

特效药酒方

慢性疾病 一扣光

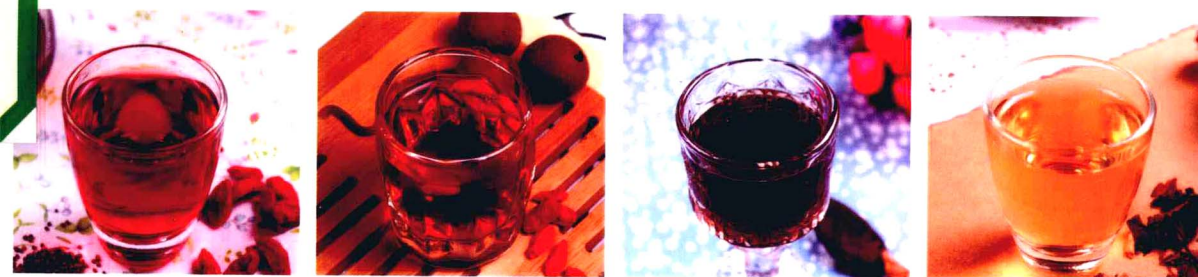
谢惠民 主编



补血养阴，
填精益髓
熟地

补肾助阳，祛风除湿
强筋壮骨

巴戟天



图书在版编目 (CIP) 数据

特效药酒方, 慢性疾病一扫光 / 谢惠民主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5537-0957-4

I. ①特… II. ①谢… III. ①药酒—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 059037 号

特效药酒方, 慢性疾病一扫光

主 编	谢惠民
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
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	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	200 000
版 次	2013 年 5 月第 1 版
印 次	2013 年 5 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0957-4
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。

特效药酒方

慢性疾病 一扫光

谢惠民 主编



补血养阴，
填精益髓
熟地

补肾助阳，祛风除湿
强筋壮骨

巴戟天



- 解密千年药酒神奇
- 教你在家轻松泡药酒



酒入百脉 喝对酒可治百病

给中老年慢病患者的“养生长寿酒”

给关节疾病患者的“除湿活络酒”

给男性的“益阳补肾酒”

给女性的“补血养颜酒”

- 60 多种常见疾病和健康问题全解决
- 300 多款经典药酒方贴身打造

上架建议：保健养生

ISBN 978-7-5537-0957-4



9 787553 709574 >

定价：36.00 元

特效药酒方

慢性疾病一扫光



谢惠民 主编



江苏科学技术出版社



前言

酒有“通血脉，行药势，温肠胃，御风寒”等多重作用，人类最初的饮酒行为就与养生保健、防病治病有着密切的联系，故被奉为“百药之长”。

古代医家早在《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。后来又发现其对疾病有一定的防治效果，如端午节饮艾叶酒，重阳节饮菊花酒以避瘟疫。

《千金方》记载：“一人饮，一家无疫，一家饮，一里无疫。”可见自古以来，酒或用于炮制中药，或用于冲服药物，显示出保健祛病的强大功用。

药酒，就是将祛病保健、强身健体的中药浸泡于酒而制成的日常祛病保健佳品。药酒不仅配置方便、药效稳定、安全有效，而且因为酒精是一种良好的有机溶剂，中药的各种有效成分都易溶于其中。中医理论认为，患病日久必将导致正气亏虚，脉络淤阻，因此各种慢性虚损常常存在不同程度的气血不畅、经脉滞涩的问题。中药滋补强身，酒则辛散温通，药借酒力、酒助药势而充分发挥效力，提高了疗效。

不仅如此，药酒的服用和储存也很方便，内服外用均宜，急症、久病皆可，特别是对一些顽疾杂症效果更为显著。因此，历代医家都很重视药酒，它也广受群众的欢迎。

数千年来，通过历代医家和人民群众的不懈努力，中华民族在药酒制作和运用方面积累了丰富的经验，药酒品种数不胜数，其中很多药酒因为选料讲究、配方独到、做工精细、疗效神奇而备受追捧，成为经典。随着人们对健康生活的不断追求，制作和使用药酒已经不仅是治病保健的需要，更成为一种健康生活的时尚之举，受到人们越来越多的青睐。



A decorative border at the top of the page, featuring a repeating geometric pattern in a dark purple or brown color.

为了让更多人了解和掌握各种药酒的制作及运用方法，使药酒的神奇功效更好地惠及人类，我们在浏览研究历代医家有关药酒著作和各种药酒配方的基础上，精选出最为实用、最易于制作，且安全有效的数百种药酒方，结合当下生活，编成此书。

本书分为三篇。上篇综合介绍了药酒的制作、服用等方法，以及对症选料。中篇针对人体各系统的常见症状和慢性病，给出了对症药酒方。下篇针对不同家庭成员，给出了相应的保健药酒。每一款药酒都详细地介绍了配方、制作方法、功效和服用指导。有些药酒的使用需要考虑体质、病情等因素，本书也都做了必要的提示。

本书纲目清晰，叙述规范，语言精练，文字浅显，配方实用，用药精到，是普通读者制作药酒的入门必备，也是养生保健爱好者的参考指南。

需要注意的是，药酒在治病保健方面虽然特色优势明显，但并不适合所有病症，有些人群更需避免。此外，中药存在不少同名异物的现象，不懂医者拿不准的中药最好咨询中药师，或在中医师的指导下使用，以免对身体造成危害。



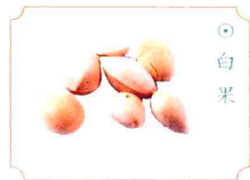


上篇

酒入百脉，药酒补养千万年

第一章 在家轻松泡药酒 14

- 酒是谷之精，喝对能养生 14
- 和中医一样古老的药酒文化 15
- 药好，药酒才能好 16
- 家庭药酒制作有“方”可依 18
- 药酒服用要遵循原则 22
- 药酒虽好，也不要贪杯 24
- 药酒服用禁忌 25



第二章 药酒养生，会选择还要会对症下“料” 26

- 补血药酒——让血脉通畅，身体倍棒 26
- 益气药酒——补气益气，可以“决生死，除百病” 30
- 温阳药酒——补足阳气，人更有精气神 34
- 养阴药酒——平衡阴阳，人不易得病 38

中篇

对症药酒，慢性疾病一扫光

第三章 慢病要快治，药酒预防治疗三高等慢性病 44

- 糖尿病，“二地菊花酒”帮你稳定血糖 44
- 高血压，“大蒜酒”防病保健又降压 46
- 高脂血症，“首乌酒”是血管的清道夫 48
- 冠心病，“冠心酒”帮你赶走潜在的危險 50
- 中风后遗症，“息风活络酒”专治半身不遂 52
- 贫血，“桂圆枣地酒”滋阴养血起大用 56
- 脑动脉硬化，“天麻健脑酒”降压又宁神 58
- 心动过缓，“缓脉酒”可强壮你的心脏 60
- 心悸，“补心酒”补血养心定神志 61

第四章 饮食为后天之本，吃好消化好才能身体好	62
消化不良，“三香神仙酒”健脾养胃助消化	62
食欲不振，“延年薯芋酒”和胃健脾吃饭香	64
腹胀腹痛，“白玉霜药酒”除气消胀好处多	66
腹泻，“丁香酒”温中暖胃治腹泻	68
呃逆，“姜汁葡萄酒”轻松治打嗝	70
恶心呕吐，“屠苏酒”止吐效果数第一	71
便秘，“双耳酒”助你轻松排便	72
慢性胃炎，“山楂槟榔酒”清肠热，消胃炎	73
第五章 关节疾病，药酒具有天然的治疗优势	74
肢体麻木，“国公酒”祛风活络腿脚灵	74
风湿寒痹，“防风酒”胜过中药百味	76
骨质增生，“消骨刺酒”通络止痛除增生	80
肩周炎，“独活桑枝酒”温中散寒通络	82
腰腿痛，“独活当归酒”祛风壮骨利关节	84
跌打损伤，“玫瑰红花酒”消除肿痛和淤血	88
闪挫扭伤，“赤芍当归酒”化淤止痛起效快	90
第六章 肺主皮毛，呼吸好才能百病不侵	92
感冒，“防风苍耳酒”解表祛风止头痛	92
支气管炎，“杏仁苏子酒”理气化痰呼吸畅	94
哮喘，“牛膝五味酒”降逆平喘去胸闷	96
寒凉咳嗽，“散寒止嗽酒”祛风散寒止咳快	98
肺燥咳嗽，“二参麦冬酒”益肺清火很享受	100
久咳不愈，“香橼川贝酒”理气止咳有奇效	102
虚劳咳嗽，“人参蛤蚧酒”补肺益肾止咳喘	104



第七章 肾是气血之本，养生先得养肾 106

- 肾虚，“补肾壮阳酒”强肾固精助长寿 106
- 遗精，“锁阳苁蓉酒”补肝肾固肾精 108
- 早泄，“补肾填精酒”消除男人的难言之隐 110
- 尿急、尿频、淋漓不尽，“金樱子酒”温肾益气，
让你不再频繁跑厕所 112
- 性欲减退，“参茸枸杞酒”温肾补阳宜常饮 114
- 阳痿，“回兴酒”补肾壮阳，让男人重展雄风 116
- 腰膝酸软，“地术酒”强腰膝，让你足下生风 118
- 男性不育，“龟龄集酒”兴阳助肾治不育 120

第八章 五官病，药酒让你恢复光鲜亮丽的形象 124

- 迎风流泪，“杞菊地冬酒”补肝肾可解忧 124
- 眼睛干涩，“枸杞麻仁酒”还你明眸善睐大眼睛 126
- 目赤流泪，“地骨决明酒”明目止泪不用愁 128
- 耳鸣耳聋，“聪耳磁石酒”耳鸣耳聋都好用 130
- 鼻炎，“杏仁苍井酒”通窍止痛又消炎 134
- 鼻窦炎，“龙胆清热酒”化热开窍消脓肿 136
- 口舌生疮，“半夏酒”消肿止痛专治口疮 138
- 牙痛，“山蜂酒”祛风攻毒止热痛 139

第九章 十女九病，药酒治疗妇科病，让女人

- 更明媚** 140
- 痛经，“月季红花酒”让女人摆脱痛经月月舒 140
- 月经不调，“八珍酒”补气养血，让月经通调 144
- 白带异常，“芍药地黄酒”温经止带摆脱烦恼事 146
- 崩漏，“丹参酒”活血凉血止崩漏 148
- 闭经，“常春酒”养血通经，让女人找回青春 150
- 女性不孕症，“排卵酒”补益肝肾促排卵 152
- 产后虚弱，“当归续断酒”补虚又止痛 154
- 乳腺增生，“蒲公英酒”清热散结有功劳 156
- 急性乳腺炎，“丝瓜络酒”清热解毒可解忧 158
- 更年期综合征，“地黄酒”帮你度过多事之秋 159



下篇

家庭保健，一味药酒补养全家

第十章 为全家人准备的强身药酒	162
强筋壮骨酒，让筋骨强壮有活力	162
强身健体酒，增强抵抗力少生病	166
防癌抗癌酒，防病治病都好用	168
第十一章 为老年人准备的长寿药酒	170
乌须黑发酒，须发乌黑不显老	170
安神补脑酒，醒脑益智又安神	174
延年益寿酒，益气养血补肾助长寿	176
第十二章 为女性准备的美容养颜瘦身药酒	180
养颜嫩肤，“红颜酒”润肤悦颜如其名	180
祛斑美白，“桃花白芷酒”养出如雪肌肤	182
美发护发，“首乌固发酒”让秀发亮泽不脱落	184
减肥瘦身，“地黄麻仁酒”润肠通便一身轻	186





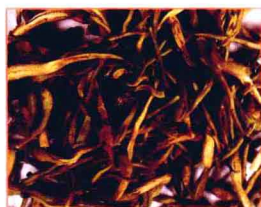
第十三章 为不同职业者准备的预防职业病的药酒 188

脑力工作者，“读书丸酒”益智健脑防健忘.....	188
经常用电脑者，“菊花首乌酒”让眼睛得滋养.....	190
低温环境工作者，“八味黄芪酒”提升阳气抗寒冷.....	192
高温环境工作者，“生地清热酒”养阴泻火去燥热.....	193
经常熬夜者，“补精益智酒”让你恢复好气色.....	194
久坐工作者，“舒筋活血酒”可防颈椎病.....	195

附录 四季养生药酒方 196

春季药酒，疏肝理气，为一年健康开好头.....	196
夏季药酒，清热健脾，食欲好身体更健康.....	198
秋季药酒，滋阴润燥，各种咳嗽不烦扰.....	200
冬季药酒，补肾益精，肾阳足生命才旺盛.....	202

家庭常用解酒方 204





上篇

酒入百脉

药酒补养千万年

药酒是老祖宗创造并留给
我们的养生大智慧
无论是《黄帝内经》的字
里行间
还是马王堆残存的竹简
流传千年的药酒从未失去
它浓郁的芬芳
一壶药酒传承的是永不磨
灭的养生智慧



好药也需要能通达疾患处方能奏效，古代的医家就很聪明，他们发现酒有温通血脉、宣散药力的作用，“为百药之长”，于是便取其善行药势而达于脏腑、四肢百骸之性，创造了独特而神奇的药酒。

酒是谷之精，喝对能养生

《黄帝内经》认为，酒为“水谷之精，熟谷之液”。

中医认为酒味苦而辛，入心、肝、肺、胃经，有通血脉、御寒气、行药势的作用，《汉书·食货志》称酒为“百药之长”。现代研究表明，酒能促进胃肠道分泌，帮助消化吸收，增强血液循环，促进组织代谢，提高细胞活力。所以适量饮酒对健康是有一定益处的，科学地配制、服用药酒，不仅能祛病疗疾，还能起到养生的功效。

酒虽然有诸多好处，毕竟也“性温有毒”。周代初期就有《酒诰》，奉劝人们不要过度饮酒。《诗经》有：“山有漆，隰有栗。子有酒食，何不日鼓瑟？且以喜乐，且以永日。宛其死矣，他人入室。”说的就是日日饮酒，天天笙歌，毁坏了人的健康，就会出现不良后果。

酒能壮胆，使懦夫做出英雄般的壮举；酒也能让人迷失本性，做出令人追悔莫及的傻事。《黄帝内经》说这是因为过度饮酒能够影响人的脏腑，肝主谋虑，胆主决断，饮酒后就改变了人的性格、作为。可见古人对过度饮酒危害已经认识得很清楚了。

健康饮酒的原则

1. 不可空腹饮酒。
2. 应控制饮酒量，不能每餐必饮，每饮必醉。
3. 除规定有些药物需用酒服下，服药前后不要饮酒。
4. 不要通过饮酒来保暖，喝了酒比不喝酒更易产生寒战，导致受凉或感冒。
5. 尽量饮用酒精度较低的葡萄酒、绍兴黄酒和啤酒，少喝或不喝烈性白酒。



和中医一样古老的药酒文化

古代医生在治病时，为了使药物发挥更好的疗效，通常会借助酒来增强药力。《说文解字》记载：“医，治病工也……医之性，然得酒而使。”可见在那个时候治病就已经离不开酒了。“酉”字是酒字的初文，它像一个密封的酒坛，里边储藏了食物。用“酉”做偏旁的字，大多与酒有关系。医字的繁体是“醫”，可见自古以来的医疗活动，也与酒有着密切的关系。

距今 2000 多年以前的《黄帝内经》就专门设有《汤液醪醴论篇》。所谓“汤液”就是现在的汤药煎剂，而“醪醴”即我们所说的药酒。1973 年，我国考古工作者还在湖南长沙市马王堆 3 号汉墓出土了《五十二病方》，其中记载了内外用药酒治疗疽、蛇伤等疾病的药酒方。这被公认为是我国现已知的最早的药酒。而且在马王堆出土的另外两本帛书《养生方》和《杂疗方》中，也有药酒方、酒剂配方、酿制工艺等的记载。由此可见，我国的药酒在当时就有了一定的发展。

酒对医疗的作用，历代医家多有论述，但以东汉医家张仲景所用为最，在《伤寒论》、《金匮要略》中用酒者就涉及 24 方，方中用药，或以酒洗，或以酒浸、酒煎、酒下等法，可见酒在中医治疗中的独特作用。唐代医家孙思邈《千金翼方·诸酒》中记载酒方 20 个，可算是我国第一部医著中对药酒最早的专题综述。

酒本身有“通血脉，行药势，温肠胃，御风寒”等作用。药酒因为是在酒中加入了滋补性质的各种中药或食物，所以既可治疗和预防疾病，又可用于病后的辅助治疗。滋补药酒还可以以药之功，借酒之力，起到补虚强壮和抗衰老的作用。

一杯气味醇正、芳香浓郁的药酒，既没有古人所担心的“药苦口”的烦恼，又没有现代打针输液的痛苦，它给人们带来的是一种佳酿美酒的享受。