

常·见·病·特·效·疗·法·系·列

特效药酒方

小病慢性病一扫光

广东省中医院 田广俊 主编



化学工业出版社

常·见·病·特·效·疗·法·系·列

特效药酒方

小病慢性病一扫光

田广俊 主编



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

特效药酒方: 小病慢性病一扫光 / 田广俊主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.4

(常见病特效疗法系列)

ISBN 978-7-122-19802-0

I. ①特 … II. ①田… III. ①药酒 — 配方 — 中国
IV.R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029415 号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/32 印张 8 字数 140 千字

2014 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

(以姓氏汉语拼音为序)

主编

田广俊

文字统筹

戴玄	姜舒文	李文霞	刘菊华
刘晓珍	马玉凤	邵光远	万邵玲
王涵	肖文静	肖文龙	鄢木良
杨正东	张岑	张志海	

图片摄影

李廷安	孙亮	王光明	魏倩倩
袁芳			

设计制作

禹 玢

药酒准备

陈静 李亚超 刘宁





前言



酒是药不是毒，关键是要喝对。

酒在产生的初始，就是作为一种中药而存在的，有“通血脉、行药势、温肠胃、御风寒”等多种作用，被誉为“百药之长”。

酒性热，有非常好的活血效果，中医学有“酒入百脉”的说法。更难得的是酒可以与绝大多数中药搭配在一起，通过酒的帮助，让药性更快地输送到全身，所以酒是中药的最佳载体。

从有中药之日起，就有药酒。药酒在我国有几千年的历史了，药酒不仅疗效好，而且还有稳定性好、配制方便、安全等诸多优点，是家庭保健的优选方法。

本书针对现代家庭的需求特点，总结前人经验，选择安全有效的配方编撰而成，希望能让传统药酒为众多百姓的健康贡献力量。

酒虽好，多饮伤身，小酌适量为佳。切记！

编者



目录

第一章



一杯药酒祛百病 /1

酒喝错，是伤身的毒药；酒喝对，是治百病的琼浆	2
酒通百脉，药材入酒药效加倍	4
因需选材，药酒不能随便泡着喝	6
家庭泡制药酒注意事项	8
饮用药酒的禁忌	12

第二章



特效药酒方，常见疾病一扫光 /15

风湿、骨痛、关节病，一杯药酒就搞定	16
风湿性关节炎——祛风、除湿、止痛药酒	16
肢体麻木——祛风、散寒、通络药酒	20
风寒湿痹——祛风、除湿、散寒药酒	24
骨质增生——燥湿、通络、化瘀药酒	28
肩周炎——温经、活血、补益药酒	32
腰腿痛——温肾、散寒、通络药酒	36
跌打损伤——活血、消肿、止痛药酒	40

“三高”慢病要快治，适饮药酒可预防	44
糖尿病——滋阴、健脾、益气活血药酒	44
高血压病——平肝、益气、化痰药酒	48
高脂血症——健脾、养血、消脂药酒	52
冠心病——清心、益气、滋阴药酒	56
中风后遗症——祛风、疏肝、化痰药酒	60
动脉硬化——滋阴、平肝、活血药酒	64
肠胃好才能身体好，药酒治疗肠胃病	68
消化不良——健胃、顺气、消食药酒	68
食欲不振——温胃、化浊、导滞药酒	72
腹胀腹痛——疏肝、理气、和胃药酒	76
腹泻——温胃、益气、止泻药酒	80
慢性胃炎——健脾、消食、和胃药酒	84
便秘——泄热、解毒、滑肠药酒	88
肺是健康“防火墙”，强肺药酒让你百邪不侵 ..	92
感冒——祛风、解表、除邪药酒	92
气管炎、支气管炎——理气、化痰、止咳药酒	96
哮喘——宣肺、化痰、平喘药酒	100
寒凉咳嗽——散寒、止咳、化痰药酒	102
虚劳咳嗽——补虚、化痰、止咳药酒	106
久咳不愈——润肺、生津、消痰药酒	110
男人补肾壮阳，小小药酒让你雄风常在	112
遗精、早泄——补肾、固精、益气药酒	112
阳痿——补肾、壮阳、清热药酒	116



性欲缺乏——健脾、补肾、壮阳药酒·····	120
男性不育——滋阴、补肾、壮阳药酒·····	124
尿频、尿急、尿不尽——补肾、固精、缩尿药酒·····	128
女人活血补血，常见女性病药酒来解决 ·····	130
痛经——调经、理气、活血、止痛药酒·····	130
月经不调——调经、活血、滋阴药酒·····	134
闭经——行气、活血、温经药酒·····	138
崩漏——益气、补血、调经药酒·····	142
女性不孕——补肾、益肝、调经药酒·····	146
贫血——益气、养血、补肾药酒·····	150
失眠——疏肝、解郁、安神药酒·····	154
更年期综合征——滋阴、清心、解郁药酒·····	158
五官最怕“火”，清热药酒让你精神百倍 ·····	162
眼睛干涩——清肝、利胆、明目药酒·····	162
目赤肿痛——泄热、消肿、止痛药酒·····	166
耳鸣、耳聋——滋阴、补肾、利窍药酒·····	170
口舌生疮——滋阴、降火、燥湿药酒·····	174
牙痛——降火、祛风、镇痛药酒·····	176
鼻炎——祛邪、通窍、宣肺药酒·····	178

第三章



药食同补，一杯药酒补养全家 /181

补气药酒 182

人参——补脾益肺、生津止渴，补气第一圣药 182

党参——补中益气、生津养血，人人适用的温和补气药 ... 184

西洋参——补气养阴、清火生津，大病初愈者最宜 186

黄芪——补气升阳，益卫固表 188

补血药酒 190

当归——补血、活血，历代补血第一药 190

何首乌——养血补肝、固精益肾，乌发长寿首选药 192

熟地黄——补血滋阴、补精益髓，阴虚血虚都适宜 194

鸡血藤——补益气血、活络调经，妇女血虚之良药 196

补阴药酒 198

枸杞子——滋阴、补肾、明目，药食同源的滋补佳品 ... 198

桑椹——滋阴补血、生津止渴，头晕目眩可多食 200

黄精——补气养阴，常服可以长寿 202

女贞子——滋肾补肝，明目清热 204

石斛——生津养胃，清热滋阴 206

麦冬——养阴润肺，生津益胃 208



补阳药酒	210
鹿茸——补肾壮阳，补阳第一药	210
肉苁蓉——补肾壮阳、润肠通便，最宜家庭使用	212
巴戟天——补肾阳、强筋骨，各种寒证常用	214
山茱萸——补益肝肾，涩精固脱	216
菟丝子——补肾益精，养肝明目	218

第四章



给不同人群准备的养生酒 /221

给老年人准备的长寿酒	222
给女性准备的养颜排毒酒	226
给脑力劳动者准备的健脑益智酒	230
给久坐和体力劳动者准备的舒筋活血酒	234
给肥胖者准备的化湿减重酒	238
给瘦弱者准备的补肾填精酒	242



第一章

一杯药酒祛百病



酒



酒喝错，是伤身的毒药； 酒喝对，是治百病的琼浆

在漫长的华夏文明发展史中，酒不断地融入社会生活的各个领域，逐渐成为了一种文化符号、文化载体，形成了悠久浩瀚的酒文化。而从同样悠久的历史的角度来看，酒乃“百药之长”，能行气活血、通经活络，具有非同一般的医疗功效。

酒的利弊

经现代医学证实，酒确实有很多益处。适当饮酒能够活血化瘀，加速血液循环，减轻心脏负担，预防心脑血管疾病。之所以有这样的效果，是因为酒中含有一种独特的植物雌激素，能增加高密度脂蛋白胆固醇的含量，进而有效地防治心脑血管疾病。

加速血液循环，就意味着酒能够随着血液通行全身经络，活血益气。所

以酒就具有了舒筋活络的作用，对于预防动脉硬化、血行瘀阻等病症有很好的疗效。

虽然酒有很多的益处，但若饮之过量，不但没有任何好处，反而会对身体造成很大的损害。长期过量饮酒会损害肝脏，增加突发性脑梗死的发病率，甚者导致死亡。所以饮酒一定要有度，让酒真正发挥其保健功效。

怎样喝酒才健康

既然饮酒需有度，那么喝多少、怎样喝才算健康呢？

其实喝多少酒才健康的问题是比较宽泛，难以回答的。因为每个人的体质都不同，对酒的吸收情况也各有差异，所以需要 we 根据自身的情况来进行调节。而大体上如果是没有饮酒习惯的人，最好是滴酒不沾；而经常饮酒的人每日饮用白酒也不要超过 100 毫升，葡萄酒不要超过 200 毫升。

进入体内的酒要经肝脏分解，消耗肝脏大量的酶和维生素，进而对肝脏造成损害。所以我们在喝酒的过程中应当注意及时合理地保护肝脏。

在喝酒的同时多吃新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类食物以补充蛋氨酸和胆碱等营养物质，保护肝

脏不受损害。而咸鱼、香肠、腊肉等食品，因为含有色素与大量的亚硝酸盐，所以不宜食用。

另外，酒精可以利尿，会使体内盐分随尿排出。在喝完酒的第二天早上应当喝一杯淡盐水以补充损失的盐分。同时随着体内大量水分和盐分的排出，饮酒者往往会产生口渴的感觉，但是这时却不宜多饮水，否则会对肝脏造成损害。最好的办法是多吃水果以中和酸性，缓解酒精的毒性。





酒通百脉，药材入酒药效加倍

《本草纲目》中曾记载酒“无经不达，能引经药，势尤捷速，通行一身之表。”我国古代医家正是利用了这一点，将强身健体的中药与舒筋活络的酒融于一体，制成了药酒。

酒通百脉行气血

酒性热，味辛而苦甘，具有温通血脉、宣散药力、温暖肠胃、祛散风寒、振奋阳气、消除疲劳的作用。适量饮酒，可以怡情助兴、有益身心；但过量饮酒则乱心智、伤身体；酗酒则耗损元气，甚至于殒命。

而实际上酒是最好的溶剂之一，许多用其他加工方法都难以将其有效成分分析出的药物，大多可借

助于酒的这一特性来提取。中医利用酒能通经达络、活血行气、深入脏腑，将其与中药材混合浸制，药借酒力、酒助药势从而充分发挥其效力，防治疾病、延年益寿、提高疗效。



安全饮酒小贴士

宜饮用低酒精度的葡萄酒、黄酒等，少喝或不喝烈性白酒。酒不能保暖驱寒，严寒中喝酒反而更容易导致风寒感冒。

以药入酒疗效好

将中药材通过浸渍、酿造或渗漉法制成的药酒，配制方便，药性稳定，安全有效，能够贯行经脉，充分发挥甚至加倍发挥药材的功效。

药酒不同于其他剂型的药物，它将药味融于酒中，一方面改善了中药苦涩的味道，还可以通过调入白糖、蜂蜜等调味剂，使其口味甘甜，让人们乐于服用；另一方面药材中的有效成分溶入了酒中，剂量明显缩小，服用便捷，且易吸收。

由于人体对酒的吸收较快，所以药酒中的药性成分可随酒进入血液循环，周流全身，更早地发挥药效，缓解疾病。另外，药酒配制随意性相对较强，可以在酒中加入滋补性质的各种中药和食物，只要

配制妥当，既可以治疗和预防疾病，又可以用于病后的体质恢复。

总之，药酒配制快捷、贮藏方便、易于吸收、疗效高、见效快，且在针对疾病治疗的基础上还可以全面地补益身体，使药效得到了最大发挥。





④ 因需选材，药酒不能随便泡着喝

虽然药酒是温和全面的补益之物，但“是药三分毒”，并不是任何药酒都可以随便喝。即使是为强身健体、预防疾病而服用保健补酒，也要根据自身的体质禀赋、性别、年龄、生活习惯等个体差异，综合时令节气等多方面因素来选用。

因需进补，以病为度

一般来说，补益性的单方药酒适用性较广，比如人参酒补气、鹿茸酒活血。但是一些配方比较复杂的药酒则需要对症饮用，并不是说随便泡一些药材喝就一定有好处。

如果对自己的身体状况或者疾病比较了解，则可以根据本书提供的药酒方在

家泡制即可，如果不是很了解，则可以先咨询一下中医师，然后做到对症泡酒。

补益性的药酒可以常喝，但是并不是越多越好，一般 50~100 毫升即可。如果是治疗性的药酒，则应该病愈即止，最多再喝 1~2 周，不能一直喝下去。

酒性较烈，所以宜少量多次饮用，一般每次饮用 10~30 毫升，每日饮用 2~3 次（即饭前 1 小时内、饭后 30 分钟内、睡前 30 分钟内）。

有酒量的人可以简单地以酒下饭，酒量差的人睡前饮少许即可。

