

附赠



跟着视频泡药酒

国家级名老中医
中央保健会会诊专家
吴中朝 主编

这是一部每个家庭
必备的古方药酒书

祛寒 药酒 养筋骨

中国中医药研究促进会
新中医分会常务委员 武建设
北京聚福堂大药房中药师 吴月铭

倾情推荐

汉竹●健康爱家系列

药酒祛寒 养筋骨

吴中朝 / 主编
汉竹 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

药酒祛寒养筋骨 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-6226-5

I. ①药… II. ①吴… III. ①药酒—验方 IV. ① R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 054983 号



中国健康生活图书实力品牌

药酒祛寒养筋骨

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	李书雅 李姣姣 武梅梅 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	天津海顺印业包装有限公司分公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	12
字 数	10万字
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6226-5
定 价	35.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章 自制药酒不败指南 /21

酒通百脉，能使药效加倍 /22

好药材，泡出好药酒 /23

掌握基本的药材鉴别方法 /24

有些人不能喝药酒 /25

喝药酒切莫贪杯 /26

做药酒的工具、方法 /27

做药酒的注意事项 /30

药酒储存不要超过 5 年 /31

第二章 百病消，常饮药酒能搞定 /33

筋骨疼痛 /34

冯了性药酒 改善筋骨疼痛、肢体麻木 /34

骨质疏松 /36

强筋壮骨酒 主治骨质疏松 /36

腰痛 /38

猪肾酒 改善腰痛、头晕耳鸣 /38

腰膝酸软 /39

山药酒 主治虚劳痰嗽、腰膝酸软 /39

首乌酒 主治腰膝酸软、头昏目眩 /40

地黄酒 改善腰膝酸软、面色不华 /41

吴茱萸酒 改善腰膝酸软、筋骨无力 /42

益阴酒 改善腰膝酸软、须发早白 /44

地黄血藤酒 改善腰膝酸软、体倦乏力 /46

核桃酒 改善腰膝酸软、肢冷畏寒 /47

石斛酒 改善腰脚酸困、行走无力 /48

风湿痿痹 /50

五加皮酒 改善风湿痿痹、腰膝酸痛 /50

威灵仙酒 改善风湿痹痛、筋骨疼痛 /52

木瓜酒 改善风湿痹痛、筋脉拘挛 /53

风湿性关节炎 /54

竹黄酒 主治风湿性关节炎、坐骨神经痛 /54





姜黄木瓜酒 改善肌肉风湿痉挛 /55

牛膝大豆酒 主治久病风湿、腰膝酸痛 /56

凤仙花酒 主治瘀血肿痛、风湿关节疼痛 /58

樱桃酒 改善风湿腰腿疼痛 /60

类风湿性关节炎 /61

雪莲酒 改善类风湿性关节炎 /61

跌打损伤 /62

海马酒 主治腰腿疼痛、跌打损伤 /62

三七酒 主治跌打损伤 /63

苏木行瘀酒 改善瘀阻肿痛、跌打损伤 /64

化瘀止痛酒 主治跌打损伤、瘀血在腹 /65

急性腰扭伤 /66

闪挫止痛酒 改善闪挫伤后肿胀、疼痛 /66

地鳖红花酒 主治急性腰扭伤 /68

阳痿 /69

九香虫酒 改善胸膈气滞、肾虚阳痿 /69

仙茅酒 改善腰膝酸软、男子阳痿 /70

板栗酒 主治阳痿、滑精 /72

排尿障碍 /73

螺蛳酒 主治排尿障碍、淋漓不断 /73

高血压 /74

槐花酒 降低血压，预防脑卒中 /74

地龙酒 改善高血压 /75

冠心病 /76

丹参酒 改善神经衰弱，防治冠心病 /76

气滞血瘀型脉管炎 /77

白头翁酒 主治气滞血瘀型脉管炎 /77

心力衰竭 /78

侧金盏酒 主治心悸、充血性心力衰竭 /78

神经衰弱 /79

五味子酒 改善神经官能症 /79

巴戟淫羊酒 改善神经衰弱、风湿痹痛 /80

合欢花酒 主治神经衰弱、跌打损伤 /81

失眠 /82

人参三七酒 改善劳倦过度、失眠多梦 /82

万寿药酒 改善体质、失眠健忘 /84
春寿酒 改善精神萎靡、失眠多梦 /86
五味扶衰酒 主治气短无力、烦躁失眠 /88
茯苓酒 主治脾虚瘦弱、惊悸失眠 /90
女贞子酒 养心安神睡眠好 /91

便秘 /92

黄连酒 改善烦躁口渴、便秘 /92

食欲缺乏 /93

三仁酒 主治头痛身热、食欲缺乏 /93
荔枝酒 改善脾胃虚寒、食欲缺乏 /94

消化不良 /95

山楂酒 主治疲劳过度、消化不良 /95
参苓白术酒 改善消化不良、四肢无力 /96

积食 /98

菠萝酒 主治热病烦渴、积食 /98

腹泻 /99

草莓酒 改善暑热烦躁、腹泻 /99
茉莉花酒 主治脾胃湿浊不化、腹泻 /100

贫血 /101

葡萄酒 改善消化不良、贫血 /101
人参枸杞子酒 改善面色不华、贫血 /102
风豆羌活酒 主治体虚感冒、身痛 /104

感冒咳嗽 /106

金橘酒 主治神经性胃炎、感冒咳嗽痰多 /106

头痛 /107

蔓荆酒 主治各种头痛 /107
当归酒 改善头痛眩晕、神疲乏力 /108
白菊花酒 改善头痛久不愈、视物昏花 /109

牙齿松动 /110

齿痛酒 缓解齿根松动疼痛 /110

耳鸣 /111

三七花酒 主治耳鸣 /111
桑葚酒 改善视物不清、耳聋耳鸣 /112





声音嘶哑 /113

竹叶酒 改善口渴舌干、声音嘶哑 /113

痰块难咳 /114

绿豆酒 改善烦热胸痛、痰块难咳 /114

咳喘 /116

葶苈子酒 主治咳嗽气喘、痰多 /116

紫苏子酒 主治肺虚咳喘、胸膈不利 /117

经年咳嗽 /118

猪胰酒 改善经年咳嗽不愈、咯血 /118

百部酒 主治各种新久咳嗽 /119

核桃参杏酒 主治咳嗽日久不止 /120

月经不调 /122

姜糖酒 改善胃肠功能、月经不调 /122

地榆酒 改善月经过多、腰酸腹胀 /123

归芪酒 改善痛经、月经不调 /124

红花山楂酒 主治月经量少、腹痛、腹胀 /125

玫瑰花酒 主治月经不调、瘀血胀痛 /126

闭经 /127

牛膝参归酒 主治闭经 /127

红花酒 主治跌打扭伤、经闭腹痛 /128

痛经 /130

当归元胡酒 改善痛经 /130

凌霄花酒 改善痛经、闭经 /131

胎动不安 /132

白术酒 缓解妊娠脾虚气弱、胎动不安 /132

赤白带下 /133

鸡冠花酒 改善赤白带下、吐血 /133

风疹瘾疹 /134

松叶酒 缓解风疹瘾疹 /134

疮肿、痈疽 /135

金银花酒 主治疮肿、痈疽 /135

淋巴结结核、甲状腺肿大 /136

海藻酒 主治淋巴结结核、甲状腺肿大 /136

中暑 /137

杨梅酒 预防中暑昏厥 /137

第三章 保健康，常饮药酒健康自来 /139

补肾壮阳 /140

鹿茸酒 改善贫血、性欲减退 /140

巴戟熟地酒 滋阴补肾、温肾壮阳 /141

补肾益寿 /142

蛤蚧酒 改善虚劳咳嗽、腰膝酸软 /142

杜仲酒 改善肾虚、腰痛 /143

延年益寿 /144

龙参玉灵酒 改善老年体虚、疲乏无力 /144

扶衰仙凤酒 增强体质，改善倦怠无力 /145

补肾延寿酒 改善身体羸弱、肾虚早衰 /146

菖蒲酒 改善老年人早衰健忘、食欲缺乏 /148

一醉不老酒 改善中老年精血不足 /149

延寿酒 主治身体羸弱、须发早白 /150

乌发益寿酒 主治肝肾不足 /152

三仙益寿酒 改善精神不振、记忆力衰退 /153

延龄酒 主治面色萎黄、失眠多梦 /154

美容养颜 /156

枸杞地黄酒 养颜抗衰老 /156

桃花酒 面如桃花不衰老 /157

美容酒 改善容颜憔悴、须发枯槁 /158

桃花白芷酒 改善面色晦暗，消除黑斑 /160

参桂酒 改善面黄肌瘦、中气不足 /161

驻颜酒 改善皮肤色素沉着、青春痘 /162

红颜酒 主治肾虚咳嗽、容颜憔悴 /164





滋补强身 /165

西洋参酒 改善肺气虚、阴虚 /165

熙春酒 改善容颜憔悴、虚劳咳嗽 /166

固本酒 改善气血两亏、失眠健忘 /168

松花酒 改善体质虚弱、头晕目眩 /170

归圆杞菊酒 改善体质虚弱 /171

巨胜酒 改善体质虚弱、神衰健忘 /172

补气补血 /173

人参酒 改善气短、四肢倦怠 /173

八珍酒 改善气血亏损、脾虚不振 /174

固精酒 气血充足精神好 /176

补血顺气酒 改善气血两亏、须发早白 /177

桃子酒 改善气血两亏、面黄肌瘦 /178

红枣酒 改善气血虚弱、劳倦神疲 /179

桑枝酒 主治湿热痹痛、口渴心烦 /180

健脾益胃 /182

青梅煮酒 排毒通便助消化 /182

桂花酒 健脾益胃食欲好 /183

吴萸桃仁酒 主治肝脾不和、胁肋疼痛 /184

附录：不同体质选择对症的泡酒药材 /186

汉竹 ● 健康爱家系列

药酒祛寒 养筋骨

吴中朝 / 主编
汉竹 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





前言

同样是头痛，为什么老中医给不同人开的药方会不一样呢？

同样是失眠，为什么不同的人要喝不同的药酒呢？

这在很大程度上，是因为人和人的体质不同。病症可能一样，但体质不同，每个人出现病症的原因就可能大不相同。有人属于肾阴虚体质，失眠的话就比较适合喝枸杞子酒，而气郁体质者就比较适合喝女贞子酒。所以说，要依体质，喝对酒。

那有人会问，我到底是什么体质呢？别着急，本书在开篇就通过表格形式简单明了地告诉你怎么辨识9种体质，更在附录中介绍了详细的体质分类，并贴心推荐了适合每种体质的药酒。

这本书对应不同的常见病症，给出了近百个药酒方子，每一个方子都有其出处，或是来自唐代的《千金方》《外台秘要》，或是来自李时珍所著的《本草纲目》，这些药酒方子都经过了上百年甚至是上千年的时间验证。除了对症治病的药酒方子外，这本书的第三章还给大家介绍了不少适量饮用能够强身健体的保健药酒。

本书的贴心之处在于，细致地列出了每天需饮用药酒的次数和用量，让读者不再纠结每天到底要喝多少才合适等问题，且专门标示出了相应的小图标，简单明了；还将较复杂的药酒所需的各种药材都准确配图，方便读者辨认选购。

本书图文并茂，让读者一看就懂，一学就会。让读者轻松之余与家人浅酌一杯，健康又养生。

注：本书为方便读者可以清晰地看清药酒中的成分，均选用玻璃器皿浸泡药酒，建议读者在家里浸泡药酒的时候，最好选用不透光的瓷瓶，这样浸泡出来的药酒效果会更好。

辨体质，药酒不能随便喝

根据中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日发布的《中医体质分类判定标准》，将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质 9 个类型。药酒既有酒的作用，又有药物的功效，每一种药酒都有适用范围，不能见药酒就饮。一般来说，气血双亏、脾气虚弱、肝肾阴虚的人，应选用滋补类药酒，如五味子酒、十全大补酒等；风寒、脑卒中后遗症的人应饮活血化瘀类药酒；风湿病患者可选用风湿药酒、五加皮酒等能祛风湿的药酒。

体质	总体特征	形体特征	常见表现	适合的药酒材料
平和质 (A 型)	阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征	体形匀称健壮	面色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力	不需经常饮用药酒
气虚质 (B 型)	元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征	肌肉松软不实	平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱	人参、白术、黄芪、当归、川芎、山药、太子参、麦冬、党参、白扁豆、薏苡仁等
阳虚质 (C 型)	阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征	肌肉松软不实	平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟	附子、肉桂、杜仲、续断、菟丝子、当归、枸杞子、鹿角胶、熟地黄、吴茱萸等
阴虚质 (D 型)	阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征	体形偏瘦	手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数	沙参、麦冬、百合、玄参、酸枣仁、远志、女贞子、旱莲草、牡丹皮、枸杞子等



(续表)

体质	总体特征	形体特征	常见表现	适合的药酒材料
痰湿质 (E型)	痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征	体形肥胖,腹部肥满松软	面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘甜黏,苔腻,脉滑	制半夏、茯苓、厚朴、莱菔子、白芥子、紫苏子、天麻、陈皮、茯苓、竹茹等
湿热质 (F型)	湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征	体形中等或偏瘦	面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不畅或燥结,小便短赤,男性易阴囊潮湿,女性易带下增多,舌质偏红,苔黄腻,脉滑数	制厚朴、姜汁炒黄连、石菖蒲、制半夏、香豉、焦栀、芦根
血瘀质 (G型)	血行不畅,以肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现为主要特征	胖瘦均见	肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇暗淡,舌暗或有瘀点,舌下络脉紫暗或增粗,脉涩	桃仁、红花、当归、川芎、赤芍、桑白皮、香附、乌药、枳壳、延胡索
气郁质 (H型)	气机淤滞,以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征	体形瘦者为多	神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白,脉弦	佛手、橙子、柑皮、韭菜、茉莉花、玫瑰花、荞麦、茴香、大蒜、高粱皮、刀豆、香橼等
特禀质 (I型)	先天失常,以生理缺陷、过敏反应等为主要特征	过敏体质者一般无特殊表现;先天禀赋异常者或有畸形,或有生理缺陷	过敏体质者常见哮喘、荨麻疹、咽痒、鼻塞、喷嚏等;患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征;患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征	不宜饮用药酒

杜仲丹参酒

改善腰膝酸痛，降血压



浸泡 15 天



每次 15 毫升



早、晚各 1 次

药方

杜仲、丹参各 150 克，川芎 90 克，白酒 3000 毫升。

药方来源

唐·《外台秘要》

制作方法

药材加工：将上述药材切成 1 厘米大小的药块，置于干净带盖的容器中。

药材浸泡：容器中倒入白酒，密封，放置于阴凉避光的地方，可每隔几天摇晃一下容器，15 天后开封。

酒成：有药香扑面，去渣饮用。

药酒功效及主治疾病

杜仲丹参酒有补肝益肾、活血行气之功效。长期服用有降血压的效果，适合年老体弱、腰膝酸痛，或兼有心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑动脉硬化伴供血不足）患者饮用。

适量饮用

用法用量：每天 2 次，早、晚各 1 次，每次 15 毫升。

禁忌：孕妇、未成年人忌服；阴虚火旺，症见性欲亢进、烦躁易怒、两颧潮红、口干者忌服。

泡杜仲丹参的酒如选用黄酒，降压功效更显著。

中山还童酒

清热解毒，乌须发



浸泡 3 天



每次 15 毫升



早、晚各 1 次

药方

马蔺子、马蔺根各 100 克，黄米 500 克，陈曲 1 块，酒酵子 200 毫升。

药方来源

明·《万病回春》，并歌曰：“中山还童酒，人间处处有。善缘得遇者，便是蓬莱叟。”

制作方法

药材加工：将马蔺子埋入土中放置 3 天。将马蔺根切碎，加水煎十数沸，取汁。

药材浸泡：将黄米加水煮成糜状，陈曲研末，与酒酵子及马蔺子混合做酒，再把马蔺根汁倒入，密封 3 天。

酒成：有药香扑面，去渣饮用。

药酒功效及主治疾病

中山还童酒有使须发变黑之功效。马蔺子、马蔺根清热，利湿，止血，解毒，适合须发早白者服用。

适量饮用

用法用量：每天 2 次，早、晚各 1 次，每次 15 毫升，饭前空腹饮用，若坚持则会有效果。

禁忌：孕妇、未成年人忌服；阳虚体弱者忌服。



药渣还可外用，敷于伤患处消肿止痛效果显著。



枸杞子酒

改善精血不足、失眠多梦



浸泡 7 天



每次 10~20
毫升



早、晚各 1 次

药方

枸杞子 120 克，白酒 1000 毫升。

药方来源

唐·《千金方》

制作方法

药材加工：将枸杞子置于干净带盖的容器中（最好使用不透光的瓷瓶）。

药材浸泡：容器中倒入白酒，密封，放置于阴凉避光的地方，可每隔几天摇晃一下容器，7 天后开封。

酒成：有药香扑面，收取上面的澄清液饮用。

药酒功效及主治疾病

枸杞子酒有滋肾润肺、补肝明目之功效。长期饮用能改善肝肾阴亏或精血不足所致的头昏目眩、视物不明、目暗多泪、五心烦热、遗精、失眠多梦、腰膝酸痛、舌红少津等症。

适量饮用

用法用量：每天 2 次，每次 10~20 毫升，饭前空腹饮用。需坚持饮用，效果才明显。

禁忌：孕妇忌服。

枸杞子酒适用于一般虚劳羸瘦的患者饮用。