

诗圣杜甫真是“撑死”的？

“其实死于牛酒，并不是不可能，不过不是‘饿死’或‘饱饿而死’，而是由于中毒。聂令所送的牛肉一定相当多，杜甫一次没有吃完，时在暑天，冷藏的不好，容易腐化。腐肉是有毒的，以腐化24小时至28小时初生之毒最为激烈，使人神经麻痹，心脏恶化而死。”在《李白与杜甫》中，郭沫若这样写道。

在《旧唐书》《新唐书》中，记杜甫去世原因是：“永泰二年（766年），啖牛肉白酒，一夕而卒于耒阳，时年五十九。”即“饿死”（饿即饱食，饿死即撑死）说，历代质疑不绝，后人甚至伪托韩愈，写诗提出疑问：当时处处多白酒，牛肉如今家家有。饮酒食肉今如此，何故常人无饱死。宋代邹定也曾提出反对意见：“自是风霜侵病骨，非干牛酒流诗肠。”

郭沫若早年入日本福岡九州帝国大学学医，1923年获学士学位。他以医入史，他的解释被学界赞为“最为通达”。

不过，杜甫此后又写了《回棹》，表明已乘舟离开耒阳，另有《长沙送李十一街》等诗，显非“一夕而卒”。杜甫的绝笔《风疾舟中伏枕书怀三十六韵奉呈湖南亲友》，亦只称“风疾”（高血压），未及饱饿。可见，“24小时至28小时”的解释力不足。

揆诸史实，杜甫可能死于糖尿病并发症，元凶是“过量饮酒+熬夜”。

唐代诗人喜欢写病，其中90%是描述自身病情。在杜甫留下的1400多首诗中，有140多首涉病。

据学者王思璠在《唐代知识阶层笔下的医学叙事》中统计，《全唐诗》中写眼病最多，共37人91次；其后是糖尿病，共18人35次；再后是头风（高血压），共13人23次；再次是疮疡，12人17次，惟疮疡可能是糖尿病的并发症；耳病并

列第四，12人17次；足疾（可能是痛风）第六，11人15次。糖尿病、头风、痛风等，多属慢病，说明唐代人均寿命提升。

学者林万笑认为，唐代人均寿命27岁，比汉朝多5岁，但去除30%的出生死亡率，以及15%的未成年死亡率，唐代

20岁以上的成年人寿命可观：《旧唐书》中记其寿命者510余人，70岁以上者达208人。唐代21个皇帝，包括横死者，平均寿命46岁，比汉朝高18岁。从墓志铭看，唐代已婚女性和男性的平均寿命均为62.3岁。算上未婚者，女性平均

寿命亦达56.8岁。

从现代统计看，40岁以上，每2.5人便有一人为糖尿病前期患者；50岁以上，44.8%的人血糖偏高，如体重超标，80%患糖尿病。李白、白居易、李商隐、陆龟蒙、卢纶、李德裕、马周等均患有糖尿病。

奇怪的是，杜甫、孟浩然都因体瘦闻名，竟都在40岁左右便得了糖尿病。

体瘦一样会得糖尿病

糖尿病与不良的生活方式有关。

一方面，唐代重科举，读书人为求仕进，“夜读细书，月下看书，抄写多年”。

白居易在《与元九书》中说：“二十已来，昼课赋，夜读书，间又课诗，不遑寢息矣。”常熬夜，所以唐代诗人多眼病。现代研究表明，夜班3年以上的女性患2型糖尿病的风险增20%，夜班超20年则增60%。每日睡眠不足5小时与超7小时相比，糖尿病风险增加4.4倍。

并非“少喝有益，多喝有害”

另一方面，唐人好饮酒。

唐廷有良酝署，各州府均自酿酒，加上民间酿酒，史籍留名的酒达七八十种。晋代葛洪提出：“夫酒酸之近味，生病之毒物。无毫分之细益，有丘山之巨损。”指出酒没有任何好处，却有

丘山（即山丘）般的大害。这与当代医学家基于195个国家、长达16年的调研结果近似：任何剂量的酒精都有害健康，一周不摄入，健康风险才最小。

酒是“少喝有害，多喝要命”。但唐代社会的游牧文化色彩强烈，视饮

酒为豪迈，白居易曾作《酒功赞》：“麦曲之英，米泉之精。作合为酒，孕和产灵。”“吾尝终日不食，终夜不寝。以思无益，不如且饮。”唐人饮米酒、清酒和黄酒（蒸馏酒是元代才传入中国），度数低（最高不超26度），更易醉，且原料糯米含糖74%，为提高酒质，唐人常磨去糯米表层，只留内芯，进一步增加含糖量。唐人喝酒不吃飯，仅以行酒令、投壶、牙牌等游戏佐酒，更易致病。

唐代初期便有诗人因“过量饮酒+熬夜”早夭，比如“初唐四杰”中的卢照邻。初授邓王府典签，王（即李元裕，李渊第十七子）甚爱重之，曾谓群官曰：此寡人相如也。”“寡人相如”指司马相如，是史籍所录最早的患糖尿病患者，可能卢照邻此时已染病。

卢照邻少年成名，有“得成比目何辞死，愿作鸳鸯不羡仙”等名句，读书时应下过苦功夫。此外好饮。

30岁刚出头，卢照邻便“染风疾去官，处太白山中，以服饵为事”，此处“风疾”指痛风。据学者姚海燕钩沉，在方士指导下，卢照邻吃了一段玄明膏，病情暂时稳定。没想到父亲去世，他痛哭

卢照邻、孟浩然皆患糖尿病

不已，服丹即呕，致病情加重，甚至“足挛”“手又废”。

卢照邻曾向孙思邈求医，孙思邈提出“心小胆大行方智圆”的治疗原则，从卢照邻后来自嘲“不学邯郸步，两足匍匐”“寸步千里，咫尺山河”看，未得到有效治疗。无可奈何，卢照邻在具茨山下“买园数十亩，疏颍水周舍，复豫为墓，偃卧其中”，在此等死，因痛到等不下去的地步，“自沉颍水”。

孟浩然也是糖尿病患者。他曾“苦学三十载，闭门江汉阴”，亦喜饮，

至少写过20多首酒诗。据《孟浩然集序》作者王士源记，名臣韩朝宗曾想举荐孟浩然，孟却喝多了，约期不至，时人称为“好乐忘名”。

北魏张湛在《养生要集》中，记治糖尿病法：“服药不可食诸滑物、果实、菜、油、面、生冷、醋。服药不可多食生胡蒜、杂生菜、猪肉、鱼腥臊。服药有天门冬、忌鲤鱼。葱、桂不可合食。”

孟浩然31岁时曾患大病，40岁、43岁、49岁时又三次病倒。最后一次在张九龄幕中，张九龄此时被贬到荆州大都

督府当长史。刚入幕时，孟浩然曾写“召南风更闻，丞相阁还开”等，表达感激之情，不久又写“何意狂歌客，从公亦在旂”表示厌倦。

张九龄喜游猎，孟浩然作陪，但“顺时行杀气，飞刃争割鲜”不利于病情，不久，孟浩然出现“背疽”。患糖尿病10年以上，多生坏疽，一般在下肢（占92%），也有“背疽”的病例。孟浩然辞官静养近两年，已渐痊愈，恰王昌龄遇赦北还，过襄阳拜访孟浩然，“二人相得欢甚，浪情戏谑，食鲜疾动”，孟浩然猝死，寿仅51岁。传说是吃了当地名鱼槎头鳊。孟浩然应死于糖尿病并发症，饮酒才是主因。

杜甫自小多病，曾自述“是臣无负于少小多病，贫穷好学者已”。父亲杜闲寿仅59岁，祖父杜审言仅63岁。远祖杜畿只有61岁，杜畿之子杜恕55岁，孙杜宽42岁，重孙杜预63岁，玄孙杜锡48岁，可见，家族无长寿基因。

少年时，杜甫的健康状况改善。

杜甫好酒，55岁在《秋日夔府咏怀奉寄郑监李宾客一百韵》中称：“飘零仍百里，消渴（古人称糖尿病为消渴症，或长卿病，因司马相如字长卿）已三年。”

一般认为，糖尿病分三阶段，一是高危人群，二是糖尿病前期，三是糖尿病。从糖尿病前期到患病，6年的概率为65.8%，20年的概率为92.8%，可见杜甫在40多岁时已患病。这么早，除饮酒

外，还有一个原因：经常挨饿。

《新唐书》称杜甫“性褊躁傲诞”“甫放旷”不自检，好论天下大事，高而不切也”，《旧唐书》也说：“甫性褊躁，无器度，恃恩放恣。”致仕途受挫。32岁时，他在《赠李白》中写道：二年客东都，所历厌机巧。野人对腥膻，蔬食常不饱。因饥饿，杜甫有时卧床10多天，中年时，因安史之乱，漂泊不定，“终日忍饥西复东”，一有机会便大吃大喝，可“多病久加饭”“加餐可扶老”，易导致糖尿病。

杜甫似乎未做有效治疗，不仅继续

杜甫悲剧需警惕

饮酒，还“茗饮蔗浆携所有”，即喝甘蔗汁，所以病情发展极快。55岁时，杜甫已“消渴气上冲，心中疼热，饥不欲食，甚者则欲吐，下之不肯止”，且出现多种并发症。如视力下降、耳聋，即“眼复几时暗，而从前月聾”；牙齿脱落，即“牙齿半落左耳聋”。58岁时，杜甫因糖尿病性脑卒中，竟“右臂偏枯半耳聋”。

杜甫生命最后两年还算安定，在夔州居住一年零九个月，在夔州都督柏茂琳照顾下，购40亩果园、10多亩菜园，还负责了100顷官田。据学者康震钩沉，

期间，杜甫创作了450多首诗，占毕生所存的1/3。在回长安、洛阳途中，遭遇叛乱，又遇南风，无法北上，全家被困在水上，饥饿多日，耒阳县令听说后，忙送来牛肉白酒。杜甫患糖尿病后，“食乃兼倍于常”，不知者易误为“饱饿”。此时正值冬季，急性心脑血管病约50%发生在冬季，杜甫应是糖尿病性脑卒中复发而死。唐代36位著名诗人平均寿命是58岁，只有贺知章活过80岁（寿至85岁），杜甫还超过了平均值。

研究显示，东亚人患糖尿病的风险比欧美人高1.7倍。只是古人肉食仅占5%，发病较少。一旦改变饮食习惯，即使不算肥胖，也可能患病。杜甫等人的悲剧，应引起警惕。来源：北京晚报