

題目	現代社會中精神刺激物質的影響與健康風險
書名	上癮五百年
作者	大衛·柯特萊特(David T. Courtwright)
出版商	立緒文化事業有限公司

閱讀寫作報告—閱讀 GO 健康

(1) 書籍或文章的介紹

第一部份敘述世界各地主要的精神刺激物質如何匯集，焦點放在含酒精或咖啡因的飲料、菸草、鴉片、大麻、古柯葉、古柯鹼、糖(是許多藥品的主要成分)。這些一度受限於地理因素而無法流通的物質，現在都於不同時地進入全球貿易的潮流之中。

第二部份的主題是藥物與貿易，也提到作為醫療與娛樂性產品的精神刺激物質，許多藥物最初都是昂貴稀有的醫療品，對各種人類和動物疾病具有療效。等到有人發現他們能帶來快感、改變意識狀態之後，這些藥物便脫離藥物範疇，邁入大眾消費的領域，這情況也改變了藥物流通遭到政治力介入的程度，於是酒精、菸草、安非他命，以及其他精神刺激物質廣泛成為非醫療用品一事，便引起了爭議、警惕和官方干預。

第三部分探討的是藥物與權力的關係，並說明精神刺激物質的買賣，如何讓市場上與皇室裡的權貴階級賺取超乎普通商業利潤的暴利。這些權貴階級很快就發現，他們可以利用藥物來控制勞工、剝削原住民，例如鴉片可使華工持續處於負債與依賴狀態，酒精可引誘原住民拿皮貨來交易、把俘虜當奴隸出售，以及讓渡土地。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

精神刺激物質的影響與健康風險有三大宗：「酒精、菸草、咖啡」。

1. 葡萄酒

葡萄酒栽培的歷史可以上溯至西元前6000至4000年間，發源地則是黑海與裡海之間的多山地區。到了西元前15世紀，地中海東部與愛琴海一帶的商業葡萄酒產量已相當具有規模，進入紀元以後，釀酒業也盛行於地中海地區。葡萄酒的栽培也傳入北印度和中國，由於基因上的些微差異，大約半數亞洲人體內會製造一種不完全代謝酒精的非活性酶，而在飲酒後出現「酒精潮紅反應」。另外中國人也不太需要用葡萄酒或其他酒精飲料來取代污染的飲水，因為他們喝的是以沸水沖泡而成的茶。

1652年，荷蘭人在非洲南端成立了荷屬東印度公司的供應站，並將釀酒葡萄的栽培技術傳入殖民地好望角，後來英國人於19是繼接收了這塊殖民地，並加速生產葡萄酒，目的是在取代法國進口酒。英國人也把葡萄栽培引進了澳洲。英國人又於1819年將釀酒葡萄帶到了紐西蘭，此舉也是歐洲殖民者與貿易商刻意將全世界植物混和種植的策略之一。

2. 菸草

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，不過當時菸草還沒有成為普及化的消費品，因為價格仍然昂貴，一直要到殖民地菸草量擴充以後才降價。不論吸菸是由軍隊還是其他媒介促成，菸草於17世紀征服於歐洲，有兩個值得注意的現象，消費者橫跨所有社會階層；第二，爭論與教會當局都強烈反對，後來這些限制也被一一克服，雖然政府當時有行使責罰，例如罰款、鞭刑、截肢、處死與詛咒等威脅，吸菸會造成生理上的疾病，還可能引起火災，對四周都是木頭屋的環境造成危險。雖然如此，還是阻擋不了吸菸風潮，由於菸草具有強烈的提神作用，極受大眾歡迎，最終戰勝所有法律障礙與排斥情緒。二十世紀上半葉，香菸崛起，更是成為世界共同使用的產品。

3. 含咖啡因飲料與食品

咖啡的發祥地在偏遠的衣索比亞高地，當地人習慣以嚼咖啡豆的方式來提神，最早出現咖啡飲料的地方是阿拉伯半島南部的葉門，約15世紀（1470年以前），到了15世紀末葉，以傳入伊斯蘭教勝地麥加和麥地納，16世紀初再傳入開羅，16世紀中葉進入伊斯坦堡，下一站則是鄂圖曼帝國有戰爭與貿易關係的伊朗。

至於咖啡的價格和使用階層，則是呈現下降的趨勢，因為許多廚師和女僕一大清早也喝起了加牛奶的咖啡。咖啡開始在歐洲風行之出，荷屬東印度公司，就大批採購葉門咖啡，再以一、兩倍的價差轉賣到阿姆斯特丹，這樣的暴利吸引了英國和法國的競爭者，並抬高摩卡咖啡的價格，於是東印度公司轉移陣地，到西爪哇發展，在1707年試驗性的將咖啡引進當地，到了1726年，全世界百分之五十五至七十五的咖啡豆貿易都掌握在他們手中，咖啡也逐漸成為國際性的經濟作物。

(3) 自己的論述或觀點

在當代社會，精神刺激物質如酒精、菸草和咖啡因飲料無疑對人們的生活產生了深遠的影響。這些物質的歷史發展揭示了其如何融入社會文化，以及它們所帶來的健康風險。

1. 酒精的歷史與影響

酒精的使用歷史悠久，最早可追溯到西元前6000年至4000年的葡萄栽培，隨著釀酒技術的進步，酒精飲料在地中海地區逐漸盛行。不同文化形成了獨特的飲酒習慣，例如亞洲人中約有一半的人在飲酒後會出現酒精潮紅反應，顯示出文化學與生理之間的微妙聯繫。儘管酒精的消費在社會中普遍，但過度飲用卻可能導致健康問題，包括肝病和心理健康困擾。

2. 菸草的擴散與挑戰

菸草的使用起源於印地安人，隨著哥倫布的發現而進入歐洲，並迅速在社會中流行。到了17世紀，菸草已成為全球性作物，跨越了各個社會階層。然而，菸草消費的健康風險同樣不容忽視，包括肺癌和心血管疾病。儘管面臨政府的禁

令和社會的反對，菸草的吸引力依然強大，最終成為普遍的消費品。這一現象反映了商業利益如何影響公共健康政策，並揭示了消費行為的複雜性。

3. 咖啡的興起與經濟影響

咖啡的歷史同樣悠久，起源於衣索比亞，經由阿拉伯半島逐漸傳入歐洲，並成為受歡迎的飲品。隨著咖啡貿易的擴大，荷屬東印度公司在全球市場中占據了重要地位。咖啡的消費逐漸普及，影響了社會的飲食文化，然而咖啡因的攝取需謹慎，過量可能導致失眠和焦慮等健康問題。

4. 精神刺激物質的共同點

這些精神刺激物質的歷史發展有著一定的相似性，它們都因商業利益而被大力推廣。無論是酒精、菸草還是咖啡，殖民國家看準了這些物質的高機，利用殖民地進行種植與貿易，最終獲取豐厚的利潤。這些物質不僅能帶來快感，還可能導致成癮，形成惡性循環，影響個人的健康和生活。

從酒精、菸草到咖啡，這些精神刺激物質的歷史與影響各具特色，但共同揭示了貿易、文化和健康風險之間的複雜關係。現代社會面臨的挑戰是如何在享受這些物質所帶來的快感的同時，減少其對健康的危害。這不僅需要個人的自律，也需要社會、政府和企業的共同努力來促進健康的生活方式。