

魏晋南北朝多发“过劳死”？

复旦大学曾经公布了一项关于北周武帝宇文邕遗骨的研究结果称，宇文邕系慢性砷中毒致死。复旦大学韩昇教授分析指出，宇文邕服用五石散导致砷中毒，根本原因是为了强身提神，抵御繁重军国政务带来的压力。周武帝亡年三十六岁，正是鼎盛的年纪，竟顶不住工作压力，令人喟叹。魏晋南北朝是中国历史上持续时间最久、局势最混乱的时期，人们的生活状态除了受到战乱直接影响，频繁变易的王朝、繁杂艰巨的斗争，也对当时人的健康状态造成极大影响。

精神压力过大

据《三国志》《晋书》等史料，三国末期和西晋短暂的统一时代，社会环境相对稳定，见诸史料的社会上层人物年寿普遍能活到六十岁左右，高级官员活到七十多岁者比比皆是。

而永嘉之乱后，王朝沦丧、异族入侵、士族斗争等等因素，给人们造成了强烈的精神刺激和打击，史籍中大量记载短命者。

西晋时美男子卫玠，曾祖父卫觋活了七十四岁，祖父卫瓘活了七十一岁（被诛杀，非正常死亡），其父卫恒死于变乱不知确切年龄，但大致可见卫氏家族在遗传基因方面没有太大缺陷。

八王之乱中，卫瓘的家族被西晋贾皇后和楚王司马玮联手诛灭，卫玠侥幸逃走了，一路奔波来到了江南，没想到年仅二十六岁便病逝了。卫玠自幼生长在富贵之家，世世代代都是政治显贵，平流进取、坐致公卿的路子早早地铺好，谁知道一夜之间就遭遇西晋沦丧、家族覆灭，来到江南之后又发现王氏家族擅权，一连串的精神打击，加上居无定所、南北播迁，导致了早亡。

东晋名将谢玄（寿四十五岁）、士族庾翼（寿四十岁）与卫玠的情况类似，庾翼与其兄庾亮起初以帝舅之贵坐掌大权，庾亮死后庾氏备受桓氏、王氏和谢氏三大士族排挤打击，庾翼在荆州朝不保夕，忧郁而亡。而谢玄早年在他的叔父谢安指点之下募军打仗，组建的北府军曾经擅名晋宋两代，藉由淝水一战名扬四海，但是没过几年谢氏遭到宗室排挤，谢安卸去官职，谢玄解除兵权，谢氏家族政治地位急剧降低，加之谢玄北征途中就已患病，没多久就郁郁而终了。

四十多岁去世虽然算不得早夭，但是相比三国西晋时士族贵官动辄六十多岁，终究不是寿终。

梁朝萧统祖孙三代的早亡更加具有典型意义了。

昭明太子萧统本来集宠爱于一身，深受父亲梁武帝的信任，但三十岁时突然因厌胜之事受到父亲猜忌，莫名其妙地病了一场便去世了。萧统死后，三个儿子都处于受排挤状态，长子萧欢在萧统去世九年后去世，大约活了二十来岁。第三子萧誉（同“察”）受封于襄阳，长期遭受七叔湘东王萧绎军事威胁，担惊受怕是常态，后来不得不投降西魏成为其附庸藩国。萧誉在附庸国王任上又是懊悔又是害怕，还要经常充当北朝的马前卒与南朝作战，萧誉与其子萧岿长期生活在压力中，都在四十出头时去世。萧衍寿至八十四岁还很健康，若非被侯景俘虏，寿数绝不至此，他的诸子萧纲、萧绎、萧纪等等健康状况也相当好，四十五六岁仍然生龙活虎不见衰颓之象，可见萧统一系遭受的精神压力实属可怕。

没有劳逸结合

繁琐艰巨的事务性工作威胁健康的重要因素。东晋末年刘裕的谋主刘穆之是工作狂。刘裕和诸将都是北府军下级军官出身，没文化，所有行政事务都由刘穆之操持，大到军国要事，小到侦听民间消息，刘穆之都亲自过问。刘裕几次北伐，都命刘穆之在后方留守。史载刘穆之“内总朝政，外供军旅，决断如流，事无拥滞”，军政大事处理完稍有闲暇，他还不肯歇着，“自手写书，寻览篇章，校定坟籍。”这是对精力的极大消耗。刘裕北伐后秦时，派心腹王弘回建康催逼晋帝授予其九锡，为禅让做准备。刘穆之认为这么重要的事，刘裕提前不与己商量，主臣之间已有裂痕。且隐隐含有门第歧视——王弘是琅琊王氏、名相王导的曾孙，刘穆之是寒门出身。刘穆之思想上遭受重击，一病不起，很短时间内就去世了。精神因素只是压倒刘穆之的最后一根稻草，真正掏空他身体的是十几年高强度操劳。

北周武帝宇文邕同样是“工作狂”。他在位的前十二年被权臣宇文护压制，诛杀宇文护亲揽大权后，迅速进入高速运转状态，阅兵讲武、听讼决狱、灭佛废道等等，史料常见到他“自旦及夜，继之以烛”、“亲录囚徒，至夜而罢。”周武帝还率兵进攻敌国北齐，甚至身先士卒骑马冲锋，攻打晋阳（今太原）时被困在城门洞中差点阵亡。据考证，周武帝为应付高强度工作服食五石散，最后砷化物积累过多毒发身亡。还有北魏孝文帝元宏，在位前期朝政被祖母冯太后掌控。冯太后去世后，孝文帝急速推开对南朝的进攻，数次亲总大军南下，走遍淮河前线，短短九年做了别的皇帝几十年做的事，积劳成疾，病死在南征途中，年仅三十二岁。

操持军国大事，亲自率兵征伐，不会必然导致积劳成疾，五胡十六国后燕皇帝慕容垂征战一生也没劳累导致早死，七十之年尚能扶病出征，关键在于怎么把握“度”。南朝侯景之乱爆发后，乱军将梁朝京师建康城（今南京）围住，梁武帝将城中防守事宜全委任名将羊侃主持。当时梁朝衰败已极，懂军事者极少，羊侃担当起所有事务，从皇帝到士兵再到百姓都把希望寄托在他身上，结果羊侃不到两个月累死了。羊侃早年雄武过人，善于马上使槊，所用之弓力达十余石，他曾两手持两只八尺高的石人对撞，撞为碎末。即使雄壮如斯，也架不住事无巨细全都压过来。司马懿听说诸葛亮“二十罚以上皆自亲览”，又知他吃饭仅“三四升”，断言“诸葛亮其能久乎”，就是这样的道理。

同是一军主帅，司马懿的处事方式与诸葛亮截然不同，断然不会管打二十军棍这种鄙碎小事，避免了大量无谓的精力浪费。当然这也与两人各自环境有关，司马懿四十六岁之前并没有走上高位，庶务之劳不像诸葛亮那么繁剧。即使是在高平陵之变后窃取大权，司马懿也非常注重打造政治团体，大量政务交由两个儿子和幕僚去做，他自己的压力并没有那么大。适度放手，量力而行，是缓解高强度劳累的不二法门。

过度沉迷享乐

魏晋南北朝是大乱世，王朝兴废无常，人的生命修短不恒，士族、高官乃至皇族，很多人容易陷入毫无节制的享乐，随之而来的是肉体的急剧枯萎。

三国和西晋时这种情况尚不普遍，以竹林七贤为例，他们生活方式有些另类，但是并不出格。

竹林七贤之一的山涛以能剧饮著称，喝八斗酒才醉，但是他平时是很注意节制的。晋武帝有一次想要测试山涛的酒量，表面上要他喝八斗，却在暗中做手脚多添了一些，没想到山涛喝到八斗就察觉了异样，于是一滴酒也不再多饮了。山涛寿至七十八岁，在当时绝对可以算得上高寿了。

东晋以后，随着玄学的急剧生发，放诞之风蔓延，人们的价值取向也变得享乐为先。

东晋从第二代皇帝晋明帝开始，连续出了四位短命的皇帝，晋明帝司马绍活到二十六岁，晋成帝司马衍活到二十一岁，晋康帝司马岳活到二十二岁，晋穆帝司马聃仅十八岁就去世了。晋穆帝之后是晋哀帝司马丕，司马丕唯恐皇帝短命的宿命会落到自己的头上，年仅二十出头的年轻人就无心政事，服用五石散以追求长生不老，不久之后即毒发不能正常工作，不得不请崇德皇太后褚蒜子临朝听政，司马丕后毒发身亡，只活了二十四岁。

与此同时，北方的东魏、北齐帝国继承了北魏末年以来腐化堕落之风，上至皇帝，下至百官，纷纷以享乐为荣。

北齐皇族集体狂欢不已，北齐的开创者高欢（生前未称帝）的三个儿子高洋（第二子）、高演（第六子）、高湛（第九子）相继登基当上了皇帝，但是他们的寿命都非常短。

高洋即位后期与前期截然相反，最后几年耽于酒色，暴戾凶狠，毫无节制，《北齐书·文宣帝纪》载：“（高洋）躬自鼓舞，歌讴不息，从旦通宵，以夜继昼……或日中暴身，去衣驰骋，从者不堪，帝居之自若。”狂欢诱发严重健康问题，高洋临死之前已经无法进食了，仍然饮酒不止，病亡时年仅三十岁。他的弟高演发动政变废掉高洋之子高殷，称帝后日夜不安，常常去狩猎以排遣忧虑，后因骑马摔伤，突发重病，去世时年仅二十六岁。其继任者高湛比两个哥哥更加不堪，肆行淫乐，虐杀宗室兄弟，与母亲闹家庭矛盾，北齐大将斛律光叹曰：唯玩声色。高湛二十七岁便把皇位传给儿子高纬，是为北齐后主，自己躲起来当太上皇享清福，活到三十一岁便呜呼而终。

魏晋南北朝南北方国家风气不同，文化各异，但具体到这些短命者身上，大都抱有同一种心态：及时行乐、不加节制，以生命的加速消耗换取短暂的欢娱。这种“过劳死”尤其值得世人警醒。

来源：北京晚报