

广州中医药大学教授
著名中医药专家
药膳专家

施旭光 博士 主编

Zhonghua Yangsheng Yaojin

中华养生

500款

药酒

酒是最好的药

药酒养生的原理
配制药酒的知识
药酒养生饮食禁忌
介绍不同人群四季的
美容养生保健药酒

天然养生保健系列

Tianran Yangsheng Baojian Xilie



BOOK
广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

药酒被称为「神酒」，是中国医学宝库中的一股香泉。

中华养生

600款

药酒

Zhonghua Yangsheng Yaojiu



天然养生保健系列
Tianran Yangsheng Baojian Xilie

药酒养生的原理
配制药酒的知识
药酒养生饮食宜忌
介绍不同人群四季的
美容养生保健药酒

主编 施旭光
编委 徐愈颖 卓廉佳
陈玮璇 罗劲娜
张惜强

BOOK
广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生药酒 600 款/施旭光主编.

-广州: 广东旅游出版社, 2009.3

(天然养生保健系列)

ISBN 978-7-80766-039-2

I. 中… II. 施… III. ①药酒-配制②药酒-食物养生 IV. TS262.91 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144059 号

策 划: 姚 芸

责任编辑: 方 敏

装帧设计: 邓传志

责任技编: 刘振华

图片摄影: 曾艳阳 赖向华 阿 玲

平 君 纬 纬 肖 瑶

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

889 毫米×1194 毫米 24 开 $9\frac{1}{3}$ 印张 140 千字

2009 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

前言

酒，即用粮食、水果等含淀粉或糖分的物质经过发酵制成的含乙醇的饮料。人类最初的饮酒行为与养生保健、防病治病有着密切的联系。酒的种类有多种，其性味功效大同小异。一般而言，酒味辛性温，温者能祛寒、疏导，辛者能发散、疏导，所以酒能疏通经脉、行气和血、蠲痹散结、温阳祛寒，能疏肝解郁、宣情畅意；又酒为谷物酿造之精华，故还能补益肠胃。此外，酒能杀虫驱邪、辟恶逐秽。在日常生活中，人们常与酒为伴，俗话说“无酒不成宴”，为了提高餐宴的质量，人们常会在宴席上请客人喝酒。酒的应用在我国有着悠久的历史，考古学家发现9000年前我国古人已经掌握了酒的酿造方法，所用原料包括大米、蜂蜜、葡萄和山楂等。在我国新石器时代的陶器制品中，已有专用的酒器，说明在原始社会，我国酿酒已很盛行。据学者推测，酒的起源经历了一个从自然酒过渡到人工造酒的过程，最原始的酒，很可能是由含糖水果自然发酵而成的，这在古籍中有大量记载，例如众所周知的猿酒便是自然酒之一。在尝到了自然酒的美味之后，人们开始有意识地进行人工造酒，从将果类、乳品等不添加任何发酵剂，全靠自然发酵来酿酒，慢慢发展到添加发酵剂进行人工发酵，又进而对发酵酒进行蒸馏而获得高度数的酒……逐渐发展成为今天品种繁多、质地精良、风格独特的各种美酒。按制作方法的的不同，酒可分为发酵酒、蒸馏酒、配制酒三大类。

本书所说的“酒”，主要是指药酒，属于配制酒，就是在蒸馏酒或经过滤清的发酵酒中浸入不同的中药材，然后装入密闭容器，经过一段时间后，药物中的成分溶解于酒中而成。《黄帝内经》有“汤液醪醴论篇”，专门讨论用药之道。所谓“汤液”即今之汤煎剂，而“醪醴”者即药酒也。这说明在战国时代人们对药酒的医疗作用已有了较为深刻的认识。药酒与日常生活中的酒有一些不同，药酒的价值主要在于它的治疗作用和养生保健效果。药酒，素有“百药之长”之称，是将强身健体的中药与酒“溶”于一体的药酒，不仅配制方便、药性稳定、安全有效，而且因为酒精是一种良好的半极性有机溶剂，中药的各种有效成分都易溶于其中，药借酒力、酒助药势而充分发挥其效力，提高疗效。中医理论认为，患病日久必将导致正气亏虚、脉络瘀阻。因此各种慢性虚损疾病，常常存在不同程度的气血不畅、经脉滞涩的问题。药酒中主要具有补血益气、滋阴温阳的滋补强身之品，同时酒本身又有辛散温通的功效。因此药酒疗法可广泛应用于各种慢性虚损性疾患的防治，并能抗衰老、延年益寿。

药酒的优点主要表现在以下几个方面：

1.适应范围广 药酒可治病防病，临床各科 190 余种常见多发病和部分疑难病症均可用相应的药酒治疗；药酒还可养生保健、美容润肤；还可作病后调养和日常饮酒使用而延年益寿。有人称药酒为“神酒”，是中国医学宝库中的一股香泉。

2.便于服用 饮用药酒，不同于中药其他剂型，可以缩小剂量，便于服用。有些药酒方中，虽然药味庞杂众多，但制成药酒后，其药物中有效成分均溶于酒中，剂量较之汤剂、丸剂明显缩小，服用起来也很方便。药酒可自己配制而成，可较长时间保存与服用，不必经常购药、煎药，减少了不必要的重复麻烦。

3.吸收迅速 饮用药酒后，吸收迅速，可及早发挥药效。因为人体对酒的吸收较快，药物之性（药力）通过酒的吸收而进入血液循环，周流全身，能较快地发挥治疗作用。临床观察，一般比汤剂的治疗作用快到 4~5 倍。

4.能有效掌握剂量 药酒是均匀的溶液，单位体积中的有效成分固定不变，按量（规定饮用量）服用，能有效掌握治疗剂量。

5.人们乐于接受 服用药酒，既没有饮用酒的辛辣呛口，又没有汤剂之药味苦涩，较为平和适用。因为大多数药酒中渗有糖和蜜，作为方剂的一个组成部分，糖和蜜具有一定的矫味和矫臭作用，因而服用起来甘甜悦口。习惯饮酒的人喜欢饮用，即使不习惯饮酒的人，因为避免了药物的苦涩气味，因药酒多甘甜悦口，故也乐于接受。

6.药酒较其他剂型的药物容易保存 因为酒本身就具有一定的杀菌防腐作用，药酒只要配制适当，遮光密封保存，便可经久存放，不致于发生腐败变质现象。

本书所记载的药酒，是在大量阅读古籍的基础上收集而成的，大部分是古代医书如《普济方》、《太平惠民和剂局方》、《本草纲目》、《肘后备急方》、《圣济总录》、《外科正宗》、《寿世保元》等所记载的行之有效的药酒方，也有一些是作者本人多年临床经验总结出来、且用之效果显著的药酒方。这些药酒方所用的药材简便易得，在市面上均可买到，且制作简便，一般的老百姓按酒书中的制作方法均可制成。

著名中医药专家、药膳专家
广州中医药大学教授、医学博士

施旭光



为健康配制药酒 10
为健康饮用药酒 11
药酒的贮藏 12
使用外用药酒的注意事项 12

四季养生药酒

春季养生药酒 14
山楂酒 14
天冬酒 15
人参酒 15
樱桃酒 16
佛手酒 16
玫瑰花酒 17

夏季养生药酒 18

菊花酒 19
薏苡仁酒 20
桑葚酒 20
竹叶酒 21
菖蒲酒 21
雪梨酒 21

秋季养生药酒 22

生地酒 22
黄精酒 23
核桃酒 23
人参枸杞酒 24
阿胶酒 24
莲子酒 24

冬季养生药酒 25

海马酒 25
四精酒 26
参茸补虚酒 26
虫草红枣酒 27
人参蛤蚧酒 28
鹿茸酒 28

亚健康保健药酒

疲倦乏力 30
乌鸡酒 30
西洋参酒 30
人参酒 31
归芍酒 31
参苓黄芪酒 32

手脚不温 32

苁蓉山萸酒 32
蛤蚧天蓉酒 33
归杞酒 33
仙茅酒 34
当归黄芪酒 34

免疫力低下 35

黄芪酒 35
党参酒 35
人参地黄酒 36
玉屏风酒 36
参术归地酒 37
双参酒 37

食欲不振 38

二术酒 38
香兰酒 38
延年薯蓣酒 39
人参灵芝酒 39

失眠 40

五味子酒 40
丹枣酒 40
灵芝酒 41
安神药酒 41

心悸 42

麦冬柏仁酒 42
六味养心酒 42
地黄当归酒 43

补心酒方 43

九仙酒 44

眩晕 44

女贞子酒 44
枸杞枣仁酒 45
菊花枸杞酒 45
磁石酒 46
陈蔡浸酒方 46

头痛 47

苍耳子甜酒酿 47
蔓荆子酒 47
杞菊归地酒 48
川芎酒 48

健忘 49

归元仙酒 49
安神酒 49
龙眼酒 50
柏子仁酒 51

自汗盗汗 51

鳖血酒 51
豆豉酒 52
黄氏白术米酒 52
猪肉米酒 53

腰酸背痛 53

牛膝酒 53
山萸苁蓉酒 54
健步酒 54
五加皮酒 55

须发早白 55

菊花首乌酒 55
延寿枸杞酒 56
黑芝麻酒 56
二至桑葚酒 57

何首乌酒 57

便秘 58

养阴润肠酒 58

枸杞双麻酒 58

芦荟酒 59

火麻仁酒 60

呃逆 60

白豆蔻仁酒 60

金桃酒 61

回阳酒 62

吴茱萸酒 62

保健养生药酒

延缓衰老药酒 64

滋阴补血益寿酒 64

首乌延寿酒 64

熟地牛膝五加酒 65

雌鸡姜枣酒 65

益智安神药酒 66

养血安神酒 66

蜂蜜龙眼酒 66

益丸宁神酒 67

山萸苁蓉酒 67

生发防脱药酒 68

复方首乌酒 68

黑芝麻核桃酒 68

复方女贞子酒 69

首乌地冬生发酒 69

驻颜润肤药酒 70

参杞美容酒 70

九味养荣酒 70

红颜酒 71

酸枣葡萄酒 71

乌须黑发药酒 72

首乌乌发酒 72

黄精乌发酒 72

二至乌发酒 73

美髯酒 73

祛斑除痕药酒 74

桃花白芷酒 74

商陆天冬酒 74

槟榔露酒 75

归圆和血酒 75

减肥瘦身药酒 76

地黄麻仁酒 76

白术酒 76

山药酒 77

减肥酒 77

抗癌防病药酒 78

抗癌药酒 78

大贝母酒 78

蜂房全蝎酒 79

石蝉草酒 79

补气养血药酒 80

八珍酒 80

十全大补酒 80

杞参地酒 81

补益黄芪酒 82

滋阴生津药酒 82

二地二冬酒 82

熟地黄补虚酒 83

甘露滋润酒 83

石斛山药酒 84

地冬益精酒 84

二至益元酒 85

长生不老酒 85

补肾益精药酒 86

补肾壮阳酒 86

独活寄生酒 86

熟地强体酒 87

苁蓉补益酒 87

杜仲黑芝麻酒 88

参茸归杞酒 88

壮腰强筋骨药酒 89

牛膝石斛酒 89

千年健酒 89

杜仲加皮酒 90

牛膝强腰酒 91

健步酒 91

胡麻杜仲酒 92

补肾壮骨酒 92

常见疾病调理药酒

(一) 内科常见疾病 94

咳嗽 94

二参麦冬酒 94

天冬紫菀酒 94

散寒止咳酒 95

百部酒 95

芝麻核桃酒 96

慢性支气管炎 97

枇杷止咳酒 97

杏仁酒 97

杏苏二陈酒 98

陈皮化痰酒 98

哮喘 99

竹黄化痰酒 99

葶苈定喘酒 99

苏子下气酒 99

紫苏大枣酒 100

人参蛤蚧酒 100

目录

天然养生保健系列
Tianran Yangsheng Baojian Xilie

遗精 101

- 锁阳苁蓉酒 101
- 山茱萸酒 101
- 菟丝五味子酒 102
- 生地首乌酒 102
- 羊藿起阳酒 103
- 补肾涩精酒 103
- 金锁固精酒 104

遗尿 104

- 仙茅壮阳酒 104
- 丁五肉桂酒 105
- 益智缩泉酒丸 105
- 二仙补肾酒 106
- 金樱缩尿酒 106

早泄 107

- 补肾填精酒 107
- 三鞭双地酒 107
- 公鸡殖补阳酒 108
- 三宝壮阳酒 108
- 仙灵补肾酒 109
- 生精壮阳酒 109

性欲减退 110

- 参茸枸杞酒 110
- 麒麟助阳酒 110
- 参熟鹿茸酒 111
- 延寿补肾酒 111
- 蛤鞭壮阳酒 112

男子不育症 112

- 补肾填精酒 112
- 益肾延嗣酒 113
- 调经种子酒 113
- 归远种子酒 114
- 仙传种子药酒 114
- 补肾种子酒 115

贫血症 115

- 鲜桑葚酒 115
- 补仙酒方 116
- 枸杞人参酒 116
- 桂圆枣地酒 117
- 李子蜂蜜酒 118
- 龙眼首乌血藤酒 118

冠心病 119

- 舒心酒 119
- 桂辛酒 119
- 灵芝玄胡酒 120
- 丹参灵芝酒 120
- 肉桂干姜酒 121
- 丹参活血酒 122

低血压 122

- 加减八珍酒 122
- 人参黄芪酒 123
- 参杞地黄酒 123
- 当归补血酒 124
- 参味强身酒 124
- 补气养血酒 125
- 养荣酒 125

癫痫 126

- 蟾蜍解郁酒 126
- 苦参童尿酒 126
- 大黄防风酒 127
- 复方紫石英酒 127
- 镇肝抗痫酒 128

中风后遗症 128

- 天麻蛇酒 128
- 活血通络酒 129
- 息风活络酒 129
- 防风羌活酒 130
- 乌鸡糯米酒 130
- 全蝎地龙酒 131

面神经麻痹 131

- 牵正独活酒 131
- 蚕砂酒 132
- 吴萸豆豉酒 132

腹痛 133

- 开胃健脾酒 133
- 生姜白芍酒 133
- 丁香山楂酒 134
- 兰陵酒方 134
- 羊藿肉桂酒 135
- 延胡止痛酒 135

腹泻 136

- 茯苓白术酒 136
- 加味四君酒 136
- 丁香酒 137
- 黄柏酒 137
- 地瓜根酒 137
- 杨梅止泻酒 138

脚气病 138

- 青风藤酒 138
- 花椒五加皮酒 138
- 海桐皮酒 139
- 丹参松节酒 140
- 牛膝酒 140

风湿、类风湿性关节炎 141

- 长宁风湿酒 141
- 抗风湿酒 141
- 痹必除药酒 142
- 除风湿药酒 142
- 独活乌头酒 143
- 八角枫酒 143

糖尿病合并症 144

- 地黄三蛇酒 144
- 当归五加皮酒 144

枸杞菊花酒 145
 灵芝丹参酒 145
 猕猴桃酒 146
 五加太子参酒 147

肿瘤 147
 红花血竭酒 147
 天龙酒 148
 威灵仙酒 148
 活壁虎酒 149
 鳖甲酒 149

(二) 外科(骨科、皮肤科) 常见疾病 150

乳腺增生 150
 蒲公英酒 150
 陈皮半夏酒 150
 柴胡郁金酒 151
 佛手玫瑰酒 151
 丹皮郁金酒 152

乳腺炎 152
 蒲公英败酱酒 152
 连翘麦冬酒 153
 柴胡大黄酒 153
 银花白芷酒 154
 银花蒲公英酒 154

疝气 155
 疔疝酒 155
 桔核酒 155
 荔枝核酒 155
 治寒疝酒 156

冻疮 156
 冻疮药酒 156
 复方乌头酞 156
 当归红花酒 157
 红脑酒 158
 当归红花酞 158

虫蛇咬伤 158
 田基黄酒 158
 徐长卿酒 159
 蜈蚣酞 159

肩周炎 159
 姜辛止痛酒 159
 川草乌酞 160
 独活桑枝酒 160
 威灵仙酒 161
 大风艾枇杷酒 161

骨折 162
 接骨酒 162
 田香乳酒 162
 大驳骨酒 163
 续断接骨酒 163
 自然铜酒 164
 活血祛瘀止痛酒 164

跌打损伤 165
 赤芍红花酒 165
 消肿化瘀酒 165
 乳没丹参酒 166
 少林八仙酒 166
 丹皮桃仁酒 167

骨质增生 167
 复方羌独酒 167
 捶击酒 168
 消骨刺酒 168
 复方当归酒 169
 茄子根酒 169

腰腿疼痛 170
 五加皮狗骨酒 170
 当归牛膝酒 170
 复方葶藶酒 171
 复方五加糯米酒 171
 丁公藤酒 172

黄褐斑 172
 归元仙酒 172
 红颜酒 173
 补肾地黄酒 173
 槟榔露酒 174
 桂圆酒 174
 牛膝黑豆酒 175

痤疮 175
 酒搽剂 175
 白牵牛酒 176
 枇杷酒 176
 复方甘草酞 176
 夏枯草酒 177
 栀子芦根酒 177

白癜风 178
 乌蛇酒 178
 菖蒲酒 178
 白斑消酞 179
 补骨脂酒 179
 无花果叶酒 179
 乌蛇肉酒 180

斑秃 180
 枸杞沉香酒 180
 四味生发酒 181
 斑秃酞 181
 侧柏酒 181
 斑补酒 182

(三) 妇科常见疾病 182
痛经 182
 没药酒 182
 月季红花酒 183
 地血香酒 183
 红花酒 184
 丹参祛痛酒 184
 当归元胡酒 185



月经后期 185

- 大黄酒 185
- 当归党参酒 186
- 当归肉桂酒 187
- 丹参酒 187
- 参芪归芍酒 188

月经量少 188

- 月季花黄酒 188
- 红花山楂酒 189
- 红花酒 190
- 茴桂酒 190
- 砂佛酒 191

月经先后不定期 191

- 枸杞杜仲酒 191
- 茴香酒 192

崩漏 192

- 槐花地榆酒 192
- 蓊根酒 193
- 止血酒 193
- 蔓胡颓子根酒 194
- 黄芪仙鹤酒 194

闭经 195

- 牛马藤酒 195
- 榕树叶酒 195
- 常春酒 196
- 核桃仁酒 196
- 月季益母草酒 197
- 益母草酒 197

带下 198

- 芍芪地黄酒 198
- 马齿苋酒 198

萆薢杜仲酒 199

水陆二仙酒 199

鳖甲酒 200

不孕症 200

- 当归党参酒 200
- 灵脾熟地酒 201
- 海狗肾酒 201
- 桃仁红花酒 202
- 苍术半夏酒 202

产后诸疾 203

- 独活人参酒 203
- 红花党参酒 203
- 益气养血酒 204
- 祛风酒 204
- 祛风补血酒 204
- 独活肉桂酒 205

子宫肌瘤 205

- 花棱酒 205
- 苍术红花酒 206
- 杜仲当归酒 206

子宫脱垂 207

- 杜仲益肾酒 207
- 黄芪灵脾酒 207
- 参芪当归酒 208
- 当归人参酒 208
- 枸杞寄仲酒 208
- 参芪大补酒 209

(四) 五官科常见疾病 209

- 酒渣鼻 209
- 枇杷桑白酒 209
- 硫磺酒 210

百部酒 210

鼻炎 210

- 刀豆壳酒 210
- 杏仁苍耳酒 211
- 芫花酊 211
- 桑皮麦冬酒 212
- 芪术杜仲酒 213

鼻窦炎 213

- 黄柏辛夷酒 213
- 鱼腥草辛夷酒 214
- 龙胆草清热酒 214
- 辛白藜本酒 215
- 三黄芍参酒 215

耳聋 216

- 磁石菖杞酒 216
- 核桃补脑酒 216
- 补肝聪耳酒 217
- 菖蒲桂心酒 217
- 磁石菖蒲酒 218

耳鸣 218

- 地骨熟地酒 218
- 桑葚乌丹酒 219
- 杜寄菖蒲酒 219
- 石英磁石酒 220
- 山磁地萸酒 220

视力减退 221

- 菟丝女贞子酒 221
- 枸杞黄精酒 221
- 地黄枸杞酒 222
- 二至黄精酒 223
- 精地三子酒 223

为健康配制药酒

1. 制作药酒的工具

按照中医传统的习惯，煎煮中药一般选用沙锅，这是有一定科学道理的。一些金属如铁、铜、锡之类的器皿，煎煮药物时容易发生沉淀，降低溶解度，甚至器皿本身和药物及酒发生化学反应，影响药性的正常发挥。所以配制药酒要用一些非金属的容器，诸如沙锅、瓦坛、瓷瓮、玻璃器皿等。当然，一些特殊药酒的制作有其特殊要求，具体参照书中每款酒的制作。

2. 药酒的制作方法

药酒的制作多选用50~60°的白酒。因为酒精浓度太低不利于药材中有效成分的溶出，而浓度过高反而使一些药材中少量的水分被吸收，使药材变得质地坚硬，有效成分难以溶出。对于不善于饮酒或病情需要的朋友来说，也可采用低度白酒、黄酒、米酒等，但要适当延长浸泡时间，以保证药酒中药物有效成分的浓度，并可适当增加浸泡次数。

药酒有多种制作方法，如冷浸法、热浸法、煎膏兑酒法、淬酒法、酿酒法、渗漉和回流热浸等。家庭配制则以冷浸法最为简便。具体做法为：按处方配齐药物并清洗，然后将药物直接（或研成粗末后）置于陶瓷罐或带塞盖的玻璃容器中，根据不同药材吸水量的不同，按1:5~1:20的比例加入适量的酒，密封浸泡，每天或隔天振荡1次使之充分混匀，视具体药物情况，经7~60天后用纱布过滤。为了矫正口味，可加入适量的冰糖或白糖。药渣可再加酒浸泡1~2次。

药酒制作中还应注意以下几点：

1. 适度地粉碎药物，有利于增加扩散，但过细又会使细胞破坏，酒体混浊。
2. 适度地延长浸出时间能增加药物有效成分的浸出，但浸泡时间过长会使杂质溶出，有效成分破坏。
3. 适度提高浸出温度能促使药物有效成分的浸出，但温度过高又会使某些有效成分挥发，故有些药酒宜用温浸，有些则应冷浸。



为健康饮用药酒

1. 药酒的服用方法

药酒一般宜在饭前温服，每次按量饮用。但对于胃肠功能不太健全的人，可在饭后饮用药酒，以避免酒精对胃肠黏膜的刺激。不善饮酒的人可从少量开始，逐渐增加。药酒应在一段时间内坚持饮用，持之以恒，以保证药效。任何养身方法的实践都要持之以恒，久之乃可受益，饮酒养生亦然。古人认为，坚持饮酒才可以使酒气相接。唐代大医学家孙思邈说：“凡服药酒，欲得使酒气相接，无得断绝，绝则不得药力。多少皆以和为度，不可令醉及吐，则大损人也。”

2. 服用药酒的注意事项

(1) **服用某些西药时不宜饮酒**：巴比妥类中枢神经抑制药；精神安定剂氯丙嗪、异丙嗪、奋乃静、安定、利眠宁和抗过敏药物扑尔敏、赛庚啶、苯海拉明等；单胺氧化酶抑制剂；抗凝血药；利福平；各种糖尿病药；硝酸甘油；各类降压药；阿司匹林；磺胺类药物；灰黄霉素；地高辛等洋地黄制剂。

(2) **胃及十二指肠溃疡患者、痛风病人、肝病（急性肝炎、肝硬化）患者、孕妇、女性月经期、哺乳期、小儿、对酒精过敏者不宜饮酒。**

(3) **育龄夫妇忌饮酒过多**：酒精能严重损害睾丸的间隙细胞，使其不能正常地分泌雄激素和产生精子从而引起性欲减退、阳痿和精子畸形。如这种受酒精损伤的精子与卵子结合，所发育成形的胎儿出生后智力迟钝，发育不良，且容易生病。孕妇饮酒对胎儿影响更大，即使微量的酒精也可直接透过胎盘屏障进入胎儿体内，影响胎儿生长发育。故育龄夫妇不宜多饮酒，**只有患了不孕症和不育症的育龄夫妇可以考虑服用对症的药酒。**

(4) **药酒虽好，但切不可贪杯，更不可酗酒。**一般以一日1~3次、一次10~50毫升为宜。

(5) **饮服治疗药酒一定要适合病情，有针对性服用，最好在中医师的指导下使用。**不宜多种不同的药酒同时或交叉服用，以免影响疗效或引起不良反应。

(6) **药酒治病，可单用，必要时也需与中药汤剂或其他治疗方法配合使用，有时药酒仅作为辅助治疗，不可偏执。**

(7) **饮服滋补保健药酒，也要针对自己的身体状况作出适当的选择，不可乱饮，否则可能适得其反，损害健康。**

(8) **药酒不宜与白酒或其他酒同饮。**

药酒的贮藏

1. 容器的选择：选用合适的容器对浸制药酒及保证制酒质量是十分重要的。容器应该有盖，以防止酒的挥发和灰尘等污染。容器的材质应以陶瓷制品或玻璃制品为宜，二者均能防潮、防燥、保气，且不易与药物发生化学反应，不宜使用各种金属制品。陶瓷还能避光，但在防渗透方面要比玻璃制品差；玻璃容器价廉、易得，是家庭自制药酒常用的容器，但因其透明透光，能吸收热量，且容易造成药酒中有效成分的不稳定，影响贮藏的原故，故宜选用深色玻璃容器。另外，配置药酒的合适容器前应先清洗干净，最好能以开水煮烫消毒。

2. 贮藏的条件：药酒制作完成后，应及时装入容器并密封，以免酒精及易挥发的药物有效成分挥发，并防止空气与药酒接触，以免药物氧化和污染，取酒饮用后随即密封；密封好的药酒应置于阴凉、干燥、避光、温度变化不大之处，尤其要避免阳光的直射；不能与汽油、煤油以及有刺激性气味的物品混放。

3. 贴好标签：家庭自制药酒尤其是自制多种药酒时要贴上标签，写明药酒的名称、作用、配置时间、用量等内容，以免日后发生混乱，造成不必要的麻烦；如果配制的是外用酒，更应该注意应做好标记，并另处放置，以免被误作内服药酒饮用。

4. 其他：部分药酒由于长期贮存或温度、阳光等各种影响，可能会产生微浑浊的药物沉淀，这并不表示酒已变质，但如果药酒出现异味就不可再饮用。故药酒的存放时间不宜太长。

使用外用药酒的注意事项

1. 外用药酒必须做好标记，并另处放置，以免被误作内服药酒饮用。一方面部分专供外用的药酒药物浓度较高，或有一些有毒药物的用量较大；另一方面外用药酒经过使用后，受到污染，不宜再作内服。

2. 跌打损伤类外用药酒使用时按摩手法宜先轻后重，临近结束时再逐渐减轻；软组织损伤，出现局部皮下出血、红肿者，宜先冰敷，24小时内不宜使用药酒按摩患处。

3. 若有皮肤损伤，不可使用。

4. 以药酒按摩，不宜用于新鲜的骨折、关节脱位等。心、肝、肺、肾有严重疾患者也不宜使用药酒按摩。

5. 对骨肿瘤、骨结核、软组织化脓性感染等疾病，只可在疼痛较重处作表面涂抹，切不可施以重压，以免病灶扩散。



天然養生保健
系列
Tianran Yangsheng Baojian Xilie

“酒为百药之长”一说，
出自《汉书·食货志》，
这是我国古人对酒在医药上应用的高度评价。

四季養生藥酒

Siji Yangsheng Yaojiu



春季养生药酒

食养原则

春季是一年的开始。在寒冬过后，来到春季，白日渐渐延长，气温逐渐上升，这是一个大自然阳气日渐增长的过程。在春季里，植物开始生长，冬眠的动物也开始苏醒和活动，万物与大自然相应地出现阳气萌动、增长的表现，这种特性中医称之为“生发”。

春季养生应注意：

1. **注重对肝气的保养，保持心情舒畅。**春属木，在人体与肝相应，春季阳气生发，而肝主疏泄，喜条达而恶抑郁，因此，春季养生贵在调畅情志，使肝气条达，养生发之阳气。应顺应春季“生发”的特性，保持心情舒畅，精神愉快，胸怀开畅，有如万物生机勃勃，有助于体内阳气的生发，以使机体与外界环境保持相应与平衡。

2. **注意防病。**所谓“百草回生，百病易发”，许多疾病都易在春天发生或复发，常见的有：冠心病、风湿性心脏病、关节炎、肾炎、精神病、花粉过敏症、春季皮炎、哮喘病等。春季所患疾病多为风邪所致，因此要注意躲避能使人致病的风邪，正如《黄帝内经》所说：“虚邪贼风，避之有时。”

3. **注意保暖。**春天寒气仍在，要注意防寒，早晚和刮风时要注意保暖。

4. **在饮食上，可以适当食用辛味食物。**五味中辛味能散、能行，可以帮助舒展机体的阳气。但从中医的五行学说而言，春季肝气旺盛，容易克伐脾气，故脾胃薄弱的朋友应“少酸宜食甘”，因春为肝木主酸，而甘味入脾，减酸而食甘，可滋养脾胃，防止春季肝旺克伐脾胃。

山楂酒

◎山楂



【配方】山楂200克，白酒500毫升。

【制作】将山楂洗净切片，放入酒瓶中，倒入白酒，浸泡半月左右即可。

【用法】每日2次，每次饮服10~20毫升。

【效用】消食化积，行气散瘀，降压降脂。适用于肉食积滞症，以及泻痢、产后瘀血腹痛、恶露不尽、瘀血经闭等，并且对心血管疾病有一定防治作用。

【方解】山楂味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经。山楂含多种维生素、酒石酸、柠檬酸、山楂酸、苹果酸等，还含有黄酮类、内酯、糖类、蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等矿物质，所含的解脂酶能促进脂肪类食物的消化，促进胃液分泌和增加胃内酶素等功能。山楂中含有山萜类及黄酮类等药物成分，具有显著的扩张血管及降压作用，有增强心肌、抗心律不齐、调节血脂及胆固醇含量的功能。中医认为，山楂具有消积化滞、收敛止痢、活血化淤等功效。主治饮食积滞、胸膈痞满、疝气血淤闭经等症，是消化油腻肉食积滞的要药。现代单用本品制剂可治疗冠心病、高血压病、高血脂症、细菌性痢疾等。

【特别提示】脾胃虚弱者、早孕妇女、消化性溃疡患者均禁用。



天冬酒

◎天门冬



【配方】 天门冬50克，白酒500毫升。

【制作】 将天门冬洗净，放入酒瓶中，倒入白酒，密封浸泡半月左右即可。

【用法】 每日2次，每次饮服10~20毫升。

【效用】 清热养阴，润肺滋肾。适用于阴虚内热、口渴、肺热燥咳、咯血及阴伤消渴等，还可润肠通便，治肠燥便秘。

【方解】 天门冬为百合科植物天门冬的块根，又名天冬。其性寒，味甘、微苦，具有养阴清热、润肺滋肾的功效。用于治阴虚发热、咳嗽吐血、肺病、咽喉肿痛、消渴、便秘等病症。天门冬含天门冬素、 β -固甾醇、甾体皂甙、黏液质、糠醛衍生物等成分。实验证明，天门冬有升高血细胞、增强网状内皮系统吞噬功能和延长抗体存在时间的的作用。《名医别录》载：“去寒热，养肌肤，益气力。”《日华子本草》载：“镇心，润五脏，益皮肤，悦颜色。”常饮用天门冬酒，能使肌肤艳丽，保持青春活力。

【特别提示】 脾胃虚寒泄泻者忌用。

人参酒



◎人参

【配方】 人参30克，白酒500毫升。

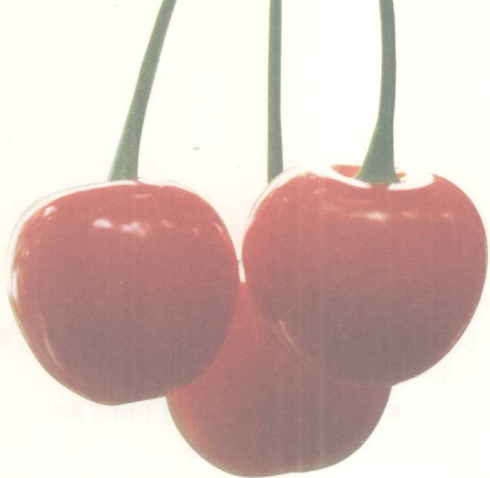
【制作】 将人参放入盛有白酒的瓶中，浸泡半月即可。

【用法】 每日2次，每次饮服10~20毫升。

【效用】 大补元气，补益脾肺，生津止渴。适用于一切气虚之证，肺脾气虚之证，还可用于津伤之口渴、气血不足之神志不安等。

【方解】 人参性平，味甘、微苦，具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津、安神之功。用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚食少、肺虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭、心源性休克。现代药理研究发现，人参主要含10多种人参皂苷，以及人参快醇、 β -榄香烯、糖类、多种氨基酸和维生素等，有抗心律失常、抗衰老的作用，近年来的研究还发现，人参的有效成分还具有抗肿瘤的作用。

【特别提示】 热证、实证者忌饮。人参不宜与萝卜、茶同食。



樱桃酒

◎樱桃



【配方】鲜樱桃果500克，米酒1000毫升。

【制作】将樱桃切碎或者捣烂，浸入米酒中，10天后即可服用。

【用法】每日2次，每次饮服10~20毫升。

【效用】补中气，祛风湿。适用于身体虚弱、风湿性腰痛腿软、四肢麻木等患者，也适用于中气不足、有风湿病的患者。

【方解】樱桃果为蔷薇科植物樱桃的果实，味甘，性温，有益气、祛风湿等作用。可用于治疗瘫痪，四肢不仁，风湿腰腿疼痛，冻疮。《别录》记载：“主调中，益脾气。”《滇南本草》记载：“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤；浸酒服之，治左瘫右痪，四肢不仁，风湿腰腿疼痛。”

佛手酒

◎佛手



【配方】佛手50克，白酒1000毫升。

【制作】将佛手切成小方块形，加入酒坛之中，将坛口密封，盖严。
每2天将酒坛摇动1次，10天后即可饮用。

【用法】每日2次，每次饮服10~20毫升。

【效用】疏肝解郁，调和脾胃。适用于胃气虚寒、腹中冷痛者。

【方解】中药材用的佛手为芸香科植物佛手的果实，味辛、性温，含挥发油及橙甙等成分，有芳香理气、健胃止呕、化痰止咳等功效。常用于消化不良，舌苔厚腻，胸闷气胀，呕吐咳嗽以及神经性胃痛等。