



JIANKANG

健康直通车



ZHITONGCHE

家庭养生酒

◎ 朱荣宽 隋华章 编著



TS262.91

Z360

健 身



JIATING YANGSHENGJIU

家庭养生酒

朱荣宽 隋华章 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生酒/朱荣宽,隋华章编著. —上海:上海科学技术出版社,2004.7

(健康直通车)

ISBN 7-5323-7486-6

I. 家... II. ①朱... ②隋... III. 药酒—配制
IV. TS262.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 017421 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 240 千

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书从神奇的药酒开始谈起,详细介绍了4类美容药酒、8类补益药酒,并以人体各系统为纲,以85种常见病症为目,依次分类介绍了870余首用于防病治病的药酒秘验方,供广大读者在日常生活中参考选用。这些药酒方,是作者根据历代中医典籍记载的药酒效验方,并结合自己的医疗实践,经过精心筛选、补充完成的,每方均按配方、制作、用法、功效依次排列,有关禁忌也在注意事项中给予说明。内容翔实,简明实用,可供广大人民群众、科研工作者及临床医生参考选用。

前言

中医药是中华民族瑰宝,千百年来一直在为人民大众的生命健康事业发挥着重要作用。将中医药寓于酒中,于是就产生了药酒,酒与药相得益彰,深得众多养生家和医家的厚爱,可谓是先人的一大创举。

药酒是中医学的重要组成部分之一,是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。药酒自古至今,已有数千年的历史,经过历代医药学家、养生家的不断总结和完善,积累了很多药酒效验方,这些效验方已成为中医学防病治病、养生保健的一大特色。因此,本书也主要围绕药酒而展开。

目前,随着生活水平的不断提高,人民群众对加强身体保健的需求日益迫切,于是各种营养保健品、滋补品纷纷走入寻常百姓家,药酒就是其中的一种。药酒用于保健养生,既满足了日常饮酒的嗜好,又能延年益寿、强身健体,何乐而不为呢?由于药酒的自身特点,酒助药力,药借酒势,通达全身,对临床各科许多疾病均可使用,即使对一些顽固性、疑难性病症也能起到令人信服的效果,再加上一些药酒具备增强免疫力、益寿延年等多种功效,所以药酒越来越受到广大人民群众的喜爱和重视。特别是一些老牌企业的名牌药酒,更让人趋之若鹜。

服用药酒来防治疾病,特别是对于那些病情不太重,病程长,有少量饮酒习惯,又一时难以痊愈的慢性病患者来说,不但乐于接受,而且只要坚持长期服用,慢慢调理,必将收到良好的效果。对处于康复期的急性病患者来说,服用药酒也不失为一种较好的辅助疗法。

本书在选择药酒方时,皆以简、便、廉、验为原则,精选历代医籍所载,并结合作者临床经验之方共870余种,从美容、补益到内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科等临床各科药酒分别介绍,每方均按配方、制作、用法、功效依次排列,有禁忌证的药酒方均加“注意”一项详加说明,细致地阐述了使用药酒的方法,为读者安全有效地选用药酒提供了





方便。因此,本书不仅为家庭保健之用,同时也可供临床医生临证参考。

“是药三分毒”,因此,在这里要提醒广大读者注意的是,药酒中既然有药,就不能随便服用,要辨证选用,因人而异,要遵循中药应用中的“十八反”、“十九畏”和其他禁忌等。同时,作为一种辅助治疗手段,患者在需要服用药酒时,若实在拿不准的话,或是在服用药酒的过程中出现一些副作用,或是对药酒的加工方法不太明确的话,不要自作主张,最好去医院请教医生,在医生的指导下服用。

最后,由于水平所限,加之时间较紧,不当之处在所难免,祈请广大读者不吝批评指正。

編 者

2003 年 12 月 5 日



目 录

一、神奇的药酒

药酒的起源与发展 ①

药酒的保健作用 ④

药酒的独特优点 ④

药酒的选用及禁忌 ⑤

二、美容药酒

润肤养颜酒 ⑥

乌须黑发酒 ①6

生发酒 ②4

祛斑消痕酒 ②7

三、补益药酒

补益气血酒 ③0

滋阴壮阳酒 ④8

强筋壮骨酒 ⑥8

养肝明目酒 ⑦6

养血祛风酒 ⑧0

健脑益智酒 ⑧6

延年益寿酒 ⑧8

祛病强身酒 ⑩1

四、药酒防治内科疾病

感冒 ⑩21





慢性支气管炎 122

哮喘 124

冠心病 125

心悸 126

再生障碍性贫血 128

胃脘痛 130

腹痛 132

慢性肠炎 133

胆结石 135

便秘 136

眩晕 138

高脂血症 139

心动过缓 140

中风后遗症 140

面神经麻痹 144

老年性遗尿 145

泌尿系结石 146

前列腺炎 147

遗精 148

阳痿 151

早泄 155

失眠健忘 157

痿症 159

五、药酒防治外科及伤骨科疾病

丹毒 161

疔疮 162

乳腺炎 163



乳腺小叶增生 166

血栓闭塞性脉管炎 167

鹤膝风 169

瘰癧 170

痔疮 172

跌打损伤 174

颈、腰椎病 178

狭窄性腱鞘炎 180

六、药酒防治妇科疾病

痛经 182

月经不调 186

崩漏 189

闭经 191

经行乳房胀痛 193

带下 194

子宫脱垂 197

慢性盆腔炎 198

不孕症 199

难产 202

产后缺乳 204

产后腹痛 205

产后大便难 206

产后诸疾 207

七、药酒防治儿科疾病

疳积 212

小儿麻痹症 213





急惊风 214

小儿疳证 215

麻疹 216

百日咳 217

小儿呕吐 218

疳腮 219

咳嗽 220

小儿哮喘 221

八、药酒防治五官科疾病

口疮 223

牙痛 224

牙龈炎 227

鱼骨鲠喉 228

喉痹 229

梅核气 231

慢性鼻炎 231

鼻衄 232

耳鸣、耳聋 233

视力障碍 242

九、药酒防治皮肤科疾病及性病

银屑病 247

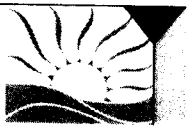
白癜风 251

斑秃 253

湿疹 254

足癣 257

手癣 258



脂溢性皮炎 260

冻疮 261

带状疱疹 262

尖锐湿疣 263

阴虱病 264

狐臭 265

脚气 265

痤疮 271

—

神奇的药酒

药酒的起源与发展

药酒是以白酒、黄酒等为溶媒，加入适当的中药或食物浸泡而制成的具有保健养生功效的含乙醇(酒精)饮料。

药酒在我国医药史上有着重要的位置，在防治疾病中，是历史悠久的传统剂型之一，自古以来就是人类用以滋补身体、防治疾病、延年益寿的一种重要治疗方法。

药酒的起源与酒是分不开的。酒的发明，在我国已具有相当悠久的历史，早在新石器时代晚期的龙山文化遗址中，就曾发现过很多陶制酒器，如高柄杯、双耳杯等。关于造酒的最早文字记载见于《战国策·魏策二》：“昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之，遂疏仪狄而绝旨酒。”这说明当时的酒已达到一定技术水准，酿酒业已发展到一定的水平。

殷商时代，酿酒业已更加普遍，而且当时已掌握了曲蘖酿酒的技术。曲是用含有丰富发酵微生物的谷物制成，蘖就是发了芽的谷物。从现代科学观点看，谷物中的淀粉是不能直接与微生物作用而发酵成酒的，淀粉必须经过水解变成葡萄糖、麦芽糖、果糖等糖化过程后才能酒化，用曲酿酒可以使糖化和酒化的过程连续交替进行，这又叫做复式





发酵法,是我国古代首创的、特有的酿酒方法。

周代,酿酒的技术已日臻完善。当时设有专门管理酿酒的官员,称为“酒正”。《周礼·天官》记载了酿酒的六要诀:选料要精,发酵限时,淘洗蒸煮要洁净,水要甘醇,发酵池、瓷缸要精良,蒸烤的火候要适当。这显然已明确了酿酒的各项注意要点。《周礼·医师章》记载了王室所设的“食医”负责分管王室的饮食配膳:“掌和王之六食、六饮、六膳。”其中六饮,即水、浆、醴(酒)、凉、医、酏。由此可见,周朝已把酒列入医疗保健品中进行管理。

先秦时期,中医药已发展到相当可观的程度。此时期的,也是目前我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》,对酒的医疗作用作了专题论述。《素问·汤液醴醴篇》中,讲述了醴醴的制作及酒在治病中的重要性;在其他篇章中,还提及了治腹胀的“鸡矢醴”,治经络不通、病生不仁的“醪药”,主治面色太深的“醪酒”,等等。

至汉代,随着中药方剂的发展,药酒逐渐成为其中的一个重要组成部分,并且临床应用的针对性和疗效也有了很大的加强和提高。在《史记·扁鹊仓公列传》中记载了西汉名医淳于意的 25 个病案,其中有 2 例是以药酒治疗的:一个是济北王患“风蹶胸满”病,服了淳于意开的三石药酒而治愈;另一个是留川王美人患难产,被淳于意用蓂蓉酒治愈,并产下一婴孩。东汉张仲景的《伤寒杂病论》中,有红豆花酒、栝楼薤白白酒汤、麻黄醇酒汤,以及酒水混煎中药的方法等记载,可见当时的药酒在临床上的使用已相当普遍。

目前,我国现存最早的药酒方,见于 1973 年在马王堆汉墓出土的帛书《养生方》和《杂疗方》中,虽大多已不完整,但仍可辨认出药酒方的制作过程、服用方法、功能主治等内容,是酿制药酒工艺的最早完整记载。

唐代孙思邈的《备急千金要方》中,共载药酒方 80 余首,涉及内、外、妇科等多方面,并对酒和药酒的副作用已有一定认识,认为“酒性酷然,物无以加,积久饮酒,酣兴不解,遂使三焦猛热,五脏干燥”,“未有不成消渴”,并针对一些人因嗜酒纵欲引起的种种病症,研制了一些相应



的解酒及治疗方剂。

宋元时期,随着科技的进步,药酒也同时有了很大发展,其种类和应用范围均有明显扩大。《太平圣惠方》中设有药酒专论达6篇之多,连同《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》、《三因方》、《本事方》等书中的药酒方,计有数百种,对药酒的功效也逐渐从临床应用上升到中医理论的高度。《圣济总录》中指出:“药酒长于宣通气血,扶助阳气,既可用于祛疾,又可用其防病。”“酒性酷然,立行药势,所以患者素有血虚气滞、冻寒痼冷、偏枯不随、拘挛痹厥之类,悉宜常服,皆取其渐渍之力也。又古法服药,多以酒者,非特宣通血气而已,亦以养阳也。”在药酒的制法上,一是盛行以药材制曲;二是均采用隔水加热的“煮酒法”,这样可以提高药物有效成分的浸出率,增强药酒的功效。这一时期的药酒具备了一个特点,就是补益强身的养生保健酒渐多,而且口味纯正,成为宫廷御酒及适合中老年人的养生保健用酒。

明清时代,药酒又有了进一步发展。李时珍的《本草纲目》就载药酒方200余首,民间酒坊已有药酒出售,如薏苡仁酒、羊羔酒等。另外,尚有老百姓自酿自饮的酒,如端午节的菖蒲酒、中秋节的桂花酒等。清代药酒的特点,是在治病药酒不断增加的同时,补益药酒更为盛行,特别是宫廷补酒的空前发达,也引发了整个社会对补益酒的重视和追求。

新中国成立后,随着国家对中医药事业的重视和扶持,作为中药方剂之一的药酒得到空前发展。在继承前人传统经验的同时,结合现代科学技术,进行大量的实验研究和临床观察、验证,对一些传统药酒在严格卫生质量标准下,逐步向批量化生产。同时,在剂型改革、新品种研制开发方面也有很大发展,如十全大补酒、史国公酒、龟龄集酒、至宝三鞭酒等多种品种不断涌向市场,有的药酒已进入国外市场。

我们相信,随着科学技术的发展,药酒的制作工艺将会更加改进,种类也会不断增加,现行的很多治疗方剂均可以药酒的剂型用于临床。中药药酒也定会越来越受人们的欢迎,在医疗保健事业中发挥着重要作用,造福于人类。





药酒的保健作用

药酒的保健作用,包含酒的保健作用、药物功效及酒药相互配伍后的效应等多重作用。

中医认为,酒本身就是药,可以治病强身。酒为水谷之气,味苦辛、性温,入心、肝、肺、胃经,具有畅通血脉、御寒气、行药势的功效,可治风湿痹痛、筋脉挛急、胸痹等。《本草纲目》载:“米酒,解马肉、桐油毒。”“老酒,和血养气,暖胃辟寒。”“烧酒,消冷积寒气,燥湿痰,开郁结,止水泄;治霍乱,疟疾,噎膈,心腹冷痛,阴毒欲死,杀虫辟瘴,利小便,坚大便,洗赤目肿痛。”

现代研究证实,少量饮酒可以提高神经兴奋性,中老年人适量饮酒能升高血浆高密度脂蛋白浓度,从而降低冠心病的发病率。

药酒的主要作用,是由药酒中的中药成分决定的。如以补虚强壮为主的补益类药酒,主要作用有补益气血、滋阴壮阳、强筋壮骨、养肝明目、健脑益智、延年益寿等;以治病为主的药酒,是专为疾病而设的,在配方中有明确的针对性,如桑菊酒治疗风热感冒,橘红酒治疗咳嗽,独活牛膝酒治疗中风后遗症,仙茅酒治疗阳痿不育,牵正独活酒治疗面瘫,等等。

药酒的独特优点

药酒的应用绵延数千年,至今仍应用不衰,这与它的特殊功效和独到优点是分不开的,概括起来,有如下几个方面。

1. 药酒本身是一种可口的饮料 服药酒,既没有饮用酒的辛辣,又没有汤剂之苦涩,较为平和适口;既让习惯饮酒的人喜欢饮用,又让不习惯饮酒的人容易接受。

2. 便于服用,吸收迅速 药酒不同于其他中药剂型,由于药物中有效成分均溶于酒中,剂量较汤剂、丸剂、散剂明显缩小,又因一次配制



药酒可较长时间饮用,服用起来就方便多了。再者,因为人体对酒的吸收较快,药力可通过酒的吸收而进入血液循环,能迅速地发挥其作用。

3. 药酒的适应范围较广 药酒的适应范围几乎涉及临床各科,能防病治病,凡临床内、外、妇、儿、皮肤等科的多数常见病及疑难病症均可治疗;又可润肤养颜、延年益寿,真可谓神通广大,曾被人们称之为神酒。

4. 药酒容易保存 由于酒有防腐、消毒作用,正确酿制的药酒可长期存放而不易变质,可随时饮用,十分方便。

药酒的选择及禁忌

选用药酒时,一要考虑自己的身体状况,选择针对病情、能适合自己及病情需要的药酒,如气虚者可选人参酒,气血双亏者可选人参茯苓酒、八珍酒等,肝肾阴虚者可选宫方定风酒,肾阳虚者可选助阳益寿酒、西汉古酒、参椒酒,阳痿者可选用对虾酒、巴戟牛膝酒,腰腿痛可选用车前子酒,冠心病患者可选用冠心病酒、灵芝丹参酒等;二是要熟悉药酒的种类和性质;三是要明确药酒的使用方法及注意事项;四是在自己不能确定时,要请教医生。

但是,药酒也不是任何人都适用的,还须因人而异,注意禁忌。如妇女在妊娠期、哺乳期就不宜使用药酒,在行经期,如果无瘀血证,也不宜服用有活血功效的药酒。年老体弱者,因新陈代谢较缓慢,在服用药酒时可适当减量。相反,青壮年因代谢相对旺盛,用量可相对多些。儿童生长发育尚未成熟,脏器功能尚未齐全,一般不宜服用。患了某些不宜饮酒的疾病,则不能饮酒,如慢性肾炎、慢性肝炎、肝硬化、消化系溃疡、浸润性或空洞性肺结核、癫痫等患者,就不宜饮用药酒,以免加剧病情。此外,对酒过敏的人亦慎用或禁用。

总之,药酒本身就是药,服用时一定要根据病情或身体状况辨证用药,切忌乱饮。



美容药酒

美好的容颜,悦泽的肤色,白皙鲜嫩的皮肤,是身体健康的标志,也是人体外在美的重要体现。凡此,皆取决于人体气血的强弱。若气血旺盛、精力充沛、心情舒畅、注重摄养,方能使人面色光华,青春常在;反之,若体质虚弱,尤其病后,往往使人气血亏损,皮肤颜色萎黄无华,粗糙失嫩。

◆ **养荣酒** ◆ 配方：白茯苓、白菊花、石菖蒲、天门冬、白术、生地、黄精各 25 克，人参、肉桂、牛膝各 15 克，50°白酒 500 毫升。

用法：口服。每次空腹温服 10~15 毫升，每日服 1~2 次。

功效:补虚损,壮力气,泽肌肤。适用于体虚乏力,面容憔悴。