

生活与科学文库

消遣的酒
高明的饮酒法
[日]中村希明 著

饮酒的心理学

生活与科学
文库

饮酒前后心态
大酒豪的故事
预防酒精中毒
酒精中毒治疗
正确饮酒方法

学出版社

生活与科学文库

饮酒的心理学

消遣的酒、高明的饮酒法

〔日〕中村希明 著

苏钟浦 刘铁聪 译

科 学 出 版 社

酒飲みの心理学

中村希明

© Mareaki Nakamura

All rights reserved

First published in Japan in (1990) by Kodansha Ltd. Tokyo

Chinese version published by Science Press, Chinese Academy of Sciences

Under license from Kodansha Ltd.

本书据日本讲谈社1998年第13次印刷本译

图字:01-1999-3301号

图书在版编目(CIP)数据

饮酒的心理学: 消遣的酒、高明的饮酒法/
〔日〕中村希明著; 苏钟浦, 刘铁聪译. -北京: 科学出版社, 1999

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-007527-7

I. 饮… I. ①中… ②苏… ③刘… II. 饮酒-心理学 N. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第13307号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 7.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

译者的话

本书是以饮酒的感觉、知觉、思想和情绪等内心活动为主要内容的通俗心理学读物。它阐述了历史上日本饮酒名家和中国酒仙李白及欧洲大酒豪的一系列生动曲折的故事情节，表述了酒与人体的矛盾关系。介绍了酒的历史发展和酒与气候、风土的关系，及宿醉的科学。解释了酒对人体的脑、胃、肝、胰等的作用，引起的酒精中毒、酒精症及其治疗方法。反映了饮酒与人的年龄、性别、性格的关系及饮酒的发展的趋向。指出了避免引起酒精中毒的健康饮酒的秘诀。让人们饮酒有乐趣、使人长寿。这是著者的愿望。

本书与众不同之处在于描写的时代背景广阔，生活底蕴深厚，真实感强，科学依据充分，将酒的功过都做了深入分析，使人对酒从心理科学的角度有充分的理解。

本书可供饮酒者、制酒者、售酒者、医

学工作者和对酒有兴趣者参考。本书的第一、二章由苏钟浦同志翻译，第三、四、五、六章由刘铁聪同志翻译。因时间紧迫，译者水平所限，错误之处在所难免，请读者多予批评指正。

苏钟浦 刘铁聪

1998年10月10日

前言

“没有预兆，意想不到，啊，还是喝下这杯浊酒吧。”

这是大伴旅人的“祝酒歌十三首”中的一首。千年以前在宫中供职者的郁闷和现代工薪者的心理完全没有改变，这点是惊人的。

斜阳的名门、大伴家族户主的这位旅人，在这时由于藤原一族的策划在太宰府被降职，一族兴旺的期望落空的长屋王，由于遭诬害陷于自杀境地，面对这些他没有别的办法了。

“祝酒歌十三首”虽然是在太宰府时代吟咏的，但卷入到本社的派别斗争里来了。即将退休前，作为福冈分社社长，带有模模糊糊的心情而不得已单身赴任去做工薪者。

并且，旅人马上就要转职时，爱妻大伴郎女得病，而没有去成。

他被分配在太宰府，和再也翻不了身的山上忆良对斟对饮。这是旅人的双重伤心事的唯一的安定药了。

所谓“一醉解千愁”是用醇酒去耐受失去了所爱的对象的悲伤。它常常是使人忘掉一切忧愁的最佳抗郁药，又是完工打红灯笼回家，使白天的紧张状态轻而易举就解除的安定药，又可以说是无癖的优越的睡眠药。

然而，酒虽有百药的优点，但因用法不当，一旦陷入到酒精中毒后，它就成为把本人甚至连家族推向地狱苦脑深渊的麻醉药了。

著者是从酒的消极面看问题的酒精专业医生，收集了不能禁酒而致死亡的事例的“失败病例”，做了评价，并接受了“全日本禁酒联盟”本部的邀请。

那时，一位会员提出来的迫切问题如下：“医学已经进入先进的时代了，对我们酒的受害者，服用少量就能有饮酒那样乐趣的药，将来发明出来的可能性是否存在？”

然而，现在所谓的酒精症的治疗就是一生中继续不断地喝物理的、不再饮酒的戒酒药，打消饮酒的念头，别无其他方法。

从而，酒的受害者最好少一点，就像普通人那样，希望恢复再一次享受酒的愿望是完全可以理解的。

“先生的回答是明白了。但是在这听明白了的人和没有听到的人中，有顽固的酒精中毒的心理，希望医生也应了解”。提问者的声音，在开始是有一半是笑谈，但到后来，听众不由得表情严肃了起来。

患酒精症的人是酒比生命还重要的一群人。但是一旦酒精症缠身，再要节酒是不可能的。所以，或者一生遵守禁酒，或者彻底地继续饮酒直至毁灭，只有这两条路，没有其他路可选择。

我们通常饮酒是不容易造成真正的酒精中毒的。但从动物实验结果表明，越过某一界限继续饮酒时，实际上不管是谁都能引起酒精中毒的可能性是存在的。

于是，一旦真的酒精中毒后，除了一生都要断酒之外，是没有其他治疗法的。所以，要遵守这个方法。为了做到这点，本人也好，家族也好，还有医生都要花很大力气的。得了病再治疗是很费力的，为了不得此病，要经常地一丝不苟地节制饮酒才行。

根据本书可掌握避免产生酒精中毒的健康饮酒的秘诀，希望尽可能更多的人用饮酒的乐趣来伴随人生。这就是著者的愿望。

饮酒时，要打消酒比生命还重要的想法。治疗酒精中毒的医生也该这样，再有就是不至于说的，经商者也要这样。



前 言

第一章 想饮酒的心态、饮酒后 的心态 (1)

- 一、人为什么要饮酒，为什么
希望喝醉呢？ (1)
- 二、喝醉酒是怎么回事 (3)
- 三、酩酊大醉是什么状态 (7)
- 四、宿醉的科学 (9)
- 五、露出醉意时血中酒精浓度达
到 0.07% (12)
- 六、宿醉后激烈的头痛是脑脱水
引起的 (14)
- 七、是否有治疗宿醉的方法 (17)
- 八、危险的酒——恐怖的病理性
醉酒 (19)
- 九、历史上看到的大酒豪们 (23)
- 十、因饮酒把家产弄光的人们 ... (25)
- 十一、艺术家的酒 (27)
- 十二、事例和疾病 (28)
- 十三、身体的酒精中毒——若山
牧水的酒 (32)
- 十四、泰然的饮酒 (33)
- 十五、明治维新的志士们的
酒品 (36)

第二章 饮酒对身体的伤害 (39)

- 一、饮酒对身体不佳的美学 (39)
- 二、酒与胃 (40)
- 三、酒和肝脏 (41)
- 四、酒、胰脏和糖尿病 (45)
- 五、酒和高血压 (45)
- 六、酒与脑 (47)
- 七、手使双刀是长寿的源泉 (48)
- 八、酒精中毒症患者有
 多少人? (50)
- 九、酒精中毒症、酒精依赖和药物
 依赖 (52)
- 十、喝大量酒的人都能得酒精中毒症
 吗? (55)
- 十一、酒精症是遗传的吗? (57)
- 十二、醉酒和生化学体质 (59)
- 十三、气候、风土和酒 (61)

第三章 危险的酒和危险的

性格 (64)

- 一、酒精依赖的人格还
 存在吗? (64)
- 二、悲伤的酒——丧失配偶
 的酒 (66)
- 三、精神紧张人的酒 (67)
- 四、危险性格的人们 (68)
- 五、埃德加·阿兰·波的依赖
 性格 (69)
- 六、尤头里罗的恋母情结 (72)
- 七、种田山头火与父母的血 (75)

八、自虐的酒	(77)
九、不能成为酒精中毒症的政治家 的酒	(80)
十、性虐待狂的信长的酒	(81)
十一、为周围烂醉操心的秀吉 的酒	(82)
十二、穷苦人——家康的酒	(84)

第四章 酒精中毒症是什么样 的疾病

(86)

一、大量饮酒与酒精中毒症的 区别	(86)
二、酒精中毒症的沦落途径	(89)
三、酒精中毒症戒断症候群—— 戒断症状	(91)
四、小戒断症候群	(92)
五、震颤谵妄	(92)
六、幻觉症	(94)
七、科尔萨科夫综合征	(95)
八、增加中的女性酒精中毒症 ...	(96)
九、女性的酒精中毒症和男性 的差别	(99)
十、青少年饮酒日常化	(102)

第五章 酒精中毒症有救治的 办法吗?

(105)

一、酒精中毒症治疗的难度	(105)
二、急性期的酒精中毒症 的治疗	(106)
三、慢性期的酒精中毒症	

的治疗	(107)
四、抗酒剂的效果.....	(107)
五、酒精中毒症的精神疗法	(109)
六、趣味和有生存意义的事	
——克服酒精中毒症	(110)
七、从工作价值观到生存意义根本	
生活态度的转变	(112)
 第六章 综合回顾酒的功过	(114)
一、酒的功能	(114)
二、酒之害	(116)

第一章 想饮酒的心态、 饮酒后的心态

一、人为什么要饮酒，为什么希望喝醉呢？

“人为什么要饮酒呢？”

这个问题，对人类来讲可以说是一个永存的课题。

但是，简单的考虑一下，人饮酒最大的理由无疑是有酩酊感的乐趣所致。

酒的起源好不容易才摸索到，它是贮藏在树洞的果实变成酒精称为“猴酒”。这个传说的真伪是值得怀疑的。本来警戒心强的动物除非酩酊大醉是不会把无警戒的状态在外来敌人面前暴露出来的。但十分机灵的人把醉酒的山地大蟒、猩猩都能一下子就征服了。

根据和歌森太郎指出，在波罗州为了活捉类人猿，实际上使用过放置装有酒的木桶的方法。

这样来看，为自身来制造酩酊感的味道的工具的动物，大概多半只有人是这样的。

回顾酒的历史来看，在人类先史时代酒就出现了。原始部落群都有各自制法的酒。

酒当然是与其民族的主食谷物有着密切关系的。所以，埃及发明的麦和啤酒花配合制成的啤酒就是世界上最古老的酒。

日本的酒是由年轻少女的唾液中含有的酵母，将米中的糖类变成酒精的“调味酒”。但将弄碎皮的葡萄本身含有酵母做成的葡萄酒可能制作出来得更早。

那么，为什么人希望酩酊大醉呢？

在日本，酒是山地大蟒的神话中所讲的那样，为使“山神”安静下来的“神酒”酩酊大醉才能和神成为一体，所以它是神圣的媒体。

也就是说，酒精是和古代波斯的琐罗亚斯德教所使用的大麻或玛雅的秘密祭式上的仔野猪或毒蘑菇一样，使意识有所改变是与神合体的媒体。

因而，古代只有是从事“政务”的皇族，只限在神圣的祭日，也就是民俗学上所谓的“隆重”的日子才使用酒。

在日本的历史中出现的酒精中毒的第一号事件，是在761年的芽原王在酒席上酩酊大醉后杀人事件。这个事件载在《续日本纪》上。这也可能是由职业病所致。

和歌枕词“青丹よし”所咏唱的都市奈良是在日本最早出现的大城市。到这个时期，经常在“平常”的日子里，为了解除大官们的紧张状态，出现了饮酒的“酒店”。

旅人的“祝酒歌十三首”中，现在工薪者为情丝所累的歌是不多的。但“一杯混浊的酒”也要喝下去。这是旅行者那样的高级官僚才这样的。而成为平民层的忆良家族，只能经常用“槽酒”来稍微尝一下酩酊感的味道。

不管怎样，到了奈良时代，酒已经不是贵族阶级独占物了。从只有“隆重”的日子不遵守礼法的“礼仪的集体饮酒”开始，到普通的“平常”之日紧张状态的解除型的“享乐的独自饮酒”的方向发展。为什么是向这个方向发展的？

可是这到底是平城京那样的城市工作者之间的事。日本的农村中直到战后，遵守着到农村办事时也不饮酒的“礼仪的集体饮酒”的习惯。

然而，由于高度发展而破坏了村落集体，几乎有一亿人成为都市生活者后，酒就成为解除工业化社会的紧张状态的“享乐的独自饮酒”了。

马克思指出，酒精中毒的大众化是与产业革命同时开始的，工业化社会的发展而引起的紧张状态，确实使酒精中毒者增加了。

日本的酒类总生产量也和GNP^①的增长有很高的相关性，进而有所增加。关于这一点，一日饮酒五合（900毫升）以上的大量饮酒者现在日本有200万人以上，其中大半不是酒精中毒者，而是它的后备军。为此，现在是有必要对酒精症须有正确认识的时代了。

二、喝醉酒是怎么回事

说起酩酊大醉是怎么引起的呢？

对于生来酒量很小的著者来说，酒引起具有陶然的酩酊感的味道是没有尝试过。像罗勒兰的歌声那样，将人引诱到破灭的深渊中去，就像有腰刀的魔力那样，

① 国民经济总产值——译者注。

出现了酒精专门医生的营业了。

从药理学的角度来看，饮酒引起的酩酊感是由于从胃肠吸收的乙醇在血中移动达到脑，使得具有理性位置的大脑皮质慢慢地被麻醉所致。

表 1-1 表示血中酒精的浓度和酩酊度的相关关系。

表 1-1 血中酒精浓度和酩酊度的关系

期别	血中酒精浓度 (%)	症 状
第一期	0.05~0.10	醉得很重、除去抑制、减少不安和紧张、快活、颜面红潮、迟延反应时间
第 2 期	0.10~0.15	多话、感觉轻度钝麻、手指多抖、胆大、感情不稳定
第 3 期	0.15~0.25	冲动性、睡眠感、平衡感觉麻痹（步伐蹒跚等）、感觉麻木、复视、言语不清、理解和判断力障碍
第 4 期	0.25~0.35	运动机能麻痹（不能步行等）、颜面苍白、恶心、呕吐、昏睡
第 5 期	0.35~0.50	昏睡、感觉麻痹、呼吸麻痹、死亡

心态好有酩酊感时，从第 1 期到第 2 期的血中酒精浓度在 0.07% 以内。

此时期，白天我们的欲望、行动向理性的闸打开的大脑新皮质的机能受到适度的麻痹，则由精神紧张变得快活。白天嘴没有把门的，可以大胆地发言。

我们是生在组成管理社会的工薪者，当饮酒时，由于第 1 期的麻醉，而解放了本能行动。欲望不满足，只能合法的来解决，此外没有别的方法。

厚生省^①1988 年进行的“健康福利动向调查”可知：

① 日本政府主管卫生福利的部——译者注。

国民二人中就有一人感到每天生活在紧张状态之中。

特别是中年的工薪者在叙述心身时讲：“前日的疲劳直到今朝”，“容易疲劳，心里着急”，“肩膀肌肉酸疼”等是很多的。征求回答为：“不满”、“苦恼”、“辛苦”等，总是“紧张状态”。其结果：35岁到54岁的劳动力下降的男性占12%~13%，都是由于紧张状态所致。其紧张状态的内容五成以上是工作引起的，特别是在工作单位按人来回答时，占六成。可见是特别高的。

表 1-2 饮酒量和醉的程度

醉的程度	日本酒	啤酒	威士忌酒
爽快期	1 合	1 瓶	2 杯
微醉初期	2 合	2 瓶	3~5 杯
微醉极期	3 合	3 瓶	6~7 杯
酩酊期	5 合	5~7 瓶	8~10 杯
酩酊大醉期	1 升	8~10 瓶	1 瓶

注：啤酒为大瓶。威士忌酒为单纯的瓶装。(1 合为 180 毫升——译者注)

其紧张状态的解除法用“饮酒”办法的回答者占四成以上，其中 34.8% 是每日饮酒的，如果包含每月饮酒 1~2 次者实际上占有 74.0%。日本的中年工薪者，平时为了解除紧张状态是怎样来依赖酒精的这点是很清楚的了。

作为紧张状态解除法，原来希望回答成“热心于兴趣和运动”者只有 35.5%。这是由于要不停的工作，没有适当的运动时间，这只有手提红灯或到酒吧间是解除紧张状态的场所了。这是日本的中、高年工薪者的可悲习性的补充数值。

不管怎样，在长距离通勤的时间内，如何能在长时间里心情上能维持酩酊状态，就在药理学上也是一