

qubing yaojiu

祛病药酒

中华养生

一本让你远离疾病的好书

纪光 主编

自然疗法

酿酒在我国已
发酵后制成了最
谷物酿酒了。《战国策》中记
之，遂疏仪，绝旨酒，
也说明了，人们生活中

我们祖先用野果自然
发展，人们云用
之，禹面甘
曲，



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

自然疗法



中华养生

祛病药

纪光 主编

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

法

一本让您远离疾病的好书



图书在版编目(CIP)数据

祛病药酒 / 纪光主编. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013. 10

(自然疗法)

ISBN 978-7-5308-8365-5

I. ①祛… II. ①纪… III. ①药酒—验方 IV.

①R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223819号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332377

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 140 000

2013 年10月第 1 版第 1 次印刷

定价: 37.00 元

参编人员

康建策

蔡文

王国鑫

殷小红

钱海燕

前 言

药酒,是中医中药方剂学的重要组成部分,同时也是大众防病、治病、保健的又一独特医疗方法。自古以来,传统中医在人民群众实践的基础上不断发展,药酒治病的方法和适用范围不断完善、扩大。现代社会、随着保健医学和康复医学的发展,药酒已经发展成为既可防病治病,又可养生延年、美容养颜的养生良方。药酒已逐步进入千家万户,药酒的各种保健作用受到人们的重视,服用人群逐步增多,同时药酒科学的制作方法、合理的使用方法也逐渐成为人们关注药酒的重点!

本书精选了治疗常见疾病、调和气血及特殊疾病的药酒方,突出了经典、实用、简便、易学的特点,您可以根据自己的实际情况选用。同时也加入了一些生活小常识,对家庭保健方法方面提供一些参考。希望本书中西医并用的观点,能帮助读者在日常生活中正确地服用药酒,达到防病治病、滋补内脏、强健体质、益寿延年的目的。



酒

中華養生

目 录

基础知识篇

第一章 药酒的起源与发展	1
第二章 药酒的作用	3
第三章 药酒的制作方法	5
第四章 药酒的合理使用与储存	7
第五章 饮用药酒的注意事项	9

常见病治疗篇

第一章 内科疾病	11
一、感冒	11
二、咳嗽	15
三、哮喘	22
四、消化不良	24
五、腹痛腹泻	28
六、便秘	34
七、心脑血管疾病	36
八、代谢病	56
九、风湿与类风湿性关节炎	62
十、腰腿关节疼痛	70
十一、癌症	77

十二、其他常见病	80
第二章 外科疾病	85
一、跌打损伤	96
二、痔疮	108
三、疝气	113
四、疔疖痈疽	117
第三章 妇科疾病	123
一、月经不调	123
二、带下	128
三、痛经	130
四、子宫肌瘤	133
第四章 男科疾病	139
一、泌尿系统感染	139
二、老年性遗尿	143
三、尿潴留	146
四、前列腺炎	147
五、前列腺增生	150
六、遗精	153
七、阳痿	157
八、早泄	168
九、不孕症	171
第五章 常见皮肤类疾病	178
一、湿疹	178
二、荨麻疹	181
三、带状疱疹	185
四、白癜风	188
五、手癣、甲癣、足癣	190
六、神经性皮炎	190
七、牛皮癣	193
八、其他癣病	196
九、脂溢性皮炎	197

十、皮肤瘙痒症	199
十一、脱发	202
十二、其他皮肤病	206
第六章 五官科疾病	211

养生保健篇

第一章 补虚损益气类药酒	227
第二章 强壮筋骨类药酒	245
第三章 益寿延年药酒	257
第四章 美容养颜药酒	287

基础知识篇

第一章 药酒的起源与发展

酿酒在我国已经有了数千年的历史，许多相关史料就记载了我们祖先用野果自然发酵后制成了最初的酒。早在原始社会末期，随着农业的快速发展，人们就会用谷物酿酒了。《战国策》中记载“昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之，遂疏仪，绝旨酒”，可见勤劳智慧的中国人民很早就会制曲和用曲酿酒，也说明了，人们生活中酒已成了常用品。

药酒，顾名思义，就是药与酒相结合，在中医方剂学上又称为酒剂，一般是把植物的根、茎、叶、花、果实和动物的全体或内脏以及某些矿物质成分按一定比例泡在低浓度食用乙醇、白酒、黄酒、米酒或葡萄酒中，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。

两千多年来，中华酒文化与中国传统医学有着悠久的、密切的联系。这既是中华酒文化的特征之一，也是中国传统医学的特征之一。药物渗入酒中制成药酒，是祖国传统医学与酿酒业的成功结合，是我国医学发展史上的重要壮举。

酒

中华养生 ZHONGHUAYANGSHENG 基础知识篇

中华民族在漫长的历史中创造积累的药酒文化是独具魅力的,是我国古代劳动人民的一项智慧创造,它源远流长。酒与医学有着密切的联系。从文字学上看,“醫”字从酉(酒),即是酒能治病演化而来的。古有“酒为百药之长”的论说,可见我国用药酒治病已很久了。早在先秦时期,已有了关于药酒配方组成、酿制工艺等的记述,医学代表作《黄帝内经》中就有“醪药”等较早的药酒记载。

到了汉代,随着中医方剂的发展,药酒成了其中的一个组成部分,有了一定的针对性,疗效也大大提高,特别突出的是东汉张仲景的《伤寒杂病论》,记载了许多以酒煎药或服药的方例。北魏时期贾思勰的《齐民要术》对药酒的酿造方法,特别是对浸药专用酒的制作有了较详细的说明。唐代孙思邈的《千金方》已有药酒方八十余个,涉及了内科、外科、妇科、日常保健等各个方面,并对毒性反应有了一定认识,研制了一些相应的解酒方剂。宋元时期,药酒发展迅速,开发许多药酒的种类和拓宽了应用范围,对药酒的功用也有了进一步的认识,如《圣济总录》卷四认为:“药酒长于宣通气血,扶助阳气,既可用于祛病,又可以其防病”。药酒的制作方法上也有了很大提高。另外特别适用于养生的药酒增多,有些药酒还成了宫廷御酒。到了明代,医学家们整理了前人的经验,有发展创新了许多新的酒方,特别是李时珍的《本草纲目》,收录了各类药酒配方 200 余种。这一时期,以酒送服药物在医疗上已经开始应用,宫廷保健酒较为盛行。清代的医学家也同样创制了许多新的药酒方,这些药酒,除用于治病外,养生保健酒尤其盛行,特别是宫廷补益酒空前发

达。例如乾隆皇帝经常饮用益寿药酒——“松龄太平春酒”，对老年人由于年龄原因而身体虚弱、关节酸软、不思饮食、食之无味、睡眠质量差都有良好的功效。

到了近现代，药酒的作用日益受到人们和医学家的关注，特别是新中国成立后，中医中药事业空前发展，药酒作为中药方剂的一种，得到了很大的重视。一方面，在继承了传统经验的基础上，集合现代科学技术方法，药酒质量、卫生标准大大提高。还开发了许多新品种。对于多种传统中药名酒，开展了大量临床实验研究，为其应用和提高疗效提供了科学依据。另一方面，药酒的应用也更加广泛。据不完全统计，药酒可以用于一百多种疾病的治疗。例如：风湿、中风后遗症、阳痿、咳嗽、痛经、不孕、眩晕、湿疹、耳聋等。此外，中国的保健药酒已经国际化，在世界上独树一帜。保健酒不以治病为目的，适用于广大人群，具有调节机体功能、抗疲劳的作用。因其具有功能性，所以很受各国人民的欢迎，尤其是韩国和东南亚，视其为珍酒。

人们常说，中国医药学是一个伟大的宝库，那么，药酒就是这宝库中的一股香泉。将来，我们相信，在医药学家的不断努力下，通过继承与提高、发掘与创新，必将有更多的品种问世，以更好的质量、优异的疗效造福人民。让药酒在医疗和保健事业中发挥重要的作用。

第二章 药酒的作用

饮酒有许多好处，祖国医学认为，酒本身就是药，不但饮之

甘醇,而且可以治病,它具有疏通血脉、养脾气、厚肠胃、滋润皮肤、祛寒气、行药势等功效。医学研究也表明,适量饮酒可以提神醒脑,促进消化,减轻心脏负担,预防心血管疾病,还能加速血液循环,增进机体免疫力,强身健体,有助于人们的身心健康和延年益寿,但过量饮酒则会有百害而无一利,它会损坏人的各脏器系统,减少寿命,甚至死亡。所以,饮酒要掌握好度,有节制,充分发挥其对我们有益的一面,既享受了美酒的香醇,又达到养生的效果。而药酒正是基于酒的有益基础上,加入了中药成分,使二者相辅相成,增强药力,既能治病防病,又可以用于病后辅助治疗。

从古到今,几千年来,历代药酒中,绝大部分方剂是用于治疗疾病的。例如,著名的国公酒等就能活血化瘀、疏风散寒。还有一些药酒如果适量长期服用可以治疗慢性病。如枸杞子酒,就能治疗肝肾虚弱;红花酒用于血淤型痛经;睡前饮服少量五味子酒,可放松精神,对失眠神经衰弱者也有很好的疗效。

近年来,生活中出现的大量药酒,实际上主要是补益类保健药酒。这类酒以补益性中药材为主,配以适当酒基,制作加工而成。多年研究发现,养生药酒有许多保健功能,能增强机体免疫力、调节内分泌、使各种激素达到生理平衡;调节促进物质能量代谢、减轻疲劳、改善睡眠、促进食欲、帮助消化。

总之,在中医药方面,药酒是重要的剂型,它服用方便,制作简单,还能防腐消毒,所以病人可按中医师的配方组成在家自己制作服用,但应注意的是,不但用于药酒的酒应当辩证选用,用于保健类的酒也当辩证进补。

第三章 药酒的制作方法

第一节 制作的注意事项

我们日常生活中见到的药酒,有市场上出售的成品酒,也有家庭自己配置的药酒。而且,越来越多的人开始注重养生保健,喜欢自己动手制作药酒,而且保持着天天定时定量饮用的习惯。但是自制药酒也有很多注意事项,制作前都应该认真仔细地准备。

首先,也是最重要的,必须选择适合家庭制作的配酒药方,因为不是所有的配方组成都能自己制作,特别是一些有毒的中药,对其药性、剂量、配伍禁忌等都要注意。而且要针对自己的体质、病症特点选择药方,如果对这些中医中药知识是不了解,必须要咨询请教中医师,万不可盲目服用,以免适得其反。

其次,配制药酒的药材和酒必须选择正宗纯品,否则不但达不到治病保健的目的,反而影响我们的身体健康,导致疾病。市售的药材要在正规中药店选购,认真核对药方是否与药材一致,必要时需咨询药师,以免因“同名异物”造成用药错误。中药材大都要切成薄片或捣碎成粗颗粒,坚硬的皮、根、茎等植物药材切成3毫米厚的薄片,草质的根、茎切成3毫米的碎段,种子药材可用棒子击碎。以上药材均清洗晾干后备用,选用高浓度的白酒,酒精含量在50%~60%,最有利于中药材有效成分的析出,有时按需要也可用中低浓度的白酒或黄酒、米酒、葡萄酒、果露酒

等,当然泡制时间或次数需相应地延长。切忌使用假酒,否则后果不堪设想。比如甲醇可以损害视神经,造成失明,严重者可致死;含醇油较高的酒可造成酒后头痛等毒害作用;含铅高的酒可造成急性铅中毒或慢性铅中毒,损害健康。

再者,容器的选择也不容忽视,材质、大小根据配置要求而定,封口容器、加工器材都要一一俱全。除了制作有特殊要求,配制药酒都应该选择一些非金属容器,如砂锅、瓷瓮、玻璃容器等。还要熟练掌握操作方法,注意个人及环境的卫生。

第二节 制作方法

制作药酒时,通常是将按配方组成配好比例的中药材浸泡在酒中,经过一段时间后,等中药材中的有效成分充分析出溶解在酒中,在滤去残渣后,方可饮用。泡制药酒常用的方法,目前主要有以下几种。

一、冷浸法

此法最为简单易学,特别适合家庭自制药酒。先将炮制后的药材薄片或颗粒存放在密闭容器中,再按配方组成比例加入适量的白酒,浸泡 14 天左右,还要注意经常摇动,等药材中的有效成分溶解于酒中后,就可过滤得到药液,药渣还需要再压榨,将榨出液与原液合并,再静置几日后过滤就制成药酒了。制作药酒如果需要加糖或蜂蜜调味,方法是将糖和蜂蜜用等量白酒温热溶解、过滤、再将药液和糖液混匀,过滤后即可。

二、热浸法

是把中药与酒一起煮一定时间,放凉后储存起来。这个方法

是自古以来最有效的方法,既加快了浸取速度,又能够使药材的有效成分容易浸出。在家中也可以间接加热,就是隔水煮炖法,即用小砂锅或搪瓷罐盛放配置好的药材和酒,然后置于另一个更大的盛好水的锅中炖煮,时间不要太长,见到液面出现泡沫时关火,趁热密封好,静置 14 天后,过滤出药渣就制成了。此法既安全效果又好。但较冷浸法操作复杂一些。

三、煎煮法

首先,将粉碎后的药材全部放到砂锅中,加水浸过药面约 10 厘米,浸泡 6 小时后加热,煮沸 1~2 小时后过滤,药渣再加水复煎一次,将两次药液合并,静置 8 小时,取上层清液加热至其浓缩成稠膏状,冷却后再加入等量的酒,混合均匀,置于容器中密封,7 日后取上层清液就制成了。此法用酒量少,酒味不重,特别适合不善于饮酒的人,但是,有些中药含有挥发油,故不可用此法。

此外,还有一些药酒的制作方法,比较复杂,适合大的作坊或酿酒厂使用,在此不一一介绍了。

第四章 药酒的合理使用与储存

药酒归纳起来主要分为内服和外用两种,有些药酒即可内服也可外用。无论哪种方法,都要按要求使用,特别是内服药酒一定要注意。

一、要用中医辨证的理论选择药酒

《三国志》中记载了华佗的一个小故事。李延、倪寻两人得了

酒

中华养生 ZHONGHUAYANGSHENG 基础知识篇

症状相同的病,都有头痛、发热的症状。华佗诊视后,告诉他们:“倪寻须服通便的药,李延需发汗解表的药”。二人不解,华佗解释:“你们的病,表面看相似,但机理不同,一个是里实症一个是表实症,其治自当有别。”二人各自服了药,第二天都病愈了。因此,必须根据病人体征、临床表现进行综合分析,辨别症候,选择合适的药酒。这一点,如果对自己身体情况分析不好或对药酒具体功能一无所知时,应当咨询中医师,切不可盲目服用,否则就会适得其反。所以,辨证用酒,是使用药酒的一项基本原则。

二、使用药酒要因人而异

使用药酒应注意个体差异、性别、年龄、生活环境等。如女性在几个特定的生理时期,如妊娠期、哺乳期、月经期都不适合饮酒。儿童处于生长发育期,各个组织器官发育不完全,易受到酒精损坏,也不适合饮药酒。青壮年可适当多饮一些,而老年人、体质较差的人饮酒量适当减少。

三、要掌握好用量,注意服用的禁忌

饮用药酒不宜过多,需掌握分寸,不善饮酒者应从小剂量开始服用,也可稀释服用。喜好饮酒的人,也不能过量。同时要注意服药酒时注意事项,如忌口、不同治疗效果的药酒分开服用等。

四、储存药酒的容器要干净卫生

应选用细口、长颈大肚的玻璃瓶,装好药酒后,注意加盖密封。周围环境温度最好在 10~15℃ 的阴凉干燥处,避免阳光直射,不与有刺激性气味的物品一起存放。瓶身做好药酒名称、配置时间的标注,以免混淆或误饮。

第五章 饮用药酒的注意事项

酒本身就是药,加入中药后,二者相互促进,药借酒势,酒助药力,作用放大,既可治病又可养生,适用范围显著扩大。但药酒也不是万能的,也有它禁忌的方面。适量饮用益处大,过度饮酒则有危害。因此,应当有节制地饮酒和注意各种禁忌。

一、熟悉药酒性能,对症饮酒

选用药酒时,需分清药酒的种类是治病的药酒还是补虚强壮的保健酒。需根据病情选用,有针对性的治哪种疾病或是进补某一方面,不能见到药酒拿来就饮,盲目服用。

二、饮用要适量,不能过多

根据自身情况,对酒的耐受力,适当饮用,通常在饭前饮用,以温饮为佳,每次 10~30 毫升,早晚服用,不在吃饭时饮用。药酒亦不能滥用,避免不同治疗作用的药酒交叉饮用,而治疗药酒也不能长期饮用,病愈即止。

三、不能饮酒的人禁止饮用

对酒精过敏的人不能用,患有皮肤病的患者最好不用。孕妇、乳母、儿童不宜饮用,年老体弱者应减量服用。

四、服用某些西药时,不能饮酒或药酒

如:巴比妥类中枢神经抑制药、精神安定类药、抗过敏药、抗凝血药、磺胺类药等。服用利福平、苯妥英钠、氨基比林、阿司匹林等西药也不能饮酒。糖尿病、高血压、心血管病患者服药期间应戒酒。

五、外用药酒禁止内服