



农村酒精成瘾者的戒酒之困



在农村，戒酒更多被认作是一场意志力和成瘾的决斗。家人的陪伴和鼓励是唯一的盾牌，而在这场对决中，往往伴随着失去的痛苦、全家人的挣扎，以及对未知的恐慌。

在北京大学第六医院戒酒专家李冰看来，在家戒酒其实充满危险。患者一旦出现戒断反应，如果处理不当，有可能导致死亡。但囿于认知、民俗背景、物质条件等，这些来自农村家庭的酒精滥用和依赖性障碍患者，能够寻求到的帮助并不多。

戒酒第三天，戒断反应出现了。吃午饭时，刘明晃晃悠悠举着筷子，却一直不能准确把筷子伸进盘中。他身体往后靠，眯着眼，还是看不清，手也开始抖起来。几番尝试后，他生气地直直向后倒在炕上。

对刘明的妻子书知姐而言，这场景一点也不陌生。自从长期酗酒的刘明开始戒酒后，震颤、出汗、发抖、幻觉等症状就陆续找上门来。

在农村，戒酒更多被认作是一场意志力和成瘾的决斗。家人的陪伴和鼓励是唯一的盾牌，而在这场对决中，往往伴随着失去的痛苦、全家人的挣扎，以及对未知的恐慌。在北京大学第六医院戒酒专家李冰看来，在家戒酒其实充满危险。患者一旦出现戒断反应，如果处理不当，有可能导致死亡。但囿于认知、民俗背景、物质条件等，这些来自农村家庭的酒精滥用和依赖性障碍患者，能够寻求到的帮助并不多。

调查数据显示，酒精滥用和依赖性障碍在农村的发病率是城市的5倍。一篇2009年发表的学术论文中提到，在受访患者中，因心理或精神问题而去看医生的，仅占总人数的1.93%，而那些未曾就医的患者中，只有0.59%意识到寻求医生的帮助会有用。

喝酒

严格来说，这是刘明近30年来，第三次尝试戒酒。2022年春节后，书知姐下定决心，给他下了“禁酒令”。起因是书知姐外出时，刘明试图在厨房里做饭，差点点燃了整栋房子，好在被邻居及时发现，扑灭了刚刚顺着他裤脚着起来的火。

现在刘明已经坚持了100天。中间有过两次复饮，但书知姐拖着坚持。她拍短视频，记录下刘明完全被酒精麻痹的身体逐渐复苏，开始在院子里活动的全过程——有时他提着扫帚扫院子，有时跟着书知姐种蔬菜……这些都是这个男人曾经轻松就能做

到的日常小事。

书知姐今年55岁，丈夫刘明和她同岁。结婚时，两人刚满二十。婆婆带人来家里提亲时，书知姐一点异议都没有，那时刘明在供销社上班，幽默，爱开玩笑，性格随和，“谁家有事需要帮忙都会喊上他，大伙对他评价也挺好的。”书知姐回忆道。

初相识时刘明就喝酒，但有父亲管着，他并不常喝。在东北小镇，遇到必要的场合，大部分人都会喝酒，好酒的人也不少。刘明会喝，爱喝，这算不上什么稀奇事。

婚后刘明很上进，还去大庆市学瓦工，挣了钱统统交由妻子打理，“进屋第一件事就是把钱掏出来给我，对这个家很负责。”书知姐回忆道。但结婚第九天，婆婆突然患病去世，不到一年，公公再娶了比刘明大不了几岁的妻子，又生了小儿子。从那时起，刘明有了一些变化。

书知姐说，丈夫从未对父亲再婚表达过反对或者不满。事实上，他压根不提父亲的新家庭，但那件事像一根刺，他开始喝酒，似乎只有酒可以洗掉生活的不快。

一开始，刘明常去喝“场合酒”——农村有各种大大小小的喜事，谁家请人帮工，也会备上一桌酒菜。七八年前，他不愿再出去喝“场合酒”了，就独自憋在家里喝闷酒，先是晚上喝，后来中午也喝，到最后一天三顿都不能缺酒。

成瘾

喝了酒，刘明的情绪变得起伏不定。“你说话也不对，不说话也不对。”书知姐说。家里的氛围变得紧张而压抑，因为酒精依赖，刘明的笑容越来越少，人愈加沉默，有时喝了酒脾气突然上来，不管不顾地撒酒疯。

家暴随之而来，最严重的一次动了菜刀。书知姐记得，那天刘明喝多回来，走路腿发软，一半身子在炕上，一半身子耷拉着。

她喊他好好睡觉，动手拖他，并抱怨了几句，“你就对酒亲！”这话一下子激怒了刘明，他晃晃悠悠站起来甩了书知姐两巴掌。书知姐伸手推他，他薅起妻子的头发把人摔在地上。两个孩子不敢靠近，在旁边放声大哭。

书知姐躺在地上，身体动弹不得，刘明则跑到厨房拿了菜刀要砍，被两个孩子声嘶力竭的哭喊拦下。菜刀落在地上，刀刃向下，在红砖地上砸出了一条浅痕。

酒醒后，生活恢复往常，就像那不是他做出来的事情一样。但每次扫地，书知姐都能看到那道刀痕，像一道伤疤，提醒着在这个家中发生过的恐怖。书知姐说，直到老房子卖掉，她才逐渐远离了那段记忆。

书知姐提起过离婚诉讼，“两个孩子整天生活在恐惧中，他一喝酒孩子就提心吊胆。”办手续当天，她骑车摔坏了脚踝，是刘明跑前跑后伺候她，他第一次在她面前哭诉，说再也不喝酒了，还写了保证书。

那之后，刘明再没对妻子动过手，但酒还是解不了。生活的不如意接踵而至，2003年，两人押上全部家当种植绿化苗木，前两年还算顺利，后来没人订购，200亩苗木只能拉回家当柴禾烧了。赚的钱全赔了进去，还欠下不少外债。

做生意失利的挫败感还没缓过来，2013年，刘明最小的弟弟因为脑出血去世。“他觉得弟弟是母亲留下的责任，觉得自己没照顾好弟弟。”书知姐说。

刘明再次一头扎进酒里。“这个家他不扛了。”书知姐告诉记者，刘明从此整日在家闷酒，没人愿意跟他谈正事。

酒成了刘明的必需品，他不挑酒，白酒啤酒、瓶装散装，都喝，以廉价的酒精勾兑酒居多。喝起来也不需要菜。他迷恋那种“飘飘然”的感觉，“喝了酒就找事儿，闹人，骂人。”书知姐觉得，丈夫就沉迷于那种无所顾忌发泄的快感。

成瘾的过程悄无声息，一种

恶性循环开始形成。刘明喝不到酒时就难受，喝到酒后就开始闹，他清醒的时候越来越少，过了酒劲，就得再续上……

大儿子结婚时，为了不失态，刘明提前几天没有喝酒。婚礼当天，司仪把话筒递给刘明，让他讲话。刘明双眼直勾勾地盯着前面，双手垂着，也不接话筒。但婚礼结束后，酒一入口，刘明就又“活”了过来。

每次喝多了之后，他会头晕，腿也渐渐不听使唤，走路费劲，总摔跟头，甚至连自己出去买酒都成了一件困难的事，他就打电话让小店把酒送到家里。手脚发麻，伤口久不愈合，书知姐注意到“磕破一块皮，半年都不好，一直往下烂，给他上药，他说小腿像绑了沙袋。”

两年前的一次醉酒后，刘明把双脚泡在刚烧开的热水里都没反应。等书知姐发现时，他两只脚上全是水泡，淌着血水，嘴里还发出吭哧吭哧的闷哼声。不得已，酒停了几天，他开始出现严重的戒断反应。之后，刘明开始频繁出入医院，身体像放了气的气球，迅速垮塌下去。

长时间酗酒让他的神经系统和多个器官都出现问题。有一次进医院，医生还报了病危。

自救

刘明的戒断反应包括出汗、手抖、眼睛发花，但一开始，书知姐还不知道“戒断综合征”这回事，刘明身体哪儿不舒服，她就带他去医院对应的科室检查——各个科室也依据其身体状况诊断出各种问题——神经损伤，肝性昏迷……有一次，刘明在医院里产生幻觉，推开四楼的窗户，跟空气对话，想跳出去，被书知姐一把拦下。“他笑呵呵地指着外面，好像完全沉浸在另一个世界里。”

戒酒专家李冰介绍，戒断综合征表现为心慌、手抖、出汗、体温波动、血压波高等植物神经反应，严重的戒断反应会出现癫痫、意识障碍，甚至出现冲动行为，这时家属在家处理是非常危险的。酒精一旦成瘾，不论程度如何，都应当寻求专业的精神科医生的帮助。

直到2015年，书知姐带刘明去哈尔滨求医，才第一次被医生告知，他这种情

下转 07 版