

古今解酒醒酒妙验方

黄世敬 张国豪◎主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

古今解酒醒酒妙验方

主 编

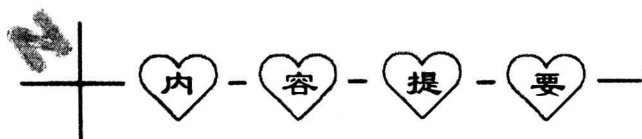
黄世敬 张国豪

编 委

(以姓氏拼音为序)

崔翰明	黄世敬	黄晓琳	雷小明
廖俊尧	刘 莉	夏丕芳	向小波
于佳澜	张国豪	张盈颖	周 祥

金盾出版社



本书共分四章,收集了大量的古今解酒醒酒效验方。第一章阐述酒的理化性质、酒的分类和酒的代谢;第二章饮酒与健康,阐述饮酒的益与害,健康饮酒与醉酒;第三、第四章分别介绍食物解酒方和药物解酒方,以及解酒产品的功效、选用和注意事项。其内容科学实用,对饮酒者健康饮酒和防醉解酒有指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

古今解酒醒酒妙验方/黄世敬,张国豪主编.--北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7835-3

I. ①古… II. ①黄…②张… III. ①醇中毒—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 193081 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:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

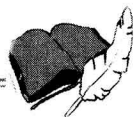
开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:170 千字

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:20.00 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)

前言



酒在我国有着悠久的历史,不论古今中外、乡村城市、贫民富翁、百姓帝王都饮用过。酒可以给人欢乐,又可以带来忧愁;可以使人奋发,又可以让人沉沦;可以助人,又可以损人;颂之者,谓之佳酿;恨之者,咒之毒药。在中国传统文化中,酒是友情和亲情的媒介。适当饮酒,有益于健康,但是饮酒不当或过量饮酒不仅有损于身体健康,还可能危害公共安全,影响社会和谐。本书旨在帮助饮酒相关人群建立对饮酒的正确认识,科学普及饮酒的相关知识,并提供相关解酒醒酒方药,以避免或减少酒的危害,而并非提倡大众饮酒。因此,每个人应根据自身具体情况,全面考虑,对于饮酒做出合理判断,不宜过量饮酒。本书部分解酒醒酒方来源于历代文献所载和国内期刊资料,在此对原作者表示衷心地感谢。书中有错谬之处,敬请读者批评指正。

作者



目 录

第一章 概 述

一、酒的理化性质	(1)
(一)物理性质	(1)
(二)化学性质	(1)
(三)生化性质	(2)
二、酒精分类	(3)
三、酒精代谢	(4)
四、酒精量计算	(4)
五、血液内酒精浓度计算	(5)
六、摄入酒精限度	(7)
七、食用酒基本分类	(9)
(一)按生产方法分类	(10)
(二)按酒精及糖含量分类	(10)
八、食用酒商品种类	(11)
(一)白酒	(11)
(二)黄酒	(23)
(三)啤酒	(25)
(四)果酒	(29)
(五)药酒	(30)

第二章 饮酒与健康

一、饮酒的益与害	(32)
----------------	------



(一)少量或适量饮酒有益健康	(32)
(二)过量饮酒有害健康	(32)
二、饮酒方式	(33)
(一)怡情增谊非尽兴	(33)
(二)养生健体不过量	(34)
(三)防病祛邪助药力	(36)
(四)错误饮酒方式伤身体	(37)
三、饮酒量	(39)
四、饮酒时间	(40)
五、健康饮酒	(41)
(一)因年龄而异	(41)
(二)因体质而异	(42)
(三)因性别而异	(43)
(四)因职业而异	(43)
六、醉酒	(44)
(一)醉酒原因	(44)
(二)醉酒表现	(46)
(三)醉酒危害	(49)
(四)过量饮酒致相关疾病及症状	(52)
(五)过量饮酒相关社会问题	(53)
七、防醉与解酒	(54)
(一)防醉原则	(54)
(二)饮酒禁忌	(54)
(三)解酒原则	(56)

第三章 食物解酒方

一、蔬菜方	(57)
-------------	------



白菜	(57)	大豆	(74)
白萝卜	(59)	豆腐	(76)
甘薯	(61)	生姜	(78)
芹菜	(63)	豌豆	(80)
菜花	(66)	绿豆	(82)
藕	(67)	绿豆芽	(84)
茭白	(69)	冬瓜	(86)
菱角	(71)	芥菜	(88)
西红柿	(72)	荸荠	(90)
二、水果方	(92)		
葡萄	(92)	橄榄	(104)
柚子	(94)	梨	(107)
西瓜	(95)	阳桃	(109)
香蕉	(97)	甘蔗	(111)
柿子	(99)	柠檬	(112)
橘子	(101)	草莓	(114)
三、其他食物方	(117)		
面食	(117)	鸭	(134)
米汤	(119)	鸡蛋	(135)
糖水	(121)	蛋清	(138)
蜂蜜	(122)	皮蛋	(139)
食醋	(125)	海蜇	(140)
食盐	(127)	酥油	(141)
牛奶	(128)	牡蛎肉	(142)
酸奶	(129)	蚌	(143)
鱼	(131)	蚬	(143)



田螺 (144) 蚶 (144)

第四章 药物解酒方

一、中药解酒配方 (145)

葛花 (145) 陈皮 (185)

葛根 (150) 芦根 (188)

枳椇子 (154) 车前草 (190)

砂仁 (157) 菊花 (192)

白豆蔻 (159) 栀子 (195)

藿香 (161) 炒麦芽 (197)

草果 (164) 茵陈 (198)

佩兰 (165) 蛇菰 (199)

人参 (166) 泽泻 (201)

西洋参 (169) 青皮 (205)

灵芝 (171) 三七 (208)

白芍 (173) 刺五加 (210)

柴胡 (175) 贯众 (211)

桑椹 (177) 茯苓 (213)

茶 (180) 苍术 (218)

茶种子 (182) 白术 (222)

槟榔 (183) 麝香 (224)

二、保健与解酒产品 (226)

天生草解酒茶 (226) 葛花菊花醒酒茶 (229)

瑞莱星解酒神逸保健 醉翁茶 (230)

茶 (227) 金葛露 (230)

美乐雅解酒茶 (228) 花露水 (231)



解酒烟剂	(232)	葛根含片	(240)
高浓度膳食纤维素片	(233)	RU-21 安体普解酒片	(240)
卵磷脂	(234)	不醉丹	(241)
海王金樽	(235)	解酒口服液	(242)
B 族维生素	(236)	醒酒颗粒	(243)
维生素 C 片	(236)	葛花醒酒养胃颗粒	(244)
酒芝灵	(237)	葛花露	(245)
御酒丸	(238)	神仙醒酒丹	(245)
强力解酒护肝丸 ...	(239)		



第一章 概 述

一、酒的理化性质

(一) 物理性质

酒的有效成分是乙醇,俗名酒精。乙醇化学式是 C_2H_6O , 分子量 46.07。本品为无色澄清液体;味灼烈;易挥发,易燃烧,燃烧时呈淡蓝色火焰,同时放出大量的热能。相对密度(水=1)0.789;熔点 $-114.3^{\circ}C$;沸点 $78.4^{\circ}C$;可与水相混溶;酸度系数(pKa)15.9;黏度($20.0^{\circ}C$)1.200 兆帕·秒;饱和蒸气压($19^{\circ}C$)5.33 千帕;燃烧热 1365.5 千焦/摩尔;闪点 $12^{\circ}C$;爆炸上限(V/V) 19.0%;爆炸下限(V/V)3.3%。它能跟水以任意比例互溶,可混溶于醚、氯仿、甘油等多数有机溶剂。

(二) 化学性质

乙醇可以被看做是乙烷分子里的一个氢原子被羟基($-OH$)取代后的产物,是具有一个羟基的 2 碳饱和醇。

(1)乙醇具有酸性:乙醇分子中含有可极化的氧氢键,电离时生成烷氧基负离子和质子。乙醇 $pK_a=15.9$,与水相近。乙醇的酸性很弱,但是电离平衡的存在足以使它与重水之间的同位素交换迅速进行。因为乙醇可以电离出极少量的氢离子,它可以和少数金属(碱金属为主)反应,生成醇盐



和氢气,醇盐遇水则迅速水解生成醇和碱。

(2)乙醇的氧化反应:乙醇在催化剂铜(Cu)或汞(Hg)的作用下加热可被氧化成为乙醛(工业中制备乙醛的方法)。乙醇经过氧化作用,依其氧化方式和氧化强弱程度而逐步变化为乙醛、乙酸,最后变为二氧化碳(CO_2)和水。酒精中毒的罪魁祸首通常被认为是有一定毒性的乙醛,而并非喝下去的乙醇。

(3)酯化反应:酒精与无机酸反应生成无机酸酯,与有机酸作用生成有机酸酯。“酸”脱“羟基”,“醇”脱“羟基”上的“氢”,生成水和酯。

(4)与氢卤酸反应:乙醇可以和卤化氢发生取代反应,生成卤代烃和水。

(5)消去反应(分子内脱水反应):乙醇在有浓硫酸作催化剂的条件下,加热到 170°C 即生成乙烯,并脱去一分子水。

(6)分子间脱水反应:如果把乙醇和浓硫酸共热的温度控制在 140°C ,乙醇将以另一种方式脱水,即每两个乙醇分子间脱去一分子水,反应生成的是乙醚。

(三)生化性质

酒精具有一定的杀菌作用,其原理为酒精的脱水作用使菌体蛋白凝固,失去生命活力而死亡。常配置 75%(V/V)酒精溶液为杀菌剂,因该浓度的杀菌能力最强。酒精易被人体的肠胃吸收,吸收后迅速分解代谢,放出热能。饮用适量酒精性饮料,使人的循环系统发生一种兴奋效能,对消化系统也能产生一种良好作用,可刺激食欲,促进胃酸分泌,有助于食物营养的吸收;但饮用过量后,对人体有麻醉作用;饮用



大量酒精,其对肝细胞和神经系统有毒性,重者会引起死亡。

二、酒精分类

酒精产品按用途分为食用酒精、医药用酒精、工业酒精、无水乙醇和变性燃料乙醇品种。按产品质量分类方法,食用酒精分为特级食用酒精、优级食用酒精和普级食用酒精;工业酒精分为优等品、一级品、合格品、粗酒精;无水乙醇(化学试剂乙醇)分为优级纯、分析纯、化学纯。

食用酒精是以谷物、薯类、糖蜜或其他可食用农作物为原料,经发酵、蒸馏精制而成的,供食品工业使用的含水酒精。食用酒精的基本指标见表1、表2。

表1 食用酒精的感官要求

项目	特级	优级	普通级
外观	无色透明	无色透明	无色透明
气味	具有乙醇固有的纯正香气	具有乙醇固有的纯正香气	无异味
口味	纯净,微甜	纯净,微甜	较纯正

表2 食用酒精的理化要求

项目	特级	优级	普通级
色度/号	≤ 10	≤ 10	≤ 10
乙醇/(%体积分数)	≥ 96.0	≥ 95.5	≥ 95.0
硫酸试验色度/号	≤ 5	≤ 10	≤ 60
氧化时间(分)	≥ 40	≥ 30	≥ 20
醛(以乙醛计)/毫克/升	≤ 1	≤ 2	≤ 30



续表

项目	特级	优级	普通级
甲醇/毫克/升	≤2	≤50	≤150
正丙醇/毫克/升	≤2	≤15	≤100
异丁醇+异戊醇/毫克/升	≤1	≤2	≤30
酸(以乙酸计)/毫克/升	≤7	≤10	≤20
酯(以乙酸乙酯计)/毫克/升	≤10	≤18	≤25
不挥发物/毫克/升	≤10	≤15	≤25
重金属(以 Pb 计)/毫克/升	≤1	≤1	≤1
氰化物(以 HCN 计)★	≤5	≤5	≤5

注：★以木薯为原料的产品，其他原料制成的食用酒精则无此要求

三、酒精代谢

酒精在体内的代谢 90%在肝脏中进行。少量酒精可在进入人体之后，马上随肺部呼吸或经汗腺排出体外，绝大部分酒精在肝脏中先与乙醇脱氢酶(ADH)作用，生成乙醛，乙醛对人体有害，但它很快会在乙醛脱氢酶(ALDH)的作用下转化成乙酸，乙酸可进一步氧化成二氧化碳和水，同时提供人体需要的热能。酒精在人体内的代谢速率是有限度的，如果饮酒过量，酒精就会在体内器官，特别是在肝脏和大脑中积蓄，积蓄至一定程度即出现酒精中毒症状。乙醇在肝脏中代谢过程见图 1。

四、酒精量计算

酒精量计算公式：酒精量(克) = 饮酒量(毫升) × 酒精含

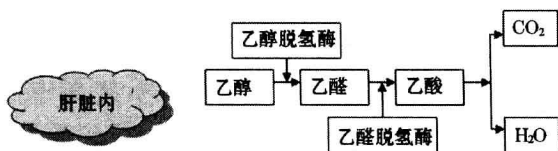


图1 乙醇在肝脏代谢示意图

量 $\%(V/V) \times 0.8$ (克/毫升)。

1克酒精相当于25~40毫升啤酒、8~10毫升黄酒、5~12毫升葡萄酒、3~7毫升保健酒、2~3毫升白酒。有报告显示,男性如果每天酒精摄入量大于20克,随着饮酒量增加,收缩压和舒张压均会升高。如果每天饮酒量超过100克(相当于白酒4两),发生高血压的危险会增加3~4倍。从健康安全的角度考虑,人们每天摄入的酒量应有限度。具体为:男性饮酒量应控制在每天不超过2杯,女性和轻度肥胖者每天不超过1杯。在这里,1杯酒的量相当于啤酒250毫升,酒精度12的葡萄酒125毫升或酒精度50的烈性酒40毫升。

五、血液内酒精浓度计算

血液中的酒精浓度计算公式:血中酒精浓度(克/1000毫升,即‰)=饮入酒精量(克)/饮者体重(千克) $\times$ 系数 r 。其中:系数 r 一般取0.75。

在日常生活中,成人饮酒后可按下面方法进行估算血液中酒精浓度:20毫克/100毫升大致相当于1杯啤酒;80毫克/100毫升,则相当于3两低度白酒或2瓶啤酒;100毫克/



100 毫升,大致相当于 0.5 斤低度白酒或 3 瓶啤酒。

根据国家质量监督检验检疫局 2004 年 5 月 31 日发布的《车辆驾驶人员血液、呼气酒精含量阈值与检验》(GB19522-2004)国家标准,车辆驾驶人员血液中的酒精含量大于或等于 20 毫克/100 毫升(0.2‰),小于 80 毫克/100 毫升(0.8‰)为饮酒驾车,血液中的酒精含量大于或等于 80 毫克/100 毫升(0.8‰)为醉酒驾车。这是国家规定的法律法规,每位驾驶员都应遵守。如果酒驾或醉驾,不但触犯了法规,要受到相应惩罚,而且更是威胁生命,危害社会的行为。

另外,李时珍在很早就指出:“过饮伤胃败胆,丧心损寿,甚则黑肠腐胃而死。”所以,饮酒一定要有限度,小量有益健康,过量损伤身体,反而起不到保健的作用了。

有人将血液中酒精浓度对应于人的不同精神状态表述如下:

◆如果血清里面的浓度是万分之二,就是喝二两酒的时候是最好的。此时人精神兴奋,语言增多,情绪愉快,表现的像君子,这是最佳状态——君子状态!

◆如果喝到万分之四的话,人开始变成孔雀状态。这时每 100 毫升血液中酒精达 40 毫克,人就像孔雀开屏,喜欢吹嘘、炫耀自己,展示自己,滔滔不绝。——孔雀状态!

◆如果喝到万分之八,这时每 100 毫升血液中酒精达到 80 毫克,人会变成目中无人、爱吹嘘而且骄傲,脾气也变大了。这时人就觉得力大无比,想跟人打架——狮子状态!

◆如果还接着喝,喝到万分之十二的程度,每 100 毫升血液中酒精含量增加到 120 毫克,就会上蹿下跳,失去自控



能力；不该说的说了，不敢办的事也敢办了——猴子状态！

◆再接着喝，超过万分之十六，就睡觉了，这时候每 100 毫升血液中酒精含量在 160~200 毫克。此时人思维混乱、语无伦次，然后昏睡，出现昏迷，甚至死亡——狗熊状态！

读者可根据自己酒后的行为，把自己归类于某种状态。饮酒者，不仅要有酒量，更需酒德。这样你的上司会欣赏你，你的朋友会喜欢你，你的家人会依赖你，你的生意伙伴会信任你。

六、摄入酒精限度

本部分所提及的摄入酒精的限度，是指在一定限度内对人体健康是相对安全的。由于个体差异，这个限度并不能完全避免酒精带来的所有危害，应根据个人实际情况选择参考。

国际酒精政策中心(ICAP)的饮酒指南提示：每天饮酒不超过 20 克酒精(为各国饮酒指南中建议量的较低值)。此外，世界卫生组织国际协作研究还指出：男性安全饮酒的限度是每天不超过 20 克酒精，女性每天不超过 10 克酒精。不论什么性别，每周至少应有两天滴酒不沾。美国国家酒精滥用与酒精中毒研究所(NIAAA)也向人们发出以下忠告：男性不管是每天喝酒，或是每周喝一两次，或是偶尔喝一次酒，纯酒精的量不应超过 30~40 毫升，女性不要超过 20~30 毫升。并指出每个人对酒精的敏感度和耐受度存在着一定程度的个体差异，因此要制定出一个饮酒的安全标准是比较困难的。澳大利亚的饮酒指南规定：将长期和短期损害减至最



小的建议量为,男性,一天平均不超过4标准杯,并且每周不超过28标准杯;任何一天不超过6标准杯;每周有1~2天不饮酒。女性,一天平均不超过2标准杯,并且每周不超过14标准杯;任何一天不超过4标准杯;每周有1~2天不饮酒(注:1标准杯为10克酒精,这些酒应当分布在几个小时内饮用,缓速饮酒可以减少醉酒的可能)。中国营养学会制定的《中国居民膳食指南》中建议,每天不超过低度白酒(38度)50毫升(1两)所含的酒精量为适量,约相当于葡萄酒150毫升(1杯),啤酒450毫升(1瓶)。目前,多数国家制定的膳食指南都是原则性地强调适量饮酒,建议不要养成饮酒的习惯。

我国部分医学专家的观点:流行病学研究表明,每日饮少量酒能降低部分人群冠心病的患病率和病死率。适量饮酒能缓解紧张,改善情绪,有助于人际交往。按我国标准为每日饮酒不应超过15克酒精,但鉴于酒精成瘾的潜在性,即使适量或少量饮酒,由于时间的积累亦可能产生危害,因此不提倡用每日饮少量酒来减少冠心病。

上述建议量应基于假定饮酒者未服用药物,没有酒精相关疾病的家族史,身体状况良好,没有饮酒会加重的有关疾病,年龄不低于18岁,没有怀孕,也没有打算去从事危险活动或要求技能的活动(如开车、飞行、水中运动、滑雪,或使用复杂或重型设备、高空作业等)。而且适用于一般身高和体重者(50千克,160厘米),如果身高和体重低于标准者,饮酒量也应低于此建议水平(表3)。