

烟 · 酒 · 赌

三
戒

左尚银 · 著

梁外借



九州出版社
JIUZHOU PRESS

三戒

左尚银·著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

三戒 / 左尚银著. -- 北京 : 九州出版社, 2017.7
ISBN 978 - 7 - 5108 - 5716 - 4

I. ①三… II. ①左… III. ①戒烟 - 基本知识②戒酒 - 基本知识③赌博 - 防治 - 基本知识 IV. ①R163.2
②C913.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 182780 号

三 戒

作 者 左尚银 著
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京京华虎彩印务有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张 7.75
字 数 180 千字
版 次 2017 年 10 月第 1 版
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 5716 - 4
定 价 46.00 元

前 言

从来如此，就对么？ ——鲁迅

物有本末，事有终始。一物盛行于世，必有其原因、过程及结果。现代社会物质世界丰富无垠，人的欲想和追求越来越多。人心伴随着物欲而飘摇不定，永无休止的追求使人们的生活和思想压力越来越大，人们都想减轻压力、放松生活。很多人借助烟、酒释放压力，也有很多人贪恋赌博。吸烟、饮酒、打牌娱乐在当今社会已经成为部分民众的重要生活内容。

吸烟、喝酒、赌博这三项之中以吸烟毒害最重，控制的人最多，在社会基层凡吸烟的人只要身体能接受没有不喝酒的，而吸烟又喝酒的人又会喜欢玩牌娱乐。烟、酒、赌可有机地结合在一起，有如常言：烟酒不分家，打牌为大家。烟、酒、赌相互交织在一起就如同一堆熊熊燃烧的大火，不断有人添柴加薪，还有人扇风助燃。历来政府都曾禁烟、限酒、禁赌，文人志士也写过很多戒除烟、酒与赌博的文章，然而这些法令和宣传文章就像几张大纸片罩于大火之上，很快就化作纸灰飘散了。很早以前，饮酒与赌博娱乐就结合在一起了，烟草普及后很快与它们联合在一块构成了相互作用的铁三角。如果某个人同时有这三种嗜好，若想戒除一种，难度很大，暂不提上瘾的原因，就是其他两样的相互影响作用，也足以破坏戒除行动。

烟、酒难戒，赌亦成瘾，若要戒除它们，必先知根本。认识它们，找出它们的根，断其根，去其枝叶；打散烟、酒、赌的相互作用，然后逐一拔除。烟、酒、赌博之戒并非很难，只是戒除后很容易复染，原因是它们在社会上的广泛分布让人无法躲避，人们很难将戒除行动进行到底。中老年人戒除了，更多年轻人又加入了，这是一项严重的社会问题。我们必须下功夫去认识烟、酒与赌博的根本、成瘾机制、社会综合因素以及危害后果，才能解开它在我们心中的顽结和谜团。

如果人类铲除了烟草，那么人们生活环境会洁净许多，人体血液和呼吸都干净了。

如果世人不再喝酒，人们生活会安静许多，社会将变得规规矩矩。

如果人们不再赌博，社会就能更加和谐安定，人们会变得务实而友善。

目 录

前 言	2
-----------	---

第一章 被烟、酒、赌博劫持的人生

一 愚昧人生	1
二 迟到的醒悟	7

第二章 烟 戒

一 烟草的历史和发展	10
二 烟草文化和吸食状况	14
三 烟草的危害	20
四 为什么要吸烟	24
五 吸烟为什么能成瘾	28
六 吸烟对人体的危害	34
七 吸烟对人们精神的危害	51
八 戒烟难的原因	53
九 知烟而戒	67
十 戒烟策	84

第三章 酒 戒

一 酒的历史	90
二 古代人的酒文化	96
三 现代人的酒文化和饮用状况	100

四 人们为什么要饮酒	108
五 劝酒文化	115
六 关于酒的认知和错误	123
七 酒的作用和类别	132
八 酒的饮用及代谢过程	137
九 高度酒的饮用及其存在价值	144
十 饮酒对人体的具体危害	153
十一 酒的危害机制和成瘾	159
十二 知酒而戒酒	164
十三 酒仙之过	168
十四 道、儒、佛与酒	171

第四章 赌 戒

一 赌博的由来	176
二 关于好赌	180
三 某些人为什么好赌	184
四 小赌之大过	195
五 国粹之害	202
六 大赌之祸	207
七 赌徒心理的危害	212
八 赌博对年轻人的危害	215
九 赌戒	217

第五章 三戒总论

一 烟、酒与赌博的相互关联	221
二 繁华盛世，物欲人生	226
三 烟、酒、赌博与健康的关系	231
四 信仰	234

参考文献	241
------------	-----

第一章 被烟、酒、赌博劫持的人生

一 愚昧人生

1988年，我离开学校，在家帮父母种地，一年后开始打工。前后打工四年，干过很多不同的工种，没挣到什么钱，只是学会了吸烟、喝酒。在那个年代，似乎所有的工作都是那么繁重和劳累，生活艰辛；烟、酒很自然就成为生活的调剂品，它们可以解闷、减压。我感觉那时吸烟很香，喝酒不怎么享受，只是想醉而忘忧。

在1990年以后，中国改革开放开始显现成效，社会经济快速发展，工商士农百业俱兴。社会财富和生活物质都快速丰富起来，商店里面的烟、酒品种也不断增加。过滤嘴香烟逐渐普及，散装白酒也渐渐被瓶装酒取代，烟、酒的消费量进入了快速增长期。中国麻将也是在这个时间复活的，麻将复出时，只有少数人会玩，那时在公共场所打麻将都会被好奇的看牌者围得水泄不通。小麻将，大魔力，它很快成为人们追求的时尚，这就是麻将能快速普及全国的原因。经济的发展和物质的丰富，让部分民众在1995年前后产生了共同的三大爱好：吸烟、喝酒和打牌娱乐。那时只要是健康的成年男性几乎都吸烟，有些少年在小学就开始吸烟，而辍学的少年更是烟、酒并进。在过滤嘴香烟取代老式卷烟后，由于其适口性和卫生改善，人们的吸食量大幅度增加，也扩大了烟民的范围。中国民众的大量吸烟就是从这个时期开始的。在过滤

嘴香烟出现以前，我吸的是芒果烟，每天一包；在吸过滤嘴香烟后就变成两天三包。我感觉那时候人们对烟草的依赖特强，特别贪婪。吸烟的人常把烟叼在嘴上，不用手拿，就连处理烟灰也是嘴动式的，所以有的人把吸烟称为吃烟。有些烟瘾大的人吸烟可以不停火，把过滤嘴取出，头尾对接，称之为接竹竿。

在20世纪90年代，酒桌还是猜拳行令的天下，那时的酒杯很小，一瓶酒可以分二三十杯。在一般的酒席上，开局每人都要喝两杯酒，这是必须喝的礼仪酒。随后由主陪开始放关，放关就是陪每一位同桌的人竞猜三杯或六杯酒。在主陪放关完成后，按顺序每人同样放一关。这种酒席每个人的饮酒量都很大，有时还发生不良斗酒和拼酒行为。酒席上，酒量大、猜拳技术好，才能保持不醉，酒量小者自己一关放完就酩酊大醉了。高昂响亮的猜拳声、喧哗笑闹声，这种酒席摆在哪里都是热闹非凡。猜拳行令会使酒席拖延很长时间，醒的醉了，醉的又醒了；中午开席，喝到晚上或一直喝到午夜都是常事。事实上这种酒席的饮酒量和热闹程度都远远超过了唐朝的饮酒盛况。

在二十世纪八九十年代，各地都兴办酒厂。信阳酒厂出产了鸡公山大曲，每瓶售价六元。六元钱是当时工人一天的工资，酒价也算是很贵的，于是在农村就出现民间酿酒。用小曲酿造的稻谷酒，称为纯粮酒，主要在农村消费，之后又出现一种用大米酿造的蒸馏酒，因为用米酒蒸馏而来，取名为米馏酒。此酒酒精度较低、香味清淡类似于日本的清酒，信阳人都用水壶炖热后再喝，此酒口感清纯，却极易醉人。我第一次喝米馏酒是在妻子的二舅家里，春节拜年午饭时间喝的。我感觉清淡无味，像喝啤酒一样喝了几大杯。当时没有什么感觉，但出门后就什么都知道了，醒来时就到了第二天的下午。此后我才知道米馏酒别称见风倒，很多人喜欢饮用它，至今仍十分流行。

平心而论，我一直不喜欢喝酒，只是误认为喝酒是生活的一

部分，在人情世故的牵绊下进入了喝酒程序。二两酒下肚，人借酒力，来者不拒，如此岂有不醉之理？我酒量一般，最鼎盛时也不过八两，所以在酒席上往往是十喝九醉。那时没有手机，在哪里喝酒，酒后如何，家人一般不知道。我曾经多次酒后不力，露宿野外，最后不是被冻醒，就是被渴醒。现在回忆起来实在后怕。其实从生理上看，每次严重醉酒都十分危险。人被酒精深度麻醉，无人关照，无任何防护，能否再醒来，只看运气。这就如同在奈何桥上游荡的灵魂，若是来一个“无常”轻轻一勾，也许就过去了。

随着社会的日益繁荣，民众生活条件逐渐改善，伴随着社会生产力的提高，劳动者的休闲时间开始增多。人们有钱、有闲、有自由，很快打牌娱乐、聚餐喝酒成为基层民众生活的一部分。一时间，城乡内外、街头巷尾，到处都有人在打牌娱乐。在全民娱乐风气的带动下，麻将馆和餐馆很快发展起来，固定场所的出现使这些活动更加方便。特别是现代的小餐馆和饭店是最合适的场所，它们既是酒场，也是赌场。渐渐地，吸烟、喝酒和打小牌在现代人的生活中相互结合了，它们都成为人们的共同爱好和社交项目。在这以后，随着中国经济的快速发展和人民生活水平的提高，打牌娱乐成为中国民众的主要休闲活动。扑克牌由以前的简单娱乐不断增添新花样：诈金花、黑七、斗地主、斗牛，它在中国由之前的娱乐品变成了多功能的赌具，人多人少皆可赌，机动而灵活。在这同一时期，麻将的生产材料和工艺也革新了，物美价廉的麻将牌大量上市，人们竞相购买，麻将娱乐迅速普及到千家万户。随后麻将桌成为中国最畅销的家具，并一直热销至今。我也常在闲时和朋友或邻居在一起打麻将、喝酒，这些事情在当时很时尚，酒量和麻将技术甚至能决定一个人的社会地位。那个时候，农村人白天比较忙，喝酒主要在晚上。我也常在晚上出去喝酒，经常是不醉不归，或者醉也不归。其实用现在的观念看，

那时的喝酒方式就是斗酒与拼酒，酒桌上拉帮结派，猜拳行令，相互敬劝、热闹十分，一顿酒随便也得两三个小时。特别是在过节前后，走在路上经常能见到醉卧路旁的“酒仙”，每年春节后的正月，既是走亲访友的传统节期，也是长醉不醒的最佳时间。在2000年前后中国人的概念里，喝酒不带醉意就不算是喝过酒。

2007年，家乡拆迁，我买了一辆货车开始跑货运，结识了一些司机、企业主及建筑商，生活应酬也越来越多了。货运司机的闲时间比较多，大家常聚在一起打牌娱乐，后来就逐渐发展到抽头作为大家餐费。再后来就在饭馆内包一个房间打麻将，先抽几百元做饭钱，然后再各自盈利。司机的流动性很大，这个牌局就变成流动性的大众牌场，有一些外来人和生意人也参与其内，人越来越多，牌友和酒友都不断增加。我们的生活似乎丰富了许多，固定的娱乐场天天流水作业，热闹刺激还有吃有喝，其他时候还经常有人请客吃饭。只要不开车送货，人就在酒局和牌桌上耗着，就这样，吸烟、喝酒、打牌娱乐就成了我生活的主要组成部分。

中原大地，礼仪之邦，随着经济的发展，人情礼仪越发细微，婚丧嫁娶、大事小情越来越多，这些事情又增加了许多酒局和牌场。2009年以后的三年中，我很少在家里吃饭，晚上回家也不定时，妻子常抱怨，我说开车运货这一行就是这样，很忙。其实她也知道，“酒壮怂人胆，不服老婆管”，但她也没办法，因为很多人都是这样的。天天牌场酒局中，管它春夏与秋冬，这种没心没肺的日子过得很快，转眼到了2012年，我已感觉身体有些不适。每天早上起床后都会长时间咳嗽，直到吐出一些黑痰才缓解，那是吸进肺中的烟尘。在麻将室内很多人都吸烟，每个人都淹没在烟山雾海中，特别是通宵夜战时更严重，次日感觉肺被堵塞了一样，不得通透。另外好赌的人多比较粗俗，在吃饭时经常有人闹酒，致使大家常过量饮酒，有时还会惹出一些麻烦。在我喝酒的最后两年里，常会出现喝断片现象，就是醉后完全失忆、醒来也

记不得酒后的事情，曾经有几次找不到归路而被好心人送回家，还有一次在三个小区之间一直转到醒酒才找到家。因为醉酒我发生过多次意外，断过两根肋骨，左手腕骨折，还出过交通事故。渐渐地我也感觉到这种生活有问题，但是多年的嗜好与习惯已经扎下了深根，习以为常，认为这就是自然而然。况且还有业务和关系在酒桌上，只能将就维持下去，无可奈何。

2013年春天，我小女儿突然生病，在信阳中心医院检查时，右肺显示大面积阴影，疑似胸腔积液。院方说需要尽快手术，但医院没有儿童麻醉剂，建议去武汉儿童医院治疗。第二天，在武汉儿童医院诊查后，确诊为胸腔积液并决定马上手术。这时一位青年医生表示异议，他说胸腔积液可能与结核有关，于是按他的要求做了取样并送往结核检疫站，第二天下午我拿回了检验报告单，前几样数据都正常，只有最后一项略有超标。主治医师看后说可以手术，那个青年医生再次站出来，说这不能完全排除结核的可能，其态势很强硬，争议的结果是让我们转院到医疗救治中心。小女当时不足四岁，在儿童医院时就一直高烧不退，转院到救治中心时已处于昏迷状态。医院用过退热药后，取了血样，先保守治疗，待检。结核病确诊比较复杂，需要三到四天时间，在这几天时间里，小女病情不断恶化，高热不下，腹胀如鼓，在药物退热的同时还不间断地物理降温。四天后终于确诊了，不是结核病，但是孩子已奄奄一息不能再转院了，我要求医院马上就地手术。手术很成功，高热也慢慢退去了，就这样一个普通医院就能治的病，为了享用大医院的优越条件，在辗转了几家大医院后还差一点丢了小命。由于手术延误，小女术后身体异常虚弱，在医院保养了很长时间。

在给小女治病的过程中，由于过度的疲劳与忧心思虑，我的体重下降了十多斤，使原本被烟酒讨伐了多年的身体更加虚弱了，明显感觉身体多有不妥。从医院回家后，我减少了外出的时间，

在家为小女保养身体，并开始学习医学知识，因为在武汉的经历让我对疾病和医院产生了强烈的恐惧感。大医院每天成千上万人的流量，医生就是神仙也难治世人之病，况且医生还良莠不齐，经常有患者因医生或医院制度而延误病情，或误诊失治。

三个月后，小女渐渐恢复了健康，而我的身体却每况愈下。在一次喝酒后感觉长时间的头晕，在医院检查后，医生告诉我：高血压（舒张压高）、酒精性脂肪肝、胃下垂兼胃炎。医生问过我的生活习惯后明确指出，这些病都是吸烟、酗酒、生活无节律造成的后果，即使马上戒除烟、酒也难以恢复健康。在自我意识里，这些病不应该在我身上，但事实已摆在眼前，不认也不行了。我对着镜子看自己，又黑又瘦，皮肤枯槁，二目无神，脸上还生出一些黑斑，白发过半，我看到了自己的垂暮之相。我不得不戒除烟酒，改变生活了，戒酒比较容易，不参加酒局，在家不喝就行了。戒烟就难多了，第一次戒三天时就无法忍受了，严重的戒断症状让我感觉无所适从。我到医院请医生开了戒烟药，医生考虑我每天喝降压药，建议我用尼古丁含片戒烟，我用尼古丁含片维持了一个月，但是我感觉对香烟的渴望没有改变，我还是很想“黄鹤楼”。

在这段没有烟酒的日子里，我感觉身体比以前好了一些，不再咳嗽，呼吸顺畅，肠胃功能也有所提高。不再应酬，有了许多闲时间，学习了一些中医学和养生知识。我尝试着用一些中医方法做治疗，几个月后血压逐渐恢复了正常。心里的压力终于小了一些，人大凡都是这样，掉了伤疤忘记疼，我又开始吸烟了，只是控制量。之后我也偶尔在外面吃饭、打牌，但过后还是后悔，因为在餐馆的房间内总是有人不停地吸烟，时间稍长，鼻炎仍会发作，第二天还会咳嗽。酒局、牌场都是烟酒的天下，我已经无法适应了。其实我自己吸烟时也感觉不好受，最近几年都是一支烟吸一半就扔掉，还经常因吸烟而反胃、多痰、头晕，只是过一

段时间不吸烟又非常想吸，有时夜里睡不着觉就想吸烟，可是吸后就更是难眠。就这样，吸烟时无法得到享受，不吸时又念念不忘，只是苦于找不到根本的摆脱方法。

信阳闲事

今人交游聚饭庄，烟酒齐备茗茶香。
嘘寒问暖已过时，小赌怡情论曲直。
麻将纵横三六九，旁桌亦在斗地主。
烟火人息雾蒙蒙，毛尖清明润喉咙。
输赢谈笑入酒席，八仙酒仙正相宜。
推杯换盏又敬劝，人情世故酒中谈。
酒过三巡人渐醉，尚有人言另消费。
逸风陋习惑人间，荒时废业健康残。

二 迟到的醒悟

2015年秋天，我看了一本王阳明的书，书中谈到格物时指出朱熹在格物之说中的错误。王阳明按照朱熹的方法去格竹子，耗尽了体力，大病一场，依然毫无结果。经过努力的思考和探索，他终于得出结论，否定了圣贤的局限性思想，树立了自己正确的观点。格物：并非死盯着竹子看，就能找出竹子的真理和发展规律。格就是正，格物就是纠正歪曲的事物，致知就是获得物的知识。格物致知就是把心中的天理和待物的知识放在该事物上面，再返回我们心里；其过程就是正理、诚理、致理、格理，这样我们才能明白事物的善恶分明。“格物致知”应该正念反用，先致知而后格物，就是找出某物的内外根本和相关事实真理去映照这种事物，以此来度量它、体认它，从而对它产生正确的定义和定位。如此善恶自分也，我终于有所醒悟；物有本末，事有终始，知其先后，则近道矣。烟酒本为物也，是物就有根本，吸烟、饮

酒、赌博行为对个人和社会都有深远的危害，它们能盛行于世久久不衰，必有非常之根本。烟、酒、赌作为不合理的事物，我们只有看清楚它们的本体，才能正确地认识它们。欲格一物，首先必须详细了解它的历史、本质、作用及发展过程，知其害须知其所以害，知其惑更须知其所以惑也。

这个冬天，我看了很多书，从各种途径去了解烟酒的知识以及它们的作用机制。随着认识的深入，心里却越发迷惑，何以至此？烟酒本是自然界中的两种毒素，它们都能让人伤身殒命，但是烟、酒都备受世人推崇，它们是人类社会最有魅力的两种毒物。其他任何毒品都倍受社会打击，而且社会宣传使所有人都惧怕毒品。唯独烟酒长期被人们保护和推崇，它们一直光明正大地招摇天下，它们的危害已超出了其他毒品的上百倍。并且烟、酒能相互关联在一起，对人体造成多种复杂的危害，它们的流行是损害现代人身心的重要因素，它们的危害仍在逐日加重。烟、酒、赌博损人健康，还让人沾染众多不良习气。现代中国人健康问题不容乐观，成年人的亚健康已成常态，如果再嗜好烟、酒或赌博，将会有众多的人失去健康，走向疾病。吸烟、饮酒和赌博已经对现代人造成了多种复杂的危害。如果再不遏制，其危害还会继续加强。

社会就如同一条大河，人们的各种嗜好和追求让河水变得浑浊污秽，太多的人在深水与暗流中沉溺了。我虽然侥幸渡及彼岸，人已伤痕累累，回头看看，人生已过去大半，什么作为也没有。大好的时光都在喝酒与打牌娱乐时消耗了，只留下残破的躯体和疲废的心。因为长期吸烟、喝酒，肺功能降低了许多，上呼吸道和气管都有不可逆转的危害，肠胃和肝脏的严重损伤也削弱了消化与营血功能，身体营养不良，体质较差，大脑也因烟酒损害而终日昏沉。唯一的庆幸就是自己还能及时清醒过来，能知晓生命与欲望的博弈结果。这些人生中无谓的需要对我的身体造成了很

大创伤，我用生命体验了一个时代的同化根本；能明白万众皆迷的道理，虽损亦不为憾。

2016 春天，我写了一本戒除烟酒的小册子，用它来警示自己戒烟、戒酒。我把自己看作香烟的奴隶，开始了真正的反抗斗争。终于成功戒烟了，并且戒的过程很简单，坚决不做烟奴，明确生命与烟草无关，永远不期待自己再吸一支烟。最初几周还感觉若有所失，慢慢就感觉一天比一天清爽，就如同甩掉了附于身上的一个负担。绝对的戒酒较难，难题不在自己，而是因为社会因素，饭局上亲朋故交在场，不陪酒面子上过不去，也无法推脱解释。于是我尽量压缩应酬，不是必须参加的饭局不再参加，就这样我的烟酒生活总算是结束了。戒烟、戒酒不能再去打牌，读书替代了以前的爱好，这样感觉生活更充实，情绪和精神状态也越来越好。到夏天时我感觉身体比之前好了很多，这都源于烟、酒、赌之戒，于是我就想把这三戒写出来，用以帮助所有遭受烟、酒、赌博所毒害的人。同时也忠告所有的人不能沾染烟、酒与赌博，这三种嗜好任何一种都不是好事，它们迟早会带来复杂的疾病痛苦与生命的颓废。

第二章 烟 戒

一 烟草的历史和发展

烟草的存在和发展是人类文明的悲哀，人们吸食烟草是一种代代相传的公共嗜毒行为。

人之初，本洁净，成年后，好于烟，非人嗜烟，乃烟惑人也。人在年少时，都有很强的模仿力和学习能力，看见长辈吸烟时吞云吐雾、万般享受的神态，再加上电视、电影上的一些特写镜头，以及明星的潇洒烟姿，使吸烟这种行为意识深深映入少年的大脑内。于是大胆的男孩子就开始尝试吸烟，尽管大人们不断告诫青少年不要吸烟，它损害健康、浪费钱财并且烟瘾难戒，但是多数年轻人只是听着，却不放在心上。有些男孩子少年时就成了烟民，他们后来还成为青少年吸烟的主要诱因和动力。青少年喜欢在一块交往，工作和应酬时也常聚在一起，少年烟民先进入社会，相对比较成熟，交际中他们会拿出高档香烟，热情地给别人敬烟，不吸的人就是不给面子。于是青年人就这样偶尔一支、两支，渐渐地也适应了吸烟的过程，在某一天某一刻，忽然感觉想吸烟，于是就买来一包。这包烟的第一支就能让你发现香烟的美好，这包烟就是你染上烟瘾的开始，这包烟就是送你进入迷宫的专车。

烟草原产于南美洲，当地印第安土著人在烧荒时，发现烟草中含有可以让人兴奋的物质。在会议和祭祀时，就用烟草烧烟吸食，后来逐渐转化为个体行为。1492年，哥伦布第一次登上美洲