

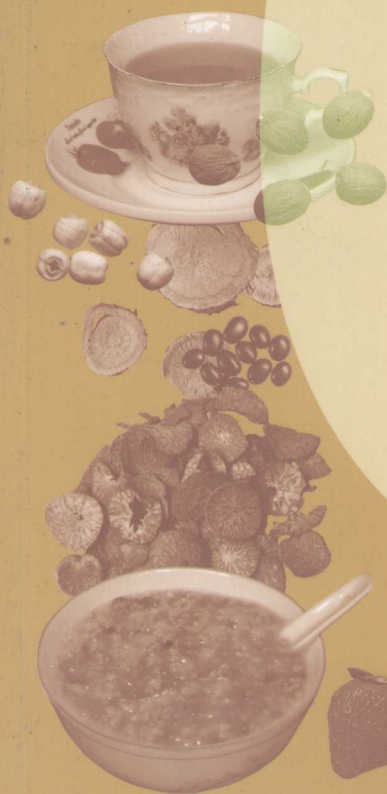
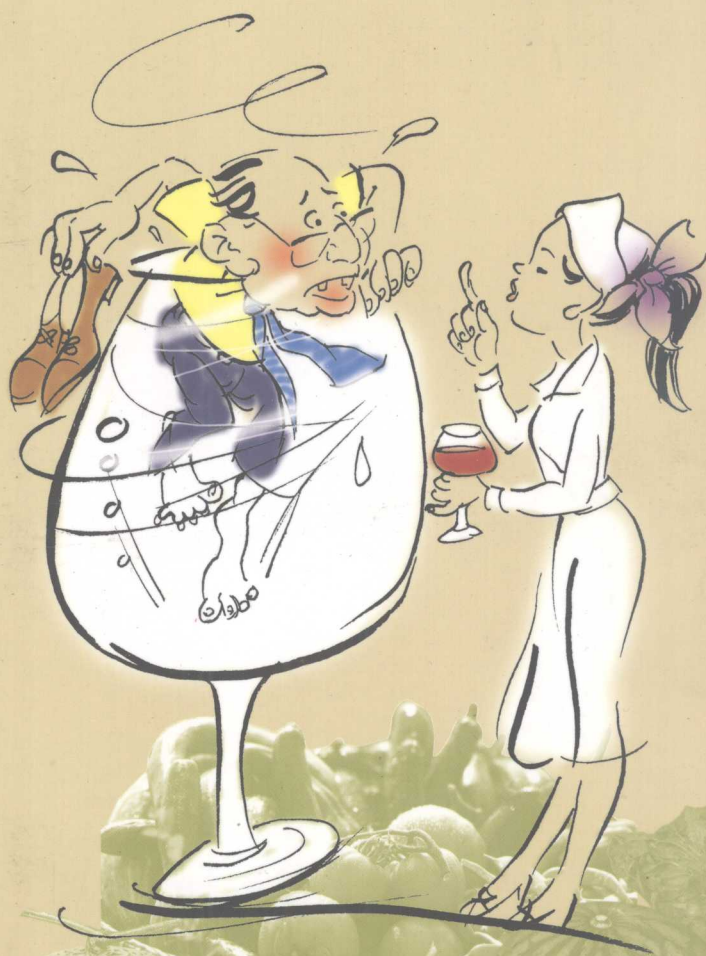
点醒您！

科学饮酒与解酒

邓家刚 编著

广西科学技术出版社

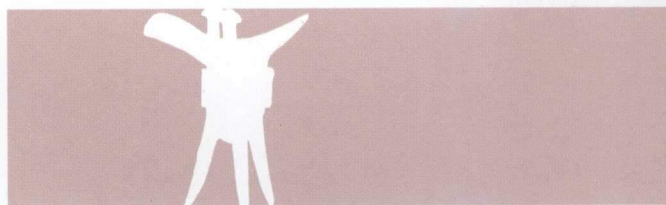
- 酒是一把双刃剑
适度可以养生安命
过度则可损人健康
- 饮酒十戒
- 走出解酒的误区
- 科学解酒古今妙方



点醒您！

DIAN XING NIN KEXUE YINJIU YU JIEJIU

科学 饮酒与 解酒



邓家刚 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

点醒您! 科学饮酒与解酒/邓家刚编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80666-996-9

I.科… II.邓… III.①酒—基本知识②酒精中毒—食物疗法—验方 IV.TS262 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第203436号

点醒您! 科学饮酒与解酒

编 著: 邓家刚

出版发行: 广西科学技术出版社(南宁市东葛路66号 邮政编码: 530022)

电 话: 010-85893724(北京)

邮购热线: 0771-5871621(南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

制 版: 广西雅昌彩色印刷有限公司

印 刷: 广西南宁华侨印务有限责任公司(广西南宁北湖南路20号 邮政编码: 530001)

版 次: 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 9.5

字 数: 140 000

印 数: 1-6 000册

书 号: ISBN 978-7-80666-996-9/R·182

定 价: 38.00元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



内容简介

《科学饮酒与解酒》一书是作者继《药用酒谱》《中医风湿跌打药酒的制作与应用》《中医补肾药酒的制作与应用》之后所撰写的第四部与酒有关的专著。

全书共分四章：饮酒之益与害、饮酒与解酒的科学方法、醉酒的食物疗法、醉酒的中医疗法。本书系统地阐述了适量饮酒可以促进血液循环，减少心脑血管疾病的发生；适量饮酒可以调节情绪，缓解紧张的心情，振奋精神；适量饮酒可以促进消化，增加营养等好处。深入分析了过度饮酒对心脑血管、肝、胃、神经系统、骨关节、代谢与免疫系统及生殖系统的影响。具体介绍了如何选择适宜的酒和佐酒食品，如何控制饮酒的量、饮酒的速度、饮酒的时间，养成“饮酒十戒”的良好习惯以及如何选择正确的解酒方法、走出解酒醒酒的误区等饮酒与解酒的科学方法。书中通过大量的文献分析与研究，对应用豆类、水果、蔬菜、肉类、糖、蜜、茶等食物解酒及应用中药、推拿按摩、针灸等传统方法解酒的具体做法，也作了详细的介绍。书后所附的“酒的分类与特点”“几种常见酒病”“解酒中药及验方”，对读者也有助益。

本书文笔流畅，通俗易懂，图文并茂，具有较强的科学性、知识性、趣味性，是一本具有很好的学术价值和科学普及作用的中国酒文化读物。





目 录

作者的话	11
------------	----

第一章 饮酒之益与害	15
------------------	----

一、饮酒之益	16
--------------	----

1. 适量饮酒可以促进循环， 减少心脑血管疾病的发生	17
-------------------------------------	----

2. 适量饮酒可以调节情绪， 缓解紧张，振奋精神	18
-----------------------------------	----

3. 适量饮酒可以促进消化，增加营养	18
--------------------------	----

二、饮酒之害	20
--------------	----

1. 过度饮酒对心脑血管的影响	20
-----------------------	----

2. 过度饮酒对肝、胃的影响	22
----------------------	----

3. 过度饮酒对神经系统的影响	23
-----------------------	----

4. 过度饮酒对骨关节的影响	25
----------------------	----

5. 过度饮酒对代谢与免疫系统的影响	26
--------------------------	----

6. 过度饮酒对生殖系统的影响	26
-----------------------	----

第二章 饮酒与解酒的科学方法	29
----------------------	----

一、科学饮酒	30
--------------	----

1. 选择适宜的酒	30
-----------------	----

2. 控制饮酒的量	30
-----------------	----

3. 控制饮酒的速度	31
------------------	----

4. 选择适宜的饮酒时间	32
--------------------	----

5. 选择适宜的佐酒食品	32
--------------------	----



6.养成良好的饮酒习惯：“饮酒十戒” 32

二、科学解酒 36

1.了解酒在体内的代谢过程 36
2.选择正确的解酒方法 37
3.走出解酒醒酒的误区 39

第三章 醉酒的食物疗法 45

一、豆类解酒 46

1.绿豆 46
2.白扁豆 47
3.赤小豆花 47
4.黑豆 48
5.豇豆 48
6.豆腐 49

二、水果解酒 50

1.柿子 50
2.香蕉 51
3.柑子 52
4.橘子 52
5.苹果 53
6.柚子 54
7.梨 54
8.番茄 55
9.西瓜 56





10.橄榄	57
11.桑葚	57
12.草莓	58
13.荸荠	59
14.甘蔗	59
15.菱果	60
16.哈密瓜	60
17.杨梅	61
18.石榴	62

三、蔬菜解酒

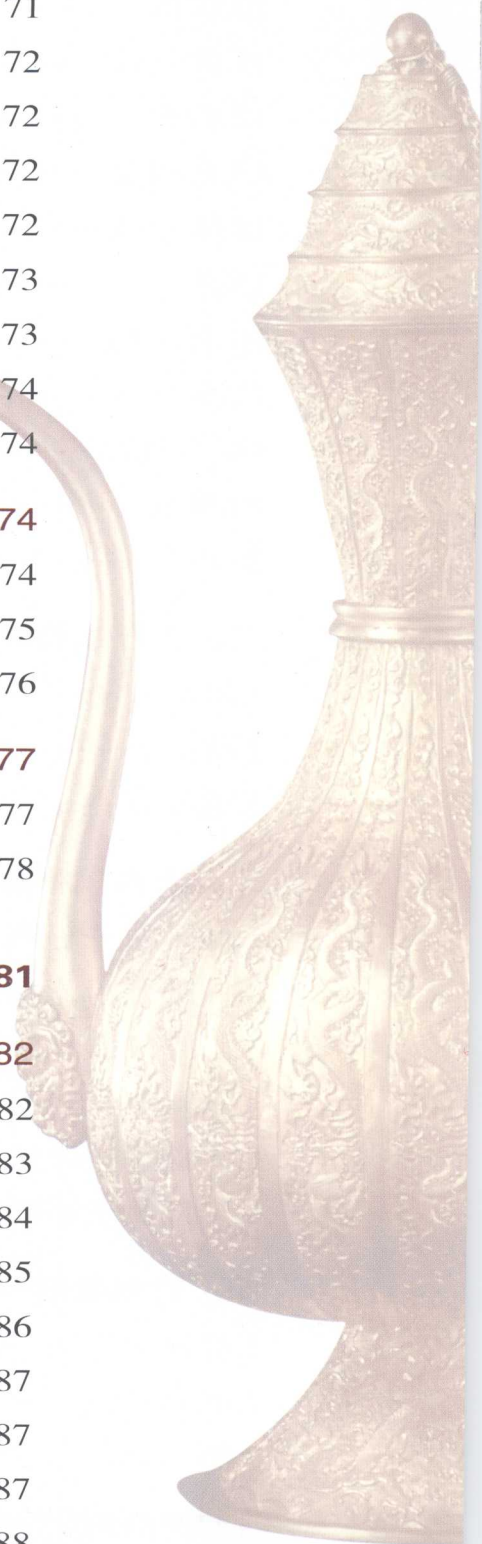
1.芹菜	62
2.菠菜	63
3.甘薯	64
4.马齿苋	64
5.松菜	65
6.茭白	65
7.生姜	65
8.莲藕	66
9.萝卜	68
10.丝瓜	68
11.苕蓝	68
12.越瓜	69
13.葫芦	69
14.冬瓜	69
15.莴苣	70
16.胡荽	70

四、肉类解酒

1.田螺	71
------------	----



2. 蚌肉	71
3. 蚬肉	72
4. 泥鳅	72
5. 海蜇	72
6. 酥油	72
7. 牛乳	73
8. 鸭肉	73
9. 鹅肉	74
10. 牛肝	74
五、糖、蜜、茶解酒	74
1. 糖类	74
2. 蜂蜜	75
3. 茶叶	76
六、解酒饮品与小菜	77
1. 解酒饮品	77
2. 解酒小菜	78
第四章 醉酒的中医疗法	81
一、单味中药解酒	82
1. 葛根、葛花	82
2. 枳椇子	83
3. 橘皮	84
4. 人参	85
5. 竹茹	86
6. 苦参	87
7. 高良姜	87
8. 菊花	87
9. 莱菔子	88





10. 槟榔	88
11. 肉豆蔻	89
12. 白果	89
13. 鸡内金	89
14. 淡豆豉	90
15. 莲子	90
16. 石决明	90
17. 黄连	91
18. 六神曲	91
19. 地榆	91
20. 蒺藜	92
二、复方中药解酒	92
1. 解酒方	93
2. 防醉方	101
3. 戒酒方	101
三、点穴按摩解酒醒酒	102
1. 仰卧通关解酒利整法	102
2. 仰卧开窍清脑兴奋法	103
3. 俯卧气血“过桥”益脑法	103
4. 坐式拿肩轻敲提神法	103
5. 大松解按摩法	104
6. 辨证侧重增效法	104
四、针刺醒酒	104
1. 醉酒呕吐	104
2. 醉酒休克	105
3. 酒后狂躁	105
4. 酒后头痛	105



附录	107
附录一 酒的分类与特点	108
一、白酒	109
二、黄酒（酿造酒）	111
三、啤酒	112
四、葡萄酒	115
附录二 几种常见酒病	117
一、酒精中毒	118
二、酒精性肝病	119
三、酒精性精神病	120
四、慢性胃炎	122
五、酒精性心脏病	123
六、尿潴留	123
附录三 解酒中药及验方	125
一、解酒单味中药	125
二、解酒复方中药	136
三、解酒验方	139
参考文献	152







作者的话

又是秋高气爽的季节，又到了我要出书的时候。

这本小书是我出版的第四本与酒有关的书。此前出版的《药用酒谱》《中医风湿跌打药酒的制作与应用》《中医补肾药酒的制作与应用》，都是告诉人们，为了防病与治病，为了康乐与强壮，应该喝酒，喝一些特别泡制的药酒，那是因为我的医学职业使然。而这本小书，更多的是告诫人们，为了你的身体健康和家庭幸福，尽量不喝酒或少喝酒，这同样也是因为我的医学职业使然。

我是在少年时代，从我父母那里知道人什么时候应该喝酒和不该喝酒的。我父亲喝了几十年的酒，每天1斤（500毫升）左右的白酒，分成4~5次喝，日复一日，年复一年，天天如此。我记事的时候正是我们国家灾难重重的时候，我家里经济困难，没有什么好的下酒菜肴，有时只是几颗花生米，将就着也能喝下一两盅，自斟自酌，自得其乐。父亲希望我喝酒，说是只有我喝酒，长大了才会买酒孝敬他老人家。父亲希望我喝酒，还缘于酒曾经救过我父亲的命。父亲曾经给我说过这样一件事：一个寒冬的夜晚，父亲从郊外近20公里的南流江水利工地赶回县城，刺骨的寒风夹着冷雨，抽打在父亲的身上，冰冷而刺骨，直冻得这个饥寒交加的中年人迈不开脚步，黑暗之中也无法找到躲避的地方，不得不蹒跚蹲在泥泞的小路边，连搓一下冰冷的手的力气也没有，生的希望眼看着就要在寒风冷雨中渐渐泯灭……恰恰在这个时候，父亲的一个工友也从工地回城，看到父亲这般状况，连忙递给父亲一个小酒瓶，酒瓶里装有大约二三两（50~100毫升）的糖



波酒。父亲接过酒瓶，如获至宝，一仰脖子就喝了三大口。就这样，凭着这几口酒的酒力，父亲驱退了寒魔，振奋了精神，从风刀雨剑的死亡逼迫中走了出来。正是因为这个感人的故事，父亲一直对这位工友心存感激，直到73岁谢世。而我，则因为这个感人的故事而对酒心存好感。

和天下的母亲一样，我母亲不希望我喝酒。母亲没有文化，连自己的名字也认不全。但母亲却十分清楚地认为，男人好酒绝对不是好事。母亲常常告诫我说：不要喝酒，喝酒有什么好处啊。青山大岭里的男人圩日赶集，挑一担柴火进城卖了换酒喝，不是东歪西倒、颠三倒四的说酒话，就是酩酊大醉倒睡在路边，多丢人啊。几十年过去了，母亲依然时不时地重复着这样的话，而我也时不时在耳边回响着母亲的叮咛。

我第一次醉酒，是在当上山下乡知识青年的时候。那时我们像全国所有情愿和不情愿的年轻人一样，响应毛泽东的号召到农村插队务农。一个夏收季节的傍晚，我和几个知青在生产大队的小卖部聚餐，兴许是一天的劳累，或者是那时候百无聊赖，又或者是逞能加上好奇等种种原因使然，未等开餐，我就抓起一瓶“樱桃白兰地”（那时候酒的品牌很少，这种酒也很便宜），二一添作五，倒进两个漱口盅，和另一位哥们一起一仰脖子就全倒进了肚子里。当时只觉得味道甜甜，蛮好喝的，不料还不到二十分钟，酒力就发作了，满脸通红，头上太阳穴处的青筋暴胀，“咚咚咚”的，就像打鼓，心跳得很厉害，像是要从嗓子眼里蹦出来一样，胃里翻江倒海的，想吐但又吐不出来，那种难受劲啊，只有醉酒的人才能体会。那次以后，我才真正知道了醉酒的滋味，知道了“不能空腹喝酒”“喝酒不能太急”等等有关喝酒的一些常识，也就是那次以后，我开始害怕酒了。

在以后大学10多年、商海七八年的漫长岁月里，我更多地接触到酒，接触到酒文化，不论是涉猎中医文献，道听市井传闻，调侃餐桌酒话；或是参加婚丧嫁娶，节庆典礼，社交应酬，都有酒，都有酒文化。许多次，也难免推却不了而多喝，导致呈现醉生梦死之状。但真



正让我更加害怕酒，甚至说憎恨酒的，是屡屡发生的因酒而致的一幕幕悲剧……

至今我依然清晰地记得，当我听说我的司机张师傅因为喝酒而撒手人寰的消息时，是何等的心痛啊！六年前，张师傅刚刚三十七八岁，身材高大魁梧，壮实有力，平时爱喝一两杯小酒，但自制力还算不错，凡是有公务在身，就算是有玉液琼浆、五粮茅台，也绝不动心。2001年1月中旬，我随一个高校领导赴美考察团到美国大峡谷大学、亚利桑那大学、肯塔基大学、休斯顿大学、苏必利尔大学、西点军校、麻省理工学院、哈佛大学等公立和私立的大学考察培训，为期两个多月。万万没有想到的是，2001年3月初，当我和我的同伴们满怀学习和考察双丰收的喜悦回到香港，联系单位安排接车时，却得知张师傅已不在人世10多天了，是因为喝多了昏睡呕吐窒息而死的。事发当时没有人在场，人们发现他时，已经无力回天了。就这样，张师傅悲凉地走了，留下白发苍苍的父母、尚未成年的女儿和温顺的妻子，留下了无尽的感慨和沉甸甸的教训！常言道：“酒不醉人人自醉”，所有悲剧的发生，人嗜酒之性是其罪魁，但酒啊，难道你不是祸首么？！

于是，我知道了，酒是一把双刃剑，既可助人健康，救人于危难，也可损人健康，害人于狂乱中。我时时在想，我们海边民间常说：“一物治一物，咸虾治母蚤。”人间既然造就了酒这个尤物，也应该有与之相对的克星。要想让这把双刃剑变害为利，关键是要把握一个“度”。换句话说，就是要讲究喝酒和解酒的科学方法。有了这样的想法，于是就有了要写一本小书，给众多的“酒仙”“酒神”

“酒鬼”介绍高兴时如何喝酒，醉了如何解酒的念头。如今读者您打开的，就是这个念头的纸质载体。为了这个念头，我的硕士研究生郭宏伟做了大量的文字整理工作，我的同事范郁山博士、罗燕硕士也给予过帮助，黄克南、吴键先生为本书提供了部分照片，特别是出版社的马如海副编审，更是为这本小书倾注了大量的热情和心血，连出差在外也不忘买回一两本新出版的书籍给我参考。对此，我的心底里不



时泛起阵阵感激，值此小书出版发行之际，我要向他们表示我心底里那份万分真挚的感谢！

又是我要和读者说再见的时候了，又是我要向读者表达祝福的时候了。倘若这本小书所介绍的酒有益于健康、酒有害于健康、科学饮酒的方法、中药解酒、饮食解酒、针灸解酒以及走出解酒的误区等，能够给买给自己看或买给自己的先生看或买给亲朋好友看的广大读者增加一点常识，带来一点帮助，从而使我们在马路边、餐桌上、客厅里以及医院的急诊室内，少看到一些醉汉可怜的身影，少看到一些酒后吵闹斗殴的场景，少听到一些妇人们为酒所导致的悲剧的声声哭泣……则社会幸甚，家庭幸甚！我愿足矣！

作 者

2007年10月于南宁



第一章 饮酒之益与害





一、饮酒之益

人类造酒与饮酒，据说是从猿人时期就开始了，那时期的酒称为“猿酒”。多少年过去了，以野果自然发酵而成的“猿酒”也随着人类的进步，不断演变成了各种各样的白酒、红酒、黄酒、啤酒等。比如贵州茅台、四川五粮液、山西汾酒、河南杜康、烟台干红、长城白、绍兴女儿红等，知名的和不甚知名的以及名不见经传的，还有许许多多民间自己酿造的酒，林林总总，数不胜数。

大凡喝酒的人和主张喝酒的人，都能说出一大堆喝酒的好处；而不喝酒的和反对喝酒的人，也会扳着指头给你数出一大堆喝酒的坏处来。其实，古往今来，不论是医药学家还是文人骚客，对饮酒的益与害，都早有诸多论述了。比如，《内经》中就有“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也”“酒之味苦性热，饮之则令人色赤气粗，息怒如狂，烦渴呕吐，皆热证也”。《本草纲目》告诫人们：“酒，天下美禄也。曲面之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”《本草求真》认为，酒“温饮和胃，怡神壮色，通经和脉”。《养生集要》说得明白：“酒者，能益人，亦能损人，节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏，宜慎。”

这些论述概括地道出了中国几千年积淀的对饮酒利与害的认识。简单地说，那就是：酒为水谷之气，味辛、甘，性热，入心、肝二经。适量饮酒有畅通血脉、活血行气、祛风散寒、健脾养胃及引药上行、助运药力之功效；而大量酗酒，则会伤人肝胃，令人动火狂躁，并引发其他病变。现代对饮酒的益与害进行了大量的科学研究，

