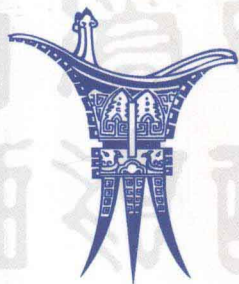


CCTV10
百家讲坛
LECTURE ROOM

名人酒故事



中国居民饮酒指南
张大千 张寒 编著



江西人民出版社



名人酒故事

中国居民饮酒指南

张大千 张寒 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

名人酒故事：中国居民饮酒指南 / 张大千，张寒编

著. —南昌：江西人民出版社，2011.8

ISBN 978-7-210-04885-5

I. ①名… II. ①张… ②张… III. ①酒—文化—中
国—通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第151690号

名人酒故事：中国居民饮酒指南

张大千 张寒 / 编著

出品人 / 徐建国

责任编辑 / 王华

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京建泰印刷有限公司

版次 / 2011年9月第1版

2011年9月第1次印刷

开本 / 690毫米 × 980毫米 1/16 14印张

字数 / 130千字

书号 / ISBN 978-7-210-04885-5

定价 / 29.80元

赣版权登字—01—2011—169

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题，请寄回印厂调换

前 言

据权威部门统计，目前我国饮酒人数已达5亿。其中，65.39%饮酒过量，15.2%的青少年在18岁以前饮酒，42.9%的大学生饮酒，57%的人群处于亚健康及其以下水平，而正确饮酒者只占0.51%!

医学研究结果表明，正确的饮酒方式，有养生和保健的功效，并使饮酒者在享受醇香口福的同时收获健康。过量饮酒则会给人体带来不同程度的伤害，甚至导致过早而痛苦地离开人世，长期酗酒者的平均寿命仅为51岁。

面对约占中国人1/3的五亿酒民；面对透支健康、透支生命的三亿两千五百多万过量饮酒大军；面对代表中国未来和希望的青少年

中令人触目惊心的饮酒群体；面对大多数国人对饮酒观念的模糊认识，作为一名从事临床、教学、科研工作四十余年的医生，我深刻感悟到：饮酒问题已不仅仅是个人的问题，它关系到中华民族总体素质的提高，关系到绝大多数中国家庭的美满幸福，关系到整个社会的安定和谐。

为此，根据我们多年的临床实践，并结合国内外的一些医学院校，医学研究机构及相关专家、教授、学者对酒的相关问题的研究成果，从人体对酒的接受能力，分解能力，排泄能力以及酒精对人体各器官系统的影响等诸多方面，用人体生理病理学的视角，对正确饮酒的方法和原理给予科学的阐述和诠释。在此基础上，我们对酒的养生保健和治疗作用；对饮酒认识上的误区；对饮酒不当导致的中枢神经系统、肝脏、消化系统、泌尿系统及生殖系统等诸多脏器的损伤情况，并结合历史人物和酒的故事，给予科学的、立体的剖析。

尤需指出的是，在“饮酒过量对人体的伤害”一节，我们引用了当前医学界公认的相关资料，力图使大家对饮酒不当可能引发的各种危害有一个全面的认识。

如果你只是偶尔独自饮酒，怎样喝才能在享受口福的同时收获健康？如果你准备把酒作为终身嗜好，怎样才可以使酒只起好作用而不起坏作用？如果你已经饮酒成瘾，怎样规范你的饮酒行为，才不伤身体？如果你因饮酒不当、身体受到伤害，你应该减少酒量，还是应该戒酒？如果你对酒不感兴趣，你应该得到一个什么忠告？逢年过节，亲朋好友相聚，怎样饮酒才能尽情尽性、皆大欢喜？对

长期大量饮酒导致的身体伤害，科学的治疗原则是什么？本书将对上述问题给予科学的解读。希望通过本书，每位读者在日常生活中能根据自身特点，对“酒”和“饮酒”有一个科学的认知和把握，树立科学饮酒的理念和方法。在此基础上，让我们每一个人活得更好，活得更长，活得更有意义！

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters. The characters appear to be '张干' (Zhang Gan).

目录

第一章

天子呼来不上船 1

“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙”，说的是有“诗仙”美誉的唐朝大诗人李白，因为贪恋美酒，竟然拒绝唐玄宗的召见，这件事李白被后人称赞为桀骜不驯、蔑视权贵。那么，事实果真如此吗？蔑视权贵真的是李白的性情吗？这件事的背后，到底隐藏着怎样的玄机呢？

第二章

会须一饮三百杯 29

“烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯”，这是李白在名作《将进酒》中的诗句，反映的是李白豪迈的气概。然而，这种一次饮酒三百杯的艺术夸张可信吗？李白的酒量究竟有多大？这种酒量对李白的身体产生了怎样的影响呢？

第三章

张旭三杯草圣传 61

唐朝大书法家张旭时常在酒后用自己的头发蘸上墨汁来进行书写，轰动一时。然而，从医学的角度分析，这个流传了一千多年的佳话，却是一个病态的表现。那么草圣张旭为什么要用自己的头发写字？对于自己取得的巨大的艺术成就，他又为什么一无所知呢？

但恨饮酒不得足 85

说起陶渊明，我们就会想起他“采菊东篱下，悠然见南山”的名句，但在这看似潇洒的背后，却隐藏着一个巨大的家族悲剧，他的五个儿子都是先天性痴呆，这是遗传的结果还是后天的因素？这又和陶渊明的饮酒有什么关系呢？

酒池肉林亡国恨 109

商纣王是商王朝的最后一任君主，也是中国历史上以专制残忍、无恶不作而臭名昭著的无道昏君，最终落得一个亡国自焚的可悲下场。商纣王原本就是一个荒淫暴虐的君主吗？这种荒淫暴虐是怎么形成的，与酒又有着怎样的关系？

科学饮酒法 135

科学饮酒法是在科学饮酒理念的指导下，使酒对人体、家庭、社会只起好作用不起坏作用的饮酒方法。其理念是在天人合一、顺其自然的大健康理念指导下，将饮酒作为健康生活方式的重要组成部分。科学饮酒不仅关系到个人健康，而且还关系到家庭幸福和社会和谐。

酒的养生保健和治疗功效 159

中医认为白酒有养生保健和治疗功效。大量的古典医籍记载：酒性热，走而不守，既有调和气血，贯通经络之功，又有助阳祛寒，除湿散风，活血化瘀，补肾养心之效。故《汉书》称之为“百药之长”。

饮酒过量对人体的伤害 167

酒精进入人体后，随血液循环分布到身体各个部位。当酒精中毒时，全身没有任何器官系统能免于酒精的伤害。由于酒精在身体各器官组织分布不均，以脑组织、脊髓和肝脏含量最高，所以首当其冲的是神经系统和肝脏受到伤害，其次是胃肠道系统。此外，心血管系统、胰腺、生殖系统、泌尿系统、造血系统、骨骼系统、内分泌系统等会受累。

饮酒认识上的误区 201

人的酒量大小，取决于体内分解酒精酶的数量和活性。每个人“酶”的数量是相对固定的，个人分解酒精的能力是相对不变的，所以酒量是不可以越练越大的。生活中的确有一种“酒量越喝越大”的现象，并不意味着这些人对酒精的分解能力越来越强。



第一章

天子呼来不上船

“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙”，说的是有“诗仙”美誉的唐朝大诗人李白，因为贪恋美酒，竟然拒绝唐玄宗的召见，这件事李白被后人称赞为桀骜不驯、蔑视权贵。那么，事实果真如此吗？蔑视权贵真的是李白的性情吗？这件事的背后，到底隐藏着怎样的玄机呢？

作为酒的故乡，中国有着丰富的酒文化，而酒与文学艺术的关系又最为密切。有着“诗仙”美誉的唐朝大诗人李白就是一个与酒文化高度融合的著名人物。

然而，作为一个胸怀远大抱负，诗文纵横天下的大诗人，李白不仅没有在盛唐时期的政治舞台上发出耀眼的光芒，反而一而再、再而三地遭到政治冷遇。

用封建时代的衡量标准来看，他在政治上是完全失败的，他的政治人生就是个悲剧人生。那么，究竟是什么阻挡了这位大诗人前进的步伐呢？

人们都知道，酒是一把双刃剑，有好的一面，也有坏的一面，关键在于如何把控。把控得好，全是好作用；把控不好，全是坏作用。

那么，怎么喝酒，才能光起好作用而不起坏作用呢？

我们先看历史上的一些名人，了解一些基本的健康饮酒的知识。

饮酒不当会引起一种病，这种病大家在日常生活中经常见到。如果一个人有三两的酒量却喝了八两，或者是半斤的酒量却喝了一斤二两，就会酩酊大醉。从医学角度讲，这个“醉”就是一种病，学名是**急性酒精中毒**。急性酒精中毒最典型的案例就是历史上以桀骜不驯、蔑视权贵蜚声海内外的“诗仙”李白。

提到李白的傲骨，人们首先会想到“太白醉酒”、高力士脱靴与“天子呼来不上船”这几个故事。因为李白在这几个故事中的表现，千百年来，人们一直把桀骜不驯、蔑视权贵当作李白耿直性格的金字招牌。文人墨客很多，桀骜不驯、蔑视权贵的也很多，但像李白那么桀骜不驯的，还就他一个，所以被广为传诵。



千百年来，李白以“诗仙”的美誉被世人敬仰，他在诗坛的地位无人能够撼动。此外，他的傲骨在文学作品中也被一直传为美谈。李白桀骜不驯、不畏权贵的高风亮节确实令人钦佩，但李白真的是“不畏权贵”吗？

李白到底有哪些具体的表现，可以昭示他的傲气傲骨，彰显他的桀骜不驯？

一个是他让高力士脱靴，一个是他拒绝了唐玄宗的召见。

关于高力士为李白脱靴这件事，历史上有这样一个故事。

“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”，这首诗大家都非常熟悉，出自李白的《清平调》。这首诗是李白被召入长安后，任“翰林院供奉”时为唐玄宗和杨贵妃所作。就是在写作这首诗时，发生了李白让高力士脱靴的故事。

有一天，唐玄宗和杨贵妃到兴庆宫东沉香亭赏牡丹，宫中最善唱歌的李龟年又带来梨园弟子在旁边唱歌助兴。谁知刚唱了几句，唐玄宗便挥手制止说：“今日赏名花，对艳妃，怎么还唱旧乐？速召李学士(指李白)进宫填写新词再唱！”于是命令高力士带着金花笺去请李白，要他作乐府新词。可是李白当时却不在住处，高力士令宦官们费了很大力气，总算在一家酒店找到了李白。

当时的李白已是昏醉不醒，几个人把他抬上马，驮进兴庆宫。入宫后李白仍是伏案而卧，玄宗见他烂醉如泥，忙命人铺毛毯于亭畔，

让李白休息。过了一会儿，李白醒来，睁眼一看，玄宗站在面前，慌忙下跪给皇上请安。玄宗并未怪罪他失礼，反而和蔼地对他说：“今日牡丹盛开，朕与爱妃在此赏玩，不想听旧乐，故唤你前来作新词。”李白一边叩首称是，一边又要求玄宗必须赐酒于他。玄宗不解地问：“你刚醒酒，怎么还要喝，再喝醉了如何填出新词？”李白答道：“臣是斗酒诗百篇，醉后诗兴如泉。”玄宗半信半疑，一边亲手为李白调醒酒羹，一边吩咐备墨砚。李白大声说：“对名花赋新词，需贵妃娘娘亲自磨墨才行。”

杨贵妃一听怒火中烧，心想你李白不过是一个伺候皇上笔墨的“弄臣”，怎敢叫我研墨！但又一想，何不屈尊就驾一次，先讨皇上欢心，以后再找李白算账。于是前去研墨。

李白歪坐在御榻上对高力士说：“我酒醉无力，还望公公代为脱靴，以免弄脏了御榻。”一听这话，高力士的脸直恨得红到了耳根，回头一看玄宗，只好躬下身去为李白脱下靴子。

史书上就是这么记载太白醉酒、高力士脱靴的故事的：

甲辰李月嘉道人蘇六朋



清·苏六朋《太白醉酒图》



奏颂一篇，帝赐食，亲为调羹，有诏供奉翰林……侍帝，醉，使高力士脱靴，力士素贵，耻之。

——《新唐书·李白传》

高力士是个宦官，工作职责是伺候唐玄宗的吃喝拉撒睡。这种工作性质决定了他要一天到晚围着唐玄宗转。因此，这也决定了高力士有一个很大的政治优势，那就是他对唐玄宗的思想活动掌握得很清



清·苏六朋《清平调图》

楚，唐玄宗今天说谁了，明天说谁了，今天有什么想法，都在他脑子里、眼里装着，这个是很大的政治资源，别人不具备。正因为有这种资源和优势，满朝文武大臣对他都很客气、很敬重，一见到他，起码都笑眯眯的。在这样一个氛围里，高力士自我感觉良好，尽管是宦官，但他绝对没有宦官的感觉，他感觉自己很高贵。

可是李白在大醉之后，却让他做了一件他做梦都想不到的事：让他脱鞋。脱鞋的时候，他得一个腿跪着，另外一个腿也得曲着，全身弯成九十度。这个动作对唐玄宗绝对没有问题，可以天天如此，可是给一介布

衣，给一个小翰林跪着，他心里就不舒服了。李白你受不了我这一跪，我就跪天子，顶多再有个贵妃娘娘，你怎么能受我这一跪呢？他很不舒服，也很难受。

而李白把这一伙帝姬宠臣捉弄一番之后，挥笔写下了流传千古的《清平调》。

(一)

云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓。
若非群玉山头见，会向瑶台月下逢。

(二)

一枝红艳露凝香，云雨巫山枉断肠。
借问汉宫谁得似？可怜飞燕倚新妆。

(三)

名花倾国两相欢，长得君王带笑看。
解释春风无限恨，沉香亭北倚阑干。

李白让高力士脱靴的恶果，在李浚所作的《松窗杂录》中，可以看到些眉目。李浚是晚于李白百年左右的唐人，他叙述了高力士在杨贵妃面前进谗言的过程：

在妃子反复吟诵李白为她所作的诗作“借问汉宫谁得似？可怜飞燕倚新妆”时，力士问妃子：“我以为妃子会怨李白入骨，为什么反而如此喜欢他的诗作呢？李白用汉宫赵飞燕来比喻妃子，把妃子作践成什么了？”杨贵妃听信了他的话，玄宗几次三番要给李白官做，都被杨贵妃阻



止了，结果李白始终得不到重用。

至于说“天子呼来不上船”、拒绝唐玄宗召见的故事，实际上是通过杜甫的一首诗展现给我们的。这首诗的内容是：

李白斗酒诗百篇，长安市上酒家眠。
天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。

——杜甫《饮中八仙歌》

当时的具体情形是：玄宗泛舟于白莲池，在沉香亭召李白写配乐的诗，当时李白已在翰林院喝醉，他不肯上船，并说自己是酒中仙，谁召见都不去，后来是高力士扶着他上船见了玄宗。

李白的行为真是匪夷所思，在封建社会里这叫抗旨不遵。幸亏唐玄宗是有肚量的一个人，没追究。一般的皇帝，杀头都可以了，最少也得把官罢掉。李白你在我跟前充老大，我是谁？我是天子！

所以，李白这种行为的轰动效应，对于人心的震撼力、冲击力之



明·唐寅《临李公麟饮中八仙》