

 北京名医世纪传媒

酒为百药之长，亦为百病之源
“长”在哪里，“源”之何故
利弊何辨 醉之何解

饮酒与解酒 的学问

第4版

主 编 马汴梁

YINJIU YU JIEJIU
DE XUEWEN

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社

饮酒与解酒的学问

YINJIU YU JIEJIU DE XUEWEN

第4版

主 编 马汴梁

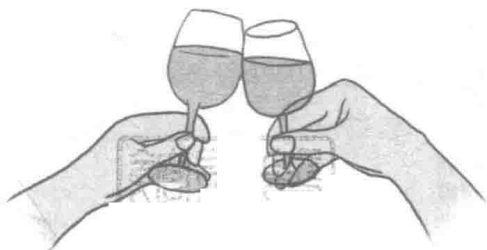
副主编 马宏伟

编 者 (以姓氏笔画为序)

马汴梁 马宏伟 王 丹

伍 肿 刘 欣 刘心想

李长乐 宋秀梅 袁培敏



河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书在第3版的基础上修订而成,作者参考大量文献资料,结合自己的研究成果和实践经验,详细介绍了饮酒的有关科学知识和防醉解酒的具体方法,包括适量饮酒有益健康,酒的分类与科学饮用,饮酒宜忌,醉酒对健康的危害,防醉解酒的各种药方、汤水、果菜汁和药茶等。本书内容新颖,阐述简明,对纠正人们对酒的认识误区和解除醉酒后的困扰,具有很好的指导价值,适于广大群众、饮酒者和基层卫生人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

饮酒与解酒的学问/马汴梁主编. —4版. —郑州:河南科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5349-9148-6

I. ①饮… II. ①马… III. ①酒—基本知识②醇中毒—食物疗法 IV. ①TS262 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第038526号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:杨磊石

文字编辑:韩志

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:河南瑞之光印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:9 字数:218千字

版次:2018年4月第4版

2018年4月第1次印刷

定价:32.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换



第 4 版前言

《饮酒与解酒的学问》一书自 2006 年出版以来已经两次修订,多次印刷,发行近 30 000 册。作者收到不少读者来信及电话,反映本书贴近生活,内容实用,是一本很好的科普读物;也有的读者对本书内容提出了一些中肯的意见和建议。为感谢读者对本书的厚爱及关注,在河南科技出版社的支持下,我们广泛收集了近年有关饮酒、解酒方面的资料,再次对本书进行认真修订。

本次修订,主要做了以下工作:一是增补了最新的关于饮酒、解酒方面的知识和进展,便于读者甄别、权衡饮酒的利弊;二是补充了药酒的相关介绍,以及一些新的饮酒保健知识;三是修正了原版的错漏,在编排方面亦做了一些改进。本版与第 3 版比较,内容更丰富、更新颖、更实用。

真切期望本书的再次修订,能更好地帮助读者识酒、懂酒、聊酒,会喝酒,喝好酒,品味人间美酒,酿造美好人生。书中不妥之处,敬请读者指正。

马汧梁

2017 年 8 月于古山阳梦痴斋



第 1 版前言

酒,既是一种神奇的饮料、商品,又是人类文化的结晶。酒自诞生以来,人们对它的认识就毁誉参半。李时珍在《本草纲目》中云:“酒,天之美禄也。面曲之酒,少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴。”医学家眼中酒含有丰富的营养物质,能健身强体,开胃杀菌,活血通脉,振奋精神,益智助思;文学家眼中酒可交友,可助行正义之举,“和神定人,以齐万国”(孔融语)。酒中之趣,非身临其境者不能言传。关于如何把握饮酒尺度,《典论》有:“酒以成礼,过则败德”的世范诫语。宋代安乐先生邵雍则强调要谨慎用酒,文明饮酒,否则将铸大错。他说:“美酒饮教微醉,后此得饮酒之妙,所谓醉中趣,壶中天者也。若夫沉湎无度,醉以为常者,轻者致疾败行,甚而殒躯命,其害可言哉!”

关于酒对人体的作用,不论是传统中医典籍记载,或是现代医学研究,都有着正与反、好与坏、利与弊之争。

古籍有“酒为百药之长”,又有“酒为百病之源”的说法。我们认为,饮酒之利弊,不可一概而论,要根据不同场合、不同个体等具体情况具体分析。为了帮助读者加深对酒的认识,我们在参考大量文献资料的基础上,编写了这本《饮酒与解酒的学问》,较详细地

介绍了有关饮酒的科学知识和防醉解酒的各种方法。阅读本书,您将对酒的分类、酒的科学饮用、酒对人体健康的利弊、醉酒的危害,以及如何防醉解酒等有个全面的了解,从而正确对待饮酒,坚持做到科学饮酒和不醉酒,万一醉了,也有各种科学的应对方法。本书如能起到上述作用,则我们的愿望足矣。书中如有不妥之处,欢迎读者批评指正。

马汴梁

2005年12月于古山阳梦痴斋



目 录

一、适量饮酒有益健康	(1)
1. 中国酿酒始祖及古人对饮酒的认识	(1)
2. 酒对人体健康的六大好处	(2)
3. 酒中含有人体所需营养吗	(5)
4. 酒为百药之长	(6)
5. 科学饮酒方法	(8)
6. 饮酒注意事项	(9)
7. 酒有八大社会功效	(11)
8. 饮酒的“四种最佳”	(12)
9. 适度饮酒,使人更聪明	(13)
10. 适度饮酒能长寿的原因	(14)
11. 适度饮酒能促进健康	(14)
12. 破解饮酒的“十大误区”	(15)
13. 老年人饮酒益处多	(17)
14. 适量饮酒可防电磁辐射	(18)
15. 美酒外用让女人美丽长久	(19)
16. 饮酒方法有讲究	(20)
17. 品酒论优劣	(21)
18. 酒的社会魅力	(22)
19. 为何低度酒不宜久放	(24)
20. 酒杯形状会影响人的饮酒量	(24)
21. 饮酒的完美搭配	(25)



- 22. 冬天饮酒选好下酒菜味道更好 (26)
- 23. 冬天喝酒吃什么 (27)
- 24. 喝杯热酒暖暖身 (27)
- 25. 怎样喝白酒养生而不伤身 (29)

二、酒的分类与科学饮用 (31)

(一) 葡萄酒 (31)

- 1. 葡萄酒是怎么酿成的 (31)
- 2. 葡萄酒的营养成分 (32)
- 3. 葡萄酒如何分类 (32)
- 4. 葡萄酒的药用价值 (33)
- 5. 葡萄酒的饮用学问 (34)
- 6. 葡萄酒与菜肴搭配的方法 (35)
- 7. 葡萄酒的爱情滋味 (35)
- 8. 葡萄酒有沉淀是不是已经变质 (36)
- 9. “干红”的“干”代表什么 (36)
- 10. 品尝葡萄酒时为什么要察颜观色 (37)
- 11. 干红与干白有什么区别 (37)
- 12. 为什么不能喝太甜的葡萄酒 (38)
- 13. 喝葡萄酒要注重酒的“个性化”选择 (39)
- 14. 选购和饮用山葡萄酒注意事项 (39)
- 15. 冰酒——液体黄金 (40)
- 16. 品冰酒与吃芒果布丁 (41)
- 17. 红酒泡洋葱饮用, 抗癌又保健 (42)
- 18. 红酒不宜与鱼肉搭配饮用 (42)
- 19. 自己酿制葡萄酒的方法 (43)
- 20. 常喝红酒对人体的九大好处 (43)
- 21. 适量饮用葡萄酒可强健骨骼 (44)
- 22. 关于葡萄酒的年份 (45)
- 23. 葡萄酒怎么喝最有味 (45)
- 24. 常饮葡萄酒对身体健康的影响 (47)
- 25. 最新研究的红酒医疗保健价值 (48)
- 26. 红酒能缓解慢性阻塞性肺疾病 (49)



27. 喝红酒防蛀牙	(50)
28. 该不该每天喝一杯红酒	(50)
29. 吃红肉配红酒	(51)
30. 红葡萄酒的护肤秘密	(52)
31. 红酒可减轻脑损伤	(53)
32. 女性喝点红酒可护骨	(54)
33. 品红酒须知的 7 个步骤	(54)
(二) 黄酒	(55)
1. 黄酒的分类及主要成分	(55)
2. 黄酒的营养价值	(57)
3. 黄酒的药用价值	(57)
4. 黄酒的养生保健作用	(58)
5. 中医要用黄酒作药引	(59)
6. 黄酒在烹调中的作用	(59)
7. 黄酒变质不宜饮用	(61)
8. 冬天喝点黄酒对人体有益	(62)
9. 端午节要慎用雄黄酒	(62)
10. 黄酒一定要加热后再喝	(63)
11. 常喝黄酒好处多	(63)
12. 雄黄酒	(64)
(三) 啤酒	(65)
1. 啤酒的种类	(65)
2. 如何正确饮啤酒	(66)
3. 鉴别啤酒好坏的方法	(68)
4. 储藏啤酒的方法	(68)
5. 啤酒有助于强健骨骼	(69)
6. 饮用啤酒可消除或缓解运动后肌肉酸痛	(69)
7. 饮用啤酒可祛寒解乏	(70)
8. 啤酒的药用价值	(70)
9. 黑啤能防血栓	(74)
10. 喝啤酒过量后果不良	(75)
11. 饮用啤酒最佳用量	(76)



12. 冬天饮用啤酒价值更高	(77)
13. 饮用啤酒 14 忌	(77)
14. 喝啤酒要因人而异	(79)
15. 剧烈运动后不宜马上饮啤酒	(80)
16. “啤酒肚”与喝啤酒无关	(81)
17. 出现“啤酒肚”的原因	(81)
18. 以下八种人夏天不宜饮用啤酒	(81)
19. 夏季畅饮啤酒“五不宜”	(82)
20. 不宜饮用啤酒的常见情况	(84)
21. 德国流行喝抗衰老啤酒	(84)
22. 自己配制风味啤酒饮品的的方法	(85)
23. 常用啤酒烹调的美食	(86)
24. 喝点啤酒脑子快	(87)
25. 喝点啤酒血管弹性好	(87)
(四) 白酒	(88)
1. 白酒的分类	(88)
2. 白酒纯(醇)度及其测定方法	(90)
3. 白酒选购常识	(90)
4. 白酒妙用小常识	(91)
5. 怎样欣赏和品尝白酒	(92)
6. 饮用白酒的基本方法	(93)
7. 适量饮用白酒的益处	(95)
8. 不同人酒量大小的奥秘	(99)
(五) 白兰地与香槟酒	(100)
1. 白兰地酒的治病效果	(100)
2. 香槟酒的药用价值	(100)
(六) 蜂蜜酒、果酒及其他	(101)
1. 蜂蜜酒酿制	(101)
2. 蜂蜜酒分类	(101)
3. 果酒抗衰老, 养容颜	(102)
4. 饮用果酒最好搭配吃苏打饼干	(102)



5. 玫瑰花泡酒饮用可缓解乳腺增生	(102)
6. 饮用黄精酒让男性精力更旺盛	(103)
7. 自酿苦瓜酒	(103)
8. 常饮水果味鸡尾酒有益健康	(104)
9. 雅赏菊花,趣品菊花酒	(104)
(七) 药酒	(105)
1. 何谓药酒	(105)
2. 药酒的分类	(106)
3. 药酒制作材料的选用	(107)
4. 泡药酒不要选曲酒	(108)
5. 家庭配制药酒的注意事项	(108)
6. 药酒的储存	(109)
7. 选择适合自己的药酒	(110)
8. 哪些人群不宜饮药酒	(111)
9. 通常饮药酒的方法	(111)
10. 服用药酒的好处	(112)
11. 饮药酒的十大注意事项	(112)
12. 秋季进补慎饮药酒	(113)
13. 冬天如何选择药酒	(115)
14. 老年人应慎饮药酒	(115)
15. 哪些中药不宜泡酒	(116)
16. 选饮药酒有讲究	(117)
17. 药酒虽好,可不能乱饮	(118)
18. 泡药酒的六大误区	(119)
三、饮酒杂谈	(122)
1. 酒后忌饮浓茶	(122)
2. 烟酒不宜同用	(123)
3. 酒、烟、茶混合的恶果有哪些	(123)
4. 酒精导致饥饿的原因	(126)
5. 哪些患者不宜饮酒	(127)
6. 适量饮酒有助防癌	(127)
7. 服用哪些药的前后不能饮酒	(128)



8. 滴酒不沾对身体不利	(129)
9. 科学的饮酒配菜有益健康	(131)
10. 饮酒御寒不可取	(131)
11. 饮酒解愁不可取	(132)
12. 酒后看电视有何利弊	(132)
13. 酒后不宜立即洗澡	(133)
14. 酒类饮用的最佳温度	(133)
15. 喝热酒对人体有益	(134)
16. 饮多少酒为适量	(134)
17. 酗酒与遗传的关系	(135)
18. 酒后为什么感到口渴	(135)
19. 酒后脸红和脸白的原因	(135)
20. 打鼾者应戒酒	(136)
21. 饮酒十八“忌”	(137)
22. 新酒和陈酒的区别	(141)
23. 新婚夫妇应忌酒	(142)
24. 孕妇与儿童不宜饮酒	(143)
25. 喝酒可致孕妇早产	(144)
26. 老年人饮酒宜忌	(144)
27. 低度酒不宜久存	(145)
28. 嗜酒者易患癌症	(145)
29. 酒量小的人天天饮酒易患癌	(146)
30. 肝病患者不宜饮酒	(146)
31. 只有适量饮酒才有益于人体健康	(147)
32. 会饮酒的人总爱贪杯	(148)
33. 醉酒的原因	(148)
34. 醉酒的阶段	(149)
35. 解酒机制	(150)
36. 节假日如何饮酒不伤身	(150)
37. 空腹饮酒有害身体	(152)
38. 喝酒应有“三不喝”	(152)
39. 酒和柿子同吃会中毒	(153)



40. 吃大豆制品菜肴有解酒作用	(153)
41. 饮酒要少吃凉粉	(154)
42. 饮酒最佳间隔时间	(154)
43. 各种酒混合饮用为什么易醉	(154)
44. 饮酒时别吃胡萝卜	(155)
45. “酒水”混饮有损健康	(155)
46. 中年人不宜贪酒	(156)
47. 65 岁以上老年人不宜喝高度酒	(156)
48. 老年人喝酒应该坚持“五不”	(157)
49. 未成年人饮酒的危害	(158)
50. 孕期饮酒, 宝宝多弱智	(159)
51. 女性饮酒患七种癌症的风险高	(159)
52. 感冒药和酒千万别同时服用	(160)
53. 晚上最好不要饮酒	(161)
54. 经期慎饮酒	(161)
55. 喝酒御寒不可取	(162)
56. 喝酒易脸红者长期饮酒患癌症的风险高	(162)
57. 熏腊食品下酒容易致癌	(163)
58. 嗜烟酒者易患口腔癌	(163)
59. 长期饮酒、酗酒“伤心”	(164)
60. 酒后洗澡易诱发心脏病或脑卒中	(164)
61. 长期饮酒需要警惕酒精性脂肪肝	(165)
62. 哮喘病人喝酒要慎之又慎	(166)
63. 长期饮酒易患糖尿病	(166)
64. 常喝酒的人要补充叶酸	(167)
65. 酒精比毒品更伤害胎儿	(168)
66. 空腹饮酒更易患高血压	(169)
67. 口腔癌偏爱嗜烟酒者	(170)
68. 适量饮酒关节好	(171)
69. 与酒同食的禁忌	(171)
70. 饮酒的九大误区	(172)
71. 酒能助性也能败性	(173)



72. 酒后呕吐很伤心脏 (174)
73. 喝多了,身体伤不起 (175)

四、醉酒对健康的危害 (177)

1. 酒在人体内的化学变化及醉酒与乙醇浓度的关系 (177)
2. 过量饮酒对肝脏的危害 (178)
3. 过量饮酒导致高血压 (179)
4. 酗酒者易致脑卒中 (180)
5. 酗酒可引起心脏病 (181)
6. 酗酒可损伤大脑 (181)
7. 酗酒易导致痴呆 (182)
8. 过量饮酒可引起失眠 (182)
9. 酗酒易导致癌症发生 (183)
10. 过量饮酒对性功能及胎儿的影响 (184)
11. 过量饮酒易损伤胃黏膜 (185)
12. 酗酒可引起胰腺炎 (186)
13. 酗酒可损伤肺功能 (186)
14. 过量饮酒易导致高脂血症 (187)
15. 过量饮酒容易诱发头痛 (187)
16. 过量饮酒会导致贫血 (188)
17. 酗酒会导致营养不良 (188)
18. 酗酒者易骨折 (189)
19. 喝酒常醉者易患老年痴呆症 (189)
20. 喝酒与酒量 (189)
21. 为何有人天生就能喝酒 (190)
22. 恶醉一次等于大病一场 (192)
23. 小口慢饮不易醉 (193)
24. 醉酒难受怎么办 (194)
25. 葛藤可控制酒量 (195)
26. 柿子能加速酒精分解 (196)
27. 醉酒的八大误区 (196)
28. 喝酒猝死 8 个原因 (198)

五、防醉解酒良方 (200)



1. 螺蚌葱豉汤	(200)
2. 石膏汤	(200)
3. 老菱角汤	(200)
4. 醒醉汤	(201)
5. 绿豆甘草汤	(201)
6. 橘味醒酒汤	(201)
7. 香薷汤	(202)
8. 化漏汤	(202)
9. 挝脾汤	(202)
10. 神仙醒酒丹	(202)
11. 解酒仁丹	(203)
12. 活命金丹	(203)
13. 济生百杯丸	(203)
14. 葛花丸	(204)
15. 夺命抽刀散	(204)
16. 避瘟散	(204)
17. 樟叶葛花散	(205)
18. 葛根散	(205)
19. 葛花白药子散	(205)
20. 白蔻丁香散	(206)
21. 八仙铤散	(206)
22. 芜菁根散	(206)
23. 紫金錠	(207)
六、防醉解酒简易汤水	(208)
1. 酸梅汤	(208)
2. 西瓜翠衣汤	(208)
3. 薄荷绿豆汤	(209)
4. 葛花汤	(209)
5. 菠萝汤	(209)
6. 大枣绿豆汤	(209)
7. 藕块银耳汤	(210)
8. 草豆蔻汤	(210)



9. 绿豆汤 (210)
10. 桂圆小枣汤 (210)
11. 冰糖银耳汤 (211)
12. 白糖汤 (211)
13. 似神汤 (211)
14. 消水肿汤 (211)
15. 绿豆花汤 (212)
16. 火腿汤 (212)

七、防醉解酒简易果菜汁 (213)

1. 扁豆汁 (213)
2. 盐菠萝汁 (213)
3. 鲜藕汁 (213)
4. 西瓜番茄汁 (214)
5. 三鲜汁 (214)
6. 白萝卜汁 (214)
7. 杨梅汁 (214)
8. 草莓汁 (215)
9. 樱桃汁 (215)
10. 胡萝卜乳蛋汁 (215)
11. 番茄乳汁 (215)
12. 西瓜乳汁 (216)
13. 葡萄乳汁 (216)
14. 乌梅汁 (216)
15. 红果汁 (216)
16. 番茄汁 (216)
17. 葡萄汁 (217)
18. 柠檬汁 (217)
19. 鲜橘汁 (217)
20. 芹菜汁 (217)
21. 鲜五汁 (218)

八、防醉解酒简易药茶 (219)

1. 杏仁茶 (219)



2. 槟榔茶	(219)
3. 枇杷竹叶凉茶	(219)
4. 金银花凉茶	(220)
5. 葛花茶	(220)
6. 菊花茶	(220)
7. 甘草茶	(220)
8. 陈皮茶	(220)
9. 咖啡茶	(221)
10. 桑菊枸杞茶	(221)
11. 柿叶茶	(221)
12. 姜醋茶	(221)
13. 生姜乌梅茶	(222)
14. 紫苏生姜茶	(222)
15. 柑橘茶	(222)
九、其他解酒戒酒方法	(223)
1. 间谍产品为何变成解酒良药	(223)
2. 戒酒综合征	(224)
3. 食醋解酒	(224)
4. 西医厌恶疗法戒酒	(225)
5. 中西药联合治疗急性酒精中毒	(225)
十、饮酒文化	(227)
1. 侃侃而谈话酒吧	(227)
2. 酒吧的种种形式	(228)
3. 历史上十大酒局	(229)
4. “酒”言真经蕴哲理	(231)
5. 喜酒名目何其多	(232)
6. 清明时节话酒俗	(233)
7. 刘备托孤与孔乙己买酒	(234)
8. 五大闻名药酒的传说	(235)
9. 药酒与民俗	(238)
十一、解酒戒酒知识	(239)

