



家庭养生

药酒精选

专家精选民间流传奇方

一本小病小痛不用求人的实用手册

刘莹◎编著



简便的操作方法 有效的名家妙方

赶走疾病 让所有人都能健康生活

- 常见疾病药酒精选
- 男性养生药酒精选
- 女性养生药酒精选
- 老年养生药酒精选

上海科学普及出版社

家庭养生

药酒精选

刘莹◎编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生药酒精选 / 刘莹编著. -- 上海: 上海科学
普及出版社, 2018

ISBN 978-7-5427-7027-1

I. ①家… II. ①刘… III. ①药酒-养生(中医)
IV. ①R212②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第210402号

家庭养生药酒精选

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路832号 邮政编码 200070)
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 定州市新华印刷有限公司印刷
开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 275 000
2018年2月第1版—2018年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-7027-1 定价: 36.80元



[前言] [PREFACE]

药酒并没有传说中那么神秘，只不过是选用适当药物，经过必要加工，用适宜酒类浸制而成的一种澄明液体。一言以蔽之，药酒就是含有药物的酒。

祖国传统医药学认为，酒为水谷之气，味辛、甘，性热，有小毒，归心、肝、肾三经，有畅通血脉、活血行气、祛风散寒、通络止痛、健脾养胃、杀虫辟瘴、消冷积、厚肠胃、促消化及引药上行、助运药力等多种作用。能通行经络、上窜巅顶、外达皮腠、旁通四肢。与其他药物制成药酒，用来防病治病、养生保健、延年益寿。

在我国，保健药酒有很悠久的历史，早在《汉书·食货志》中就有“酒为百药之长”的说法。说明我国古人高度评价酒在医药方面的应用。在长期的医疗实践中，我们的祖先在饮酒过程中发现了酒有“通血脉、散湿气”“行药势、杀百邪恶毒气”“除风下气、开胃下食”“温肠胃、御风寒”等功效。随着科学的发展，人们对酒的药用价值的认识也更加深入，对其应用也更加广泛。

为了方便大家更好地认识和使用药酒，我们特意组织编写了这本《家庭养生药酒精选》。本书内容分为六章，第一章为药酒的概述，讲述了药酒的起源、发展、制作流程、科学服用以及制作药酒常用的中草药；第二章为常见疾病的药酒精选，针对生活中常见的一些疾病给予了科学的讲述，并列出有效的药酒方；第三章为男性养生药酒精选，不但有治疗男性常见病的药酒方，还增加了保肝护肾和减压抗疲劳的养生药酒；第四章为女性养生药酒精选，在有效治疗女性常见病的基础上我们附加了美容养颜、减肥瘦身和更年期保健药酒；第五章为老年养生药酒精选，讲述了适宜老年人的养生药酒；第六章为四季养生药酒精选，主要针对四季不同的养生所选用的不同药酒方。

本书内容详实，所选药酒方简便、实用，能使您很快上手，制作一杯适合自己的养生药酒。

编者

第一章 药酒的概述

第一节 认识酒的起源	002
第二节 药酒的发展	004
第三节 药酒的制作	008
第四节 药酒的科学	013
第五节 药酒常用的中药食材	015
补气药	015
补血药	017
补阳药	019
滋阴药	023
解表药	025
清热药	029
温里药	034
理气药	037
祛风湿药	039
化湿药	040
利水渗湿药	042
活血化瘀药	044
化痰止咳平喘药	046
平肝熄风药	050
安神药	051
收涩药	053
消食药	054
驱虫药	056



第二章 常见疾病药酒精选

第一节 感冒	058
第二节 咳嗽	063
第三节 哮喘	069
第四节 支气管炎	074
第五节 便秘	076
第六节 呕吐	081
第七节 胃痛	084
第八节 消化不良	089
第九节 腹痛	095
第十节 腹泻	098
第十一节 心悸	101
第十二节 冠心病	106
第十三节 脑卒中	109
第十四节 跌打损伤	113
第十五节 痔疮	121
第十六节 白癜风	123
第十七 冻疮	127
第十八节 脚气	132
第十九节 皮肤瘙痒症	137
第二十节 神经性皮炎	141
第二十一节 银屑病	146

第三章 男性养生药酒精选

- 第一节 男性常见疾病药酒..... 150
 - 阳痿 150
 - 早泄 160
 - 遗精 164
 - 男子不育 168
 - 前列腺炎 173
 - 斑秃 175
- 第二节 保肾护肝药酒 179
- 第三节 减压抗疲劳药酒 185

第四章 女性养生药酒精选

- 第一节 女性常见病药酒..... 192
 - 痛经 192
 - 月经不调 199
 - 闭经 206
 - 乳腺炎 209
 - 产后恶露不尽 211
 - 产后腹痛 214
 - 产后缺乳 216
 - 产后体虚 218



[目录]
[CONTENTS]

子宫脱垂	221
女性不孕症	222
第二节 美容养颜药酒	227
第三节 减肥瘦身药酒	233
第四节 更年期保健药酒	235



第五章 老年养生药酒精选

第一节 老年常见病药酒	240
风湿性关节炎	240
类风湿关节炎	250
坐骨神经痛	254
肩周炎	258
颈椎病	262
腰腿疼	265
骨质增生	271
高血压	274
高脂血症	279
第二节 聪耳明目药酒	283
第三节 强身健体药酒	286
第四节 益智健脑药酒	290
第五节 乌须黑发药酒	293

【目录】

第六章 四季养生药酒精选

- 第一节 春季养生药酒298
- 第二节 夏季养生药酒301
- 第三节 秋季养生药酒306
- 第四节 冬季养生药酒309





第一章

药酒的概述

◎ 认识酒的起源 ◎ 药酒的发展 ◎ 药酒的制作流程
◎ 药酒的科学服用 ◎ 药酒常用的中药食材

MEDICINAL
LIQUOR

第一节

认识酒的起源

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。关于酒的起源，至今众说纷纭。考古学家发现 9000 多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，已经有了专用的酒器，说明在原始社会，我国酿酒已经出现。

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，这在古籍中有大量的记载。例如，众所周知的猿酒便是其中之一。因为某些野果含有单糖，在自然界酵母菌的作用下，能产生一种具有香甜味的液体，这就是自然的果酒。而且，猿猴嗜酒，曾在江苏淮阴洪泽湖畔下草湾就出土过醉猿化石。

明朝文人李日华的著作中记载：“黄山多猿猱，春夏采杂花果于石洼中，酝酿成酒，香气溢发，闻数百步。野樵深入者或得偷饮之，不可多，多即减酒痕，觉之，众猱伺得人，必斃死之。”清朝文人李调元的著作中也有记载：“琼州（今海南岛）多猿……尝于石岩深处得猿酒，盖猿以稻米杂百花所造，一石中辄有五六升许，味最辣，然极难得。”清朝的另一种笔记小说中也说：“粤西平乐（今广西壮族自治区东部，西江支流桂江中游）等府，山中多猿，善采百花酿酒。樵子入山，得其巢穴者，其酒多至数石。饮之，香美异常，名曰猿酒。”

在尝到了自然酒的美味后，人们开始有意识地进行人工造酒。根据考古发现，5000 年前有人已经开始用谷物造酒，商朝饮酒之风盛行（殷墟河南安阳小屯村商朝武丁时期墓葬出土文物近 200 件，其中酒器约占 70%），并掌握了曲蘖酿酒的技术（《尚书·说命篇》记载“若做酒醴，尔维曲蘖”）。其中，蘖由谷物发芽而成，能酿造“醴”（一种甜酒）；曲含多种发酵菌，兼有糖化和酒化的作用，为我国独特的酿酒方法——曲酒法和固态发酵奠定了基础。

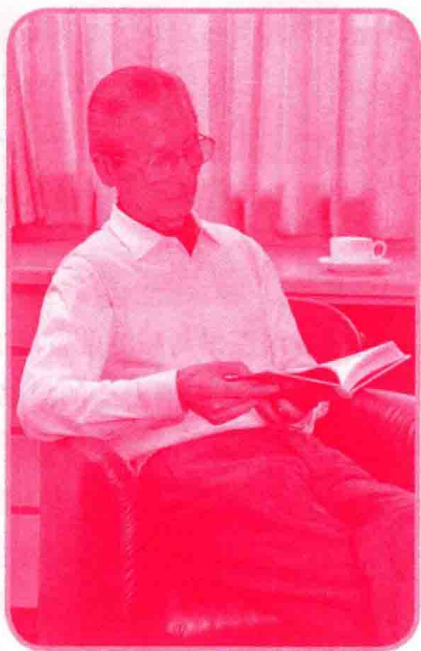
另有史籍中有多处提到仪狄“作酒而美”“始作酒醪”的记载，似乎仪狄乃制酒之始祖。“醪”，是一种糯米经过发酵而成的“醪糟儿”，性温软，其味甜，

多产于江浙一带。现在的不少家庭中，仍自制醪糟儿。醪糟儿即酒酿，洁白细腻，稠状的糟糊可当主食，上面的清亮汁液颇近于酒。一种说法叫“酒之所兴，肇自上皇，成于仪狄”。意思是说，自上古三皇五帝的时候，就有各种各样的造酒方法流行于民间，是仪狄将这些造酒的方法归纳总结出来，始之流传于后世的。

还有一种说法是杜康造酒说，据说杜康“有饭不尽，委之空桑，郁结成味，久蓄气芳，本出于代，不由奇方”。是说杜康将未吃完的剩饭，放置在桑园的树洞里，剩饭在洞中发酵后，有芳香的气味传出。这就是酒的做法，并无什么奇异的办法。曹操有诗曰：“何以解忧，唯有杜康。”自此之后，就流传了酒就是杜康所创的说法。

然而，对于仪狄和杜康造酒的说法后人有很多的异议。第一，对此两种说法，宋朝的窦革在《酒谱》中说：“世言酒之所自者，其说有三。其一曰：仪狄始作酒，与禹同时。又曰：尧酒千钟，则酒作于尧，非禹之世也。其二曰：《神农本草》著酒之性味，《黄帝内经》亦言酒之致病，则非始于仪狄也。其三曰：天有酒星，酒之作也，其与天地并矣。予以谓是三者，皆不足以考据，而多其赘说也。”第二，仪狄、杜康本人都是传说中的人物，其身世尚难认定，造酒之说也就更难以确认了。窦革说：“夫仪之名，不见于经，而独出于《世本》。”宋朝的高承在他所著的《事物纪原》中又说：“古今多言其始造酒也，而不知杜康乃何世人。”即便《世本》《说文解字》等所说属实，我们也只能认为仪狄和杜康都是造酒的高手。因为根据各种材料判断，在传说中的仪狄、杜康所处时代以前，酒就已经存在了；另外，《世本》和《战国策》的记述本身，也足以证明酒早已产生了。

酒的来源说法如此多，那么，酒源究竟在哪里？窦革认为“予谓智者作之，日下后世循之而莫能废”，这是很有道理的。劳动人民在经年累月的劳动实践中，积累下了酿造酒的方法，经过有知识、有远见的“智者”归纳总结后，后代人按照先祖传下来的办法一代一代地相袭相循，流传至今。这个说法还是比较接近实际，也是合乎唯物主义认识论的。



第二节

药酒的发展

药物渗入酒中制成的药酒，是祖国传统医学与酿酒业发展的成功结合，是我国医药发展史上的重要创举。古时“酒”写作“酉”，《说文解字》中这么解释：“酉，就也，八月黍成，可为耐酒。”“就”意为“成熟”“黍成”就可做酒（酉），黍，甘平，益气补中，不也是中药吗？古时候“醫”字从酉（酒），即说明酒与医药的密切关系，所以后世又有“酒为百药之长”的说法。

殷商的酒类，除了“酒”“醴”之外，还有“鬯（chàng）”。鬯是以黑黍为酿酒原料，加入郁金香草（也是一种中药）酿成的。这是有文字记载的最早药酒。鬯常用于祭祀和占卜。鬯还具有驱恶防腐的作用。《周礼》中还记载：“王崩，大肆，以鬯”。也就是说帝王驾崩之后，用鬯酒洗浴其尸身，可较长时间地保持不腐。从长沙马王堆三号汉墓中出土的一部医方专书，后来被称为《五十二病方》，被认为是公元前3世纪末，秦汉之际的抄本，其中用到酒的药方不下于35个，其中至少有5方可认为是酒剂配方，用以治疗蛇伤、疽、疥癣等疾病。其中既有内服药酒，也有供外用的。由此可见，我国的药酒在先秦时期就有了一定的发展。

药酒在中医方剂学中又成为酒剂，它一般是把植物的根、茎、叶、花、果和动物的全体或内脏以及某些矿物质成分按一定比例浸泡在低浓度酒中，例如白酒、黄酒、米酒或葡萄酒，使药物的有效成分溶解于酒中，经过一定时间后去除渣滓而制成的，也有一些药酒是通过发酵等方法制得的。药物渗入酒中制成的药酒，是祖国传统医学与酿酒业发展的成功结合，是我国医药发展史上的重要创举。

1973年马王堆出土的帛书《养生方》“醪利中”的第二方中，比较完整地记录了个药酒制作过程、服用方法、功能主治等内容，是酿制药酒工艺的最早的完整记载，也是我国药学史上的重要史料。

秦汉之际，我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》中已有药酒疗法的专述，《素问·汤液醪醴论篇》论述了酒剂与防病治病的关系，如“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”，“邪气时至，服之万全”，“疾在胃肠，酒醪之

所及”等。《内经》中提到的酒剂有“醪药”“醪酒”“鸡矢醴”“左角发酒”等，这里所说的醪、醴和酒，指的都是不同的药酒制剂。

汉朝，随着中药方剂的发展，药酒便渐渐成为其中的一个部分，其表现是临床应用的针对性大大加强，所以其疗效也进一步得到提高，如《史记·扁鹊仓公列传》记载了西汉名医淳于意的25个医案，这是我国目前所见最早的医案记载，其中列举了两例以药酒治病的医案：一个是济北王患“风蹶胸满”病，服了淳于意配的三石药酒，得到治愈；另一个是苗川有个王美人难产，淳于意用茺蓉酒治愈，并产下一婴孩。东汉，张仲景的《伤寒杂病论》中载“妇人六十二种风，腹中血气刺痛，红蓝花酒主之”，书中除有红蓝花酒、麻黄醇酒汤、括篓薤白白酒外，尚有很多方药均是以酒煎煮，或以酒和水混煎，借酒以加强药效。可见时至汉朝，药酒和将酒用于医疗方面已非常丰富和普遍，故班固在《前汉书·食货志》称酒“为百药之长”。

隋唐时期，是药酒使用较为广泛的时期，记载最丰富的数孙思邈的《千金方》，共有药酒方80余首，涉及补益强身，内、外、妇科等几个方面。《千金要方·风毒脚气》中专有“酒醴”一节，共载酒方16首，《千金翼方·诸酒》载酒方20首，是我国现存医著中，最早对药酒的专题综述。《千金翼方》还对药酒的服法提出了具体要求，“凡服药酒，饮得使酒气相接，无得断绝，绝则不达药力，多少皆以知为度，不可全醉及吐，则大损人也”。唐朝王焘的《外台秘要》卷三十一“古今诸家酒方”一节中共收录了药酒11方。其中9方为用加药酿制法，同时对酿造的工艺也记述颇详。



宋朝《太平圣惠方》所设的药酒专节多达6处。除了这些专节外，还有大量的散方见于其他章节中。在唐宋时期，由于饮酒风气浓厚，社会上酗酒者也逐渐增多，解酒、戒酒似乎也很有必要，故在这些医学著作中，解酒、戒酒方也应运而生。有人统计过，在上述4部书中这方面的药方多达100多例。唐宋时期的药酒配方中，用药味数较多的复方药酒所占的比例明显提高，这是当时的显著特点。

复方的增多表明药酒制备整体水平的提高。唐宋时期，药酒的制法有酿造法、冷浸法、热浸法，以前两者为主。《圣济总录》中指出：“药酒长于宣通气血，扶助阳气，既可用于祛疾，又可用其防病。”“酒性酷热，立行药势，所以患者素有血虚气滞、陈寒痼冷、偏枯不随、拘挛痺厥之类，悉宜常服，皆取其渐渍之力也。又古法服药，多以酒者，非特宣通血气而已，亦以养阳也。”在药酒的制法上，一是盛行以药材制曲；二是均采用隔水加热的“煮酒法”，这样可以提高药物有效成分的浸出率，增强药酒的功效。

随着酿酒工艺的不断发展和提高，有些药酒不但具有强身保健，治疗疾病的优点，而且口味醇正，成为风行一时的名酒，并成为宫廷御酒。元朝太医忽思慧所著的《饮膳正要》是一部对后世有较大影响的食疗专著。忽思慧为蒙古族营养学家，任宫廷饮膳太医时，将历代亲侍进用奇珍异馐、汤膏煎造，以及诸家本草、名医方术，并日所必用之谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书。该书从食疗的角度记录了10余首具有较好滋补保健作用的药酒方。这一时期的药酒具备了一个特点，就是以补益强身的养生保健酒渐多，而且口味纯正，成为宫廷御酒及适合中老年人的养生保健用酒。书中关于饮酒禁忌的内容，是很有道理的，具有重要的价值。

明朝的医药学家在整理继承前人经验的同时，又创制出许多新的药酒方。在明朝医学书中，如《普济方》、方贤的《奇效良方》、陈梦雷的《医学全录》、王肯堂的《证治准绳》、李时珍的《本草纲目》等收录了大量的药酒配方，既有前人的传世经典之作，又有当代人的创新之举。仅《本草纲目》就辑了各类药酒配方200余种，《普济方》通卷收录的药酒配方达300余首。此外，如明朝吴昆的《医方考》载药酒7种，吴基的《扶寿精方》载药酒9种，龚廷贤的《万病回春》和《寿世保元》两书载药酒近40种。明朝的民间作坊已有药酒出售，如薏苡仁酒、羊羔酒等，而老百姓自饮自酿的酒中也有不少药酒，如端午节的直蒲酒、中秋节的桂花酒、重阳节的菊花酒等。



到了清朝，药酒得到了进一步的发展，又创造出许多新的药酒配方。如汪昂的《医方集解》、王孟英的《随息居饮食谱》、吴谦等人的《医宗金鉴》、孙伟的《良朋汇集经验神方》和项友清的《同寿录》等，均收录了不少明清时期新创制的一些药酒配方。清朝的药酒，除了用于治疗外，最大的特点就是养生保健药酒较为盛行，尤其是宫廷补益药酒空前兴旺发达。

在当时出现了一些药酒店用“烧酒以蒸成”的各色药酒，因由花果所酿，故此类酒多以“露”名之，如玫瑰露、茵陈露、山楂露、五加皮、莲花白等，其中不少药酒具有“保元固体、益寿延龄”之功，故多为士子所嗜饮。在清宫佳酿中，也有一定数量的药酒。例如，清朝乾隆皇帝经常饮用之益寿药酒方“松龄太平春酒”，对老年人诸虚百损、关节酸痛、纳食少味、夜寐不实诸证均有治疗作用。“夜合枝酒”也是清宫御制的药酒，组方中除了夜合枝外，还有柏枝、槐枝、桑枝、石榴枝、糯米、黑豆和细曲等，可治中风挛缩之证。

民国时期，由于社会动荡不安、战乱频繁、百业不兴，药酒也受到一定的影响，进展不大。中华人民共和国成立以后，政府对中医中药事业的发展十分重视，建立了不少中医医院，中医药院校，开办药厂，发展中药事业，使药酒的研制工作呈现出新的局面。药酒酿制，不仅继承了传统制作经验，还吸取了现代科学技术，使药酒生产趋向于标准化。为了加强质量管理，还把药酒规范列为国家药典的重要内容。近十多年来，随着中医药工作者和药酒研究生产人员的共同努力，对中国药酒的发展历史、中国药酒的特点和应用、工艺及质量等方面作了较为全面的归纳和总结，出版发行了不少专著，如许青峰的《治疗与保健药酒》记药酒方 146 首，孙文奇的《药酒验方选》载药酒方 361 首，李明哲的《药酒配方 800 例》，陈贵廷等的《百病中医药酒疗法》共载药酒 1364 首。此外，如《中国药典》等国家颁布的典籍中，亦对一些传统中药名酒的配方、制作工艺、质量与卫生要求等作了规定。

我们深信，中药药酒，在医药学家的不断努力下，通过继承与提高、发掘与创新，必将有品种更多、质量更好、范围更广的药酒走向市场，走出国门，进入千家万户，造福人民，更好地发挥药酒在医疗和保健事业中的重要作用，为人类的健康事业作出新贡献。为振兴中医事业，使祖国传统医药进一步发扬光大，都具有十分重要的意义。

第三节

药酒的制作

1 酒的选择

早在唐朝，我国第一部官修的药典《新修本草》就指出：“诸酒醇醪不同，唯米酒入药。”宋明时期，都是用米酒作为配制药酒的原料，至清朝始，渐渐普及使用白酒来浸泡药物。现今，大多数药酒仍然以白酒作为溶媒，这是因为白酒乙醇（乙醇）浓度较高，容易将药材中的有效成分析出。制作药酒时，不论选择何种酒作为溶媒体，都应注意酒的质量、浓度和用量。所谓酒的质量，主要指在购买酒时，要注意酒的色泽、气味、口感等。一般来说，炮制药酒使用质量优等的酒为佳。

需要注意的是，我们要根据所配置药酒的功效及特效来把握所用原料酒的浓度。如果选用的药酒度数浓度过低，一些具有苦味的杂质容易析出，影响到药酒的香气与口味；反之，如果选用的原料酒浓度过高的话，药材本身的少量水分容易因扩散原理被排出药材之外，使得药材的质地变得坚实，所需要的有效成分不能析出来，这样的话，造成的刺激性亦很强。一般来说，滋补类药酒所用的原料酒浓度要低一点，祛风湿类的药酒因为有活血祛风的需要，所用原料酒的浓度可以相对高一点。

对于不善于饮酒的人如果无法承受较高浓度的白酒的话，权宜之计可以选用一些低浓度的白酒、黄酒或米酒来浸泡药材，但需要注意的是，浸泡药材所需要的时间一定要长，否则，药材的有效成分很难析出。同时要注意的是，由于是长时间炮制，要注意不要让药酒发霉；另外也可以把药材浸泡在高度白酒中一周后，再加入30度左右的低度酒来减低药酒的浓度也是一个很不错的方法。

2 药材的选取与加工

药材的质量会直接影响药酒的质量。所以，在选取药材时，应按照药酒的配