

## 上癮五百年—讀後心得

### 一、寫作緣由：

寫作這篇心得的緣由，源於《上癮五百年》對現代社會中成癮物質的深刻解讀。現代人對於各類「癮品」的依賴，已成為生活中的日常。從超市到便利商店，隨處可見提振精神的商品，如咖啡、香菸、酒精、茶葉、巧克力、能量飲料，甚至是某些國家合法的大麻。然而，像檳榔、咖特等刺激物質卻無法如上述商品那樣普遍流行於全球，這其中反映了不同物質在文化、歷史和政策方面的複雜影響力。

在日常生活中，咖啡和菸草被視為習以為常的物品，而酒精更是社交場合的常客。然而，這些合法成癮物質其實也對我們的健康和行為產生了強烈的影響。書中探討了這些物質在不同歷史階段的合法化過程，讓我開始思考：為何咖啡和菸草可以合法存在，而毒品卻被嚴格禁止？它們之間的界線在哪裡？我試圖通過自己的經歷和父親的習慣，以更個人的視角去理解這些成癮物質對日常生活的滲透，並反思法律、文化和習慣如何在無形中塑造了我們的依賴和行為模式。這次寫作，既是對書中觀點的延伸探討，也是我對成癮文化、社會選擇和法律規範的一次個人化探究。

### 二、內容摘錄：

“菸草最早為印地安人使用，在哥倫布發現新大陸後傳入歐洲，流行於低下階層社會，西班牙人將之移植菲律賓，後傳入中國，葡萄牙則引入西非、印度、爪哇、日本、伊朗等地，逐漸擴散開來，於十七世紀時已經成為全球性作物，並隨著軍隊、商人、移民等媒介，將吸菸風氣散佈至歐亞兩洲。二十世紀上半葉，香菸崛起，更是成為世界共同使用的產品。”

“葡萄酒的栽培很早，可以追溯到西元前六千年到四千年間，發源地在黑海與裏海之間的多山區域，進入西元前後，釀酒業已經盛行於地中海地區，成為歐

洲貴族的偏好飲料，更是骯髒飲用水的代替品。而後，葡萄栽植先後被引進美洲、非洲、澳洲、紐西蘭等等，皆有不錯的成績。

蒸餾技術在十五世紀晚期於歐洲傳開，加上製造器具的改良以及廉價的原料，使得蒸餾烈酒被大量製造，技術也傳入殖民地。蒸餾烈酒不像啤酒或葡萄酒等容易走味，反而越陳越香，並可以藉由蒸餾保存易腐敗的農作物，例如馬鈴薯，方便外銷。烈酒的大量生產更造成了惡化的醉酒與酗酒趨勢。”

### 三、個人觀點：

從書中的視角，我也反思自己的習慣：咖啡和我父親的抽煙。

我開始喝咖啡其實很晚，比起一些同學在考試前熬夜讀書時接觸咖啡，我是在高年級課業壓力加大時才養成這個習慣。咖啡成為了我早晨的「提神法寶」，幫助我集中注意力，有時甚至讓我覺得沒喝咖啡就無法全力應對一天的課業。隨著時間，從最初一週喝幾杯到現在一天至少一杯。我知道這是一種依賴，偶爾想試試看不喝咖啡，但總會感到困倦、無法集中精神，甚至有些煩躁。即便我心裡清楚這是上癮的前兆，每當我喝下第一口咖啡，還是有一種滿足感湧上心頭。

相比之下，我父親的抽煙習慣似乎更為根深蒂固。自我小時候記憶開始，抽煙就已經成為他生活的一部分。對父親來說，抽煙是工作休息時、思考問題時的伴侶。多次勸他戒煙，但對他而言，煙是一種陪伴，更是一種心理上的依賴。他常說抽煙讓他靜下來，但我知道這種所謂的「靜下來」不過是菸草成癮的表現。我甚至曾有機會在醫院看著父親因為一些健康問題住院時，被迫戒煙，短暫戒煙的痛苦讓他脾氣暴躁不安，儘管病情改善後，他最終還是重拾了煙習。

近年來，我試著勸父親改抽電子菸，因為這樣不僅有助於減少二手菸害，還不會在衣物和空間上留下濃重的菸臭味。然而，由於近期法規的變動，從最一開始的禁止了含尼古丁的電子菸油，到後來的完全禁止電子菸的製造、輸入、販賣，這讓父親無法完全享受替代品帶來的滿足，最終又回到了香菸。這讓我感受

到政策與個人需求之間的衝突，也讓我理解了《上癮五百年》中所提到的政策如何影響成癮物質的選擇和使用。

#### 四、結論：

《上癮五百年》揭示了人類對成癮物質的依賴和需求如何深深地嵌入文化與歷史之中。從咖啡、香菸到酒精，這些物質如何在社會中普及並成為人們生活的一部分，書中都做了詳細的描述。我原本很少將菸酒與毒品並列，總覺得毒品是一種不可觸碰的存在，但這本書讓我開始反思這些成癮物質的共通點。它們都有相似的發展模式，且都曾受到國家、貿易和利益的推動。特別是書中提到的貿易如何推動了成癮物質的擴散，無論是鴉片戰爭還是糖業的興起，這些事件不僅是經濟的推手，甚至影響了社會的風貌。

我自己習慣早晨喝咖啡提神，父親則是無法戒除香菸。這些行為不僅是習慣，還帶有心理上的依賴。我曾希望父親改抽電子菸，但由於近年的禁令，尼古丁電子菸油遭到限制，讓他最終重回香菸。這反映了書中提到的政策與個人需求之間的衝突，也讓我理解菸酒這些物質背後的政治與經濟力量。

本書不僅探討成癮的科學和歷史，更讓我思考我們所生活的社會和個人選擇之間的複雜關係。面對這些成癮物質，我們是否真的能擺脫依賴？

#### 五、參考文獻：

[《上癮五百年》烟、酒、咖啡和鴉片的历史](#)

Vol.34 [《上癮五百年——烟、酒、咖啡和鴉片的历史》](#) 哔哩哔哩 bilibili

[電子煙之類菸品全面禁止 保護民眾健康 違反相關法令最高將重罰五千萬元罰鍰](#)  
- 衛生福利部

[短短五百年席捲全世界 菸草如何征服人類？【抽菸的歷史】](#)

