



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

养生延年 酒疗集锦



卢祥之 编著

五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE
金盾出版社

九九康寿大系

养生延年酒疗集锦

卢祥之 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书分五个部分介绍了温肾壮阳、滋阴填精、补气益血、强骨壮腰和祛风散寒等养生延年酒疗方法,共搜集家庭常用的酒疗方 270 多个。每个酒疗方均包括来源、原料、制作、用法、功效、注释六个方面。内容丰富,科学实用,方法简便,易懂易学,是老年朋友必备读物,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

养生延年酒疗集锦/卢祥之编著. —北京:金盾出版社, 2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2164-8

I. 养… II. 卢… III. 酒-食物疗法-验方 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093856 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:163 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:15.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书楨	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、温肾壮阳、健身强体类

三味鸡肝酒	 (1)	仙茅加皮酒	 (18)
三物延年酒	 (2)	仙茅助阳酒	 (20)
万灵至宝酒	 (3)	羊肾酒(1).....	(20)
五子酒	 (4)	羊肾酒(2).....	(21)
牛膝人参酒	 (5)	羊睾鹿茸酒	 (22)
牛膝肉桂酒	 (6)	还少酒	 (23)
巴戟天酒(1).....	(7)	壮阳酒	 (24)
巴戟天酒(2).....	(8)	杜仲酒	 (25)
巴戟菟丝子酒	 (9)	杜仲丹参酒	 (26)
双鞭壮阳酒	 (10)	苁蓉酒	 (27)
右归酒	 (11)	苁蓉强壮酒	 (29)
仙传种子酒	 (13)	助阳酒	 (30)
仙灵二子酒	 (14)	助阳益寿酒	 (31)
仙灵木瓜酒	 (14)	两味鸡肝酒	 (32)
仙灵脾酒	 (15)	固精酒	 (33)
仙茅酒(1).....	(16)	补肾延寿酒	 (34)
仙茅酒(2).....	(17)	补精益志酒	 (35)

补虚生精酒	 (35)	蚡参酒	 (42)
青松龄药酒	 (36)	蛤蚧参茸酒	 (43)
蚂蚁酒	 (37)	雀肉酒	 (44)
保真酒	 (38)	雀卵酒	 (45)
拐杖酒	 (39)	海马酒	 (46)
胡芦巴酒	 (39)	菟丝子酒	 (47)
金樱补肾酒	 (40)	黄芪杜仲酒	 (48)
虎鹿二仙酒	 (41)		

二、滋阴填精、养血壮骨类

一醉不老丹酒	 (50)	长生酒	 (63)
人参固本酒	 (51)	长春酒	 (64)
三仙酒	 (52)	乌发益寿酒	 (65)
山药酒	 (53)	乌须酒	 (66)
六味杞地酒	 (53)	长生固本酒	 (67)
天冬酒	 (54)	平补酒	 (68)
女贞子酒	 (55)	四补酒	 (69)
女贞皮酒	 (56)	巨胜酒	 (70)
五子补肾酒	 (57)	石蟹酒	 (71)
五子桑螵酒	 (58)	百补酒	 (72)
五加皮酒	 (59)	甘菊还童酒	 (73)
五味沙苑酒	 (60)	加味养生酒	 (73)
五精酒	 (60)	安神酒	 (74)
左归酒	 (62)	红颜酒	 (75)

当归枸杞酒	(77)	却老酒	(85)
延年不老菊花酒 ...	(78)	旱莲酒	(86)
延寿乌须酒	(78)	杞圆酒	(87)
延寿酒	(80)	龟地酒	(88)
延龄酒	(81)	何首乌酒	(89)
地黄血藤酒	(82)	沙参麦冬酒	(90)
地黄首乌酒	(83)	两味桑葚酒	(91)
地黄年青酒	(84)		

三、补气益血、调理脾胃类

十二红药酒	(92)	五味子酒	(106)
十全大补酒	(93)	牛膝独活酒	(107)
八珍酒	(94)	生脉益气酒	(108)
人参酒	(95)	宁神固精酒	(109)
人参七味酒	(97)	西洋参酒	(110)
人参固本酒	(98)	回春酒	(111)
三仙益寿酒	(99)	八珍糯米酒	(112)
秫米乌须酒	(99)	百益长寿酒	(113)
乌鸡参归酒	(101)	扶衰仙凤酒	(114)
王益酒	(101)	扶衰五味酒	(115)
天真酒	(102)	补心酒	(115)
六神酒	(103)	补血酒	(116)
玉灵酒	(104)	补血益气酒	(117)
丹参酒	(105)	芪芍补酒	(118)



阿胶酒·····	(119)	固本遐龄酒·····	(127)
还童酒·····	(120)	养神酒·····	(129)
参萸酒·····	(122)	养精种玉酒·····	(130)
参桂酒·····	(123)	黄精酒·····	(131)
参楂酒·····	(123)	熙春酒·····	(132)
周公百岁酒·····	(124)	燮理十全酒·····	(133)
宜男酒·····	(125)		

四、强骨壮腰、健体强筋类

三味地黄酒·····	(135)	地膝酒·····	(152)
三味杜仲酒·····	(136)	地胡酒·····	(153)
大生地酒·····	(137)	壮骨驻颜酒·····	(154)
大豆蚕沙酒·····	(138)	羊胫骨酒·····	(155)
川乌杜仲酒·····	(140)	两皮独活酒·····	(156)
山萸地膝酒·····	(141)	补骨脂酒·····	(158)
白术酿酒·····	(142)	沙苑蒺藜酒·····	(159)
石斛酒·····	(143)	补肾酒·····	(160)
石斛山药酒·····	(144)	虎骨木瓜酒·····	(161)
石斛附子酒·····	(145)	虎鹿二仙酒·····	(162)
加皮丹参酒·····	(146)	虎骨杜仲酒·····	(163)
加味养生酒·····	(147)	虎骨草薢酒·····	(164)
史国公药酒·····	(148)	虎潜健步酒·····	(165)
芍药酒·····	(149)	金刚酒·····	(167)
地仙酒·····	(150)	狗脊酒·····	(168)

茯苓菊花酒·····	(169)	菟丝杜仲酒·····	(179)
枸菊地冬酒·····	(170)	葱子酒·····	(179)
黄芪酒·····	(171)	酸枣仁酒·····	(180)
健步酒·····	(172)	舒筋活血酒·····	(182)
豹骨酒·····	(173)	熊筋酒·····	(183)
浸酒方·····	(175)	熟地杜仲酒·····	(184)
鹿角霜酒(1) ·····	(176)	橘核川芎酒·····	(185)
鹿角霜酒(2) ·····	(177)	蟠桃酒·····	(186)
鹿头酒·····	(178)		

五、祛风散寒、除湿逐痹类

二风酒·····	(188)	大豆独活酒·····	(198)
二活川芎酒·····	(189)	飞龙掌血酒·····	(199)
二活松节酒·····	(189)	天麻酒·····	(200)
二藤鹤草酒·····	(190)	天麻石薺酒·····	(201)
十七味药酒·····	(191)	天麻灵脾酒·····	(202)
十味附子酒·····	(192)	天麻熄风酒·····	(203)
三藤酒·····	(193)	天雄酒·····	(204)
丁公藤风湿药酒		五防枸酒·····	(205)
·····	(194)	五木皮酒·····	(207)
川辛羌活酒·····	(195)	五当牛膝酒·····	(207)
川椒酒·····	(196)	五当地榆酒·····	(209)
千金藤酒·····	(197)	五龙酒·····	(210)
大风引酒·····	(197)	牛马藤酒·····	(211)



乌梢蛇酒·····	(212)	白石英酒·····	(237)
牛蒡酒·····	(213)	白附僵蚕酒·····	(238)
牛膝人参酒·····	(214)	仙传药酒·····	(239)
牛膝白术酒·····	(215)	生地加皮酒·····	(241)
牛膝丹参酒·····	(216)	丁公藤药酒·····	(242)
牛膝石斛酒·····	(217)	石藤通络酒·····	(243)
牛膝羌活酒·····	(218)	加味葱豉酒·····	(244)
牛膝虎胫酒·····	(219)	全龙酒·····	(245)
牛膝附子酒·····	(220)	关节炎酒·····	(246)
牛膝蚕沙酒·····	(221)	地黄羌活酒·····	(247)
牛膝复方酒·····	(223)	异功酒·····	(247)
牛膝薏米酒·····	(224)	寻骨风酒·····	(249)
风痛药酒·····	(225)	竹叶酒·····	(250)
风湿酒(1)·····	(226)	防风酒·····	(251)
风湿酒(2)·····	(228)	防风白术酒·····	(252)
风湿酒(3)·····	(228)	防风松叶酒·····	(253)
风湿药酒·····	(229)	阳和解凝酒·····	(254)
风湿关节酒·····	(230)	当归松叶酒·····	(255)
风湿骨痛酒·····	(232)	当归细辛酒·····	(255)
长宁风湿酒·····	(233)	鸡血藤酒·····	(257)
长松酒·····	(234)	延年生石斛酒·····	(258)
半枫荷酒·····	(234)	苍术豉酒·····	(259)
甘草酒·····	(235)	抗风湿酒·····	(259)
白花蛇酒·····	(236)	世传白花蛇酒·····	(261)

扶芳藤酒	(262)	松叶酒	(271)
忍冬藤酒	(263)	松节酒	(271)
附子杜仲酒	(263)	松节酿酒	(272)
附子白术酒	(264)	松节牛蒡酒	(273)
附子细辛酒	(265)	松节地黄酒	(274)
羌活酒(1)	(267)	金牙酒	(274)
羌活酒(2)	(267)	金狗酒	(275)
伸筋草酒	(268)	金钱白花蛇酒	(276)
茄子根酒	(269)	定风酒	(277)
后 记			(278)

一、温肾壮阳、健身强体类

三味鸡肝酒

【来源】《民间验方》

【原料】雄鸡肝 30 克,肉苁蓉 30 克,巴戟天 20 克,白酒 500 毫升。

【制作】将雄鸡肝洗净,切细碎,其余各药加工粉碎,共装入净瓶中,倒入白酒,加盖密封,置阴凉处。经常摇动,经 14 日后开封,静置澄明,即可饮用。

【用法】每日早、晚各 1 次,每次空腹饮用 10 毫升~20 毫升。

【功效】补肝肾,温阳气。适用于腰膝酸痛、精神不振、少气懒言、头昏目暗等病症。

【注释】方中雄鸡肝补肝肾;巴戟天、肉苁蓉补肾温阳。诸药制酒,共奏补肝肾、温肾阳之功。老年朋友容易肝肾亏虚,如有上述症状者可以常饮,本酒还有抗早衰的作用。如觉味苦,可加蜂蜜适量同饮。

温肾壮阳、健身强体类

温肾壮阳、健身强体类

温肾壮阳、健身强体类



三物延年酒

【来源】《经验方》

【原料】猪肾2具,杜仲60克,肉桂20克,白酒1000毫升。

【制作】将猪肾洗净,用花椒盐水腌去腥臊味,切成小碎块;将杜仲、肉桂加工粉碎。将三药共装入绢袋内,扎紧口备用。将白酒倒入净坛中,放入药袋,加盖密封,置阴凉处。隔日摇动数次,经14日后开封,过滤以后贮入净瓶中备用。

【用法】每日早、晚各1次,每次空腹饮用10毫升~15毫升。

【功效】补肾壮阳。适用于腰膝疼痛、行走无力、体倦神疲、中年曾有遗精、现有耳鸣等病症。

【注释】方中猪肾、杜仲、肉桂补肾壮阳,制成酒剂,效力益增。此酒对中年人遗精及老年人耳鸣均有一定疗效;体弱、病后体虚之人也可常饮,有保健延年的作用。

万灵至宝酒

【来源】《三补简便验方》

【原料】淫羊藿(用白酒洗净)300克,仙茅(去心,盐水炒)120克,肉苁蓉(糯米泔水浸一宿,竹刀削去粗皮、黑顶)120克,雄黄(碎)60克,当归(酒浸,洗净)240克,黄柏(去粗皮)60克,知母(去尾)60克,白酒7500毫升。

【制作】将上药切碎,装入瓶内,加白酒封固,用桑树枝柴文火悬瓶煮6小时,再埋地下3昼夜,取出静置49日,备饮。

【用法】每日早、晚各饮30毫升。饮用时忌食牛肉,酒勿放铁器内。

【功效】滋生精血,补益肾水,增进饮食,能助阳补阴,健身强体。适用于男子阳痿,中年遗精、滑精、白浊,以及老年朋友小便淋漓不尽、体力诸虚;中年妇女赤、白带下,月经不调,肚冷脐痛,不孕等病症。老年妇女腰背缩软、阴道有白色分泌物,也可饮用。

【注释】淫羊藿、仙茅补肾壮阳,祛风除湿;肉苁蓉补肾壮阳;当归补血,活血,止痛;知母、黄柏清热泻火。此酒补肾壮阳,补血,活血,适用于老年朋友肾阳虚衰引起的诸多病症。

温肾壮阳

健身强体

温肾壮阳