调查显示，中年人和老年人也会在社交活动中喝酒，但他们还报告说，用喝酒作为应对压力的一种方式，吕博士说道。

Thai: การสำรวจแอลกอฮอล์ระดับชาติแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ช่วงวัยกลางคนและผู้สูงอายุก็ดื่มในงานสังสรรค์ด้วย แต่พวกเขายังรายงานว่าการดื่มเพื่อจัดการกับความเครียด ดร. หลุย กล่าว

English: More research is needed to fully unpack why some age groups are gravitating toward this more extreme form of bingeing.

Chinese: 需要更多的研究来完全揭示为什么某些年龄段倾向于这种更极端的酗酒形式。

Thai: จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมบางกลุ่มอายุถึงโน้มเอียงไปสู่รูปแบบการดื่มที่รุนแรงยิ่งขึ้น

English: Because while five drinks is risky, it's not the same as 10, Dr. Humphreys said.

Chinese: 因为虽然喝五杯有风险，但与喝十杯不同，汉弗莱斯博士说道。

Thai: เพราะแม้ว่าการดื่ม 5 แก้วจะเสี่ยง แต่มันไม่เหมือนกับการดื่ม 10 แก้ว ดร. Humphreys กล่าว

English: “The dose makes the poison,” he added.

Chinese: “剂量决定毒性,”他补充道。

Thai: “ปริมาณทำให้เกิดพิษ” เขากล่าวเสริม

English: The National Alcohol Survey has shown that middle-aged and older adults drink during social events, too, but they also reported using drinking as a way to deal with stress, Dr. Lui said.

Chinese: 国家酒精调查显示, 中年人和老年人也会在社交活动中饮酒, 但他们也报告说, 将饮酒作为应对压力的一种方式, 吕博士说道。

Thai: การสำรวจแอลกอฮอล์ระดับชาติแสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่ช่วงวัยกลางคนและผู้สูงอายุก็ดื่มในงานสังคม แต่พวกเขายังรายงานว่าการดื่มเป็นวิธีหนึ่งในการจัดการกับความเครียด ดร.หลุย กล่าว

English: More research is needed to fully unpack why some age groups are gravitating toward this more extreme form of bingeing.

Chinese: 需要更多研究来全面解开为什么某些年龄段倾向于这种更极端的酗酒形式。

Thai: จำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมบางกลุ่มอายุถึงโน้มเอียงไปสู่รูปแบบการดื่มที่รุนแรงยิ่งขึ้น

English: Because while five drinks is risky, it’s not the same as 10, Dr. Humphreys said.

Chinese: 因为尽管喝五杯是有风险的, 但与喝十杯不同, 汉弗莱斯博士说道。

Thai: เพราะแม้ว่าการดื่ม 5 แก้วจะมีความเสี่ยง แต่มันไม่เหมือนกับการดื่ม 10 แก้ว ดร.ฮัมฟรีย์ส์ กล่าว

English: “The dose makes the poison,” he added.

Chinese: “剂量决定毒性,”他补充道。

Thai: “ปริมาณทำให้เกิดพิษ” เขากล่าวเสริม