

饮酒养生

和酒疗良方

Yin Jiu Yang Sheng He
Jiu Liao Liang Fang

华龄出版社

饮酒养生和酒疗良方

主 编	韩文领	韩 良	
	韩文治	韩文振	
副主编	韩文超	张春生	韩 斌
编 委	刘凤美	韩桂芳	韩钥芳
	李国庆	韩珍芳	芦春荣

华龄出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮酒养生和酒良方/韩文领等编著.-北京:华龄出版社,1997.6

ISBN 7-80082-749-6

I. 饮… II. 韩… III. 药酒-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 12332 号

饮酒养生和酒疗良方

韩文领等 编著

出版发行 华龄出版社

(北京市西城区大红罗厂街乙 3 号)

邮编: (100034)

经 销 新华书店

印 刷: 北京密云红光印刷厂

787×1092 毫米 32 开 7 印张 150 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-80082-749-6/R·74

定价: 7.80 元

前 言

我国是一个历史悠久的文明古国，有着光辉灿烂的文化遗产和伟大的发明创造，酒文化就是其中的重要组成部分之一。据文字记载，早在四千多年前的夏朝，我们的祖先就已经开始酿酒和饮酒。《战国策》载：“昔者帝女令仪狄作酒，而美，进之禹，禹饮而甘之。”由于酒是一种美好而又奇妙的饮料，所以，从那个时候到现代，饮酒之风一直盛行不衰，全世界各民族几乎都有饮酒的习惯。您看，每逢节日、宴会、迎送宾客及喜庆之际，无不举杯饮酒以助兴。尤其在我国民间，办喜事的酒席上，若是少了酒，那还称得上“酒席”吗？另外，酒可增加宴会或酒席间的热烈气氛，抒发人们内心的欢乐喜悦，表达对朋友、客人的深情厚谊，因此，酒在社交活动上的应用，几乎风行全世界。正因为酒的广泛应用，以致人们对酒的评价褒贬不一，议论纷纭，使许多人无所适从。笔者经过多年对酒的研究后发现，酒之所以毁誉并见，关键是因为人们是否科学用酒，是否运用了饮酒养生法。鉴于以上情况，笔者根据自己搞饮食养生疗病的经验，并参考古今中外有关酒的书刊资料，编著《饮酒养生和酒疗良方》一书。以期使人们知道酒之性能，明其利弊，科学的应用酒类饮料，扬其所长，避其所短，使酒类饮料更好的为人类造福，在养生保健，防治疾病等方面发挥其奇妙的功效。

由于我们的水平有限，书中的不妥之处在所难免，敬请读者指正。

在编写过程中，承蒙开封市卫生局陈中和副局长、郭明先生的指导，开封市上禾集团总经理李恒志先生的大力支持，在此谨表谢忱。

韩文领写于开封市延庆街 62 号

1991 年 10 月 1 日

目 录

第一章 饮酒养生与健康	(1)
第一节 酒的养生保健、疗病作用.....	(1)
一、酒是一种良好的营养饮料.....	(2)
二、酒有保健强身、延年益寿的作用.....	(3)
三、酒为心脏病患者之友,贵在饮用得当.....	(3)
四、适量饮酒,能增强人体抗病能力.....	(4)
五、适量、适时饮酒,有增进食欲,帮助消化之 功效.....	(5)
六、啤酒有增乳作用.....	(5)
七、啤酒有解暑止渴的功效.....	(6)
八、酒能活血通络,散寒止痛.....	(6)
九、适量饮酒能优化心理,使人乐观.....	(6)
十、酒能解除疲劳.....	(7)
十一、酒可作为一种兴奋剂.....	(7)
十二、酒有杀菌消毒作用.....	(8)
十三、酒可作为调味品和食品防腐剂.....	(8)
第二节 饮酒养生法.....	(8)
一、科学饮酒法.....	(9)
二、饮酒的注意事项.....	(9)
第二章 制造养生疗病酒的常识	(13)
第一节 制造养生疗病酒常用的酒类	(13)
一、黄酒	(13)
二、白酒	(14)
三、果酒	(14)

四、啤酒	(15)
第二节 制造药酒所用的器具及药品处理	(15)
第三节 药酒制法	(15)
第三章 养生酒良方	(18)
第一节 四季养生酒	(18)
春季饮酒养生	(18)
夏季饮酒养生	(20)
秋季饮酒养生	(22)
冬季饮酒养生	(24)
第二节 机体功能失调的养生酒良方	(26)
阴虚体质类养生酒	(26)
阳虚体质类养生酒	(27)
气虚体质的养生酒	(29)
血虚体质的养生酒	(20)
体质虚弱者的养生酒	(32)
年老体弱者的养生酒	(35)
久病体虚的养生酒	(37)
第三节 职业、习惯方面的养生酒	(39)
脑力劳动者的养生酒	(39)
增强记忆力类的养生酒	(40)
体力劳动者的养生酒	(42)
嗜烟者的养生酒	(44)
第四节 养生益寿、美容类养生酒	(46)
养生保健类养生酒	(46)
延年益寿类养生酒	(49)
乌须黑发类养生酒	(52)

润肤美容类养生酒	(55)
练武术者的养生酒	(56)
第五节 调节情绪类养生酒	(58)
精神萎靡者的养生酒	(58)
烦躁、心神不安时的养生酒	(60)
疲劳过度时的养生酒	(61)
第四章 酒疗良方	(63)
第一节 内科疾病酒疗良方	(63)
风湿性关节炎 (63)	偏瘫 (105)
类风湿性关节炎 (72)	眩晕 (112)
痹症 (75)	神经衰弱 (113)
食欲不振 (83)	坐骨神经痛 (116)
腹泻 (85)	细菌性痢疾 (119)
消化不良 (86)	肺结核 (120)
膈肌痉挛 (88)	感冒 (122)
慢性胃炎 (89)	疟疾 (123)
慢性肠炎 (90)	慢性支气管炎 (125)
噎膈 (91)	支气管哮喘 (130)
胃及十二指肠溃疡 (93)	咳嗽 (132)
胃脘痛 (94)	阳痿 (134)
冠心病 (96)	男子不育症 (139)
心力衰竭 (97)	中暑、伤暑 (141)
低血压 (100)	水肿 (142)
高血压 (101)	大骨节病 (144)
贫血 (103)	肿瘤与癌症 (145)

第二节 外科、骨伤科酒疗良方…………… (148)

- | | |
|--------------|------------|
| 跌打损伤 (148) | 血栓闭塞性脉管炎 |
| 急性腰扭伤 (157) | (168) |
| 腰肌劳损 (159) | 骨质增生 (170) |
| 腰痛 (161) | 疝气 (172) |
| 肩关节周围炎 (166) | |

第三节 妇科酒疗良方…………… (174)

- | | |
|------------|---------------|
| 痛经 (174) | 功能性子宫出血 (180) |
| 月经不调 (176) | 缺乳 (181) |
| 闭经 (177) | 不孕症 (183) |
| 产后腹痛 (178) | |

第四节 皮肤科酒疗良方…………… (184)

- | | |
|-------------|------------|
| 神经性皮炎 (184) | 手足皲裂 (198) |
| 褥疮 (187) | 白癜风 (199) |
| 斑秃 (188) | 手、足癣 (201) |
| 疥子 (191) | 毛虫皮炎 (204) |
| 银屑病 (193) | 荨麻疹 (205) |
| 扁平疣 (195) | 冻疮 (207) |
| 寻常疣 (197) | |

第五节 五官科疾病的酒疗良方…………… (210)

- | | |
|----------|--------------|
| 牙痛 (210) | 化脓性中耳炎 (214) |
| 耳鸣 (212) | |

第一章 饮酒养生与健康

酒是最普通而又美好奇妙的饮料之一,全世界各个民族几乎全都有饮酒的习惯。然而,一些人从酒那里得到了莫大的益处,有些人却因酒而损害了健康,或酗酒生事,甚至引起疾病。以致人们对酒有褒有贬,议论纷纭。有的人说:“酒为玉液琼浆”;有的人说:“酒为穿肠毒药”;有的人说:“酒能营养滋补,振奋精神,消愁忘忧,舒筋活血,消除疲劳,散寒止痛,妙不可言”;有的人说:“酒能昏人神志,消磨意志,损害身体,影响社会秩序,害多利少”。总之,对酒的看法,历来是认识各异,毁誉并见,使许多人无所适从。笔者经过多年对酒的研究和观察认为,酒之所以会产生截然不同的效果,关键在于人们运用酒是否得当,是否懂得和运用饮酒养生法。饮酒养生法就是科学的应用酒类饮料,充分发挥各类酒的长处和优点,避免或克服各种酒的弱点。使酒类饮料更好的为人类造福。

第一节 酒的养生保健、疗病作用

由于我国人民酿酒、饮酒历史悠久,因此,人们不仅广泛应用酒,而且对酒有着比较深刻的研究和比较正确的认识,并积累了丰富的而又宝贵的经验。我国古人认为,适量饮酒,能活血行气,补益气血,壮神御寒,暖胃进食,杀虫解毒,利尿消肿,暖腰肾,驻颜色等功效。到了近代,由于科学技术迅速发展,人们对酒的认识和应用也上升到了一个崭新的水平,大量临床

实践和科学试验表明,酒类饮料对人体有许多好处及养生治病价值,为了使读者科学的应用酒类饮料,现简介如下:

一、酒是一种良好的营养饮料

酒类饮料含有丰富的营养物质,尤其是啤酒、黄酒、葡萄酒所含的营养素更为丰富。

1. 啤酒含有丰富的营养素,如糖类,蛋白质,单宁,氨基酸,维生素 B₁、B₂、B₆,维生素 PP,泛酸,叶酸等,据测定,一升普通啤酒可供人体产生 425 大卡的热能,与 4 只鸡蛋或 500 克牛奶近似,所以,啤酒有“液体面包”之美称。1972 年 7 月 1 日,在墨西哥召开的世界第九次营养食品会议上,啤酒被正式列为营养食品。

由于啤酒富含多种营养素,所以啤酒具有营养滋补,补益气血,滋养神经,抗神经炎,抗癞皮病,防视力衰弱,防治脚气病,维持心脏正常活动,增加体重,调节内分泌,促进产妇产乳分泌,抗佝偻病等作用。

2. 黄酒是一种古老的低度酒。经现代科学试验分析,黄酒含有碳水化合物,糊精,有机酸,17 种氨基酸和多种维生素(如维生素 B₁、B₂、B₆,维生素 C 和维生素 D 等),加之黄酒中的营养物质易被人体消化和吸收,故有人称誉黄酒是“液体蛋糕”。

3. 古代医籍记载:葡萄酒大补元气,养血润肤,健脾胃,好颜色。现代科学试验分析表明,葡萄酒除含有多种糖分之外,还含有 200 多种化学物质,其中氨基酸 32 种,维生素 12 种,为此,葡萄酒是一种味美可口的营养饮料。

二、酒有保健强身,延年益寿的作用

几百年以前,人们便认识到葡萄酒是一种有利于人体健康的保健饮料。例如苏联高加索地区的百岁老人,在他们吃饭时总喜欢喝些葡萄酒,并把红葡萄酒看作是他们生活中的补药。意大利人认为,葡萄酒有助于人体健康和长寿。近代养生家们指出,适量饮用葡萄酒、山楂酒、黄酒等低度酒,既可以解除人们的紧张、抑郁、固执的情感,又有营养补虚,促进血液循环,改善心肌功能,养生保健,延年益寿等功效。

三、酒为心脏病患者之友,贵在饮用得当

由于一些心脏病患者过量饮酒后使病情加重,甚至导致死亡,以致使不少人认为,酒为心脏病患者的大敌。其实并非如此,究其原因,乃选择酒的品种失误或饮用量过大。

笔者临床观察发现,少量饮酒,可使皮肤发红(即皮肤小动脉血管暂时扩张放松),改善了冠状动脉紧张状态,因此有利于心绞痛症状的缓解。

葡萄酒含有烟酸和肌醇,适量饮之能降低血脂,软化血管,能增加血液中的高密度脂蛋白,清除沉积在血管中过多的胆固醇,改善并保护了心血管功能,预防了心血管疾病的发生。

1982年,英国皇家医院的研究人员在英国权威的《柳叶刀》医学杂志发表文章。他们曾作了一次统计,调查了18个国家中55~64岁的男子死亡率与葡萄酒消费量的关系,结果发现在葡萄酒消费量最高的法国、瑞士、意大利,老人心脏病的死亡率低于其他15个国家。他们还发现一个很有趣的现象,每天饮用少量(大约30毫升)的葡萄酒,可以降低血中对心血

管有害的胆固醇,并可以提高对心血管有利的高密度脂蛋白。为此,他们声称:“喝果酒(以葡萄酒最佳)是避免心脏病发作的最好办法”。血胆固醇分为高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。高密度脂蛋白能降低低密度脂蛋白在血管壁上的沉积,可起到疏通血管的作用。少量饮酒,可以升高体内高密度脂蛋白,同时降低低密度脂蛋白,使这两种脂蛋白的比值发生有益于减缓动脉硬化的变化,因而能缓和动脉硬化,预防心脏病发作。

美国哈佛大学的医院,通过长期临床观察发现,平常适量饮葡萄酒的人,能减少体内脂肪在动脉血管里的沉积,又可以使70%的冠心病患者减少急性心肌梗塞死亡的危险。早在两千年以前,中医的经典著作《伤寒论》就已运用白酒,创造栝楼薤白白酒汤以治疗胸痹症(类似现代的冠心病、心绞痛)。从以上论述说明,酒真可称得上是心脏病患者之友。但是,必须明确指出,过量饮酒,不单可增加血中甘油三脂的浓度,而且还会使心脏病患者的病情恶化,所以,饮酒者必须遵循饮酒养生法,方可使酒成为名副其实的愈病琼浆。

四、适量饮酒,能增强人体抗病能力

笔者在生活和临床治疗中发现,平常喜欢饮酒者身体普遍都较健壮,很少患伤风感冒等疾病。美国波士顿的一家老人院曾作一项试验,即打破常规让老人们喝啤酒。自从每日下午给老人们供应啤酒以后,短短两个月时间,可以自己行动的人数从21%陡增到74%;服用强效镇静剂的人则从75%降为零。美国的一位生物统计学者为证实这一论点,他以94对兄弟为对象,进行了长期的追踪调查。这94对兄弟中,每对都有

1人适量饮酒,而另1人滴酒不沾。结果表明,适量饮酒者要比不饮酒者身体健壮长寿。最后由于不饮酒的那组对象大多都已去世,追踪调查才不得不停止。

多年来,人们都承认白酒、黄酒、葡萄酒均有杀菌作用,1976年加拿大卫生福利微生物研究所诺沃尔邱克又报道了他们的研究成果,葡萄酒和葡萄对危害人体的病毒具有杀灭作用。他们从葡萄皮中提取出类似苯酚的化学物质,这种物质可使病毒失去活动能力,从而阐明了适量饮酒者不易患感冒等病毒性疾病的奥秘。

五、适量、适时饮酒,有增进食欲,帮助消化之功效

适量饮酒,不仅使口内的唾液腺分泌较多的唾液,还能使胃的消化能力增强,从而获得增进食欲、帮助消化的功效。

啤酒除含有丰富的营养之外,还含有较多的二氧化碳,并有爽快的苦味,故能健胃消食,顺气解郁。啤酒特有的苦味,是啤酒花所致。啤酒花含有挥发油、单宁、苦味酸等,有健胃消食,清热利湿之功。酿造啤酒加入啤酒花,既能增加酒香,又有加强防腐杀菌作用,饮用时还可促进唾液、胃液、胆汁的分泌,增进食欲,帮助消化,并给人以柔和爽快之感。

红葡萄酒甜香味美,最能增进食欲,故人们饭前多喜饮之,所以有人称红葡萄酒为“开胃酒”;白葡萄酒甜酸可口,最能解油腻,故酒席宴会将结束时多改成白葡萄酒,所以有人称白葡萄酒为“舒心酒”。

六、啤酒有增乳作用

现代科学试验表明,哺乳期妇女饮用啤酒,可使乳腺增加

乳汁分泌量。在英国的一些妇产科医院里，总让产妇常规的喝些啤酒，以增加母体营养，并使乳汁充足，以利于婴儿更好的发育。

美国民间很早就流传着“啤酒能催乳”的说法。美国加州大学的格罗斯曼医师为了验证这一说法，他给 11 位正常人喝相同量的啤酒和低度的酒精饮料时，喝啤酒的妇女血浆催乳素在 30 分钟内明显增加，而单独喝酒精饮料或汽水的人未产生乳腺分泌增多的变化。从而说明啤酒的确具有催乳作用。只是需注意，哺乳期妇女饮用啤酒千万不要过量。以免影响婴儿健康。

七、啤酒有解暑止渴的功效

啤酒含有充足的二氧化碳，有清凉饮料的性质，故有清热解暑，止渴爽身，振奋精神等功效，可作为夏季养生的清热解渴饮料。

八、酒能活血通络，散寒止痛

祖国医学很早就认识到“酒为热性饮料，功可活血通络，散寒止痛，御寒气，消冷积，燥湿痰。现代临床医学发现，适量饮酒能促进纤维蛋白溶解，减少血小板聚集，促进血液循环畅流，减少血小板形成的机会，这一发现和“酒能活血化瘀”的理论相符。至今人们仍在风寒腿痛时饮用白酒、黄酒；跌打损伤之时，外涂白酒以活血化瘀，消肿止痛。

九、适量饮酒能优化心理，使人乐观

适量饮酒不仅能改善优化心理，还能调协人际关系。现代

医学发现,人类 80%以上的疾病都与人的心理有着密切关系。尤其是抑郁、沮丧、孤独、紧张、恼怒、烦闷等情绪,更容易引起疾病。

适量的饮酒,可减弱大脑的抑制功能,使人产生舒畅欣快感,精神振奋,轻松坚毅,幽默豪爽;增强人的安定感,提高生活的情趣。故一些养老院、疗养院实施饮酒疗法。事实表明,饮酒疗法对老年人尤为适宜。针对不少老年人,退休后无所事事,对许多事时常力不从心,极易产生抑郁、厌世、孤独、烦闷等情绪,日本的一些养老院用一、二杯酒代替通常服用的镇静药物,成功地使养老院的气氛豁然开朗,每个老年人心情愉快,睡眠差的现象大都得以改善。笔者还发现,神经衰弱者每天饮 250 克啤酒,可改善失眠、抑郁、烦闷等症状。

十、酒能解除疲劳

酒类饮料有促进血液循环,促进新陈代谢,缓解机体及心理紧张,营养补虚等作用,所以适量饮酒能解除疲劳。为此,每当人们过度劳累而疲劳时,总喜欢喝点酒以解除困乏。体力劳动者多有晚餐饮酒的习惯。

十一、酒可作为一种兴奋剂

酒精可作用于机体的心血管系统,适量饮酒能增强心肌收缩力,故酒可视为虚脱、重伤休克的权宜之计的急救兴奋剂。

饮酒之时,酒精对口腔、胃的局部刺激而使交感神经兴奋,即出现心跳加强、加快,冠状动脉扩张,血压升高等症状,利用此机理,适量饮酒可治疗低血压、心绞痛、冠心病、原发性

休克等。

十二、酒有杀菌消毒作用

科学试验表明,在无蛋白质存在时,酒的浓度越大,其杀菌力越强;在有蛋白质存在的环境中,由于浓酒精能使蛋白质凝固而形成坚固的包膜,微生物被包藏在其中,以致不易被杀灭。据试验证明,以70%的酒精溶液的杀菌力最强,可用于人体皮肤及器械的消毒。外涂亦可治疗疮、疖及痤疮。此外,用稀酒精溶液(约50%)涂擦久卧病人的皮肤,可减少其汗腻,并促进局部血液循环,以防止久压局部而形成的褥疮。

啤酒中的啤酒花具有抗结核作用,啤酒中还含有杀灭葡萄球菌、结核杆菌的树脂,为此,肺结核患者饮适量啤酒有利于康复。

十三、酒可作为调味品和食品防腐剂

烹调一些菜肴时,如加入一些黄酒则可使食品味香气浓,味美可口,还有去除鱼腥味的功效。

酒中由于含酒精和具有相当高的酸度,故微生物很难在酒中存在。这足以证明酒有杀菌防腐作用。在日常生活中,常用酒浸渍一些食物,可使食物常年不坏,如醉蟹、醉枣等。

第二节 饮酒养生法

酒对人类来说,到底是敌或是友,众说纷纭。中肯的说,酒类饮料对人体有利有弊。但兴利除弊,扬长避短之权在于人,即是否能科学合理的饮酒,是否遵循饮酒养生是其关键。