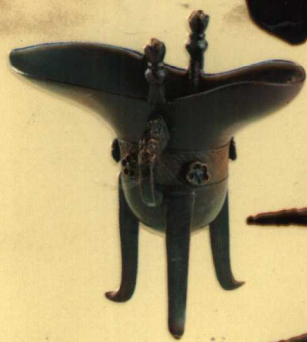


主编 王惟恒
强 刚

酒文化

与养生药酒



天若不爱酒，
酒星不在天。
地若不爱酒，
地应无酒泉。



天地既爱酒，爱酒不愧天。
已闻清比至，复道浊如贤。
贤圣既已饮，何必求神仙。
三杯通大道，一斗合自然。
但得酒中趣，勿为醒者传。



人民军医出版社

酒文化与养生药酒

JIUWENHUA YU YANGSHENG YAOJIU

主 编
副主编
编 委

王惟恒 强 刚

谭福蕾 邹柳岚

洪明星

王惟恒 汪 文

朱海燕

邹柳岚 洪明星

胡顺强

黄 芳 强 刚

潘道友

谭福蕾 高尚威



人民军医出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

酒文化与养生药酒/王惟恒,强刚主编. —北京:人民军医出版社,2007. 1
ISBN 978-7-5091-0472-9

I. 酒… II. ①王…②强… III. ①酒-文化-中国②药酒-基本知识
IV. ①TS971②TS262. 91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079334 号

策划编辑:焦健姿

文字编辑:周文英

责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:16. 5

字数:253 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:30. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



酒文化

与养生药酒

酒文化是文化百花园中的一朵奇葩，芳香独特。“葡萄美酒夜光杯”的景色，“斗酒诗百篇”的激情，“对酒当歌，人生几何”的洒脱，“莫使金樽空对月”的气概，“酒逢知己千杯少”的喜悦，“一醉方休”的痛快，“绿酒一杯歌一遍”的心情，“酒不醉人人自醉”的意境，“醉翁之意不在酒”的妙喻，“今朝有酒今朝醉”的无奈，“牧童遥指杏花村”的悲伤，“红酥手，黄滕酒”的苦痛，《祝酒歌》的豪放，《酒神曲》的粗犷……千百年来多少文人墨客饮酒吟诵，借酒明志，留下佳作无数；酒也给了多少英雄豪杰不凡的壮举，赐予文化浓厚的生活气息。曹操煮酒论英雄，李白举杯邀明月，辛弃疾醉里挑灯看剑，苏东坡把酒问青天，李清照浓睡不消残酒……历史与文化给了酒全新的诠释，酒文化源远流长，根深叶茂……



茶文化的定价：35 元



酒文化的定价：30 元

售书热线：(010) 51927271 编辑热线：jiaojz@263.net

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

内 容 提 要

酒与文学艺术、养生保健的关系密不可分。中国酒文化源远流长,妙酒奇香,引得无数文人墨客吟诗作赋。药酒的应用更是祖国医学的一朵奇葩,古往今来不少养生医家借酒之功配以良药,使得久疾之人得以康复。本书在探究酒文化的基础上,详细介绍了源远流长的酒文化,各种酒类的营养成分、鉴赏饮用之法,药酒的种类,挑选各种入酒中药的基本法则等知识,还精心选录了九类二百余种常见补益药酒的配方、制作方法、适用人群、功效、用量。使读者在受到酒文化的熏陶的同时,还能享受到自制药酒保健养生的乐趣。

闲情一刻,把酒展卷,细细品味,余味绕梁。愿与诸君共享其乐。

前

言

常有人把酒和诗联系在一起,认为诗酒乃世间雅事。清·袁枚《随园诗话》卷四载张璨《戏题》诗云:“书画琴棋诗酒花,当年件件不离他。而今七事都更变,柴米油盐酱醋茶。”此诗所言两个“七事”,用现代的“时髦”话来说,前者是精神文明的享受,后者是物质文明的必需。

中国酿酒的历史,据文献和考古资料表明,已经有七千多年。《诗经》中就有几篇提到酒。不过让人感兴趣的有关酒的诗篇,最早是曹操的《短行歌》,他的“对酒当歌,人生几何。……何以解郁,唯有杜康”确使人能升起慷慨立志的激情。在这之后是陶渊明,他以“酒”为题的诗有《饮酒二十首》、《止酒》、《述酒》等。他的“偶有名酒,无夕不饮”,以及“欢言酌春酒”“酒中有深味”,以借酒表达“贫富常交战,道胜无戚颜”的“固穷”、“守节”信念。再以后就有李白的名篇《将进酒》:“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月。天生我才必有用,千金散尽还复来。”林庚先生在《中国文学简史》中,曾以饮酒为喻,论述魏晋与唐代不同时期知识分子的各异心态,他说:“魏晋人好酒,酒似乎可以专为人忘掉一切”,“酒对于魏晋人是消极的,是中年人饮闷酒的方式,唐人的喝酒却是开朗的,酒喝下去是为了更兴奋更痛快地歌唱,所以杜甫有‘李白斗酒诗百篇’的名句”。这是继鲁迅《魏晋风度及文章与药及酒的关系》一文之后,从酒的视角切入文学研究的又一尝试。由此可见,从酒的角度研究古代人的心态及社会观念,乃至文学艺术等都是



别有一番风趣的。但从生活与文化角度的研究来说,这只能是中国酒文化的一个局部。

中国酒文化历史悠久,内涵丰富。比如酒与茶,中国有“酒满茶浅”之说,即酒斟满杯是敬,茶沏半碗是礼。外国便没有,听都没有听说过。至于为什么要酒满茶浅,而不是茶满酒浅,那就要探索中国饮食文化之渊源。在中国,不论哪一阶层的人,懂得饮酒礼俗,才会被视为有教养。我们通过对酒文化的了解,可以增长知识,陶冶情操。

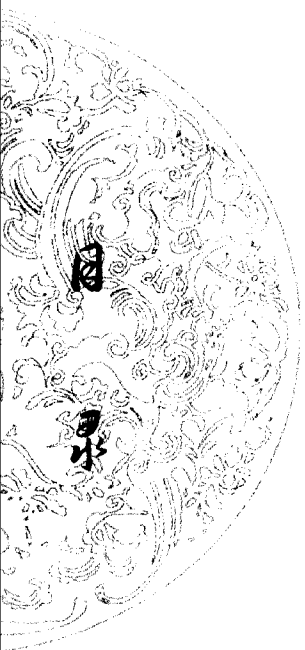
社会的文明史中包括了酒文化。酒文化涵盖了酒论、酒史、传统酿酒术、酒具、酒俗、酒功、饮酒心理与行为、酒艺文和酒政等九大范畴。可见,中华酒文化不但内涵丰富,而且还会给人们带来乐趣和启迪。

本书较为全面系统地介绍了酒的起源、酒具与酒馆(酒旗、匾对与题壁)、酒的礼俗与酒德、敬酒礼仪与酒令艺术以及酒与文学艺术等诸多酒文化的内容。读者可以从了解到许多酒文化知识,并从书中所述名人轶事、典故趣闻、酒文诗话、艺术名篇中获得酒文化的精神享受。

本书紧紧围绕酒与养生保健这一主题,介绍酒文化所涉及的养生保健知识,强调实用性。同时,在介绍酒及酒文化的章节中力求趣味性,让读者既得到传统文化底蕴的享受,又带来身心健康的裨益。在介绍药酒方时,既强调方出有典,证之有据,验之有效;又力求将医药卫生科普知识渗透其间,教会人们如何将辨病与辨证相结合,合理、准确地选择对症的方药,真正起到帮助读者祛病健身的作用。

这本书带着编者的良好祝愿——喝了我的“酒”,健身祛病保无忧;喝了我的“酒”,百岁同歌福与寿。我们期盼着醇香四溢的妙方药酒能给您送去健康长寿!

编 者



第一章 源远流长酒文化 / 1

第一节 酒具与酒馆 / 4

一、琳琅满目话酒具 / 4

二、奇特的酒馆文化 / 8

第二节 酒与文学艺术 / 11

一、诗酒文化,骚客齐聚闹酒海 / 11

二、酒与书画,醉书丹青惊龙蛇 / 22

三、酒与戏曲,醇酒演绎粉墨春秋 / 26

四、酒与小说,书卷透香冲鼻醉 / 27

第三节 酒的礼俗 / 32

一、节日的饮酒习俗 / 33

二、日常生活中饮酒民俗 / 37

第四节 酒德·劝酒与酒令 / 40

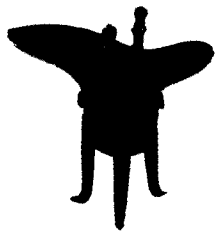
一、酒德——酒文化的精髓 / 40

二、劝酒与酒令 / 44

第二章 酒与养生保健 / 51

第一节 酒的分类与特色 / 52

一、中国白酒 誉满全球 / 52	
二、黄酒——最古老的传统酒 / 59	
三、葡萄酒为果酒之珍 / 63	
四、啤酒堪称“液体面包” / 70	
五、配制酒——琳琅满目闻香露 / 75	
第二节 饮酒与健康 / 84	
一、酒的功能 / 84	
二、酒过之害 / 88	
三、饮酒宜忌 / 91	
第三节 中药解酒保安康 / 96	
一、自古葛根(花)善解酒 / 96	
二、食醋解酒有玄机 / 97	
三、古今解酒方药多 / 98	
第四节 药酒疗法概略 / 99	
一、药酒起源与发展 / 100	
二、药酒的配制方法 / 103	
三、药酒的服用方法及宜忌 / 105	
第三章 养生药酒精方 / 109	
第一节 补气、补血类药酒 / 110	
一、补气药酒 / 110	
二、补血药酒 / 112	
第二节 补阴与补阳类药酒 / 114	
一、补阴药酒 / 114	
二、补阳药酒 / 117	
第三节 养老延寿类药酒 / 120	
第四节 降脂减肥类药酒 / 123	
第五节 乌发养颜类药酒 / 125	





第四章 巧用药酒治百病 / 129

第一节 内科常见病症 / 130

- | | |
|--------------|----------------|
| 感冒(130) | 咳嗽(131) |
| 哮喘(134) | 肺癆(肺结核)(135) |
| 汗证(136) | 胃脘痛(138) |
| 胁痛(140) | 便秘(141) |
| 头痛(144) | 眩晕(145) |
| 失眠(148) | 阳痿(150) |
| 早泄(154) | 不育症(155) |
| 半身不遂(159) | 痿病(161) |
| 类风湿性关节炎(163) | 面瘫(面神经麻痹)(166) |

第二节 外(骨伤)科常见病症 / 168

- | | |
|---------------|--------------|
| 急性乳腺炎(168) | 乳腺增生病(169) |
| 痔疮(170) | 脱肛(172) |
| 毒蛇咬伤(172) | 脑震荡(176) |
| 颈椎病(178) | 肩关节周围炎(181) |
| 胸廓出口综合征(184) | 胸部内伤(188) |
| 腹部内伤(190) | 腰椎间盘突出症(193) |
| 腰肌劳损(196) | 跟痛症(199) |
| 骨折(跌打损伤)(203) | |

第三节 妇科与儿科常见病症 / 205

- | | |
|-------------|------------|
| 痛经(205) | 月经不调(207) |
| 闭经(210) | 带下病(212) |
| 不孕症(214) | 缺乳(216) |
| 产后恶露不绝(218) | 产后腹痛(219) |
| 产后便秘(221) | 小儿发热(221) |
| 小儿百日咳(223) | 小儿疳积(223) |
| 流行性腮腺炎(224) | 呕吐、泄泻(224) |

小儿痛证(225)

阴茎包皮水肿(226)

第四节 皮肤科与五官科病症 / 227

痱子(227)

带状疱疹(228)

疣(寻常疣、扁平疣)(229)

白癜风(230)

斑秃(232)

癣(体癣、股癣)(234)

神经性皮炎(236)

湿疹(237)

阴囊湿疹(238)

疥疮(239)

冻疮(241)

耳鸣、耳聋(243)

牙痛(245)

第五节 防癌抗癌药酒 / 248

肝癌(248)

食管癌(249)

胃癌(250)

乳腺癌(251)

癌症疼痛(252)



第一章 源远流长酒文化



金匱要略
花徑不曾緣客掃
盤餐市遠無兼味
肯與鄰翁相對飲

提起酒文化,人们可能会问:喝酒就是喝酒,喝酒有文化吗?是否滥用了“文化”的概念,有损学术的严肃性?一个“酒”字能做多少文章?有人认为酒是一种兴奋剂,有人认为酒是酒精和水组成的物质,视酒为一种高级饮料,认为酒是造物主赐予人间的爱物,还有人认为酒就是一种商品。在这里,既有实用的眼光,也有传统的影响;既有经营的观点,也有某些常识性的判断;既是公众对酒与酒文化不同认识反映,也是学术界尚缺乏统一、全面和系统的理论概括的一种表现。

实际上,从学术角度看,酒不仅是一种含酒精的、能对人体产生各种化学作用的饮料,又是一种能作用于人们精神世界和影响人们行为的物质。它是一种综合性的研究实体,与自然科学所研究的酒科技相对而言,酒文化则主要是从社会科学角度提出的研究范畴。

酒是社会文明的标志,研究社会的文明史,不可不研究酒文化史。研究酒文化应涵盖酒论、酒史、传统酿造术、酒具、酒俗、酒功、饮酒心理与行为、酒艺文和酒政等范畴。可见,中华酒文化有着丰富的内涵,而且它会给人们带来乐趣和启迪。

在我国,由谷物粮食酿造的酒一直处于优势地位,而果酒所占的份额很小,因此,酿酒的起源问题主要是探讨谷物酿酒的起源。

酒起源比人类发明文字还要早得多,关于酒的起源,历来众说纷纭。长期以来,人们一直认为杜康是我国最先酿酒的人,尊称杜康为造酒的始祖。东汉《说文解字》中解释“酒”字的条目中有:“杜康作秬酒”的说法。《说文解字·巾部》里所述更为明确:“古者少康初作簋鬯,秬酒。少康^①,杜康也”。传说杜康是夏朝时代的人,生活在公元前 2100 年,可见,如果说是杜康发明酿酒,那酿酒在中国就有 4200 多年的历史。

相传,河南汝阳杜康村的酒泉沟,有一棵老桑树,这便是杜康发明酒的地方。杜康小时候牧羊,每天日出,就把羊赶往母羊坡放牧。晌午,就到酒泉沟吃饭看书。酒泉沟古时称空桑涧,桑树丛生,一股清泉穿林而过。泉

① 《左传》中对少康有详细记载。历史学家郭沫若在他主编的《中国史稿》中说,杜康就是少康,夏王相的儿子。当年夏王相被一部落首领寒浞杀害,相妻已孕,幸得逃脱,生子少康。寒浞得悉少康的消息后,派人追捕。少康逃到现在河南省虞城县附近的虞氏家庭当了“庖正”(专管首领吃饭的官职)。舜的后人虞思把两个女儿嫁给了他,又分给他方圆 10 里的田地和 500 人。少康开始恢复父业。最终在夏王相的旧部的支持下,杀寒浞,重建了夏朝。史书上说的“少康中兴”,就是指的这件事。



⊕ 汝阳杜康酒祖祠

边有棵老桑树，因年代久远，树身已空。杜康就在树下吃饭。他常缅怀祖先，饭难下咽，就把剩饭扔进桑树洞里。乡亲们见杜康不思饮食，日渐消瘦，就给他送来曲粉充饥。无意中，他又将曲粉扔进了树洞，这样饭曲发酵变成了酒。杜康饮了此酒，才知酒能解忧助兴。于是他总结了经验，从此以酿酒为业。至今，

我们还能看到人们为纪念和缅怀这位酿酒业的先人而命名的“杜康沟”、“杜康泉”、“杜康河”、“杜康墓”和“杜康庙”等古文化遗址。魏武帝曹操在《短歌行》中“何以解忧、惟有杜康”的诗句，这些都充分说明了杜康是古代酿酒的专家。

据考古学家考证，酿酒早在夏朝甚至夏朝以前就存在了，可从这个时期出土文物——酿酒器具得以证实。在远古时代，人们可能先接触到某些天然发酵的酒，然后加以仿制，这个过程可能需要一个相当长的时期，其中可能凝聚着许多人的智慧。杜康可能是这许多人中比较突出的一位。

现代科学对这一问题的解释是：剩饭中的淀粉在自然界存在的微生物所分泌的酶的作用下，逐步分解成糖分、酒精，自然转变成了酒香浓郁的酒。

传统的酿酒起源观认为：酿酒是在农耕之后才发展起来的，这种观点早在汉代就有人提出了，汉代刘安在《淮南子》中说：“清盎之美，始于耒耜^①。”现代的许多学者也持有相同的看法，有人甚至认为是当农业发展到一定程度，有了剩余粮食后，才开始酿酒的。

① 清盎：盛于壶中之清酒；耒耜：古代耕地翻土的农具。“清盎之美，始于耒耜”意为美酒的起源，始于农耕时期。

金匱合璧
花徑不尋
盤餐市遠
肯與鄰翁
相對飲

金匱合璧
花徑不尋
盤餐市遠
肯與鄰翁
相對飲

第一节 酒具与酒馆

一、琳琅满目话酒具

在不同的历史时期,由于社会经济的不断发展,酒器的制作技术、材料,酒器的外形自然而然会产生相应的变化,所以酒具种类繁多,令人目不暇接。

按酒具制作的材料分类,传统酒具包括:天然材料酒器(木、竹制品、兽角、海螺、葫芦),陶制酒器,青铜制酒器,漆制酒器,瓷制酒器,玉器,水晶制品,金银酒器,锡制酒器,景泰蓝酒器,玻璃酒器,铝制罐,不锈钢饮酒器等。以酒器用途来讲,大致可分为三类,即盛酒之器、温酒之器及饮酒之器。

(一)中国的传统酒具

1. 远古时的酒器 最早的专用酒具起源于何时,还很难定论。因为在古代,一器多用应是很普遍的。远古时期的酒,是未经过滤的酒醪(这种酒醪在现在仍很流行),呈糊状和半流质,不适于饮用,而是食用。故食用的酒具应是一般的食具,如碗、钵等大口器皿。远古时代的酒器制作材料主要是陶器、角器、竹木制品等。

早在公元 6 000 多年前的新石器文化时期,已出现了形状类似于后世酒器的陶器,如裴李岗文化时期的陶器。

远古酒具的特点是古朴、自然、曲雅,常就地取材,反映出一种返朴归真的审美情趣和文化意蕴。

2. 商周的青铜酒器 青铜器起于夏(现已发现的最早的铜制酒器为夏二里头文化时期的爵),鼎盛于商周,没落于春秋。商周的青铜器共分为食器、酒器、水器和乐器四大部,共五十类,其中酒器占二十四类。商



商周青铜酒器

周酒器的用途基本上是专一的。按用途分为煮酒器、盛酒器、饮酒器、贮酒器。此外还有礼器。形制丰富,变化多样。但也有基本组合,其基本组合主要是爵与觚,其外形、风格也带有不同历史时期的烙印。



⊕ 犀 尊



⊕ 彝族皮质漆器酒碗



⊕ 扁形漆壶

每一种酒器都有许多式样,有普通型,有取动物造型的。此时期,人们把犀牛和象视为神奇的动物,并创作了很多带有犀牛或象等形象的酒器。以尊为例,有犀尊、象尊。如盛行于商周时期的犀尊就最为精致。1963年,陕西兴平县出土了一件犀牛铜尊,高34.4厘米,重13.3千克。犀尊形象雄健,体态逼真,昂首前视;头上有二角,双角朝前倾耸;两眼嵌有乌黑发亮的珠饰,神气逼人;犀背部开椭圆形口,上覆素面铜盖,有活环扣连接,可以很方便地启闭。犀牛嘴上衔有一支圆管,作尊流,供斟酒所用。犀尊通体遍布嵌金流云纹,金丝点点,象征着身上的毛发。整个作品工艺精湛,堪称中国古代工艺品中实用与美观有机结合的典范之作。

3. 汉代的漆制酒器 庄重典雅的漆木酒具历史也很悠久,最早可追溯到约7000年前的河姆渡文化时期,到秦代便开始真正取代了青铜酒具,到汉、魏和两晋才盛行起来。漆器成为两汉、魏晋时期的主要类型。

在漆制酒具中,漆制耳杯是最常见的。东晋时著名的有关“曲水流觞”、饮酒赋诗和叙怀的记载与描写,就是伴随着漆耳杯的使用而产生的。

4. 瓷制酒器 瓷器酒具大致出现于东汉前后,与陶器相比,不管是酿造酒具还