

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

图书基本信息

书名：<<请朋友少饮让敌人多喝>>

13位ISBN编号：9787801738431

10位ISBN编号：7801738438

出版时间：2008-11

出版时间：国际文化出版公司

作者：田文

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

前言

“柴米油盐酱醋茶”，俗话说的开门七件事中，偏偏没有“酒”的影子。

而在实际生活中，“酒”从古至今无处不在。

没有任何一种饮品，像酒这般历经千百年而魅力不减；没有任何一种饮品，因伴随着无数神奇的传说故事、诗词歌赋，而被赋予了广泛的文化意义；也没有任何一种饮品，似它这般深受不同人种、不同肤色、不同国籍、不同习俗的人们的普遍喜爱，且代代相继。

酒与人类生活密切相关，大小喜事、聚会以及节日，饮酒甚为普遍，酒已成为人们日常生活中的常用饮品，甚至成为某些生意人在谈判桌上不可或缺的必备“武器”，这不得不让人对饮酒乃至“拼酒”有些又爱又怕。

正如《说文解字》上说，酒，既可以制造出吉利，也可制造凶光。

其实，追溯中华酒文化史就会发现，自古以来酒能治病强身足以堪称是中国对世界的一个重大贡献——在我国素有“酒为百药之长”的说法，补酒及药酒在行气活血、舒通筋骨、温调经脉、散寒止痛、缓解疲劳等方而都有神奇的功效，因此说，酒这种东西到底是吉是凶，关键就在于你怎么去饮用它。

眼下，随着我国社会主义物质文明与精神文明建设的发展，人们对拥有一个健康身体日益重视，对酒的看法和认知也有所不同，这使具有保健作用的补酒再次成为现代人关注的焦点，以回归养生理念为基础，当代人与酒的交流建立起新的关系，保健酒开始走入千家万户。

本书正是这样一本讲述人们应该如何正确饮酒，让酒为我们的生活带来健康、带来快乐与幸福之书。

作者认为，适度饮酒，是古人寄物抒情、激发灵感的“灵丹”，正所谓“醉翁之意不在酒，在乎山水之间也。”

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

内容概要

为了改善中国民众健康饮酒的现状，倡导适量、健康、文明的饮酒观念，劲牌有限公司自2007年开始启动了“健康饮酒中国行”活动，《请朋友少饮，让“敌人”多喝》图书的出版，将作为该活动的一个重要组成部分。

在这本由劲牌公司全程策划执行的图书中，将酒、酒文化、健康饮酒常识等相关知识进行了详细介绍。

书中的上篇以酒之痛，主要论述饮酒和身心健康的关系；中篇是敌是友，通过对酒文化的深入探讨，展开了对传统饮酒观念的批判、继承和革新，提出了文明饮酒观念；下篇养生之道，意指健康之道，把个人的健康饮酒落到实处，论述如何文明、健康饮酒。

全书既有引经据典的道理，又有通俗易懂的故事，既有理论上阐述酒与健康的关系，又让读者在轻松愉悦的氛围中获益匪浅。

另外，本书还列举了大量因过度饮酒引发的真实社会悲剧，一针见血的指出，过量饮酒不仅是损害了饮酒者自身健康，也是对社会和家人的一种伤害。

此外，本书还用较多篇幅详细的介绍了正确的饮酒方法，尤其是下篇的养生之道，既有国内外各种饮酒知识、常识，还教读者酒种选择，酒桌礼仪，喝酒禁忌、解酒妙方等实用的小知识，对饮者非常有帮助。

值得一提的是，书中还收录了“饮酒指南”、“健康饮酒状况测试问卷”、“健康饮酒知识汇编”等与健康饮酒紧密相关的实用内容，兼具了专业性、指导性和操作性，让读者能从中得到健康饮酒的实用知识。

作为一本融专业性、文化性及趣味性于一体的读物，该书不仅是广大饮酒者的行为指南和文化趣谈，对于酿酒企业而言，更是值得我们深入的研究与思考，继而在企业经营中提高经营理念和管理水平。

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

作者简介

田文，1976年生，广西人，现居北京。

记者，作家，文化学者。

身处酒场却能独善其身，一滴不饮却能左右逢源。

研究视域广泛，遍及社会、历史、文学、哲学等学科，以及房地产、影视、广告、品牌，等等。

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

书籍目录

- 上篇 痛饮之痛 一、痛饮·痛快·痛苦 1.对酒当歌，人生几何 2.《黄帝内经》和孙思邈
3.杯弓蛇影的故事 4.酒中情和酒中怨 二、劝劝劝——劝出多少洛桑？
1.天才的告别 2.酒童和他的酒鬼爸爸 3.教授·警察·杀人犯 4.朋友啊，朋友 三、举杯消愁愁更愁 1.一个“三毛”版故事 2.酒壮英雄胆，还是酒壮怂人胆？
3.从醉里挑灯到雾里看花 4.刘伶为何要买醉？
四、酒友和挚友 1.古龙：怎么我的女朋友都不来看我呢？
2.失意的李白和得意的高阳酒徒 3.酒后失言的刘备 4.姜太公的人才调研报告 五、中国人的酒精危机 1.禁酒令：一个尴尬的事实 2.印第安人为何衰落 3.国人饮酒现状报告 4.告别不醉不归中篇 是敌是友 一、朋友啊，请你干一杯！
1.人们为何高唱《敬酒歌》 2.甲骨文里的“酒”字 二、是朋友，还是敌人？
1.劝酒反被人劝倒 2.酒场，还是沙场？
3.石崇和小会计 4.“倒了，倒了”——这样的心态要不得 5.劝酒“劝”出劝说语 三、伤身体，更伤感情 1.酒桌上突如其来的寒意 2.感情铁，胃出血；感情深，一口闷 3.酒品真如人品吗？
4.“酒伤”理论和“为了告别的聚会” 5.为什么他们对劝酒不“感冒” 四、需要舍命陪君子吗？
1.无酒不成宴，无醉不成局 2.先劝倒自己，再放倒朋友 3.酒场的勇士没有胆 4.酒量=能力=收入？
5.话不投机，酒来补 6.把好酒留给客人——传统劝酒文化的剖析及其检讨 7.劝酒和“社会资本流失” 五、杯酒释兵权——劝酒的最高境界 1.赵匡胤的成功与失误 2.酒以不劝为饮，棋以不争为胜 3.怎样劝酒才有乐趣 六、莫把朋友当敌人下篇 养生之道 一、酒是人生的真味
1.百岁老人的饮酒之道 2.杯酒疗百疾，微醺不是醉 二、适量·适度·有利·有节 1.酒，切莫牛饮 2.痛饮亦有度 3.别把好酒喝成毒药 4.酒的度量衡 三、你喝你的，我喝我的 1.杜康酿酒刘伶醉 2.弱水三千，独饮一瓢 3.我饮酒，我快乐 4.饮酒者的个性解读 5.为什么我们要喝保健酒 6.凭栏一吐，不觉箜篌 四、谁是真正的饮者？
1.王羲之的灵感 2.男人的魅力从何而来 3.不要成为酒的奴隶 4.别让你的孩子成为酒鬼 五、我干杯，你随意 1.成功、酒和男人及性的关系 2.从撑破肚皮的老外想到 3.大碗喝酒，推心置腹 4.鸡尾酒和燕尾服 5.浅斟低唱又何妨 6.令狐冲和独孤九剑 六、让酒风清澈起来结语 回归和谐，回归风雅——饮酒健康与传统养生学说的和谐之道附录 附录一：饮酒指南 附录二：健康饮酒状况测试问卷 附录三：健康饮酒知识汇编

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

章节摘录

上篇 痛饮之痛 酒之为物，通经活络，调养气血，既是人生行乐之必备，又是人类灵感之源泉。

“青梅煮酒论英雄”——英雄豪杰离不开酒；“一壶浊酒喜相逢”——寻常百姓离不开酒；“酒逢知己千杯少”——交朋识友离不开酒；“斗酒十千恣欢谑”——人生行乐离不开酒……无酒的宴饮是无趣的，无酒的诗文也是无味的。

无论是在物质文明中还是在精神文明中，酒都具有极为重要的地位。

自古以来，酒就一直被视为快乐的象征，欢愉的源泉。

在西方，“酒神”还被用来指代艺术精神。

毫无疑问，酒对提高人类身心愉悦和提升灵魂精神的品质有着巨大的作用。

人们举起酒杯，痛饮不已，已经成为整个社会表达欢乐的默认选项。

然而，在痛饮之间，我们竟真的痛了起来…… 1.对酒当歌，人生几何 这是一句千古流传的诗句，出自三国时期著名政治家曹操的《短歌行》。

我们无法否认，他的痛苦和豪情具有穿越时空的伟大力量。

人生在世，取得任何事业上的成功都是极其艰难的。

曹操写下了“对酒当歌，人生几何”这样的诗句，嗟叹的就是人生短暂，而功名未成。

像他这样伟大的人物，都有如此深切的痛苦，就更不用说普通人了。

且不说这些不平凡的人，就说说那些普通的农民吧。

他们从地里种出粮食来，不也要夙兴夜寐，披着星光，顶着烈日，默默耕耘吗？

他们不也要汗流浃背，将一张张柔软的手折磨得像山石一样坚硬，树皮一样丑陋吗？

时光像水一样流逝，人们的容颜渐渐苍老，身板慢慢佝偻，行动逐步迟缓，而劳动的艰辛仍然如此巨大，事业的成功又遥遥无期，痛苦不能不在人们的心中油然而生。

痛苦总是难以排解的。

于是，人们会以酒解忧，以酒解愁，以暂时忘记人世间的痛苦，进入到那奇妙的极乐世界。

一醉解千愁，是历史文化的遗存，也是人类智慧高度发达的产物。

在酒精的作用之下，人的精神的确能够进入一种奇妙的状态。

据一些文化学家研究，古代巫师进入“天人合一”的状态，与神灵对话，祈求庇佑，通常要通过两种介质的帮助，一是类似于大麻的烟草，二是酒类饮料。

在吸食大麻或者饮酒之后，在某种精神引导之下，巫师会出现某种特定的幻觉，进而获得某种“神的启示”。

事实上，巫师和普通人并没有根本的区别。

普通人醉酒之后，在某种情绪的带动之下，在酒精的催眠之下，也同样能够产生愉悦和幻觉。

在遥远的上古时期，巫师是能够和神灵相通的神圣职位；而酒作为一种食物酿成的奢侈物，也只有贵族才能享用——两者都能对普通人造成“与神灵相通即是快乐”，“饮酒即是快乐”的期待心理。

于是，酒的物质属性和酒的社会属性合而为一，其功能发生了微妙的变化。

在物质与精神的双重作用之下，人们渐渐产生了饮酒能够摆脱痛苦、获得愉悦的文化认知。

尽管人们不一定能了解这其中的奥妙，但是，这并不妨碍他们利用酒进入狂欢的状态，以达到忘记痛苦的目的。

正因如此，“对酒当歌，人生几何”才有了如此深厚的历史文化心理积淀，千百年引起人们的共鸣。

小贴士：归初的酒 人类最初的酒是人类采集的野生水果在剩余的时候，得到适宜条件，自然发酵而成。

因为很多野生水果具有药用价值，所以人类最初饮用的自然果酒，可以算是天生的“药酒”。

尽管当时人们并不知道这种果酒具有药用价值，但是果酒的确对人类先民体质的改善发生了积极的作用。

是啊，没有酒的人生是多么乏味，没有酒的世界是多么的难以忍受！

历史记载，南宋著名爱国将领岳飞曾对部下说过一句名言：“直捣黄龙，与诸君痛饮耳！”

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

”意思是，他们要率领南宋军队攻打金人，直取敌人的首府黄龙，然后和部下痛饮祝贺。

他更为著名的诗词《满江红》还有一句豪气冲天的话语：“笑谈渴饮匈奴血。

”——这简直就是要把敌人的血当作庆功酒来喝了。

至于普通老百姓，一年之内难得喝上几次酒，每逢节日，或者碰上什么喜事，就更是迫不及待地把酒端上桌，喝他个一醉方休。

自古以来，无论是家庭的喜事，还是事业的成功，我们都要以痛饮美酒来做一个象征性的总结。

那一杯杯喝下去的并不是酒，而是事业成功的喜悦，是人生艰辛的丰富馈赠！

于是，在“对酒当歌，人生几何”的背后，我们看到了一个又一个壮心不已的奋斗者。

试问，在这个世界上，能有什么像酒那样迷人，那样值得人们痛饮呢？

！

我们承认，当人们感到喜悦时，也会喝酒。

这个时候，人生的价值已经在某种程度上得到了实现，而举杯畅饮也就成了锦上添花、喜上加喜的助兴之举，并且使人类的快乐迅速上升到了极点！

2.《黄帝内经》和孙思邈 酒不仅有提升人类灵魂的意义，而且还有着促进人体身体健康的独特功效。

早在四五千年前，传说为黄帝所撰的中国最早的一部医学典籍《黄帝内经》，就论述了酒在医学上的用途和意义。

此后，酒在医学书籍上的记载就不绝如缕。

传说东汉名医华佗在其所著的《中藏经》中载有“延寿酒方”；《养生要集》记载，酒者“节其分剂而饮之，宜和百脉，消邪却冷”；李时珍在《本草纲目》中也记载过烧酒温饮治“阴毒腹痛”的内容。

在民间，用酒来防治感冒非常流行；利用高度酒摩擦扭伤的部位或因寒湿引起疼痛的关节，更是中国人民无师自通的一种治疗方法。

科学证明，中药的有效成分溶解在酒内，形成药酒，有利于人体对药的吸收。

经验也表明，用药酒治疗和预防的疾病几乎涉及临床各科，而且疗效巨大。

此外，药酒对防治瘟疫也有特殊的功效。

《千金要方》就有一段惊人的记叙和评价，说防瘟疫的药酒，“一人饮，一家无疫；一家饮，一里无疫”。

这虽然说得有点夸张，但是，其神效却是可以想见的。

自古以来，医学家和养生家对酒的医学价值一直评价很高。

酒类在他们的手里简直运用得出神入化，被世人叹为神技。

不仅如此，他们还身体力行，利用饮酒达到延年益寿、强身健体的目的。

唐代著名医药学家孙思邈是我国七世纪以前一位集医药学和养生学于一身的大成者，被尊称为“药王”。

史载，孙思邈小的时候是个“药罐子”，曾为治病“家财散尽”；然而，据《旧唐书》载，“（孙思邈）年百余岁”，十分高寿。

他的年纪最低是101岁，甚至有人推测他活了150岁。

无论如何，在70岁就被称为“古稀”的古代，这个“药王”实在是高寿得不能再高寿了。

到底是什么原因使这个曾经的“药罐子”变得如此高寿？

我们已经无法考证。

但是，在他留下的著作中，却不难窥知一二。

他的著作《备急千金要方》和《千金翼方》中，记录了大量专门用于各种疾病防治的药酒方。

上古时期，神农氏尝百草，后世的医家也纷纷效法，形成了风气，《本草纲目》的作者李时珍就经常如此。

同时，史料还记载，孙思邈喜饮酒，也善于饮酒。

据此两条理由，我们推测，孙思邈的高寿很有可能与长年服用各种药酒有关。

另一个更有力量的说明是——在古代，服食药酒以达养生的目的，非常普遍而且流行，几乎是每一个

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

养生家必然的择。

关于药酒强身健身的功效，还有很多故事。

在《本草纲目》中，李时珍曾引用了《博物志》中的一则故事，说的是有三个行人在雾气沉沉的早上一起出行。

在出发之前，一个人喝了点酒，一个人吃了点东西，另一个人则空腹。

但是，由于旅途劳顿和受到寒邪侵袭，在到达目的地之后，这三个人——“空腹者死，进食者病，饮酒者健。

”那个饮酒的人之所以身体健康如故，是因为“此酒势辟恶，胜于他食之效也”。

他喝的是比其他食物更具保健强身功效的药酒。

现代医学的研究表明：酒中的酒精（乙醇）能被人体内醇的脱氢酶氧化成乙醛，然后氧化为乙酸。

在饮用的酒中加入药物，并经过长时间的浸泡之后，酒可以和药物有机地融为一体，形成一种既是食品又是中药的特殊饮品。

这种药酒不仅具有治疗作用，而且营养丰富，利于消化吸收，且基本不会产生酒类常有的有害物质。

小贴士：女性造酒 哈尼族史诗《哈尼阿培聪坡坡》上记载，哈尼人在一个名叫遮努的妇女的带领下，摆脱了蒙昧，走向农耕文明。

正是有了吃不尽的米粮，哈尼人才用五谷酿出了美酒。

在景颇族的神话中，酒是始祖宁贯杜的母亲乳汁化成的。

在怒族的神话中，酒是一名女性形象的仙人赐的。

在瑶族和佤族的神话中，第一位酿酒的人分别是密洛陀和牙董，她们都是女首领。

此外，在彝族、傣族、普米族、佤族等少数民族的传说中，发现剩饭变酒的人也几乎全都是妇女。

.....

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

媒体关注与评论

至少有60种疾病与过量饮酒有关，中国每年有约11万人因过量饮酒导致酒精中毒死亡。

——世界卫生组织 适当饮酒可保护心脏，可避免20%~30%的冠心病发作。

——加拿大蒙特利尔心脏病研究所 国人的恋酒情结已有千年的历史，如果能正确引导饮酒行为，既可尽酒兴，又有利于调整机体某些功能，促进健康，实是两全齐美的雅事。

本书中，作者引经据典，讲述了源远流长的中国酒文化，与酒有关的趣闻常识、名人酒事，还大众一个真实、清澈、高尚的饮酒古韵。

——劲牌有限公司董事长、总裁吴少勋 期望本书的趣味性和知识性能够令读者深入了解中外饮酒文化，同时，也期望本书能如同警钟，教育、劝解那些依113存在不良饮酒习惯的朋友们，令大家身心更加康健。

此外，相信书中全面的调查数据能为广大医疗工作者带来启迪，为克服不良饮酒习惯的临床医疗工作作出贡献。

——中国保健协会理事长张凤楼 书写的很好，介绍了古今中外的一些饮酒故事，印证了很多流行病学资料，是一本难得的好书。

——中日友好医院教授张道明

<<请朋友少饮让敌人多喝>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>