

特效古方 养生酒

跟着老中医选好方泡对酒

杨力——中国科学院教授、博士生导师
主编——中央电视台《百家讲坛》特邀专家



华佗、张仲景、孙思邈、李时珍等医家秘传

本书酒方源自《神农本草经》《金匱要略》《本草纲目》《中藏经》《千金要方》《备急千金要方》《肘后备急方》《外台秘要》《普济方》《局方发挥》《圣济总录》《寿世青编》《医便》《名方类聚》《随息居饮食谱》等

特效古方

养生酒

跟着老中医选好方泡对酒

杨力——中国中医科学院教授、博士生导师
主编——著名中医学家

图书在版编目 (CIP) 数据

特效古方养生酒 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5537-5180-1

I. ①特… II. ①杨… III. ①药酒 - 养生 (中医)

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178531 号

特效古方养生酒

主 编 杨 力
责 任 编 辑 谷建亚 李莹肖
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 14.5
字 数 200 000
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-5180-1
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

第一章 自己做养生酒，很简单

酒助药力，饮对可养生	12
最适合配养生酒的三种酒基	13
好酒配好药：药材选择有诀窍	14
慧眼识药材：常用药材鉴别方法	16
简单好用的制酒工具	18
方便易学的制酒方法	19
在家做养生酒，需要注意什么	20
发挥药效，保存方法很重要	21
养生酒虽好，也不能随意喝	22
禁忌：这些情况不宜喝药酒	24
专题：养生酒小常识	25



第二章 喝点保健酒，轻松无忧每一天

补气养血酒	28	补肾壮阳酒	32
人参酒	29	枸杞子酒	33
红枣杞圆酒	29	杜仲丹参酒	33
健脾和胃酒	30	清热利湿酒	34
茯苓酒	31	黄连绿豆枸杞酒	35
山楂草果陈皮酒	31		

活血化瘀酒	36
当归酒	37
山楂红花酒	37
祛风散寒酒	38
独活大豆酒	39
威灵仙酒	39
滋阴填精酒	40
山药灵芝五味子酒	41

养肺润肺酒	42
紫苏子酒	43
核桃人参杏仁酒	43
跌打损伤酒	44
红花大黄酒	45
三七酒	45
化瘀止痛酒	46

第三章 小病小痛不用愁，小酒就能把病除

感冒	48
姜蒜柠檬酒	49
桑菊酒	49
咳嗽	50
紫苏红枣酒	51
二参麦冬酒	51
哮喘	52
芝麻核桃酒	53
雪梨酒	53
支气管炎	54
杏仁苏子酒	55
百部酒	55
腹胀腹痛	56
丁香山楂煮酒	57
红糖醴	57
腹泻	58
茉莉花酒	59

便秘	60
双耳酒	61
温脾酒	61
慢性胃炎	62
山楂槟榔酒	63



贫血.....	64
鹿茸酒	65
山药葡萄干酒	65
鼻炎.....	66
麦冬桑皮酒	67
牙痛.....	68
独活酒	69
齿痛酒	69

眼睛干涩.....	70
菊花清新酒	71
枸杞生地黄酒	71
肩周炎	72
独活桑枝酒	73
鸡血藤酒	74
虎杖酒	74

第四章 酒除老年病，轻松活过 100 岁

高血压	76
白菊花茯苓酒	77
槐花酒	77
地龙酒	78
补益杞圆酒	79
血脂异常.....	80
绿茶蜂蜜酒	81
香薷柠檬酒	81
消脂酒	82
香菇柠檬酒	83
糖尿病	84
西红柿柠檬酒	85
二地菊花酒	86
芪地二参酒	87
冠心病	88
丹参酒	89
大蒜酒	89



双参山楂酒	90
补心酒	91
脑动脉硬化	92
仙人掌药酒	93
骨质增生	94
当归红花酒	95
螃蟹酒	95
消骨刺酒	96
健风肉桂酒	97
骨质疏松	98
黑豆白芷酒	99
补骨脂酒	99

强筋壮骨酒	100
六味地黄酒	101
耳鸣耳聋	102
三七花酒	103
桑葚酒	103
枸杞红参酒	104
专题：为老年人准备的长寿养生酒	105
枸杞芝麻酒	105
桂圆蜂蜜酒	105
神仙酒	106
延寿酒	106

第五章 酒养女人身，喝出动人好气色

月经不调	108
茴香桂枝酒	109
山楂酒	109
四物酒	110
枸杞杜仲酒	111
白带异常	112
白芍黄芪酒	113
鸡冠花酒	113
闭经	114
月季益母酒	115
牛膝参归酒	115
产后虚弱	116
醪糟（糯米酒）	117



桃仁浸酒	117
当归独活酒	118
灵芝黄精酒	119
产后缺乳	120
虾米酒	121
催乳酒	121
乳腺增生	122
柴胡郁金酒	123
玫瑰佛手酒	123
急性乳腺炎	124
蒲公英酒	125
丝瓜络酒	125

更年期综合征	126
归芪酒	127
人参姜蜜酒	127
不孕	128
大佛酒	129
当归远志酒	129
专题：为女人准备的美容养颜酒	130
玫瑰酒	130
金银花酒	131
红颜酒	132
桂圆三仙酒	132

第六章 强身健体酒，让男人挺起腰杆

遗精	134
草苁蓉酒	135
山茱萸酒	135



阳痿	136
板栗酒	137
人参枸杞酒	137
早泄	138
千两金升阳酒	139
仙茅酒	139
性欲减退	140
淫羊藿木瓜酒	141
枸杞参茸酒	141
尿频、尿急	142
金樱子酒	143
熙春酒	144

第七章 喝点养生酒，不被职业病盯上

脑力工作者	146	杞菊归圆酒	156
首乌五味酒	147	延龄酒	157
远志五味酒	147	久坐者	158
读书九酒	148	舒筋活血酒	159
养血安神酒	149	蒜豉酒	160
经常用电脑者	150	苏木行瘀酒	160
首乌菊花酒	151	当归松叶酒	161
知母滋阴酒	151	桑蜜酒	162
桂圆红枣酒	152		
杞菊调元酒	153		
熬夜群体	154		
安神酒	155		
茺萸苁蓉补益酒	155		



第八章 四季养生酒，春夏秋冬保平安

春季药酒：疏肝理气，一年都健康	164	秋季药酒：滋阴润燥，咳喘不扰	166
佛手酒	164	核桃仁酒	166
天冬酒	164	香椽酒	166
夏季药酒：养心健脾身体好	165	冬季药酒：补肾养阳，生命力强	167
菠萝酒	165	明虾酒	167
神曲酒	165	海马酒	167

附录 从远古走来：传奇的中国酒文化

酒的雅称	168	酒的典故	171
评酒术语	169	酒的妙用	172
宜酒时节	169	酒的种类	173
酒的传说	170		





养生酒

特效古方

跟着老中医选好方泡对酒

主编 杨力
中国中医科学院教授、博士生导师
著名中医学家

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

特效古方养生酒 / 杨力主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5537-5180-1

I. ①特… II. ①杨… III. ①药酒 - 养生 (中医)

IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178531 号

特效古方养生酒

主 编 杨 力
责 任 编 辑 谷建亚 李莹肖
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 14.5
字 数 200 000
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-5180-1
定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

酒的养生秘诀

中国是一个大酒国，自古中国人就好喝酒，酒文化源远流长。远在商周时期的甲骨文就已有酒字“酒”，自古酒就是庆典、祭祀、仪式、交友、践行等的信物。酒能养生，早在2500年前的《黄帝内经》中就有酒的记载：“上古圣人作汤液醪醴，以为备耳。”《诗经》也有用春酒祈长寿之文，如曰：“为此春酒，以介眉寿。”酒能治病，在马王堆帛书《五十二病方》的283个方中以酒入药的有33方，李时珍《本草纲目》有酒方69个，以酒入药的附方200余种。难怪《汉书·食货志》赞“酒为诸药之长”。

那么，酒如此神奇，它有哪些作用呢？酒性辛温，有温阳驱寒、行气活血、通利经脉、舒肝解郁、滋养脾胃、辟恶防腐等作用。中国的五色酒中，红酒能美颜、通心脉、软化血管，黄酒滋养脾胃，白酒润肺化痰，黑酒补肾益精，青酒养肝解毒，各种五谷酒、水果酒、蔬菜酒、药食酒、中药酒等皆可通血脉、行药势、温肠胃、御风寒、解疲劳、防衰老……

然而，水能载舟，亦能覆舟，酒为水谷之精，喝对可养生，喝错亦伤身。所以酒再好，饮酒也要掌握一个适度，切忌过度，否则有害无益。

本书介绍了各种各样的养生酒、长寿酒、治病酒……可谓应有尽有，大家可各取所需。

最后，祝读者朋友们健康长寿！

杨力
于北京

酒的养生秘诀
序
中国是一个大酒国，自古中国人就好喝酒，酒文化源远流长。远在商周时期的甲骨文就已有酒字“酒”，自古酒就是庆典、祭祀、仪式、交友、践行……的信物。酒能养生，早在2500年前的《黄帝内经》中就有酒的记载：“上古圣人作汤液醪醴，以为备耳。”《诗经》也有用春酒祈长寿之文，如曰：“为此春酒，以介眉寿。”酒能治病，在马王堆帛书《五十二病方》的283个方中以酒入药的有33方，李时珍《本草纲目》有酒方69个，以酒入药的附方200余种。难怪《汉书·食货志》赞“酒为诸药之长”。
那么，酒如此神奇，它有哪些作用呢？酒性辛温，有温阳驱寒、行气活血、通利经脉、舒肝解郁、滋养脾胃、辟恶防腐等作用。中国的五色酒中，红酒能美颜、通心脉、软化血管，黄酒滋养脾胃，白酒润肺化痰，黑酒补肾益精，青酒养肝解毒，各种五谷酒、水果酒、蔬菜酒、药食酒、中药酒等皆可通血脉、行药势、温肠胃、御风寒、解疲劳、防衰老……
酒再好，饮酒也要掌握一个适度，切忌过度，否则有害无益。
本书介绍了各种各样的养生酒、长寿酒、治病酒……可谓应有尽有，大家可各取所需。
最后，祝读者朋友们健康长寿！
杨力
于北京



目录

第一章 自己做养生酒，很简单

酒助药力，饮对可养生	12
最适合配养生酒的三种酒基	13
好酒配好药：药材选择有诀窍	14
慧眼识药材：常用药材鉴别方法	16
简单好用的制酒工具	18
方便易学的制酒方法	19
在家做养生酒，需要注意什么	20
发挥药效，保存方法很重要	21
养生酒虽好，也不能随意喝	22
禁忌：这些情况不宜喝药酒	24
专题：养生酒小常识	25



第二章 喝点保健酒，轻松无忧每一天

补气养血酒	28	补肾壮阳酒	32
人参酒	29	枸杞子酒	33
红枣杞圆酒	29	杜仲丹参酒	33
健脾和胃酒	30	清热利湿酒	34
茯苓酒	31	黄连绿豆枸杞酒	35
山楂草果陈皮酒	31		

活血化瘀酒	36
当归酒	37
山楂红花酒	37
祛风散寒酒	38
独活大豆酒	39
威灵仙酒	39
滋阴填精酒	40
山药灵芝五味子酒	41

养肺润肺酒	42
紫苏子酒	43
核桃人参杏仁酒	43
跌打损伤酒	44
红花大黄酒	45
三七酒	45
化瘀止痛酒	46

第三章 小病小痛不用愁，小酒就能把病除

感冒	48
姜蒜柠檬酒	49
桑菊酒	49
咳嗽	50
紫苏红枣酒	51
二参麦冬酒	51
哮喘	52
芝麻核桃酒	53
雪梨酒	53
支气管炎	54
杏仁苏子酒	55
百部酒	55
腹胀腹痛	56
丁香山楂煮酒	57
红糖醴	57
腹泻	58
茉莉花酒	59

便秘	60
双耳酒	61
温脾酒	61
慢性胃炎	62
山楂槟榔酒	63



贫血.....	64
鹿茸酒	65
山药葡萄干酒	65
鼻炎.....	66
麦冬桑皮酒	67
牙痛.....	68
独活酒	69
齿痛酒	69

眼睛干涩.....	70
菊花清新酒	71
枸杞生地黄酒	71
肩周炎	72
独活桑枝酒	73
鸡血藤酒	74
虎杖酒	74

第四章 酒除老年病，轻松活过 100 岁

高血压	76
白菊花茯苓酒	77
槐花酒	77
地龙酒	78
补益杞圆酒	79
血脂异常.....	80
绿茶蜂蜜酒	81
香薷柠檬酒	81
消脂酒	82
香菇柠檬酒	83
糖尿病	84
西红柿柠檬酒	85
二地菊花酒	86
芪地二参酒	87
冠心病	88
丹参酒	89
大蒜酒	89



双参山楂酒	90
补心酒	91
脑动脉硬化	92
仙人掌药酒	93
骨质增生	94
当归红花酒	95
螃蟹酒	95
消骨刺酒	96
健风肉桂酒	97
骨质疏松	98
黑豆白芷酒	99
补骨脂酒	99

强筋壮骨酒	100
六味地黄酒	101
耳鸣耳聋	102
三七花酒	103
桑葚酒	103
枸杞红参酒	104
专题：为老年人准备的长寿养生酒	105
枸杞芝麻酒	105
桂圆蜂蜜酒	105
神仙酒	106
延寿酒	106

第五章 酒养女人身，喝出动人好气色

月经不调	108
茴香桂枝酒	109
山楂酒	109
四物酒	110
枸杞杜仲酒	111
白带异常	112
白芍黄芪酒	113
鸡冠花酒	113
闭经	114
月季益母酒	115
牛膝参归酒	115
产后虚弱	116
醪糟（糯米酒）	117

