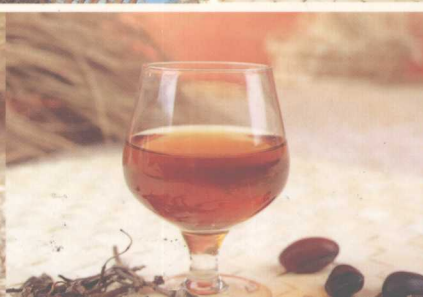




中华养生

中华药酒养生大全

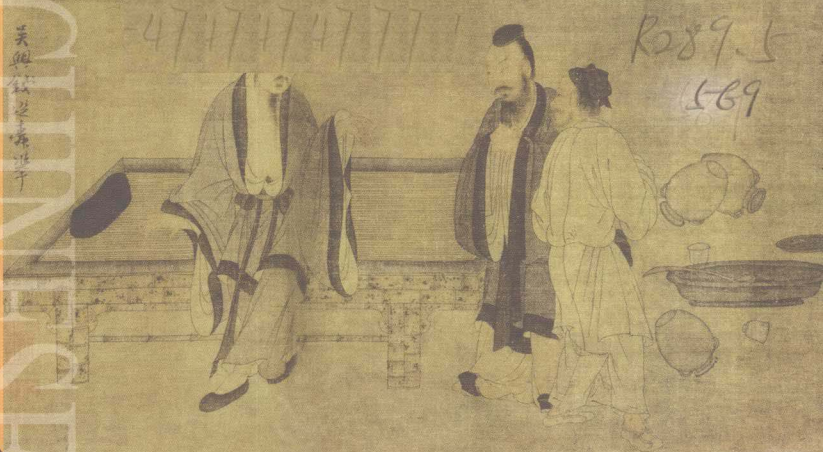
何国樑 编著 / 广州出版社



吴佩
钱学
席浩
子

4717174777

R289.5
569



中华药酒养生大全

ZHONG HUA YAO JIU YANG SHENG DA QUAN

编著 何国樑



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药酒养生大全 / 何国樑 编著. — 广州: 广州出版社, 2006.12
ISBN 7-80731-351-X

I . 中… II . 何… III . 药酒—基本知识 IV . TS262.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139559 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 中华药酒养生大全 |
| 出版发行 | 广州出版社
(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121) |
| 印 刷 | 广州伟龙印刷制版有限公司
(地址: 广州沙河沙太路银利街工业村一幢 邮政编码: 510507) |
| 责任编辑 | 卢嘉茜 |
| 责任校对 | 林泽涨 |
| 摄 影 | 郭刘锋 |
| 封面设计 | 郭 炜 |
| 装帧设计 | 黄 潭 |
| 电脑美编 | 豪溢芳 李东波 |
| 规 格 | 890 毫米 × 1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 600 千 |
| 印 数 | 1 ~ 10000 册 |
| 版 次 | 2007 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2007 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-80731-351-X / R · 21 |
| 定 价 | 50.00 元 |

发行专线 020-34297167

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

中华药酒，治病保健之善饮！

药酒被人称为神酒，是中国医学宝库中的一股香泉。

——题记

早在 3000 年前，我国就有用药酒治疗疾病的记载。

因药酒用于治病和保健养生有其独到的优点，越来越受到人们的重视和欢迎。概括起来，主要表现在以下几方面：

适应范围广 药酒既可治病防病，又可养生保健、美容润肤，还可作病后调养和日常饮酒使用而延年益寿。

便于服用 药酒服用起来也很方便，可较长时间服用。

吸收迅速 药酒用于治病、保健，有见效快、疗效高的特点。临床观察，饮服药酒通常比用汤剂治疗作用快 4~5 倍，比丸剂作用更快。

能有效掌握剂量 药酒是均匀的溶液，单位体积中的有效成分固定不变，按量（规定饮用量）服用，能有效掌握治疗剂量。

人们乐于接受 药酒既没有饮用酒的辛辣呛口，又没有汤剂之药味苦涩，不仅习惯饮酒的人喜欢饮用，即使不习惯饮酒的人，因为避免了药物的苦涩气味，且多甘甜悦目，故也乐于接受。

当然，药酒不可代替食用酒，更不能喝外用酒。因此在选用、饮服药酒前应注意以几点：

合理选用药酒 不同药酒功效各异，因此要根据自己的身体情况来选择药酒，如选择治疗作用的药酒还是滋补作用的药酒，以及选择哪一类滋补作用的药酒等。

服用药酒须适量 大量服用药酒的后果与过量服用药品相同，将严重影响身体健康。治疗性药酒服法须遵医嘱，滋补养生类酒的最佳服用量以每天 1~2 两为宜。

注意饮服药酒的宜忌 药酒本质上是药，因而要遵循用药的原则及宜忌；另外，对酒有禁忌的人也不宜服用药酒，如肝病、高血压、冠心病、中风、骨折、皮肤病患者，以及对酒精过敏的人、孕妇、乳母。

总体而言，药酒既有医疗作用，又有滋补保健作用，仍不失为“善饮”。

从教从医几十载，虽悉心竭力将数百药酒方汇编成籍，然深感中华药酒源远流长、博大精深，挂一漏万，在所难免。

何国樑

丙戌年秋 于广州



作者简介

何国樑 HE GUO LIANG

广州中医药大学教授，方剂专业硕士研究生导师。

何教授从事教学、科研、医疗工作30余年，对中医治法与方剂的关系研究、经方的配伍规律、古方的运用以及饮食疗法等造诣颇深。曾担任全国中医院校案例式教材《方剂学》副主编，并应邀参与全国中医高等院校统一教材《方剂学》及中国医学百科全书《方剂学》、《中医方药学》的编写。另外，其主编的《方剂学应试指南》、《实用妇科方剂》、《风湿病中西医的诊治与调养》、《疾病饮食疗法》、《治病调理汤谱》等著作，深受专家及读者的关注与好评。

目 录

前言 3

上 篇 药酒常识点滴谈

药酒的起源与发展 12
了解药酒的命名规律 15
药酒种类知多少 18
影响药酒功效的因素 20
如何制备药酒 22
药酒存储不可忽视的细节 34
合理运用药酒养生保健 36
药酒养生的优越性 42

常见的

中 篇 入酒保健中药材详解

补气药材

大枣 44
党参 44
西洋参 45
黄芪 45
甘草 46
黄精 46
人参 47
白术 47
山药 48

补血药材

龙眼肉 48
当归 49
何首乌 49
阿胶 50
熟地黄 50
白芍 51
桑椹子 51
鸡血藤 52

助阳药材

冬虫夏草 52
蛤蚧 53
鹿茸 53
海马 54
杜仲 54
山茱萸 55





海狗肾	55
核桃仁	56
补骨脂	56
菟丝子	57
淫羊藿	57
仙茅	58
肉苁蓉	58

止血药材

三七	59
侧柏叶	59
茜草	60
蒲黄	60
白茅根	61
地榆	61

清热解毒药材

射干	62
金银花	62
板蓝根	63
连翘	63

绿豆	64
蒲公英	64

清热燥湿药材

黄连	65
----------	----

清热化痰药材

海藻	65
----------	----

滋阴药材

女贞子	66
鳖甲	66
麦门冬	67
天门冬	67
石斛	68
玉竹	68
百合	69
枸杞子	69

理气药材

陈皮	70
佛手	70
木香	71
玫瑰花	71
香附	72

活血化瘀药材

红花	72
桃仁	73
益母草	73
川芎	74
丹参	74

温里药材

附子	75
----------	----

干姜	75	利水渗湿药材	
艾叶	76	通草	88
花椒	76	薏苡仁	88
小茴香	77	茯苓	89
肉桂	77	淡竹叶	89
丁香	78		
温化寒痰药材		消食药材	
半夏	78	山楂	90
祛风湿药材		麦芽	90
桑枝	79	神曲	91
五加皮	79		
桑寄生	80	润下药材	
威灵仙	80	火麻仁	91
海桐皮	81	黑芝麻	92
白花蛇	81	蜂蜜	92
独活	82		
发散风寒药材		芳香化湿药材	
葱白	82	砂仁	93
防风	83	厚朴	93
生姜	83	草果	94
桂枝	84		
羌活	84	收涩药材	
疏散风热药材		芡实	94
薄荷	85	五味子	95
蔓荆子	85	莲子	95
菊花	86		
桑叶	86	养心安神药材	
葛根	87	柏子仁	96
牛蒡子	87	灵芝	96
		远志	97
		酸枣仁	97
		止咳平喘药材	
		枇杷叶	98

桔梗	98	消化不良	117
紫苏子	99	痢疾	118
杏仁	99	胆结石	119
百部	100	头痛	120
白果仁	100	水肿	122
清热凉血药材		中风	123
赤芍	101	高脂血症	125
地骨皮	101	肠胃炎	126
生地黄	102	脉管炎	127
攻下药材		癫痫	128
大黄	102	淋证	129
平肝熄风药材		心悸	131
天麻	103	肿瘤	132
钩藤	103	冠心病	134
蜈蚣	104	贫血症	135
芳香开窍药材		糖尿病	137
石菖蒲	104	遗尿	138
		高血压	139
		眩晕	140
		面神经麻痹症	142
		甲状腺肿大	143
		坐骨神经痛	144
		失眠	145
		耳鸣	147
下篇 养生药酒配方精粹			
防病治病药酒			
第一章 防治内科疾病药酒		第二章 防治男科疾病药酒	
感冒	106	阳痿	149
哮喘	108	遗精	152
肺结核	110	男子不育症	155
支气管炎	111	早泄	157
胃痛	113	前列腺炎	160
腹泻	114		
便秘	115		

第三章 防治五官、外科病药酒

咽喉炎	161
牙龈炎	162
牙痛	163
口疮	165
酒糟鼻	166
鼻炎	166
鼻出血	168
白内障	169
虫蛇咬伤	170
脚气	172
斑秃	173
痔疮	174
白癫风	176
荨麻疹	177
手足癣	178
疥疮	180
冻疮	181
尖锐湿疣	182
狂犬咬伤	182
阴虱病	183
黄褐斑	184
牛皮癣	185
湿疹	186
脂溢性皮炎	187
疝气	188
痤疮	189
狐臭	190
梅毒	191

第四章 防治妇科疾病药酒

经量少	192
-----------	-----

闭经	193
崩漏	195
不孕症	196
经量多	197
带下	199
乳腺炎	200
慢性盆腔炎	202
产后诸疾	203
月经不调	206
月经后期	207
痛经	209

第五章 防治骨科疾病药酒

骨折	211
颈椎病	214
跌打损伤	215
肩周炎	219
关节炎	220
骨质增生	222
腰腿痛	223



第六章 防治儿科疾病药酒

百日咳	227
水痘	228
小儿呕吐	228
流行性腮腺炎	229
小儿麻痹症	230
小儿感冒	231
小儿哮喘	232
小儿低热	234
麻疹	234
疳积	235
急惊风	236

保健养生药酒

第一章 五脏调养类药酒

养心药酒	237
益肝药酒	244
润肺药酒	251
健脾药酒	255
补肾药酒	262
五脏兼养药酒	274

第二章 补益类药酒

补气药酒	279
理血药酒	283
滋阴药酒	287
助阳药酒	292

第三章 美容养颜类药酒

生发药酒	298
润肤药酒	299
乌须发药酒	306
祛斑痕药酒	309

第四章 常见保健类药酒

强筋壮骨药酒	311
健脑益智药酒	314
延年益寿药酒	318

第五章 不同人群保健药酒

老人保健药酒	323
青壮年男性保健药酒	334
女性保健药酒	345
病后调养药酒	354

附录

入酒保健中药材的拼音索引	362
常见药材所配药酒的笔画索引	366
补肾保健成品药酒	375
骨伤、风湿病痛成品药酒	379



上篇

药酒常识点滴谈

yao jiu chang shi dian di tan



HEALTH



药酒的起源与发展

YAO JIU DE QI YUAN YU FA ZHAN

所谓药酒，就是药材与酒的有机结合，也就是将经过适当的加工处理的中药材，浸制于一定酒精度的液体溶媒中，通过密封、过滤、除渣、静置后所得到的澄清液体。因此，药酒属于配制酒而有别于现代的蒸馏酒（如白酒），酿造酒（如黄酒）等。

药酒是“药食同源”的有利佐证：既可作酒如常饮用，又可将中药材的药效发挥得淋漓尽致。药材经浸泡后，借助于酒的走行之力，将药力运送到脏腑与组织等肌体所需之处，可谓“相得益彰”。以药酒养生，达到防病治病与保健强身的目的，自古皆然。

药酒是我国医药水平和酿酒技术均发展到一定阶段的产物。

中医学历来强调“药食同源”，酒在古代就被人们认为不止是一种饮品，更是一种良好的药物，能温经脉、健脾胃、利关节等。在饮用酒的过程中，人们认识到酒不仅是一种药物，可以改善与治疗某些疾病，还是一种良好的有机溶媒。

人们在实践中发现，中药与酒互相结合，不仅能充分发挥酒本身的药用价值，还因为渗透了药材的功效，从而对疾病的治疗效果更加明显、突出。药与酒的配合，使得酒与药材的用途更加宽广，药酒的出现，在中医药发展史上具有重要影响。

先秦时期

早在新石器时代，我国劳动人民就已掌握酿酒技术。最早关于造酒的文献《战国策·魏策二》中就有“昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之，疏仪狄而绝旨酒”的记载，反映出酿酒在当时已很普遍。

商朝时，人们发明了用曲（酒曲）来发酵的酿酒法，不仅在人类历史上是首创，更使得酿酒业形成规模发展并独立为一个专门的行业。

周朝时，政府开始设有专门管理酿酒的官员——“酒正”，使酿酒的发展更加规范化、条理化。另外，《周礼》中还记载有“医酒”：医酒即药酒。

先秦时期问世的最早的中医著作《黄帝内经》中，《素问·汤液醪醴篇》就是专门论述药酒疗法的。谈到酒剂（药酒）时，已有“邪气时至，服之万全”、“疾在胃肠，酒醪之所及”等关于药酒功效与防治疾病的关系。认识到服用药酒不仅可以治疗外邪（如风寒湿热等）侵袭肌体所致的疾病（如感冒等），即使是疾患在肠胃，药酒的功效也可以到达，从而起到改善与治疗的作用。

种种迹象表明，早在先秦时期，药酒已开始初步运用于人们的防病治病，不

过此阶段配制的药酒还只是以单味药材为主。与此相应,此时的药酒药效较为单薄,远没有后来的多味药材所配的药酒功效全面。

汉唐时期

汉朝是药酒发展过程中的一个重要时期。

1973年在马王堆汉墓中出土的帛书“五十二病方”中,有30多例内服与外用的药酒方,这是现存最早药酒方。所载药酒方中,对每种药酒的制作过程、服用方法、功能主治等都有详细阐述,被认为是迄今为止,完整记载药酒制备工艺的最早的医药史料。此次考古发现还说明,至少在汉代,药酒已成为中药方剂的一个重要组成部分,尤其在临床应用的针对性及疗效方面大有提高。

隋唐时中医学发展分科更细,药酒的适用范围也随之而不断扩大。资料表明,此时期药酒已涉及现代医学中儿科、妇科、内科、外科等领域的众多常见疾病。

在此阶段,随着药酒应用的深入,人们对药酒的认识已不仅仅停留在药理功效单方面,对药酒的毒理与副作用也有了一定程度的认识。唐代药王孙思邈在《备急千金要方》中提出“凡服药酒,欲得使酒气相接,无得断绝,绝则不得药力,多少皆以知为度,不可令醉及吐,(否)则大损人也。”这实际上包括两个方面:其一是药酒饮服的坚持性,只有不间断才能使药酒药力相接,持久渗透作用于肌体,才能起到满意的治疗效果;其二是饮酒有度,过量饮用则会有损身体机能。

由此可以推论:自汉唐始,药酒已显现出由单纯的防治疾病转向兼顾养生保健的趋势,不仅更具操作性,同时开始形成关于药酒养生的专门理论。

宋元时期

宋朝时,人们对药酒的认识随医学技术的进步而加深,明确了“隔水加热”的煮酒方法。实践证明,此法能提高药物有效成分的浸出率,从而使药酒的疗效增强。



◎十全大补酒

时至元代,不仅治疗性药酒飞速发展,而且对以补益强身为目的的养生药酒的研究也日益增多。

这一时期,科学技术日臻完善,药酒种类与应用范围不断拓宽与丰富。此时,不少医家已不仅仅满足于把目光停留在药酒本身,并且开始探讨药酒与食疗的关系。

在宋代官修巨著《太平圣惠方》中,药酒的专题论述就有6个篇章(其中包含药酒方100余首)。元代太医忽思惠

《饮膳正要》一书中不但收录了10余首滋补强身的保健药酒方，还从食疗的角度指出：药酒介于食、药之间，既可做药膳药疗，也可做补品食疗。

总之，宋元时期药酒发展更趋完善，人们对药酒功效的认识已从临床上升为理论层次，对后世影响深远。

明清时期

明清时期是我国传统药酒发展最为辉煌的时期。

李时珍所著《本草纲目》中，记载有所谓“屠苏酒”（即由大黄、桂枝、菝葜、防风、川椒、乌头和赤小豆等药材配制而成的药酒），经医疗实践证实，此酒在防瘟疫、除病邪方面非常有效，所以至今盛行于我国及日本民间。

类似“屠苏酒”这样的药酒方在《本草纲目》中共计有200余首。难能可贵的是，书中不仅对用于制作药酒的中药材进行了详细的讲解，还对药酒的药理药效作出了可信的分析、阐述。

明清时，对药酒养生的重视与追求已成为社会普遍现象，一大批名贵药酒在此时涌现，因其具有良好的延年益寿与保健功能，故一直延用至今（如十全大补酒、八珍酒、长春酒、健步酒等）。

整个明清阶段，药酒发展呈现出两个鲜明的特点：一是宫廷滋补养生药酒日益盛行，二是民间百姓自配自饮药酒用于强身健体也蔚然成风。

从先秦到明清，药酒从最初的单味药酒，到功能全面的多味药酒；从普通的治病药酒，到名贵的保健药酒；从药酒运用的实践到药酒研究的理论层次；从适用范围之狭窄到人民大众对药酒的重视……历经两千余年，终于迎来了中华药酒的鼎盛时期。

民国时期，连年混战，国内外局势动荡不安，生产力遭受重大破坏。和其他行业一样，药酒的研发和生产不但停滞不前、无甚进展与突破，因民不聊生，中华药酒事实上经历了一次大倒退。

药酒发展新时期

新中国成立后至今，药酒的研发、生产经历了恢复、发展、全面繁荣的阶段。

上世纪50年代以来，随着国家对医药事业重视与扶持，一大批关于中医药的科研院所、大中专院校及中药厂得以兴建与蓬勃发展；一大批医药科研工作者，吸收、继承前人的宝贵经验，借助现代科技力量，不断开发与完备药酒的制备工艺，研制新的剂型与品种，使药酒生产走上了规范化、科学化的发展轨道。

为了满足人们对健康与保健的需求，大量成品药酒纷纷上市，许多优质药酒还随着中医一起走出国门，涌向世界，其中不少保健药酒还成为一些国家宴请外国元首与使节的“国宴酒”，为中华民族赢得了良好的赞誉。



了解药酒的命名规律

LIAO JIE YAO JIU DE MING MING GUI LV

最初的药酒配方只记有配料组成、饮服方法、功效主治、制备过程几个方面，一般没有方名（马王堆出土的帛书中所记的药酒方即大抵如此）。

最早的药酒命名见于秦汉时期张仲景所著的《金匮要略》，书中有用药材名为药酒方名者，如“红兰花酒”等，这对后来药酒的命名产生了很大的影响。

现今给药酒命名的方法很多，形式也多样，但也有一定规律可循。

药酒命名的方法主要有三种：以药材名称命名、以药材的功效命名、以药材名称与相应功效组合命名。



◎固本退龄酒

另外，某些药酒方名或是对药酒性征的概述，或直接标明“药酒”身份，或者干脆以中药方剂名为药酒方名；还有少数药酒在方名中标明独特制作方法，或表明药酒创始人（如以人名命名的药酒），或药酒方名冠以“复方”二字者，不一而足。

以下列举的药酒命名方法，不仅可让你了解药酒名称的规律，更重要的是懂得了药酒的命名规律后，单从药酒的名称，就可以大致知道该药酒的组成或功效，甚至可以根据药酒名称

配制自己所需要的药酒等等。

以药材名称命名的药酒

◇ **单味药材**：以药酒中仅有的一味药材名作为药酒名。

人参酒：以药材“人参”为药酒名。

茯苓酒：以药材“茯苓”为药酒名。

蛤蚧酒：以药材“蛤蚧”为药酒名。

◇ **两味药材**：以药酒中所用的两味药材的连名为药酒名。

五倍子白矾酒：以药材“五倍子”、“白矾”的全称为药酒名。

姜附酒：以药材“干姜”、“制附子”的省称为药酒名。

◇ 多味药材：虽由多种药材构成，但仅以主治功效突出、明显的一味或两味药材全称（或省称）为药酒名。

常山酒：以配伍药材“常山、乌梅肉、甘草”中的主药材“常山”全称为药酒名。

通草白术酒：以配伍药材“通草、白术、莱菔子”中的主药材“通草、白术”的全称为药酒名。

茯苓参芪酒：以配伍药材“茯苓、白参、黄芪、山药、白芍、当归、川芎、熟地黄”中的主药材“茯苓”的全称加“白参、黄芪”二药的省称为药酒名。

参术酒：以配伍药材“人参、生姜、甘草、红枣、茯苓、白术”中的主药材“人参、白术”的省称为药酒名。

以药材功效命名的药酒

◇ 直接以药材的功效为药酒名

固精酒：即以三味药材“枸杞子、当归、熟地”所具有的共同功效“固精”为药酒名。

延龄酒：即以五味药材“枸杞子、龙眼肉、当归、白术、黑大豆”的共同功效“延年益寿”为药酒名。

◇ 由药材名加相应功效名为药酒名

西洋参益肺酒：由单味药材“西洋参”加功效“益肺”为药酒名。

桂圆补血酒：由配伍药材“桂圆、何首乌、鸡血藤”中的主药材“桂圆”的全称加功效“补血”为药酒名。

参茸补阳酒：由配伍药材“红参、鹿茸”的省称加功效“补阳”为药酒名。

◇ 以组合命名的

松节祛风酒：由配伍药材“松节”与其“祛风”功效组合为药酒名。

厚朴将军酒：由配伍药材“厚朴”与人名“将军”组合为药酒名。

当归杜仲酒：由配伍药材“当归”与人名“杜仲”（亦为药材名）组合为药酒名。

周公延龄酒：由人名“周公”与药



◎固精酒