

The first chapter

第一章

了解药酒学问，解密药酒养生智慧

酒文化历史悠久，是中华民族非常宝贵的非物质文化遗产。自古以来，各类美酒不仅家喻户晓，被广为传颂，深受文人墨客的喜爱，更被无数医药学家研究，成为治病的良药。

酒性属温，味辛而苦甘，入心、肝二经，有畅通血脉、活血行气、祛风散寒、消冷积等功效。将强身健体的中药与酒“溶”于一体成为药酒，以助药力，更是我国中医的一大特色。

总而言之，酒的发明及发展，尤其是药酒的应用，在防病治病中占有非常重要的地位，在中医科技发展上也起到了重要的推动作用。无疑是我们民族对世界医学事业所作出的巨大贡献之一。



泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

第一节 药酒及其应用

药酒与保健酒

1. 药酒

药酒“药准字号”，具有与药物近似的功效，可以治疗某些疾病。

药酒是我国特有的一个药物品种，一直被视为国粹。它集药用、保健、强身于一体。中医所指的药酒是以白酒、黄酒或米酒浸泡、煎煮各种具有治疗和滋补性质的中药或食物，去掉药渣所得的口服或外用的酒剂。但药酒究竟是药还是酒呢？药酒首先是药，是用于预防、治疗某些疾病的药用酒，规定有适应证或功能主治、用法和用量，经国家食品药品监督管理局的严格审查，并通过药理、病理和毒理的研究实验及严格的临床观察，经鉴定批准后方可投入市场。

2. 保健酒

保健酒属于保健食品，必须取得“国食健字”或“卫食健字”标识。

目前市场上最走俏的保健食品中，保健酒的呼声相当高，在很多地区都相当热销，特别是那些以“保健”、“营养”、“滋补”、“壮阳”、“强身”等功效为卖点的产品。由于保健酒一般都添有药材，与药酒有相似之处，很多消费者将其混同于药酒，但事实并非如此。中国保健协会的专家介绍，保健酒属于保健食品，但到底什么是保健酒，国家尚无确切和统一的定义。行业内对保健酒的理解，是指通过国家主管部门审批的酒类保健食品，它本身并不具备治疗疾病的作用，使用之后只能强身健体，起到补虚强壮和抗衰益寿的作用。从2005年7月开始，国家食品药品监督管理局负责保健食品的注册审批，通过审批的保健食品会取得“国食健字”批号；在2005年7月之前，保健食品的注册审批由卫生部门负责，通过审批的保健食品取得“卫食健字”批号。取得保健食品标识的产品，标识有效期为5年，5年后要重新注册审批。

3. 巧辨药酒和保健酒

目前在全国3000多家保健酒生产企业中，真正拿到保健食品标识的不到20%，80%以上的企业未通过认证。业内专家指出，目前保健酒行业最大的缺陷是产品标识缺失。当前市场上保健酒鱼龙混杂，而在标准管理上，保健酒并没有自己的标准，参照的是白酒的标准。一般消费者购买那些宣传称有保健功效的酒品时，很容易受到广告的影响，却忽视了产品的标识和具体功效。要想区分药酒和保健酒，其实并不难。

(1) 看外包装盒上标注的“批准文号”。药品标注的是“国药准字”号，必须经国家食品药品监督管理局批准；而保健酒则以“国食健字”、“卫食健字”等文号出现，审批部门可能是国家也可能是地方相关部门。

泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

(2) 查看标签和说明书。药酒是以治病为目的，其标签和说明书上必须标注“功能主治”或“适应证”等内容；而保健酒则以滋补、强壮、补充、调节、改善为主要目的，没有治疗作用，不得涉及功能主治和适应证，只能标注“保健功能”或“适宜人群”等内容，有的“注意事项”标明“不能替代药品”。

有些打着“保健酒”旗号的产品，既没有药品批号，也没有保健食品标识，只能算是普通食品。购买这类“保健酒”时应特别注意，不要被其宣称的多重功效所迷惑。

药酒的应用

古代中药书籍中记载，酒可以通血脉、养脾气、厚肠胃、祛寒气、润皮肤、行药势，因此，自古以来就有“酒为百药之长”的说法。酒中的乙醇能被人体内乙醇的脱氢酶氧化成乙醛，然后再氧化为乙酸。这种氧化过程，可以促进体内的血液循环，使人体血流加快，脉搏加速，呼吸变快。酒是用谷物和曲酿造而成的流质，其气悍，质清，味苦甘辛，性热。具有散塞滞、开瘀结、消饮食、通经络、行血脉、温脾胃、养肌肤的功用。因此，适量饮酒可以增加细胞活力，解除人体疲劳，增加体温以及促进胃肠分泌，帮助消化等。此外，在糯米酒和葡萄酒中，还有一定的葡萄糖和微量元素，具有滋补健身的作用。把某些药物用“酒渍”，或“以酒为使”，来引导诸药迅速奏效。这就使酒与药有机地结合起来，形成了完整的药酒方。

药酒有补益气血、祛风散寒、止咳平喘、清热解毒、养血活血、舒经通络等功效，具体来说，主要包括以下作用：

药酒能治疗疾病。不但能治疗内科、儿科、妇科等疾病，而且能治疗骨伤科、外科、眼科等疾病。

药酒能预防疾病。药酒有补益健身的功效，能增强人体的免疫和抗病的能力，故能预防某些疾病。如重阳节饮用菊花酒，可抗病防衰。夏季饮用杨梅酒，可以预防中暑。

药酒能美容润肤，保持人体的外在美。有些药酒，长期饮用，可以祛斑，尤其对于更年期女性，内分泌失调时，饮用药酒，可以改善面部黄褐斑。

药酒能养生保健，延年益寿。利用药酒延年益寿也是我国劳动人民的一项创造，这在医疗实践中已经得到了证实。如延寿酒，功用是和气血，壮精神，益肾和胃，轻身延年；寿老固本酒，功用是益寿延年，补虚乌发，美容颜等。坚持服用保健药酒，可使人精力旺盛，延长人的寿命。

药酒能用于病后调养，辅助治疗，促进身体早日康复。根据患者病后不同的情况，如气血双亏者，用八珍酒；脾气虚弱者，用人参酒等。

总之，药酒的应用甚广，认清自己的病证和身体状况，有明确目的地选用。

第二节 药酒为酒中精华，功效种类不一

人们常说“久病多虚”。病深日久的慢性疾病，往往会导致人体气、血、阴、阳的亏损，所以应当如《内经》中所说的“虚则补之”一样，“形不足者，补之以气，精不足者，补之以味”，以此来进行调治。中医认为“久病入络”。各种慢性虚损的疾病，常常同时存在着不同程度的气血不畅、经脉涩滞，治疗时还需佐以活血通络的药物以增强药酒的疗效。而补益药酒主要配伍具有益气补血、滋阴温阳的滋补药食，药性比较平和，适用范围广，故更有益于慢性疾病的治疗。人身的气血，贵在通调。如果虽得补益，而不能及时流通，则收不到补益之利，反生郁滞之害。故常需配伍少量活血通络药，以加强补益之效。如此才适用于广大老年人长期服用。

补益药酒不仅广泛应用于各种慢性虚损疾病的防治，还能抗衰老、延年益寿。中医学认为，养生基本原则是调和阴阳，顾护精、气、神“三宝”。气血虚

损也是人体衰老的本质。近代研究证明，我国中药中有许多补益药物具有抗衰老、延年益寿的功效。例如：黄芪、黄精、刺五加属补气药；首乌、桑葚、枸杞属补血药；肉苁蓉、菟丝子、肉桂属补阳药；麦冬、女贞子属补阴药；丹参则具有较强的活血化瘀作用。以上处方的组成，具有补气、养血、益肾填精、调和阴阳、补不足纠偏胜的功效，以期达到阴平阳秘的作用。据现代药理学研究证实，以上中药都可增强人体内分泌功能和免疫功能，提高新陈代谢的活力，对心血管系统、肝、肾、胃等脏器都有调整功能，久服可使脏器功能健全，精、气、神、血充足，经络血脉通畅。选用这些药物制成的补益药酒，经常适量饮服，有抗衰老而延年益寿的效果。

温阳药酒补阳气，让人神清又气爽

1. 九香虫酒

【用料】九香虫 50 克，白酒 500 毫升。

【制法】九香虫焙干研碎，装入细纱布袋中，扎紧袋口，然后放入白酒坛中，浸泡 7 日后去除药袋即可。

【用法】口服。每服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肾虚阳痿、胸膈气滞等。

【功效】补肾壮阳，理气止痛。

2. 补骨脂酒

【用料】补骨脂 50 克，白酒 500 毫升。

【制法】补骨脂洗净焙干研碎，装入白酒瓶中，密封瓶口，每日摇晃 1 次，

泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

浸泡2周即可。

【用法】口服。每服10毫升，日服2次。

【适应证】肾阳虚所致的阳痿早泄、腰膝酸痛、腹痛腹泻等。

【功效】补肾助阳，温脾止泻。

3. 全当归酒

【用料】全当归、远志各90克，白酒2000毫升。

【制法】全当归、远志研碎后装入细纱布袋中，扎紧袋口，加入酒坛中，浸泡7日后去除药袋即可。

【用法】口服。每晚临睡前取适量温饮。

【适应证】肾阳虚所致的妇女月经不调、气虚不足等。

【功效】和气血，调经水。

4. 肉苁蓉酒

【用料】肉苁蓉60克，肉豆蔻、山萸肉各30克，朱砂10克，白酒1500毫升。

【制法】以上4味研碎和匀，装入细纱布袋中，扎紧袋口，置于酒坛中，密封储存7日即可。

【用法】口服。每服10毫升，日服2次。

【适应证】脾肾阳虚所致的腰酸、遗精、腹痛、纳呆、泄泻等。

【功效】温补脾肾，养精补血，宁心安神。

5. 淫羊藿酒

【用料】淫羊藿100克，黄酒500毫升。

【制法】淫羊藿洗净焙干后切碎，装入细纱布袋中，扎紧袋口，放入酒坛中，密封储存7日即可。

【用法】口服。每服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肾阳虚所致的男子阳痿、早泄、不育、风湿痹痛等。

【功效】补肾壮阳，祛风除湿。

6. 雪莲酒

【用料】雪莲 50 克，酒 500 毫升。

【制法】将雪莲切碎后装入细纱布袋中，扎紧袋口，置于酒坛中，加盖密封保存 7 日。

【用法】口服。每服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肾阳虚衰所致的阳痿、腰膝酸痛、月经不调、崩漏带下、小腹冷痛等。

【功效】壮阳温经，祛湿散寒。

7. 虫草酒

【用料】冬虫夏草 50 克，冰糖 30 克，白酒 500 毫升。

【制法】取冬虫夏草处理干净后放入温水中浸泡 30 分钟，洗净沥干后置于酒坛中，密封保存 2 周，加入冰糖融化摇匀后即可饮用。

【用法】口服。每服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肾阳虚损所致的自汗盗汗、食欲不振、腰痛乏力、阳痿遗精、失眠咳喘等。

【功效】补肺益肾，止咳化痰。

8. 锁阳酒

【用料】锁阳 30 克，白酒 500 毫升。

【制法】锁阳洗净切片，放入酒瓶中密封保存 7 日即可。

泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

【用法】口服。每服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肾阳虚衰所致的阳痿早泄、遗精、腰膝酸痛、子宫脱垂等。

【功效】补肾壮阳。

9. 健阳酒

【用料】当归、枸杞、补骨脂各 10 克，白酒 1000 毫升。

【制法】将当归、枸杞、补骨脂研碎和匀，用干净的细纱布袋密封，放入装有白酒的容器中，隔水加热 30 分钟，静置 1 昼夜后即可饮用。

【用法】口服。每服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肾阳虚、精血不足所致的腰痛、遗精、头晕、视力下降等。

【功效】补肾阳，益精血。

10. 仙灵酒

【用料】仙灵脾 60 克，补骨脂（炒）、当归、菟丝子各 30 克，金樱子 150 克，牛膝、川芎、小茴香（炒）、杜仲、肉桂、巴戟天各 15 克，沉香 10 克，白酒 3000 毫升。

【制法】将上述各味一同放入纱布袋中，扎紧袋口，置于容器中，密封隔水蒸煮 3 小时，然后置于阴凉地储存 7 日即可。

【适应证】肾阳虚衰所致的肢冷畏寒、精神萎靡、倦怠乏力、阳痿遗精、早泄等。

【功效】壮阳固精，强筋壮骨，补精填髓。

.....○○○养阴药酒重平衡，阴阳调和不生病○○○.....

1. 山药酒

【用料】怀山药、山萸肉、五味子、灵芝各 15 克，白酒 1000 毫升。

【制法】将前 4 味置于容器中，加入白酒，密封，浸泡 1 个月后，过滤去渣，即成。

【用法】口服。每次服 10 毫升，日服 2 次。

【适应证】肺肾阴亏导致的虚劳咳嗽、口干少津、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精等。

【功效】生津养阴，滋补肝肾。

2. 天门冬酒

【用料】天门冬 40 克，高粱酒 500 毫升。

【制法】天门冬去心放入砂锅中，加入适量水煎煮，煮至 40 分钟左右时去渣取汁，兑入准备好的高粱酒，装入瓶中，摇匀，密封备用。

【用法】口服。每日午后服 1 次，每次 10~30 毫升。

【适应证】肺、肾阴虚所致的劳咳、咯血、口燥咽红、便秘和肢体肌肉酸痛、麻木等。

【功效】清肺降火，滋肾润燥，调整血脉。

【禁忌】凡风寒咳嗽，脾胃虚寒，阳虚阴盛和便溏者不宜服用。

3. 枸杞酒

【用料】枸杞根、生地黄各 10000 克，秋麻子仁 300 克，香豉 200 克，糯米

泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

50000 克，酒曲 10000 克。

【制法】将枸杞根加水煮取汁，再煮秋麻子仁、香豉取汁，三物药汁总和取 6000 毫升，生地黄细切和米蒸熟。地黄取一半渍米馈，一半及曲和酿饭。候饭如人体温，以药汁和一处，拌匀，入瓮密封，经 14 日压取，封固，复经 7 日即可。

【用法】口服。每次服 10 毫升，日服 3 次。

【适应证】五脏邪气、消渴风湿、下胸胁气、头风、五劳七伤、去胃中宿食、衄血、吐血、伤寒瘴病毒气、烦躁满闷、虚劳喘吸、脚气肿痹等。

【功效】滋阴坚筋骨，填骨髓，消积瘀，利耳目，长肌肉，利大小便。

【禁忌】忌食生冷、白酒，戒房事等，服讫 7 日将息。

4. 地黄酒

【用料】生地黄汁 1200 毫升，杏仁、大麻子各 100 克，糯米 1000 克，酒曲 150 克。

【制法】先以生地黄汁渍曲，待发酵；糯米作饭，冷暖适宜，杏仁、大麻子研末，与米饭拌匀，共分 8 份。每取 1 份，投曲汁中和之候饭消；再取第 2 份，依法酿制，余此类推。如此，待酒沸定，封泥 14 日。取清液，备用。

【用法】口服。每次温服 50 ~ 100 毫升，日服 2 次。

【适应证】虚羸。

【功效】滋阴，益气明目。

5. 春寿酒

【用料】天门冬、麦门冬、莲子（3 味会心）、生地黄、熟地黄、怀山药、红枣（去皮核）各 30 克，白酒 2500 毫升。

【制法】将前 7 味捣碎，置容器中，加入白酒，密封，浸泡 1 日。待药汁析

出，即可饮用。

【用法】口服。每次服 30 毫升，日服 2 次。

【适应证】心脾亏虚引起的精神萎顿、疲乏少力、怔忡、心悸、健忘、多梦等。

【功效】滋肾养心，安神益智。

6. 熟地枸杞酒

【用料】大熟地 60 克，枸杞 30 克，檀香 1 克，白酒 750 毫升。

【制法】将前 3 味捣碎，入布袋，置容器中，加入白酒，密封，每日振摇 21 次，浸泡 14 天后即可取用。

【用法】口服。每次服 20 毫升，日服 2 次。

【适应证】病后体虚、精血不足、神疲乏力、腰膝酸软、阳疾、须发早白等。

【功效】养精血，补肝肾。

【禁忌】凡脾虚气滞、痰多便清者忌服。

7. 鱼鳔鹿角酒

【用料】黄鱼鳔、鹿角各 50 克，黄酒 500 毫升。

【制法】将鹿角切成薄片，与黄鱼鳔炒至色黄质脆，共研细末，置容器中，加入黄酒，密封，浸泡 7 天后即可取用。

【用法】口服。每次服 20 毫升，日服 3 次。用时摇匀，将药末与酒一同饮服。

【适应证】肾虚腰痛、腰膝酸软等。

【功效】滋阴补肾，强身壮体。

8. 枸杞山药酒

【用料】枸杞 1500 克，怀山药 500 克，黄芪、麦冬各 200 克，生地黄、酒曲

泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

各 300 克，糯米 2000 克。

【制法】将前 5 味加工成粗末，置砂锅中，加清水 300 毫升，加盖，置文火上煮数百沸，取了待冷，备用；将酒曲压细，备用；再将糯米加水浸，沥干，蒸饭，待冷，入药，曲拌匀置容器中，密封置保温处，如常法酿酒。14 日后酒熟，去渣，贮瓶备用。

【用法】口服。每次服 20 毫升，日服 3 次。

【适应证】腰膝酸软、头晕目暗、精神不振、消渴等。

【功效】滋补肝肾，益气生津。

9. 首乌地黄酒

【用料】熟地黄 240 克，何首乌、薏苡仁、枸杞各 120 克，当归、桂圆肉各 90 克，檀香 9 克，白酒 10000 毫升。

【制法】将前 7 味共制为粗末，入布袋，置容器中，加入白酒密封，经常振动，浸泡 14 天后，过滤去渣，即成。

【用法】口服。每晚临睡前服 5~10 毫升。

【适应证】腰酸、失眠、头晕、耳鸣、心悸、食欲不振等。

【功效】益精血，养心脾。

10. 延寿酒

【用料】黄精、天门冬各 30 克，松叶 15 克，枸杞 20 克，苍术 12 克，白酒 100 毫升。

【制法】将黄精、天门冬、苍术切成约 0.8 厘米的小块，松叶切成半节，同枸杞一起置容器中，加入白酒，摇匀，密封，浸泡 15 天后，即可取用。

【用法】口服。每次服 10~20 毫升，日服 2~3 次。

【适应证】体虚食少、乏力、脚软、眩晕、视物昏花、须发早白、风湿痹

证、四肢麻木等。无病少量服用，有强身益寿之功。

【功效】滋养肺肾，补精填髓，强身益寿。

益气药酒可调气，温补生命之根本

1. 大补药酒

【用料】党参、炙黄芪、山药、炒白术、当归身、茯苓、盐水炒杜仲各 10 克，炒白芍 8 克，制黄精、玉竹各 28 克，川芎、炙甘草各 4 克，白酒 3000 毫升，蔗糖 500 克。

【制法】以上诸药共研粗末，用布袋装，浸入白酒中，密闭，浸 1 月，浸出液加蔗糖搅溶，滤过。

【用法】每服 20 毫升，1 日 2 次。

【适应证】面色萎黄、倦怠乏力、食少眠差等。

【功效】益气补血。

2. 长春药酒

【用料】黄芪 360 克，生地 180 克，银花、当归各 120 克，地骨皮 60 克，炒陈皮 30 克，炙甘草 45 克，白糯米酒 12000 毫升。

【制法】先将黄芪蜜炙熬膏，然后将其余 6 味药粉碎，用布袋装，放入瓷罐内，加米酒，隔水蒸煮 1 小时，将黄芪膏倒入，再炙 1 小时，凉却，滤清。

【用法】每服 1 小杯，1 日 2 次。

【适应证】治疗虚损劳伤。

【功效】补虚益损。

泡药酒，有奇效：

慢性疾病扫光光

3. 刺五加酒

【用料】刺五加 30 克，白酒 500 毫升。

【制法】刺五加研成粗末，放入白酒中浸泡半月后服。

【用法】每服 15 毫升，1 日 2 次。

【适应证】脾虚见乏力、倦怠懒言等。

【功效】益气健脾，解热止咳。据药理研究表明，刺五加作用近似人参，能增强机体对有害刺激因素的抵抗能力，能调节机体病理过程，使其趋于正常化等。如在食物性或肾上腺素性高血糖时，有降低血糖的作用，而在胰岛性低血糖时，又有升高血糖的作用。

4. 十全大补酒

【用料】熟地、当归各 120 克，党参、炙黄芪、炒白芍、茯苓、炒白术各 80 克，川芎、炙甘草各 40 克，肉桂 20 克，蔗糖 1600 克，白酒 16000 毫升。

【制法】上药共研为粗末，用白酒浸泡，浸出药酒加蔗糖，和匀溶化，密闭，静置，过滤即得。

【用法】每服 20 毫升，1 日 2 次。

【适应证】体瘦面黄、头晕目眩、神疲乏力、饮食不思、动则自汗等。养生之道，以补养气血为先。气为血之帅，血为气之佐；气不统血则血亏，血不辅气则气弱。故男子重益气，而需要养血。女子主养血，则需要理气。气血贯通，百病不生，凡气血不足之证，均可用本酒调补，久服身体健康，延年增寿。

【功效】可大补气血，强壮筋骨。

5. 补虚黄芪酒

【用料】黄芪、五味子各 60 克，草薢、防风、川芎、川牛膝各 45 克，独活、

山茱萸各 30 克，白酒 3000 毫升。

【制法】将前 8 味细挫，入布袋，置容器中。加入白酒，密封，浸泡 5~7 天后过滤去渣，即成。

【用法】口服。每次空腹温服 10~15 毫升，日服 1~2 次。

【适应证】虚劳、手足逆冷、腰膝疼痛等。

【功效】补虚泻实，活血祛风，温经止痛。

补血药酒通血脉，营养滋润身体好

补血，在中西医有不同的理解，西医“补血”，多是指通过增加铁元素的吸收，改善血液具体有形成分。中医“补血”则是在改善有形成分的基础上，增加了活血、调整凝血因子等功能。传统补血以食疗为主，其实，喝药酒也可以补血。下面为大家介绍两款常用的补血药酒。

1. 百益长春酒

【用料】党参、生地、茯苓、白术各 60 克，白芍、当归各 40 克，川芎 20 克，红曲 30 克，桂花 200 克，桂圆肉 120 克，白酒 5000 毫升，冰糖 1000 克。

【制法】将上述各药加工碾碎，装入纱布袋中，放酒中密封浸泡，经常摇动，30 天后开启，去药袋，过滤，加入冰糖，拌匀，贮瓶备用。

【用法】每日 2 次，每次 30 毫升。或随个人酒量，适量饮服。

【适应证】久病体虚、老年人以及气血虚弱等。

【功效】补气养血。

【禁忌】不会饮酒或酒量较低者不必勉强，可以改用黄酒浸泡。