

百酒百科 | Encyclopedia



葡萄酒中什么物质可以起到助眠作用

亦可

身边很多讲究生活品质的朋友都养成了睡前喝一杯葡萄酒的习惯，觉得这样会睡得更好。葡萄酒对睡眠有帮助的原因是什么？怎样喝才不至于有反效果？葡萄酒中含有一种特殊的物质，就是它，让葡萄酒成为我们助眠的神器。

褪黑素：葡萄酒助眠的秘密武器

我们常常以为，可能是酒精让葡萄酒帮助我们睡眠，事实上，过量的酒精对睡眠质量是起反作用的。改善失眠，提升睡眠质量的是褪黑素这种物质。褪黑素英文名 melatonin，化学名称是 N-乙酰基-5-甲氧基色胺。

褪黑素是大脑中松果腺分泌的一种物质，其与睡眠之间有着密切的关系，晚上是褪黑素分泌旺盛的时期，预示着即将要睡眠了，早晨是褪黑素分泌最少的时候，也就是该睡醒的时间了。所以，它可以帮助调节睡眠周期，使不正常的睡眠情况得到改善。

米兰州立大学的植物学博士马塞洛·伊力提(MacellolIriti)与美国营养与饮食协会(AcademyofNutritionDietetics)的营养学家凡达纳·赛斯(VandanaSheth)研究发现，葡萄果肉、皮及籽含有褪黑激素(Melatonine, MT)，而葡萄酒发酵过程会增加褪黑激素产生的数量，这种物质控制着人的睡眠周期。

试验研究表明，褪黑素在红葡萄品种的果实皮表层有较高的含量。褪黑素不仅在白天可以让我们保持活力，晚上有效地帮助睡眠，而且还可以有效地调节人的时差，因此常常被长途旅行的人用来倒时差。

我们身体里的褪黑素含量在晚上的时候达到高峰，等到黎明的时候开始下降，所以，在晚上睡觉之前，喝上一杯葡萄酒，可以加强我们身体褪黑素的含量，从而拥有一个完美的睡眠。

褪黑素含量最高品种：赤霞珠、内比奥罗

在所有的酒精饮料中，红葡萄酒中的褪黑素含量是最高的。红葡萄酒因为浸皮时间比白葡萄酒长，所以红葡萄酒含有的褪黑激素比白葡萄酒高，更容易让人产生睡意。

研究表明，不同葡萄品种中的褪黑素含量也是不同的，而红葡萄品种中的含量是最高的，例如内比奥罗(Nebbiolo)、科罗帝纳(Croatina)、桑娇维塞(Sangiovese)、梅洛(merlot)、玛泽米诺(Marzemino)、品丽珠(Cabernet-Franc)、赤霞珠(CabernetSauvignon)以及巴贝拉(Barbera)等。

其中，赤霞珠的含量是品丽珠的 75 倍，而内比奥罗是这些葡萄中，褪黑素含量最高的。现在你知道，为什么当你喝了赤霞珠葡萄酒或者内比奥罗葡萄酒后会睡得特别香的原因了吧？

小酌葡萄酒可以帮助睡眠，但是也有一些值得大家注意的地方。

睡前饮酒“四不要”

不太晚。睡前一个半小时至半小时饮酒最佳为佳。喝的时间太早，难以享受喝酒带来的困意。而喝的时间太晚，很可能会降低睡眠质量，因为睡前摄入酒精，会让肝脏加班加点去代谢酒精，让你需要更长的睡眠时间才能解困，甚至会导致你睡眠途中起夜上洗手间，让你难以深度睡眠。

不空腹。如果肚子饿了，就不要空腹饮酒了，这样会刺激胃酸分泌，加重肠胃负担，还有引起肠胃不适的可能性。

不猛灌。葡萄酒中的酒精会加快速度，如果一口气猛灌喝完，会让身体代谢速度加快，更容易进一步刺激大脑皮层的多巴胺分泌，让神经兴奋度加大，很可能会对冲掉褪黑激素带给身体的困意。

不超量。千万不要为了“睡意来得更猛烈”就加大饮用量，这样虽然可能会因为“醉酒”而快速入睡，却因为身体要动用很多器官参与大量的酒精分解，以及大脑皮层的兴奋度，让你难以深层睡眠，第二天醒来头昏脑涨，影响精神状态。

盘点历史上那些饮酒放歌的女子



我们一直有着一个思维定式：饮酒放歌，抒人生情怀的放浪文人皆须眉。难道中国两千多年的诗词史上就没有诗酒俱佳的巾帼诗人吗？当然不是。中国两千多年的诗史中一直有着女子的一席之地，而同样久远的中国历史中更有女子曼妙而坚定的印记。

入愁肠，愁上加愁，难以排解又化作诗意倾泻而出。而那些女文豪同样如此，大多皆是借着酒意将心中的百般愁绪诉诸纸笔。这样典型的例子不少。

唐代有女道士兼诗人鱼玄机留下了大量以酒入诗的作品：《寄国香》中她写道：“旦夕醉吟身，相思又此春。雨中寄书使，窗下断肠人”；《寄子安》中有云：“醉别千厄不浣愁，离肠百结解无由”；《遣怀》中又有：“卧床书册遍，半醉起梳头”等等这些酒入愁肠所作的诗句。鱼玄机被后人成为唐朝四大女诗人之一，年纪轻轻就被称为“女诗童”与温庭筠结识忘年之交、师生之谊，才气如此出众，文途如此光明，本应文途大好，但却半生清苦，红颜薄命。她豆蔻年华识人不清嫁作补阙李亿为妾，为李妻所不容，进长安咸宜观出家为女道士，后被京兆尹温璋以打死婢女之罪名处死。甚至正史中都难觅其踪。

正因这段影响她一生的感情，她的诗作中愁思绵长。为了忘却这愁思而旦夕饮酒，以酒浇愁。这肠回千转的感怀可与“举杯消愁愁更愁”媲美了。这美妙的诗情缘于酒，没有酒，何能有如此佳作。

还有一些女诗人，其诗中有酒，但却并非以酒抒发男女爱情中的哀怨惆怅，而是借诗、借酒表现出了自身对爱情的美好渴望，但却不局限于此，还有着“你若无情我便休”的决绝洒脱。

汉代被传为千古佳话的司马相如和卓文君的“文人之恋”，整个就是由酒为线，串联起来的：一曲借酒而发《凤求凰》，一段“当垆卖酒”的不凡典故，两个同样才貌双全的年轻人不顾礼教的束缚，谱写了一段琴瑟和鸣，同甘共苦的爱情传奇。

这是无数后来者对文君相如爱情故事的印象，但是事实真的这般美好吗？我们能从卓文君一首流传甚广的《白头吟》中窥探一二。

皑如山上雪，皎若云间月。闻君有两意，故来相决绝。今日斗酒会，明旦沟水头。躑蹰御沟上，沟水东西流。凄凄复凄凄，嫁娶不须啼。愿得一心人，白首不相离。竹竿何袅袅，鱼尾何旖旎！男儿重意气，何用钱刀为。

此时司马相如在事业上初露头角，不再是当初求娶卓文君时北漂失败回家相亲的凤凰男，在北去出差干工时见遍长安的繁华景致，有了纳妾之意，便写了简短的家书告知卓文君，文君的回信便是这首《白头吟》。此诗立足于一个被废弃的妇人的立场上，不是怨天尤人，不是苦苦哀求，不是憎恶诅咒，而是通过女子的所思所想，塑造了一个个性爽朗，感情强烈的女性形象。诗中提及“今日斗酒会，

明旦沟水头。”一句既写明当日两人以酒入诗的相知但现今平淡的情况，也抒发了人的感情瞬息万变，今时欢愉，转瞬成空的感慨，配以前句“闻君有两意，故来相决绝”表达了一个女子独特的坚定和决绝。

虽未提及卓文君饮酒放歌的豪放之姿，但在其言行之中却俱是饮酒放歌的洒脱之态，肤白貌美气质佳的白富美爱上了北漂失败落魄回家相亲的凤凰男，便不顾俗礼，趁夜相奔，放下身份，当垆卖酒；色衰情淡时虽痛心哀伤，但心中有对爱情的执着，也洒脱决绝的放手。

另有同样身处汉代的女文学家班婕妤，经历过汉成帝宠幸、移情后，她自做赋曰：“俯视兮丹墀，思君兮履屨；仰视兮云屋，双涕兮横流；顾左右兮和颜，酌羽觞兮销忧。”她曾为爱情的毁灭而忧愁伤心，但却不让自己深陷其中。其后她毅然离开皇宫，正是她寻到的自尊自重、自我解脱的方法。

可能有人会说，女子的境界格局毕竟还是小得多，着眼的都是男女爱的那点事儿。前几位诗人确实是借酒排遣抑郁胸中的烦闷，还是局限于个人的感情。但身怀家国大义，借酒一抒其万丈豪情的女诗人并不是没有。

辛亥的烈士秋瑾，有传颂的名诗《对酒》，写于诗人归国参与革命不久，全诗句句铿锵有力，字字掷地有声，表现了诗人意欲投身反帝反封建的斗争，甚至不惜流血牺牲的凛然大义。

《对酒》
不惜千金买宝刀，貂裘换酒也堪豪。
一腔热血勤珍重，洒去犹能化碧涛。
“不惜千金买宝刀，貂裘换酒也堪豪”两句与李白的“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒”有异曲同工之妙。把价值千金的裘皮大衣一把掷给店小二，换回一壶酒喝，这等不输男儿的豪气，来自于秋瑾不计得失，随时准备从容就义的革命家特质，也源于她浪漫洒脱，仗义疏财的诗人气质。

或纤弱，或刚烈；或执着，或洒脱；或婉约，或豪放。酒香四溢的中国诗史中，女子占了相当重要的一席之地。同样是饮酒放歌，男儿占据性别世俗优势，酩酊大醉，尽显狂放不羁，放浪形骸之态；但女子也能够有礼教重压下，小酌微醺，以其纤细柔韧的笔触、敏感细腻的情感，留下自己独特的风格。

白酒养生功效知多少

中国人对白酒情有独钟地迷恋、爱喝白酒是世界闻名的事。白酒对于中国人来说有独特的含义，不仅是一种饮品，更是一种文化，其中不得不说的是养生文化。传统的白酒除了芳香和美味外，更是具备了 6 大养生功效。

一、开胃消食
在进餐的同时，饮用少量的白酒，能够增进食欲，促进食物的消化，从而能使人在不知不觉之中增加食量。对于营养缺乏者来讲，这样的方式无疑能够在无形中增进人体对营养成分的摄取，对于身体的健康有一定的好处。当然，白酒也不可多饮，如果大量饮用，导致胃黏膜受到大量酒精的刺激，则会适得其反，不但难以达到开胃、消食的目的，反而会导致胃病的发生。

二、预防心血管疾病
近年来，研究人员通过对白酒的相关研究发现，酗酒者、少量饮酒者和不饮酒者的血压水平各不相同，而且以酗酒者血压最高，少量饮酒者血压最低，而不饮酒者的血压则介于二者之间。这表明，少量饮用白酒能够起到较为显著的保护心血管的作用。这是因为少量饮用白酒，能够增加人体血液内的高密度脂蛋白，而高密度脂蛋白又能够将导致心血管病的低密度脂蛋白等，从血管和冠状动脉中转移，从而便可有效的减少冠状动脉内胆固醇沉积，预防心血管疾病的作用。

三、促进新陈代谢
白酒含有较多的酒精成分，且热量较高，因而能够促进人体的血液循环，对全身皮肤起到一定良性的刺激作用，从而还可以达到促进人体新陈代谢的作用。这种良性的刺激作用还能作用于神经传导，从而对于全身血液都能有一定良好的贯通作用。

四、消除疲劳和紧张
少量饮用白酒，能够通过酒精对大脑和中枢神经的作用，起到消除疲劳、松弛神经的功效。在白酒的作用下，人会放松对世界的警惕，身心都能处于放松的状态，再加上白酒具有促进血液循环的作用，这样一来，少量饮用白酒后便能使身心倍感轻松。当然，如果是大量饮用白酒，那么消除疲劳和紧张的作用则会大大减少，相反会使人神经兴奋、睡眠变浅，第二天醒来会感到疲乏而无力。

五、驱寒除湿
早在古代，人们对此就已经有了较为明确的认识。白酒含有大量的热量，饮入人体后，这些热量会迅速被人体吸收。一般来讲，每 1 毫升白酒就能产生 7 千卡的热量，如此算来，饮用 100 毫升白酒便能产生 700 千卡的热量。（据凤凰网）

我们一直有着一个思维定式：饮酒放歌，抒人生情怀的放浪文人皆须眉。难道中国两千多年的诗词史上就没有诗酒俱佳的巾帼诗人吗？当然不是。中国两千多年的诗史中一直有着女子的一席之地，而同样久远的中国历史中更有女子曼妙而坚定的印记。

当面对一款葡萄酒，尤其是心仪已久的好酒，最好的选择当然就是坐下来，配上音乐，慢慢品，缓缓的尝，然后在美酒的天堂徜徉。

然而，如果你接下来还有一场重要的会议要开，马上有一场长途旅行要“说走就走”，有一大批其他的美食等你品尝，你需要保持清醒的头脑和灵活的身体才能进行接下来的活动，但是你又很想或者必须品尝一下这款酒。那么，这种情况下，将喝到口中的葡萄酒进行充分地品鉴，然后优雅地吐出来将是你的不二之选。

怎么优雅地吐酒？

1.吐酒前的准备
想要吐酒，首先你得有一个吐酒器。如果是在专业的品鉴会和酒会上，事情就简单多了。一般主办方都会配备专业的吐酒器，这种

吐酒器或是金属制的漏斗状器皿，或是装有锯屑的盒子，或是碗状的容器，而你只管优雅地吐酒就好了。

同时，上好的波尔多酒庄的酒箱在放入一些锯屑或碎纸屑后，也可以作为很好的吐酒器使用。当然，如果有一个适合的水槽供你吐酒，那最好不过了，因为水流能冲刷一切痕迹。

2.吐酒的时机
现在，酒已入口，怎么办？直接吐吗？当然

葡萄酒原产国众多 到底哪国酒好喝

不论是去超市买酒，还是在网上买酒，会经常看到商家按照原产国来对葡萄酒进行分类。那么，各国的葡萄酒究竟有哪些长短呢？

1.法国
葡萄酒性格：高贵，纯正，产品丰富

要说哪个国家的葡萄酒最好，很多人会脱口而出：法国！国内之所以如此认可法国葡萄酒，尤其是波尔多(Bordeaux)葡萄酒，是因为“波尔多葡萄酒是第一批进入中国市场的法国葡萄酒，为此已经花费了大量的市场推广费用……中国人在购买葡萄酒的时候，如果经济允许，他们的第一选择总是波尔多葡萄酒。”

法国虽然国土面积不大，但是葡萄的种植气候却十分多样，即法国出产的优秀葡萄酒不仅限于波尔多。比如，法国南部享有温暖且光照充足的地中海气候，而法国东北部的阿尔萨斯产区虽然气候寒冷，但葡萄树都种在了面朝东南和西南的山坡上，因此仍然能够接收到足够的光照。

2.意大利
葡萄酒性格：古老，个性明显，异域色彩浓厚

意大利是西欧最早酿制葡萄酒的国家，

几乎全国各地都种植有葡萄树。我们现在优雅的葡萄酒文化就起源于这个拥有悠久葡萄种植历史的国家。

对于意大利葡萄酒，除了大家熟知的西施佳雅(Sassicaia)这样的超级托斯卡纳，阿马罗尼(Amarone)、巴罗洛(Barolo)、巴巴莱斯科(Barbaresco)、布鲁奈罗(Brunello)以及经典基安蒂(Chianti Classico)这样的 DOCG 葡萄酒外，国内的消费者最熟悉的产品应该就是像普洛赛克(Prosecco)以及阿斯蒂(Asti)等价格比较亲民的起泡葡萄酒了。

3.智利
葡萄酒性格：新贵，性价比高

自签订《中智自贸协定》后，10 年的关税减让进程已经结束，智利葡萄酒风风火火地进入零关税时代。

在中国，虽然人们几乎都知道木桐酒庄与干露酒庄合作的高端葡萄酒活灵魂(Almaviva Winery)，但更为人们熟知的葡萄酒产品应该还是单一品种葡萄酒。总的来说，智利的赤霞珠(Cabernet Sauvignon)、梅洛(Merlot)、西拉(Syrah)、霞多丽(Chardonnay)、长相思

《实用酒度换算全书》出版发行

国家白酒评委刘军先生编著的《实用酒度换算全书》是您从事白酒业的得力助手，是白酒生产、勾兑的必备之书！尤其在酒度、质量、体积、密度间的换算及实验室小样勾兑、原酒销售、有关生产白酒国家标准等方面均作出了充分诠释，从而使该书更具有方便、实用性等特点。

价格 86 元/本(含邮资)
联系电话:13305585398
联系人:刘先生

视《五十年》
各级媒体发表文章多篇，出版有诗集《与梅对
作家协会会员、四川省作家协会会员、在各类
职于四川省南充市嘉陵区供销社、中国科普
江山、本名蒋川龙，现供

Weekly oenopoetic



跃州 金芮 / 摄影

夏如煮酒
——酒诗系列之二十六

太阳炽热
空气凝固
风儿停止
温度无度
禾苗泪流
树叶枯黄
人不行走
酒也不售
千锤百炼
千遍万遍
千千万万
夏如煮酒