

吃喝**新**概念丛书

啤酒

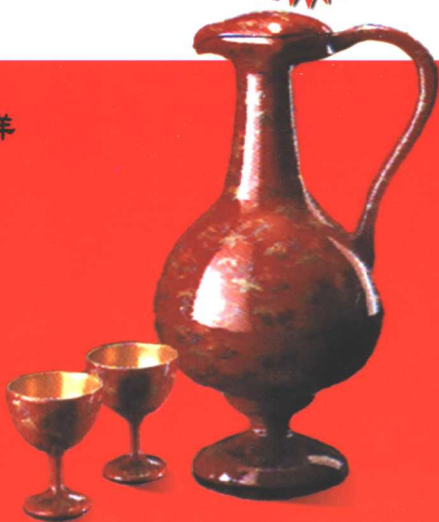
祛百病

NEW



主编：余子祥

© 东方出版中心



中国书画函授大学
建校二十周年纪念册

中国书画函授大学

建校二十周年纪念册



中国书画函授大学

中国书画函授大学



● 《吃喝新概念》丛书

饮酒 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

饮酒祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,
2002. 2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7-80627-862-1

I. 饮… II. 余… III. 药酒-食物疗法

IV. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098885 号

饮酒祛百病

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 167 千

印张: 8

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-862-1/R·19

定价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究。

前言



酒是最普通而又美好奇妙的饮料之一，几乎人人都不陌生。酒有着几千年甚至上万年的历史，有着琳琅满目、数不胜数的品种，有着成千上万的崇拜者和嗜好者。全世界各个民族都有饮酒的习惯，可以毫不夸张地说，世界上任何一种食品、商品都不像酒这样深入千家万户、雅俗共赏，都不像酒这样保持着永恒的魅力。这绝不仅仅因为酒醇香可口，饮享口福，更重要的是，酒还有着丰富的文化，还有显著的食疗作用。

酒疗历史源远流长，古人早有“酒为百药之长”之说，酒具有增强身体健康、延年益寿、增进食欲、帮助消化、解暑止渴、活血通络、散寒止痛、优化心理、使人乐观、解除疲劳、促人兴奋、消毒杀菌、除腥防腐等功效。何况酒与大量的天然药物巧妙结合所产生的疗效那就更可观了。

本书简要介绍酒、酒疗的由来、特色、种类、饮用方法及注意事项等科普常识；重点介绍上百种常见病、多发病的酒疗方例，供患病的读者参考采用，使其病症痊愈，早日康复。

由于成书时间紧迫，作者水平所限，疏漏在所难免，敬请广大读者及专家们指正。

编者



主 编 余子祥

副主编 袁庭芳

编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣魁

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

我国历代医药名家论酒疗

酒为百药之长。

——《汉书·食货志》

一人饮，一家无疫，一家饮，一里无疫。

——〔唐〕孙思邈：《千金方》

酒擅长于宣通气血，扶助阳气，既可用以祛痰，又可以其防病。素有血虚气滞，陈寒痼冷，偏枯不随，拘挛瘰疬之类，悉宜常服。

——〔宋〕陈师文等：《圣济总录》

酒味甘辛，大热有毒，主行药势，杀百邪，退血脉，厚胃肠，消忧愁……

——〔元〕忽思慧：《饮膳正要》

酒少饮则和血行气……

——〔明〕李时珍：《本草纲目》

酒者，能益人，亦能损人。节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却也。

——《养生要集》

— 目 录 —



酒品概述

- 酒是人类的老朋友..... (1)
- 饮酒者须知..... (3)
- 喝啤酒亦应取益避害..... (5)
- 古老黄酒青春常驻..... (7)
- 葡萄美酒最益健康..... (9)
- 适量饮酒于养生有益..... (11)
- 饮酒利弊关键在适度..... (14)
- 切莫陶醉于酒后欣快感..... (15)
- 饮酒禁忌..... (17)
- 酒疗的注意事项..... (21)

酒



酒疗方例

· 内科疾病

- 发热..... (23)
- 感冒..... (25)
- 咳嗽..... (28)
- 气管炎..... (31)
- 哮喘..... (34)
- 肺结核..... (37)
- 头痛..... (40)
- 眩晕..... (43)
- 高血压..... (46)
- 高血脂..... (49)
- 中风..... (51)
- 心悸..... (54)

— 目 录 —



酒

- | | |
|----------------|-----------------|
| 冠心病..... (57) | 便血..... (110) |
| 健忘症..... (60) | 排尿异常..... (112) |
| 失眠..... (63) | 糖尿病..... (115) |
| 神经衰弱..... (66) | 贫血..... (117) |
| 癫痫..... (69) | 中暑..... (120) |
| 胃痛..... (72) | 盗汗自汗..... (122) |
| 胃炎..... (75) | 痹症..... (124) |
| 消化不良..... (78) | 水肿..... (127) |
| 胃及十二指肠 | 疟疾..... (129) |
| 溃疡..... (81) | 胁痛..... (132) |
| 腹胀..... (83) | • 外科疾病 |
| 呕吐..... (85) | 荨麻疹..... (134) |
| 呃逆..... (87) | 神经性皮炎... (136) |
| 噎膈..... (90) | 腮腺炎..... (138) |
| 中毒..... (92) | 风湿及类风湿 |
| 吐血..... (94) | 关节炎..... (140) |
| 腹痛..... (96) | 坐骨神经痛... (143) |
| 黄疸..... (99) | 腰腿疼痛..... (145) |
| 便秘..... (101) | 癣..... (148) |
| 腹泻..... (104) | 疥疮..... (150) |
| 痢疾..... (107) | 骨折..... (152) |

— 目 录 —



酒

- 跌打损伤..... (154) 遗精..... (197)
- 湿疹..... (156) 早泄..... (200)
- 冻疮..... (158) 阳痿..... (203)
- 肩周炎..... (160) 不育症..... (206)
- 痔疮..... (162)
- 白癜风..... (164)
- 脚气..... (166)
- 虫蛇咬伤..... (168)
- 破伤风..... (170)
- 妇科疾病
- 痛经..... (173)
- 闭经..... (176)
- 月经不调..... (179)
- 崩漏..... (182)
- 带下..... (185)
- 产后缺乳..... (188)
- 产后腹痛..... (190)
- 产后中风..... (192)
- 泌尿、生殖系统疾病
- 淋症..... (194)
- 视力衰退..... (209)
- 耳聋..... (211)
- 急性喉炎..... (213)
- 鼻出血..... (215)
- 口疮..... (217)
- 牙痛..... (219)
- 鼻窦炎..... (221)
- 滋补养生酒方例
- 养生抗衰..... (223)
- 延年益寿..... (227)
- 补气健身..... (231)
- 补血养血..... (235)
- 滋补肝肾..... (239)
- 滋补脾胃..... (243)



酒品概述



——酒是人类的老朋友——

凡含有一定酒精(乙醇)成分的饮料,统称为“酒”。逢年过节,亲友团聚,餐桌上总是要摆上点酒的。俗话说,“有酒才算宴”,“无酒不成席”……“一滴酒露落下口,千粒珍珠滚下喉”,这是人们对美酒的赞誉。由此可从人们与酒的密切关系中推测出人们对酒文化的追求。

酒的发明说来很有趣,据说,最早是在偶然的场合中发现了含糖的野果会自然发酵成酒。古代山林果实盈野,猿猴采食野果为生。夏秋季节,硕果累累,它们将吃剩下的果实、果皮随便扔在岩洞石缝中。这些果实、果皮腐烂时,果皮上的野生酵母菌使果实中的糖分自然发酵,变成酒浆,这就是天然形成的果子酒。古代书籍《清稗类钞·粤西偶记》中早就有这样的记述:“平乐等府山中,猿猴极多,善采百花酿酒。”如果根据猿猴也能酿酒的现象推断,恐怕早在人类出现之前的类人猿阶段,距今约60万年前,就已经有了酒。后来南宋周





密撰的《癸辛杂识》中曾记载这样一个有趣的故事：他的朋友仲宾家有个梨园，梨树粗大，一般年产量每株树能收两车梨。一年大熟，梨产量数倍于常年。到处都是梨，卖不出去，于是拿去喂猪。他觉得很可惜，于是就用水缸将一些味道很甜的梨收起来，盖上盖，用泥封上口，藏起来，以备以后取食。过了半年多，就把这件事情



忘却了。一天到园中散步，忽然闻到酒气熏人。开始疑心守园的人在酿酒，因而向他讨酒渴，而守园人坚决不承认，找来找去，才发现是藏梨的大缸发出的酒气，打开一看，满缸之梨已化为清水，实际上成了一缸好

酒，喝了之后，全园的人都大醉。通过上述故事，证实“猿酒”可以酿出，这种猿酒只不过是自然界天生之物罢了。

酒，至少已有好几千年的历史了。在距今八千年前的巴比伦陶碑上，就描绘着一幅酿酒图，我国最早的文字——甲骨文里也有“酒”字。最早的酒除了饮用，还用来治病。当然，国外有些医学家把酒说成是“人类最早的药”，就有点言过其实了。但无论如何，酒在人们心目中一直是地位不低的。古代的斯巴达人，对初生的婴儿，不是用水而是用酒来洗浴。他们认为，这样能使孩子获得坚强的体质。在伊拉克发现的约五千年前的陶碑上记载：“日薪面包与酒”，可知酒曾被视为与面包同等重要而用来代替工资。有的考古学家甚至说，农业的发展，不单是人们需要丰富的食物，也是受到嗜酒的力量所推动。古人曾不惜用





“五花马、千金裘”以换一醉；而1976年6月，美国一个油商竟以14200美元买进一瓶1806年生产的“伯荷多红葡萄酒”，据说这是世界上为一瓶酒而付出的最高代价。



我国酿酒的历史悠久。据史书记载，远在夏朝就已开始了。到了周朝，还设有专门管理酿造的官吏。春秋战国时，南北方市上都有酒卖，酒成了祭祀、会盟、庆功、设宴、招待亲朋必不可少的东西。到了南北朝时，酿造水平已相当高了。《齐民要术》载有秦州春酒等27种名酒，质量都相当好。至于酒是谁发明的，古书上众说纷纭，难于定论。

——饮酒者须知——

● **选择酒的最佳品种** 从健康角度看，果酒中的红葡萄酒最好。它所含的槲皮酮（使酒成为红色）有抗氧化剂与血小板抑制剂的双重“身份”，可保护血管弹性，促使血流畅通，使心脏不致缺血。荷兰医生观察805名男性后得出结论：常饮红葡萄酒者比不饮此酒者患心脏病的危险少一半。法国人患心脏病的少，和喜欢饮红葡萄酒有关。

● **酒烫热喝比冷饮好** 酒烫热后再喝，比冷饮卫生得多。因为在酿酒时，即使名酒，也难免产生少量醛类，醛类比酒精毒性大，





而刺激粘膜，引起烧灼感、头晕、呕吐，甚至丧失意识。醛类的沸点比酒精低。乙醛的沸点略高于20摄氏度，当白酒高于20摄氏度时，乙醛可挥发掉，对身体有好处。当白酒低于此温度时可烫一烫。



● **慢慢地饮小口下咽** 酒有甜辣之分，各种酒的风味也不一样，只有细细品尝，才能领略各种酒独特之美味。若举杯一饮而尽，或连干数杯，那酒中所含的大量酒精，将刺激胃粘膜，轻者，易得胃炎，重者酿成溃疡病。小酌慢饮，才深得饮酒之妙。把酒慢慢地倒进杯中，呷上一小口，用舌尖品尝它的甘美，再用舌的两侧领略它的辛辣，最后才咽进肚里。

● **美酒还需配佳肴佐菜** 从酒精代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白、高维生素食物。因为肝脏分解酒精需多种酶与维生素参与，吃以上食物可补充之。美国科学家的实验证明，经常进食含卵磷脂较高的豆类食物能够预防肝硬化。长期饮酒者往往消化功能不良和肝脏受损，如果经常补充豆类食品，机体即可利用它来弥补酒精对抗体的损害。切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺，与酒精发生反应后可伤肝，还可伤害口腔和食道粘膜，甚至诱发癌症。

● **把握自己最佳饮酒量** 肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重1克，一个60公斤体重的人每天摄入酒精量不要超过60克，最好掌握在45克左右。如换算成各种成品酒为：60度白酒50克、啤酒1公斤、威士忌4杯(250毫升)。红葡萄酒虽有益健康，但也





不可过量，以每天2杯至3杯为佳。其他体重的人可参照此推算。以上是粗略的计算方法，其实个体差异很大。人体内含有一种可分解有害物质乙醛的酶，人体内含这种酶的量差别很大，所以人的酒量差别也很大。对自己的酒量要心中有数。假如你有十分酒量，最好喝六分、七分量，最多不能超过八分量。不能因与别人对酒，而频频举杯，忘乎所以。

● **饮酒需选最佳时间** 每天下午2时以后饮酒较安全。因为上午几个小时，胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，饮用等量的酒，受害较大。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时饮酒对心血管损害较大。饮酒间隔时间要在3天以上。因为饮酒后，脂肪易堆积在肝上和胃粘膜的损伤处，健康者恢复正常需3天左右。



——喝啤酒亦应取益避害——



啤酒是夏秋季防暑降温解渴止汗的清凉饮料。啤酒含有4%的酒精，据医学和食品专家们研究，能促进血液循环；含二氧化碳，饮用时有清凉舒适感；还能帮助消化，促进食欲。啤酒花含有蛋白质、维生素、挥发油、苦味素、树脂等，具有强心、健胃、利尿、镇痛等疗效，对高血压病、心脏病及结核病等





均有较好的辅助疗效。适量饮用啤酒对心脏和高血压患者亦有一定疗效。但是，物有其益亦有其害。夏季喝啤酒应取其益而避其害。下面几点，若饮者不加以注意，就有可能危害其自身。

● **饭前大量喝冰镇啤酒** 饭前大量喝冰镇啤酒会使人体胃肠道温度骤降，血管迅速收缩、血流量减少，从而造成生理功能失调，诱发腹痛、腹泻等症。

● **暴饮过量** 长期过量饮用啤酒会使血液中液体量增多，加重心脏负担。从而使心肌组织中出现脂肪沉积，减弱心脏收缩功能。



● **患有胃炎、肝炎未愈者饮啤酒** 胃粘膜主要合成一种叫“前列腺素E”的物质，具有抑制胃酸分泌、保护胃粘膜作用。而啤酒会减少前列腺素E的合成，引起胃粘膜损伤，导致胃炎复发。在近年美国芝加哥召开的肝病专家会议上，啤酒被指控为“谋害肝脏的杀手”。专家指出：大量喝啤酒的人比喝同量的葡萄酒更容易死于肝病。

● **啤酒与药物同服** 啤酒能增加酸度，人服药后再喝啤酒会促使药物在胃中迅速溶解，不易被血液吸收，影响疗效。

● **啤酒与白酒混饮** 含有二氧化碳的啤酒与白酒混饮，会加重酒精在全身的渗透，对肝、胃、肾等脏器产生刺激，造成危害。

● **老年人经常饮用啤酒** 上了年纪的人新陈代谢功能较差，不宜经常喝啤酒，否则啤酒中的铝元素会蓄积于脑组织，招致老年





性痴呆症的发生。

● **剧烈运动后立即喝啤酒** 剧烈运动后的人喝啤酒，有潜伏患痛风的危险。因运动后喝啤酒，会使尿酸浓度增加到运动前的2.1倍，使血液中可转化成尿酸的次黄嘌呤增加500多倍。当尿酸排泄发生障碍时就容易发生痛风。

● **肾结石患者不宜饮啤酒** 酿造啤酒的大麦中含有钙、草酸等形成结石的物质。对结石的形成起到推波助澜的作用。

● **哺乳期妇女饮啤酒** 酿造啤酒以大麦为主要原料，大麦有回乳的作用，会抑制奶汁的分泌。所以，哺乳期妇女不宜喝啤酒，要断奶、回奶的妇女，可适量饮些啤酒。

● **肥胖者饮啤酒** 因为啤酒中含有3%~10%容易被人体消化吸收的碳水化合物，进入人体后易转化为脂肪而贮藏于体内及皮下。长期饮用啤酒，就会造成体内脂肪堆积，使人肥胖。

——古老黄酒青春常驻——

黄酒是我国酒类的鼻祖，曾被誉为我国“国酒”，具有五千年的酿造历史，原产于绍兴。它之所以历久不衰，名噪四海，成为稀世珍品，主要原因：一是有好水酿酒，二是用料精良，三是有一套传统的独特工艺。酿黄酒的用水，水质要求是中性弱碱，硬度、氯化物含量适中，溶氧量特别大，并含某些微量元素。当年产的上等精白糯米，是黄酒的主要原料，还要有用黄皮小麦制曲。上

