

王陇德 总主编

健康9元书系列

药酒养生

罗兴洪 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

药酒养生

罗兴洪 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据中医药理论,结合临床养生经验,论述了药酒在养生中的重要性。精心筛选、整理、编著了有关补血、补气、温补肾阳、补阴、健脑益智、祛病强身、治疗不孕不育、阳痿、遗精、早泄、乌须发、美容等养生保健常用的药酒方,每个酒方按处方、制法、功效主治、用法用量的顺序排列,同时对一些疾病的养生方法进行了指导,并告诉读者家庭养生药酒的制作方法,以利广大读者用于防病治病、保健强身。适用于医疗、科研和药酒生产者作参考。

图书在版编目(CIP)数据

药酒养生/罗兴洪编著.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7596-3

I. ①药… II. ①罗… III. ①药酒—养生(中医) IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081770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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:53千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00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)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画排序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

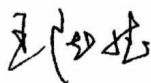
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

“医源于酒”，这从汉字“医”字可以证实，医原本写作“醫”，其中：“医”示外部创伤，“殳”示按摩热敷、针刺以治病，“酉”本为酒器与酒意通，表示以酒内服。所以《说文解字》说，“醫之性然得酒而使”，“酒所以治病也”。据《汉书·食货志》记载，“酒，百药之长”。

“酒为百药之长”，这是我国古人对酒在医药上应用的高度评价。酒在医学上的应用，是中医药学的一大发明。酒没有问世之前，人们患病需要祈求“巫”治疗，酿酒技术发明之后，我们的祖先在饮酒的过程中发现了酒能“通血脉，散湿气”，“行药势，杀百邪恶毒气”，“除风下气”等作用。于是，“巫”在医疗中的作用便被“酒”逐渐取而代之，这是古人认识上的一次飞跃。

远在公元前 2000 多年，我们的祖先就已学会酿酒，发现了酒的作用，利用多种药物制成药酒治病，同时发现了曲（酵母），曲剂具有健脾开胃、消积化滞的功效。到公元前 1766 年，“伊尹以亚圣之才撰用神农本草，以为汤液”。可见，现今仍在应用的汤剂、酒剂早在夏商时就已形成并应用。

在古代，用酒特别是药酒来防治疾病的现象十分普遍，早在《神农本草经》中就明确记载了用酒制药材治病的方法。酒最早用作麻醉剂，华佗用的“麻沸散”即用酒冲服，之后发现其对疾病的防治效果，如端午节饮艾叶酒，重阳节饮菊花酒以避瘟疫。《千

金方》载,“一人饮,一家无疫,一家饮,一里无疫”,可见药酒在古代预防疾病的重要性。

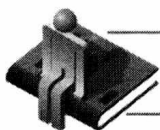
现代医学研究表明,用酒浸药,不仅能将药物的有效成分溶解使人易于吸收,而且由于酒性善行宣通血脉,还能借以引导药物的效能到达需要治疗的部位提高药效。另外,药物酒制便于保存,可以随时饮用。这就是药酒受到历代医家重视和广大群众欢迎的原因。

从古代开始,就有许多医学典籍中都有药酒的记载,如《黄帝内经》、《伤寒论》、《齐民要求》、《备急千金要方》等;现代有关药酒的专著也不少,如《药酒汇编》、《大众药酒》、《中国药酒学》等。这些书籍所收录的药酒处方有数千种之多,在不同的历史时期为我国人民的防病、治病、繁衍生息作出了不可磨灭的贡献。但由于受历史条件、认知水平,以及从医经历等的限制,这些书中所收录各方存在度量衡不统一、格式不规范、对药物的要求有偏差等问题,难以广泛应用。

为了将养生与饮酒有机结合,我们结合临床经验、针对目前相关药酒专著中存在的问题,编著了这本《药酒养生》以飨读者。

通过努力,希望《药酒养生》能去粗取精,去伪存真,能更好地为读者朋友服务。由于受知识面和写作水平的限制,时间也较为仓促,错误和遗漏之处在所难免,恳请广大读者斧正;并诚挚感谢从事药酒有关的研究人员。

罗兴洪



目 录

一、药酒养生的特点	(1)
二、泡制药酒药材的选择	(3)
三、药酒制作的方法	(5)
四、药酒养生的服用	(7)
五、药酒使用的注意事项	(10)
六、补虚用药酒	(12)
1. 补血用药酒	(12)
万寿药酒	(12)
归芪藤酒	(13)
归圆仙酒	(13)
地黄养血安神酒	(13)
补血调元酒	(13)
补精益志酒	(14)
周公百岁酒	(14)
2. 补气用药酒	(15)
十全大补酒	(15)
人参大补酒	(16)
人参百岁酒	(16)
人参茯苓酒	(16)
八珍酒	(17)
三圣酒	(17)
大补药酒	(18)
万金药酒	(18)
长生固本酒	(19)
长春酒	(19)
百益长春酒	(20)
虫草田七酒	(20)
补气养血酒	(21)
金樱子酒	(21)
益气健脾酒	(22)
3. 温补肾阳用药酒	(22)
八味黄芪酒	(22)
巴戟熟地酒	(23)
东北三宝酒	(23)
仙灵二子酒	(23)
仙灵固精酒	(24)
仙茅酒	(24)
肉桂黄芪酒	(25)
助阳益寿酒	(25)
参茸壮阳酒	(26)
参茸酒	(26)
雪莲虫草酒	(27)

4. 补阴用药酒	(27)		
二至益元酒	(27)	长生酒	(29)
二至桑葚酒	(28)	长生滋补酒	(29)
天王补心酒	(28)	滋阴百补药酒	(30)
七、健脑益智药酒	(31)		
归脾养心酒	(31)	读书丸浸酒	(32)
健脑补肾酒	(31)	精神药酒	(33)
脑伤宁酒	(32)		
八、不孕不育用药酒	(34)		
1. 男子不育用药酒	(34)		
九子生精酒	(34)	龟龄集酒	(36)
公鸡殖酒	(34)	补肾生精酒	(37)
生精酒	(35)	种子药酒	(37)
仙传种子药酒	(35)	毓麟酒	(37)
延寿获嗣酒	(36)		
2. 女性不孕用药酒	(38)		
巴戟天酒	(38)	参茸补血露	(39)
延寿扶嗣酒	(38)	养精种玉酒	(40)
宜男酒	(39)	排卵酒	(40)
九、性功能障碍用药酒	(42)		
1. 阳痿用药酒	(42)		
人参鹿茸酒	(42)	益肾延寿酒	(47)
万灵至宝仙酒	(42)	壮阳酒	(48)
五子酒	(43)	兴阳谐性回春酒	(48)
牛膝附子酒	(43)	阳威酒	(49)
牛膝人参酒	(43)	助阳酒	(49)
牛膝肉桂酒	(44)	补肾回春壮阳酒	(49)
双鞭壮阳酒	(44)	青松龄药酒	(50)
冬地酒	(45)	振阳灵药酒	(50)
西汉古酒	(45)	海龙酒	(51)
回兴酒	(46)	黄芪杜仲酒	(51)
回春酒	(47)	琼浆药酒	(52)

填精补肾酒.....	(52)		
2. 遗精用药酒	(53)		
一醉不老丹.....	(53)	钟乳酒.....	(55)
巴戟二子酒.....	(53)	首乌归地酒.....	(55)
百补酒.....	(53)	聚宝酒.....	(56)
壮元补身酒.....	(54)	熙春酒.....	(56)
参薯七味酒.....	(54)		
3. 早泄用药酒	(57)		
巴戟熟地酒.....	(57)	蛤鞭酒.....	(58)
沙苑莲须酒.....	(57)	雄蚕蛾酒.....	(58)
蛤蚧菟丝酒.....	(58)	锁阳苁蓉酒.....	(59)
十、延年益寿药酒.....	(60)		
参蓉健腰酒.....	(60)	补肾延寿酒.....	(67)
健脾壮腰药酒.....	(60)	却老酒.....	(68)
人参不老酒.....	(61)	杞地红参酒.....	(68)
人参当归酒.....	(61)	养元如意酒.....	(68)
三味杜仲酒.....	(62)	神仙延寿酒.....	(69)
下元补酒.....	(62)	神仙酒.....	(70)
万寿药酒.....	(63)	春寿酒.....	(70)
万病无忧酒.....	(63)	草还丹酒.....	(70)
马灌酒.....	(64)	清宫长春酒.....	(71)
玉竹高龄酒.....	(64)	鹿骨酒.....	(71)
四季春补酒.....	(65)	黄精延寿酒.....	(72)
延年百岁酒.....	(65)	菊花明目酒.....	(72)
延寿九仙酒.....	(66)	滋补肝肾酒.....	(72)
防衰延寿酒.....	(66)	精神药酒秘方.....	(73)
补肾壮阳酒.....	(67)		
十一、乌须黑发药酒.....	(74)		
七宝美髯酒.....	(74)	乌发益寿酒.....	(76)
巨胜酒.....	(74)	百岁酒.....	(76)
乌须黑发药酒.....	(75)	经验乌发酒.....	(77)
乌须发酒.....	(75)	首乌地黄酒.....	(77)

黄精酒.....	(77)		
十二、美容保健药酒	(78)		
红颜酒.....	(78)	人参远志酒.....	(81)
龟台回童酒.....	(78)	五味子酒.....	(82)
驻颜酒.....	(79)	百益长寿酒.....	(82)
参归补虚酒.....	(79)	地黄酒.....	(82)
美容酒.....	(80)	补心酒.....	(83)
桃花白芷酒.....	(80)	养心安神酒.....	(83)
养荣酒.....	(80)	养神酒.....	(84)
鹿胶酒.....	(81)	枸杞子药酒.....	(84)
酸枣仁酒.....	(81)		
十三、祛病强身药酒	(85)		
二活川芎酒.....	(85)	苁蓉强壮酒.....	(91)
十仙酒.....	(85)	杞蓉药酒.....	(91)
人参七味酒.....	(86)	还童酒.....	(92)
九仙酒.....	(86)	补肾健脾酒.....	(92)
九制豨莶草药酒		补益延龄酒.....	(93)
.....	(86)	固本遐龄酒.....	(93)
天麻石斛酒.....	(87)	参茸长寿酒.....	(94)
五加皮酒.....	(88)	种子延龄酒.....	(95)
五加地黄酒.....	(88)	复方虫草补酒.....	(95)
牛膝石斛酒.....	(88)	独活牛膝酒.....	(96)
牛膝酒.....	(89)	首乌地黄酒.....	(96)
石斛酒.....	(89)	洞天长寿酒.....	(96)
加味养生酒.....	(89)	祛风湿秦艽酒.....	(97)
百药长酒.....	(90)	健身药酒.....	(97)
百益长春酒.....	(90)	健康补肾酒.....	(98)
虫草壮元酒.....	(91)		

一、药酒养生的特点

中国药酒的应用有数千年历史，人们至今仍使选用，是因为药酒有许多独特的优点。

1. 口感好，便于服用

药酒本身就是一种酒精类饮品，一杯口味醇正、香气浓郁的药酒，既没有古人所说“良药苦口”的烦恼，也没有一般中药汤剂煎煮的麻烦，更没有现代打针输液的痛苦，所以人们乐意接受。

2. 酒有协同作用，可以提高疗效

药酒是一种加入中药的酒。酒本身就有一定的保健作用，能促进胃肠道分泌，帮助消化吸收，增强血液循环，促进组织代谢，提高细胞活力，所以中医认为其性热，走而不守，既有调和气血，贯通络脉之功，又有振阳除寒，祛湿散风之效，因此《汉书·食货志》称之为“百药之长”。

3. 有利于有效成分的溶出，是大部分药物的良好溶剂

酒是一种良好的有机溶媒，其主要成分是乙醇。它有良好的穿透性，易于进入药材组织细胞中，可以使中药里的大部分水和醇溶性物质，以及需用非极性溶解的有机物质溶解出来，能更好地发挥生药原有的作用。服用后还可借酒的宣行药势之力，促进药物疗效更好地迅速发挥，并可按不同的中药配方，

制成各种药酒来治疗各种不同的病症。

4. 适用范围广

由于药酒具有以上所述优点,所以其治疗范围几乎涉及临床所有科。

5. 稳定性好

由于酒有防腐、消毒作用,可以防止细菌的孳生,提高药酒的稳定性。当药酒含乙醇 40% 以上时,可延缓许多药物的水解,增强其稳定性。

二、泡制药酒药材的选择

目前的中药千差万别,所选择的中药如果不好,不但不能起到治疗或养生保健的作用,反而可能对健康有害,因此要注意选择好泡制药酒的中药材。

1. 选择品质好的道地药材

道地药材是指在一特定自然条件、生态环境的地域内所产的药材。因土质、水质具有特异性,且生产较为集中,栽培技术、采收、加工也都有一定的讲究,所以比在其他地区所产者品质佳、疗效好。

道地药材被视为古代中医辨别优质中药材的独具特色的标准,也是我国中药行业一个约定俗成的中药质量概念。

同种异地出产的药材,在质量上有明显的差异,如人参、地黄、杜仲、当归等,产地不同药效差异很大。例如,产于浙江的贝母,叫浙贝母、大贝母或象贝母,长于清肺祛痰,适用于痰热蕴肺之咳嗽;而产于四川的川贝母,长于润肺止咳,治疗肺有燥热之咳嗽、虚劳咳嗽。选用泡药酒用的中药材时,尽可能选用地道药材。

2. 选择规范的炮制品

中医临床特点之一就是使用中药炮制品。每种药物都具有一定的特性,或偏于寒或偏于热,或升或降,或苦或咸,或归经不同,中医利用此不同的特性,补偏救弊,调整机体阴阳气血的偏胜偏衰,恢复生理

平衡而达治疗疾病的目的。这些不同的特性统称为药性理论,内容包括四气五味、升降浮沉、归经等,是药物本身固有的。然而,经过加工炮制的中药,可以调整改变药性、降低毒性、提高药效等,满足临床用药要求。

选用规范的中药炮制品,可以起到如下作用:

(1)增强疗效:活血通络、调经止痛、祛风除湿之药多用酒制以助归经入血分增效,如当归、川芎、威灵仙等;疏肝理气、活血祛瘀、行气止痛之药多用醋制入肝以助功效,如延胡索、香附、柴胡、乳香等;强腰膝、补肝肾、固精壮阳、滋阴泻火之药多用盐制下行入肝肾以增药效,如杜仲、巴戟天、小茴香、知母等;止咳化痰、温胃止呕之药多用姜制,以助归脾胃经增效,如黄连、竹茹、厚朴、草果等。

(2)降低毒副作用:川乌、草乌、附子、马钱子生用有毒,经过煮、浸或砂烫法炮制,祛除毒性,才能内服。

(3)改变药性:如生何首乌有生津润燥、滑肠通便等作用,但经黑豆汁蒸煮后,却有补肝肾、益精血、乌须发的功效。

(4)有利于有效成分溶出:如石膏、自然铜、龙骨、牡蛎、石决明、穿山甲等,这类药物质地坚硬,难于粉碎,不便制剂和调剂,而且在短时间内也不易煎出有效成分,因此必须经过炮制,采用煅、煅淬、砂烫等炮制方法使质地变为酥脆,才易于粉碎,从而使有效成分易于煎出。