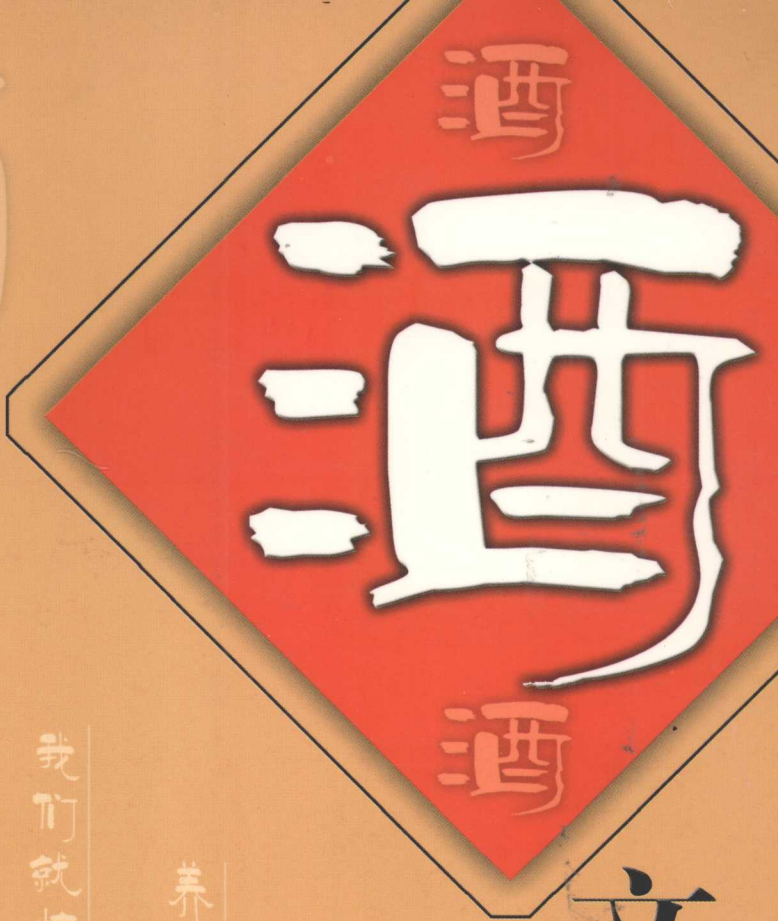


酒



文与
化
养生

延边人民出版社

李付光 / 主编

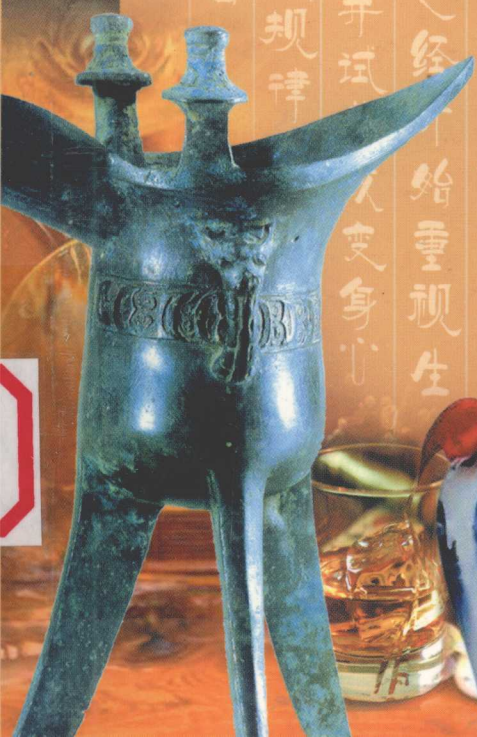
养生之道自古有之
回望历史长河
我们就惊奇地发现，先人
们已经开始重视生

命质量并试图
改变身心

环境以
适应自然
发展规律

追求
高质量
生活

现代生活实用丛书



实用性强

操作简单

贴近百姓

R212
58

传统文化与现代养生

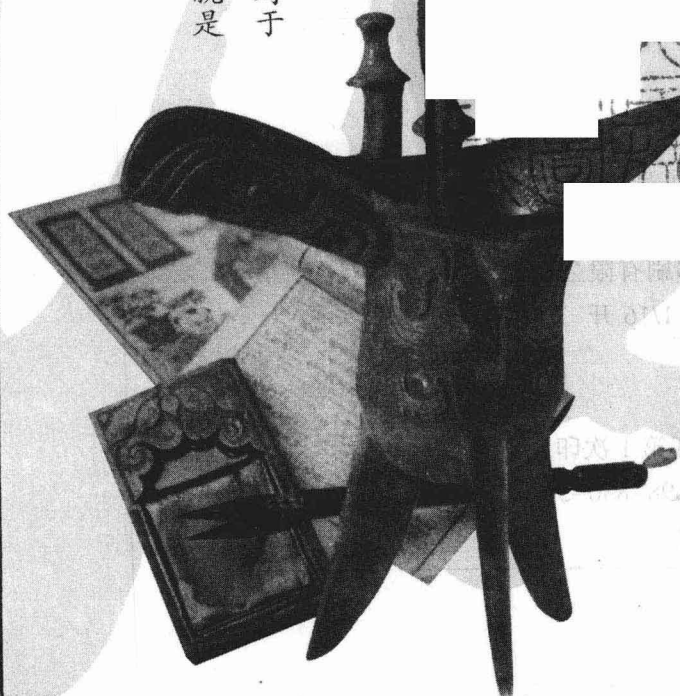
R212
58

酒文化 与 养生

解析养生方略
遵循养生科学
揭示养生要诀

胡小毅◎编著

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于
现代人来讲，追求高质量的生活方式就是
从重视养生开始的……



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李付光主编.-延吉:延边人民出版社,
2006.12(2007.7 重印)

ISBN 978-7-80698-830-5

I.现... II.李... III.家庭-生活-知识 IV.TS967.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

酒文化与养生

作 者 李付光
责任编辑 申明仙
出版发行 全国新华书店
社 址 延吉市友谊路 11 号
邮 编 133000
印 制 北京雨田海润印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16 开
印 张 88
字 数 1500 千字
印 次 2009 年 1 月修订第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80698-830-5
定 价 140.00 元(四册)

版权所有 翻版必究

前 言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被人所使用和应验,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法、甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书虽囊括了深刻的文化内涵,但绝不显高深莫测,内容通俗易懂,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

编 者

2005 年 1 月



目 录

第三部分 酒文化与养生

第一章 综述部分	3
第一节 中国酒文化的起源和历史渊源	3
酒对人类文明进步的贡献	3
酒曲的发现和利用	3
考古资料对酿酒起源的佐证	5
酿酒起源传说	6
最早发现酒以及酿酒的发展过程	7
现代学者对酿酒起源的看法	8
第二节 酒所独有的文化韵味	8
酒文化的概念	8
中国酒文化之最	9
第三节 酒器	10
酒器之最——瓷制酒器	10
汉代的漆制酒器	10
其它酒器	11
商周的青铜酒器	11
远古时代的酒器	12
第四节 酒政	12
产生酒政的历史意义	12
当代中国酒政	13
古代酒政的内容	20
第五节 酒的历史故事	22
杯酒释兵权	22
箪醪劳师	23
汉高祖醉斩白蛇	23
鸿门宴	23



酒文化与养生

传统 文化 与 现代 养 生

酒池肉林	24
鲁酒薄而邯郸围	24
清圣浊贤	24
文君当垆	25
饮中八仙	25
竹林七贤	25
煮酒论英雄	26
第二章 酒文化与养生	27
第一节 酒礼	27
独特的饮酒方式	27
婚礼酒	27
婚姻饮酒习俗	28
祭拜酒	28
酒德和酒礼	29
酒俗之劝酒	29
其它饮酒习俗	30
劝酒	30
生期酒	32
月米酒	32
重大节日的饮酒习俗	32
第二节 酒的分类和功能作用	33
风格多样的烧酒	33
麴曲和酒母	34
黄酒名称	34
黄酒的种类	36
黄酒类名酒二款	37
机械化黄酒生产	38
酒的成分	39
酒的口味	40
酒的香型	41
酒的颜色	42
酒曲的本质	43
酒曲的分类	44
酒是调节社会关系的重要手段	44
酒是节庆的主要构成部分	45
酒是人生历程的重要标志	46
酒所表现出的媒介作用	47



酒之性能及其药用作用	47
现代白酒的种类	48
中国的蒸馏酒	50
中国黄酒的酿造原料	50
第三节 中华传统白酒及其理化指标	50
白酒的风格	50
白酒中的有害成分及其卫生指标	52
第四节 酒与养生保健	53
肝脏病人不宜饮酒	53
根据自身胖瘦选择饮用啤酒	53
喝红酒比啤酒更健康	53
喝啤酒可保骨本	54
红酒抗癌药物	54
红酒绿茶抗氧化对动脉硬化有帮助	54
红酒是抗氧化高手	55
解酒妙法	55
戒酒之法	56
酒风俗之饮酒禁忌	57
酒后饮茶不利于养生	57
酒精的作用	57
空腹饮酒于养生无益	58
老人饮酒注意事项	58
啤酒的美食功能	58
啤酒的养生功能不输红酒	59
啤酒可以预防癌症	59
啤酒小知识	60
苹果酒与保健养生	61
葡萄酒的保存	62
葡萄酒的风格特点	62
葡萄酒可防女性缺血性中风	62
适量喝啤酒能降低心脏病发生率	63
适量饮酒有益对抗幽门杆菌	63
温酒热饮益养生	64
新婚夫妇应忌酒	64
烟酒混合的恶果	64
饮鸡尾酒所必备的知识	64
饮酒的讲究	65



酒文化与养生

传统文化与现代养生

饮酒十八忌讳	66
饮酒养生好心境	67
饮酒养生说	67
饮酒养生勿强饮	68
饮酒养生小知识	68
饮酒养生宜小咽	69
饮酒养生——饮酒无助睡眠	69
饮酒一定要适度	69
饮啤酒可预防结肠癌	70
饮葡萄酒的规则	70
营养酒概述	70
第三章 酒在医学及养生健康中的运用	72
第一节 酒对人类健康所具有的作用	72
常喝红酒可抗老化	72
伏特加和兰姆酒	72
干酒和甜酒	73
喝酒的学问	73
喝酒碰杯的文化	73
喝葡萄酒的学问	73
黄酒的饮法	74
鸡尾酒和长饮	74
金酒	75
酒的度数	75
酒的化学知识	75
酒量不是练出来的	75
酒在人体内的吸收	76
开胃酒、佐餐酒和饭后酒	76
科学饮酒法	77
四季饮酒当不同	78
心脏病患适量饮酒有助健康	78
养生保健知识——每天喝一杯酒	79
养生要常饮质量好、度数低的酒	79
饮酒的姿势和方法	81
饮酒的最佳温度	82
中年男性适量饮酒有助大脑健康	82
第二节 关于中国传统药酒	83
10 种人不宜饮药酒	83



保健酒“功”的养生功能谈	83
常见养生配方	84
古代的药酒及滋补酒	89
养生药酒配方	90
药酒治疗痛经	92
自泡药酒的制作	93
第三节 自制药酒注意事项	94
常用药酒名称	94
药酒常用制备方法	94
自泡药酒知识	95
自制药酒的注意事项	95
第四节 药酒配方	96
解酒、醒酒及戒酒	96
解酒秘方	97
美酒加咖啡, 中风新疗法	98
卫生部门许可在酒中应用的中药名称	99
第四章 我国少数民族酒文化及养生保健	100
第一节 少数民族酒的类别	100
“酥理玛”	100
奥崩酒	100
布朗族翡翠酒	100
朝鲜族的麻苟列	100
刺梨酒	101
独龙族水酒	101
高山族姑待酒	101
贵州苗族刺梨酒	101
果酒	102
哈尼族紫米酒	102
海南黎族醉酒	102
拉祜族米酒	102
傈僳族“拉酒”	102
满族糜子酒	103
满族松苓酒	103
焖锅酒	103
蒙古族马奶酒	103
苗族米酒	104
纳西窖酒	104



酒文化与养生

传统文化与 现代养生

怒族和傈僳族蒸酒	104
配制酒	105
第二节 少数民族酒具	109
董棕壶	109
葫芦罐	110
金银酒具	110
酒具给美酒赋以文化的包装	110
木碗木杯	110
那戛勒	111
上下酒杯	111
兽角杯	111
陶制酒具	112
铜酒具	112
锡酒具	113
竹节酒壶	113
竹酒杯	113
竹酒筒	114
竹筒竹杯	114
第三节 少数民族饮酒习俗	114
鄂温克族的饮酒习俗	114
歌舞劝酒	115
火塘酒	116
击鼓饮酒	117
敬酒禁忌	117
马上敬酒	118
盟誓血酒	119
酿酒禁忌	120
拼伙酒	120
劝酒禁忌	120
同心酒	121
砸酒	121
斟酒禁忌	122
转转酒	122
第四节 少数民族酒与生活习俗	123
“礼酒”、“献酒”	123
宁可无饭,不可无酒	124
“上马酒”和“下马酒”	126



以酒调解纠纷与诉讼	127
第五节 少数民族婚恋的酒习俗	128
婚礼:新人交杯合卺亲朋高歌痛饮	128
离婚仪式:以酒为证	131
求婚与订婚:酒的契约功能	132
迎亲:以酒为礼	136
择偶:君子好逑,美酒当先	137
第六节 少数民族生葬仪礼的酒习俗	138
“娱尸”用酒	138
报丧以酒	139
奔丧载酒	140
酒的生育符号功能	141
闹丧酗酒	142
少数民族生葬仪礼的酒习俗	142
亡灵寄酒	142
治丧酿酒	143
祖灵祭酒	144
第七节 少数民族节日的酒习俗	144
烘托气氛与渲泄情感	144
驱邪除秽与敬神祭鬼	146
第八节 少数民族宗教祭祀的酒习俗	149
本主崇拜:祭之以酒	149
贡奉祖先以美酒	150
美酒绕国的权柄	153
稼穡畋猎以酒祭祖	154
酒与巫术	157
神祇犯酒癮,先民起祸端	159
天地山岩敬以美酒	160
献酒给图腾	162
一碗清酒定吉凶	162
第九节 少数民族艺术活动的酒习俗	164
从生活之酒到艺术之酒	164
酒兴之至载歌载舞	165
热烈的“祝酒歌”	166
引酒入诗以酒比兴	167
第十节 少数民族饮酒习俗的价值观	167
经济价值观:平等与共享	167



酒文化与养生

传统文化与现代养生

人际关系价值观:坦诚与团结	168
自然价值观:感激与敬畏	169
第十一节 少数民族酒文化的现代转型	170
价值观的现代化	170
酒文化的开发	171
生活方式的现代化	171
酒在社交往来方面的作用	171
第五章 饮酒陋俗和酒对人类健康的影响	173
不该喝酒的人群	173
常酗酒易患魏尼克脑病	173
过量长期饮酒伤肝	174
过量喝酒可能导致大脑萎缩	174
喝酒无菜伤肝脏	175
酒场英雄多是肥胖一族	175
美酒也是毒药——当心酒精中毒	176
冷天喝酒御寒有害健康	177
千杯不醉的妙方	178
适量喝酒有益心脏健康	178
适量饮酒保障健康	178
应酬常喝酒如何保养	179
孕妇千万别喝酒	180
醉酒勿行房事	180
第四部分 传统文化与现代生活	
第一章 关于肿瘤	183
癌症十大危险信号	183
肿瘤良性与恶性的一般区别	183
谨防癌从口入	183
结肠癌的预防	184
癌症与食油	184
第二章 养生防病知识	186
人在生气时能分泌毒素	186
不易患骨质疏松症的人群	186
感冒不要滥用药	186
择时服药有益治疗	187



肠衣药片请不要掰开服	188
止咳糖浆会使糖尿病复发	189
治疗脱发的外用药剂	189
运动降血糖	190
激素不宜与维生素 A 并用	190
胆囊结石病人的服药选择	190
家庭安全用药的注意事项	191
喝酒就脸红千万别勉强	192
饮酒养生宜轻酌慢饮	192
不能喝酒的“非常时期”	192
减肥的最佳运动方式——微汗慢跑	193
水中慢跑养身又健体	194
便秘痔疮不宜食生姜	194
油炸和烤制食品对心脏有害	195
可健心的食物	195
用药误区	196
五色蔬菜汤养生保健康	197
食用蔬菜也有禁忌	198
十八种食品主演健康生活	198
常吃八类食品催人老	201
不该遗弃的食物精品	202
夜班人的饮食营养	203
白领午餐四大禁忌	203
饮食调节可降低血液黏稠度	204
七种水果不能空腹吃	205
巧吃水果增强性功能	205
餐桌上的防病“搭档”	206
大豆特别功效	207
饮茶可补充维生素	207
不用药 少用药 联用药	208
“十大杀手”追袭白领健康	210
女性经期养生“七不宜”	211
导致口腔溃疡的因素	212
拔牙后多久可镶牙	212
健康不可小视	213
冬天注意预防“鱼鳞病”	213
什么是前列腺炎	214



酒文化与养生

传统 文化 与 现代 养 生

什么是“亚健康状态”	214
艾滋病的感染途径	215
晨练的禁忌	215
长假保重身体	216
病人睡姿有讲究	216
同一种安眠药切莫连续服用	217
第三章 老年养生保健	218
老年视盲应中年预防	218
老人冬天宜多食生姜	219
老年心理的调适与养生	219
老年人吃水果的学问	221
老年人应防缺铜症	221
第四章 妇女、儿童养生保健	223
孕妇和维生素	223
季节交替小儿须增抵抗力	224
经期顺畅饮食法	224
月经期美容窍门	224
丝瓜调理月经不顺	225
月经期过“性”生活易引起不孕症	225
没病也会月经失调	226
女人最需要的五种食品	226
孕妇慎吃土豆	227
女性经期勿捶腰	227
月经透露你的身体状况	227
白领女性的营养选择	228
经期妇女当心腹膜炎	229
孕妇适当补锌有益胎儿	230
第五章 养生与减肥、美容	231
减肥不减牛奶	231
容颜不老方四季不离姜	231
怎样保持靓丽的发质	231
衰老起因与抗衰老措施	232
面部雀斑能消除吗?	233
第六章 男性养生	235
男子不可百日无姜	235
男性慢跑强身壮骨	235



男性心理健康的“营养素”	236
男人不宜久坐沙发	237
男人有泪也该哭	238
男人头上三把剑	239
成年男性保健食疗方	239
夏日保健男士请注意	240
第七章 养生食品	241
蘑菇含有抗病毒成分	241
香蕉蘑菇能降血压	241
家中食物可解毒	241
大豆抗癌的法宝	242
动物血的药用功能	242
西洋参的几种服法	243
百合,养胃抗癌佳品	243
竹笋的营养与功用	244
鱼的不同功效	245
吃茄子能防病	246
玉竹煲鸡脚让皮肤更柔嫩	246
第八章 传统推拿按摩与现代养生	248
推拿按摩养生史	248
推拿的作用及特点	249
现代养生常用的推拿按摩保健手法	250
第九章 环境养生	254
建房选址与养生	256
住宅的卫生标准	257
居室外环境的美化	260
良好的室内设置	262
自然环境与人	266
空气环境与养生	266
土壤环境与养生	270
微量元素与养生	272
水环境与养生	279
噪音污染的影响	282
第十章 运动养生	285
五禽戏	286
八段锦	287



酒文化与养生

传统 文化 与 现代 养 生

易筋经	288
太极拳	290
健身球	297
第十一章 房室养生	298
传统性养生史	298
传统养生有关性保健的问题	299
性压抑是影响身心健康的重要因素	301
避免“房劳”发生的具体措施	302
第十二章 睡眠养生	303
科学对睡眠的认识	303
睡眠的质量	305
睡眠的生理意义	306
睡眠的方法	307
第十三章 因人养生	319
胎孕保健	319
儿童保健	319
青少年保健	321
中年保健	321
老年保健	322
妇女保健	330
第十四章 传统养生名言警句	332

第三部分

酒文化与养生

