

惟酒无量不及乱

——酒局上的智慧饮酒之道

文/李宾 整理/肖桂兰

古语云“无酒不成席”，无论是亲朋欢聚还是工作应酬，酒都是不可或缺的元素，宴席间常是举杯把盏，开怀畅饮。而在疫情时代，人们对“适量饮酒，快乐生活”理念的追求更加清晰，值此新一年开篇之际，此文便带你了解如何智慧饮酒。

醉之以酒，而观其性

诸葛亮在《知人》一文中，提出了自己的观人之法，其中一条便是“醉之以酒而观其性”。俗话说，酒品即人品，每一个还没有失去社交的成年人，都免不了参加各种酒局，在面对像诸葛亮这样

的高人，你酒后的一言一行、一颦一笑，都使你的人品在酒局面前“裸奔”。堪称教父级企业家的马云就非常善于“以酒识人”。他说：“不会喝酒又爱逞能，三杯下肚即烂

醉如泥、丑态百出的人，不用；能喝却装作不会喝，千方百计唆使别人喝酒的人，是为阴险狡诈之徒，不用；而会喝酒，却有分寸，对别人不劝酒的人，可委以重任。”当然，酒最精妙之处，在于这

里不会有半点的伪装，在“酒精考验”下的你，就是最本真的你。所以，比“知人”更难的是“自知”。在参加酒局之前，你首先需要来一次彻底的自我“酒检”，知道自己的上限和底线。

影响酒量的核心要素

首先，你需要知道自己酒量的上限是多少。我们经常发现，有的人一杯即倒，有的人却千杯不醉。那么，是哪些因素决定了你的酒量呢？

01/基因遗传 Gene (G)，影响力指数 75%，决定了一个人的基础酒量。

酒(主体成分是乙醇)在人体内经历了从乙醇到乙醛，再到乙酸，最后分解为二氧化碳和水的过程。其中，乙醇分解为乙醛，需要人体中乙醇脱氢酶的帮助，乙醛分解为乙酸则需要乙醛脱氢酶的帮助。因此，这两种酶含量的多少，就在很大程度上决定了一个人的基础酒量。而这两种酶的含量，则主要由遗传因素决定。

酒量的大小由于主要是遗传，因此，酒量是练不出来的，你练出来的只是对“醉”的耐受度和意志力控制度。

02/身体素质 Health (H)，影响力指数 15%。

对于同一个人来讲，当身体健康强健的时候，酒量更大；身体虚弱的时候，酒量更小。酒量大小与身体健康程度成正比。

03/酒品质量 Quality (Q)，影响力指数 15%。

饮用好酒，顺吞不易上头，自

然会增加酒量，反之，饮用不好的酒，身体出于自我保护机制，酒量自然减少不说，还会破坏饮酒的心情和风致。

04/饮酒对象 Friend (F) 与心情、现场氛围等，影响力指数 15%。

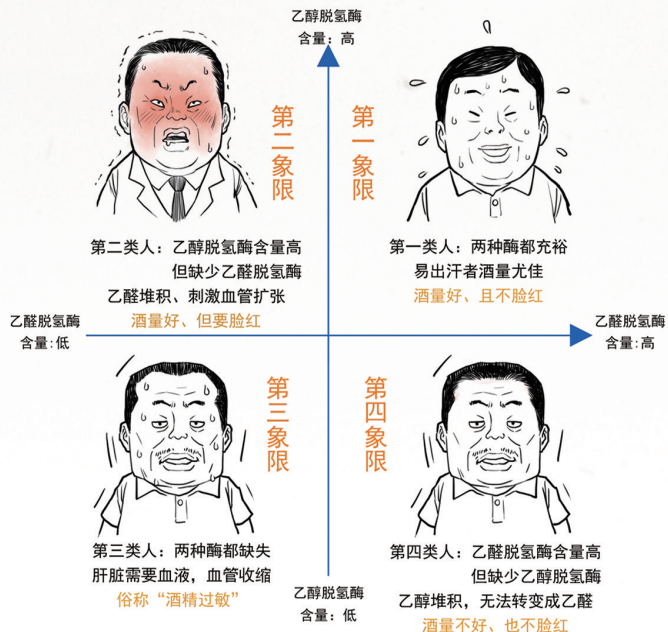
正所谓“酒逢知己千杯少”，在对的时候遇到对的人，是增加酒量的促进剂。反之，酒席上大家缺少共同语言，“话不投机半句多”，喝起酒来也就了然无趣。

05/饮酒时长 Time (T)，影响力指数 5%。

饮酒时间越长，给予身体解酒的时间也就越长，酒量消耗量自然增长。因此，有的人喝急酒不行，喝慢酒千杯不倒。

综上所述，一个人的基础酒量是由其基因遗传决定的，这个基础酒量我们用(Bac: Basic alcohol consumption)表示，这是“基本不变量”(影响力指数 75%)，但根据其生活环境，饮食习惯(如长期饮酒或长期不饮酒)，对醉酒的意志控制力等，会有一些的变化系数(影响力指数 25%)，我们设这个变化系数为R，则这个人的酒量可表述为R×Bac。

而具体到这个时候的某一场酒



图注:根据体内两种酶含量的多少,可以把人分为四类

局,他的酒量又取决于他当时的身体素质、现场酒品质量的好坏、饮酒对象、现场氛围和饮酒时长等可变因素,每一个可变因素对其酒量的影响力指数大小不等,各影响力指数之间成正比或反比关系,正向影响酒量则同比上升 15%,负向影响则同比下降 15%。

根据上述分析,我们可以计算

出他在某一场酒局中的酒量公式:

$$\text{酒量} \Sigma = \text{变量系数} R \times \text{基础酒量} \times \{ \text{身体素质} (1 \pm 15\%) \times \text{酒品质量} (1 \pm 15\%) \times \text{饮酒对象氛围} (1 \pm 15\%) \times \text{饮酒时长} (1 \pm 5\%) \}$$

代入字母简化公式,即: $\Sigma = R \times \text{Bac} \times \{ H (1 \pm 15\%) \times Q (1 \pm 15\%) \times F (1 \pm 15\%) \times T (1 \pm 5\%) \}$

说“醉”与“酣”，怎样做一个“无量酒徒”？

著名酒界泰斗周恒刚给自己取了个笔名“无量酒徒”，众人问其义，周老回答说：当酒逢知己、开怀畅饮时，“无量”即为“海量”的意思，当我感觉到身体状况欠佳，或确实没有酒意时，“无量”即为“没有量”的意思。

其实，“无量酒徒”还可以做第三层意思讲解，即孔子所说的“唯酒无量不及乱”，每一个人每次都只喝自己酒量的六、七分，他就可以称之为彻彻底底的“无量酒徒”。

由此，笔者曾提出过理性饮酒之道的三重境界：

一为养生之饮：即每天睡觉前可饮用自己酒量的二三分最为适宜。据对国内百岁以上老人的调查统计发现，66.26%的老人是适量饮酒者。

二为商务之饮：在商务聚会场合，以饮用自身酒量的六七分为宜，既融洽了氛围，又不失礼，

是对嘉宾的充分尊重。

三为朋友之饮：酒逢知己千杯少，酣畅淋漓、十分酒量而不加隐藏，方为尽兴。此时饮酒量为自身酒量的十分到十二分，笔者认为，此非为“醉”态，是“酣畅舒适”之态。

由此，我们可以将饮酒的程度分为：养生，微醺，小醉，大醉，烂醉。养生要坚持，微醺有感觉，小醉大感觉，大醉需人扶，烂醉要人抬。

智慧饮酒要做到：每日养生，经常微醺，时常小醉，偶尔大醉，切莫烂醉。通常饮酒，微醺即好；遇到大酒局，最好控制在小醉与大醉之间，切勿烂醉，这是上限，

也是底线。

应酬时，让领导、朋友喝好，而自己不倒，控制好入醉的时间及最佳醉度，这是一种能力。让一起喝酒的人都同步达到微醺的境界，当日尽兴，过日轻松，这是水平。诗酒唱和，文思泉涌，妙语如珠，这是风雅。不强人所难，不以大欺小，不以强凌弱，这是风度。

正所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，如此，才叫懂得饮酒之道，深谙饮酒的智慧。若有幸遇到如此智慧之人，可择一良日，寻得竹溪佳处，与之对饮，不亦快哉！

(因篇幅原因,本文较原文有所删减)

