

Tonic Wine for Seniors

中老年 滋补 保健酒



张英·编著 王振海·主审

三百四十八个药酒方剂 精选成书

《中老年滋补保健酒》为中老年人

而编写，内容根据中老年人生理功能变化的

特点而定，以达到养生保健、延缓衰老、

增强免疫、益寿延年之功效。



中国轻工业出版社



Tonic Wine for Seniors

中老年 滋补 保健酒

张英·编著
王振海·主审

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人保健酒 / 张乃柬著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5019-6327-0

I. 中… II. 张… III. ①中老年人—保健—药酒—配方
②老年人—保健—药酒—配方 IV. TS262.91

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第002649号

责任编辑: 涂润林

策划编辑: 李亦兵 涂润林

责任终审: 张乃柬

封面设计: 灵思舞意 刘微

版式设计: 灵思舞意 刘微

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13.75

字 数: 261千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6327-0 TS·3685 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71001K1X101Z13W

前言

本书是为中老年人编写,内容是根据中老年人生理功能变化的需要而精选的滋补保健酒处方。为中老年人养生保健、增强免疫、延缓衰老、达到益寿延年提供最优秀的药酒处方,是本书的核心目标。本书与市场上流行的药酒图书相比,具有下述不同之处:

(1) 内容完全适用于中老年人生理功能变化逐渐衰退的需要,主要介绍滋补保健酒,而对治疗性药酒的介绍,只限于针对中老年人的免疫性疾病。

全书共设14章:

第一章,介绍中老年人生理功能变化的特点和中老年人所需要的药酒内容、药酒的特性和正确饮用药酒的方法。

第二章,介绍药酒的家庭制备。具有操作简单、科学、实用、安全的特点,按此方法可以自制出质量好的药酒。

第三章至第十一章,为滋补保健药酒处方。

第十二章至第十四章,为治风湿寒痹症药酒处方,属于治疗性药酒。收集这类药酒处方的原因是:

①这类疾病均属于免疫性疾病,主要是由于中老年人胸腺逐渐退化,造成免疫力低下,对外原产生抗体的能力降低,很容易发生自身免疫性疾病,如风湿、类风湿和中风等。

②药酒对治疗这类疾病具有特效。这类疾病的特点是病在筋骨、病灶较深,采用其他药物治疗效果较差,酒能温通经络、祛风散寒,又具有行药性之势,使有效成分能达到筋骨,疗效甚佳。又由于这类疾病与中老年生理功能逐渐衰退密切相关,故以这三章介绍治疗性药酒处方。

(2) 本书共收入348个药酒处方,是从几千个药酒处方中精选出来的,全部为简方,80%的处方是由2~5味中药组成的,最多的不超过8味中药。

(3) 处方内容由五部分组成,即处方来源、处方组成、功



效主治、制备方法和用法用量。

① 处方组成：本书的编写着眼于科学、实用、安全的原则，其处方组成几乎都进行了修改，读者在使用这些处方时，基酒可根据自己的口味变动，但药与酒的比例不宜变动，因为药与酒的比例决定了药酒的饮用量。

② 功效主治：先介绍每味中药的性能，再综合出药酒的功效和适用范围，以便有助于读者掌握处方的特点，更有针对性的选用。

(4) 本书在处方中只推荐使用“冷浸法”制备药酒，即将药粉放入浸酒坛中加基酒在常温下浸泡，其优点是酒精和挥发性的药性成分均没有挥发性损失，操作简单，安全可靠，药酒杂质含量低，口味好，只是浸泡时间要长些，一般冬天需要7~10天，夏天需要5~7天。

酒煮药法制备是不可取的。药酒的优点在于酒能行药势，能渗透到筋骨，用酒煮药，基酒很快就挥发掉了，不仅使药的有效成分没有得到充分的溶解，而且还失去了药酒的优越性。

密封加热法就是将药粉放入酒坛中，加基酒加盖密封，用火加热煮沸，酒精虽然没有挥发掉，可是由于坛内部压力过大，会使酒坛炸裂。家庭制备药酒千万不能使用这种方法，具有危险性。

(5) 药酒的服用，许多药酒处方在叙述服用方法时缺乏安全性，如“不拘时，随量饮用”、“任意饮服”、“以不醉为度”等，这些说法没考虑到饮用的是药酒，药酒饮多了，酒没过量，药却超过了服用量。因为任何中药都有服用限量，特别是含有毒性的中药，故应严格限制药酒用量。

(6) 许多药酒处方在介绍制备方法时是将中药放入布袋或绢袋中，扎紧口，用基酒浸泡，这种方法是不科学的，限制了药



粉在酒坛内的自由移动，浸泡效果很差，使中药的有效成分不能溶出。建议将药或药粉直接放入酒中浸泡，最后将药渣用纱布滤除，效果更好。

(7) 本书突出了搅拌的作用。搅拌在药酒制备中非常重要，可以大大提高提取浸泡效率，将药粉放入酒坛中加酒后，一定要充分搅拌均匀，润湿后再加盖，而且一定要盖严，以免酒精挥发。在浸泡期也要经常开盖搅拌，以促进有效成分加快溶解，搅拌时间不超过 1 分钟，这样酒精损失很少，不会影响药酒的质量。

(8) 本书建议采用充分干燥的中药泡酒，以提高药酒透明度。影响药酒透明度的主要因素是中药含水量。如果采用中药湿度大，或者是新采集的中药，得到的药酒肯定是浑浊的。中药充分干燥后再用酒浸泡，不再加水稀释，得到的药酒是清亮的。

本书在编写时参阅了中药学、中药化学、中药药剂学、古今中药名著和中药期刊，在此谨向诸位作者深表谢意。

著名中医专家，原北京中医药大学东方医院院长王振海教授认真审阅了本书原稿，给予了多方面的指导，在此表示诚挚的感谢。

本书编写完毕后经郝宝莉同志耐心、细致的阅读，在文字上做了很多修饰。参与本书编写工作的还有张晓东、闫峰、孙光、张东红、闫栩、王红等同志，在此也表示感谢。

由于本人的水平有限，实践经验的局限性，不妥之处在所难免，恳请广大读者和从事药酒专业的专家同行给予纠正指导，不胜感激。

编著者

2007年10月，于北京



目录

第一章 药酒总论	1	四补酒	25
一、概 述	2	山药灵芝酒	25
二、药酒的优越性	2	滋补肝肾酒	26
三、药酒的局限性	3	养生酒	26
四、中老年生理功能的特点	4	鹿参酒	27
五、中老年滋补保健酒分类	6	枸杞山药酒	27
六、药酒的正确选择与饮服	8	黄精酒	28
		五精酒	28
		延龄酒	29
第二章 药酒的制备	9	五子酒	29
一、基本原料	10	扶衰五味酒	30
二、中药的粉碎	12	黄芪红花酒	30
三、有效成分的提取原理	12	杞地人参酒	31
四、有效成分的提取方法	13	金樱补肾酒	31
五、药酒的精制方法	14	还少酒	32
六、药酒的调味	15	六神酒	32
七、药酒制备的操作要点	16	地术酒	33
		固本地黄酒	33
		长生滋补酒	34
第三章 养生抗衰老药酒	19	龟胶酒	34
灵芝草酒	20	参芪酒(二)	35
党参枸杞酒	20	龟台四童酒	35
双蜂酒	21	松龄太平春酒	36
参芪酒(一)	21		
健阳酒	22	第四章 补肾壮阳药酒	37
耐老酒	22	仙茅酒	38
人参大补酒	23	海马酒	38
神仙枸杞酒	23	鹿冲酒	39
补益杞圆酒	24	锁阳酒	39
壮身酒	24	雪莲酒	40



灵脾熟地酒	40
鹿茸山药酒	41
蛤参酒	41
巴戟菟丝酒	42
巴戟灵脾酒	42
灵脾苁蓉酒	43
灵脾血藤酒	43
鹿茸虫草酒	44
人参鹿茸酒	44
仙茅加皮酒	45
葫芦巴酒	45
巴戟二子酒	46
海狗肾酒	46
清宫大补酒	47
仙茅益智酒	47
仙灵二子酒	48
苁蓉酒	48
仙茅龙眼酒	49
平补酒	49
沙苑莲须酒	50
参茸枸杞酒	50
五子补肾酒	51
锁阳苁蓉酒	51
轻身酒	52
鹿龄集酒	52
巴戟熟地酒	53
蛤蚧参茸酒	53
西汉古酒	54

第五章 滋阴填精药酒 55

干地黄酒	56
天门冬酒	56
桃金娘酒	57
单味黄精酒	57
石斛酒	58
枸杞生地酒	58
桑龙药酒	59
三仙酒	59
地黄首乌酒	60
秘传三意酒	60
杞菊酒	61
熟地黄酒	61
补肾地黄酒	62
固精酒	62
墨旱莲酒	63
补益酒	63
复方女贞子酒	64
益阴酒	64
填精酒	65
杞元桑枣酒	65
首乌归地酒	66
枸杞麻仁酒	66
山药菟丝酒	67
熟地枸杞酒	67
二地五加皮酒	68
五味沙苑酒	68
地黄滋补酒	69
地杞血藤酒	69
当归枸杞酒	70



沙参麦冬酒	70
首乌枸杞酒	71
参杞酒	71

第六章 补气养血药酒 72

人参酒	73
阿胶酒	73
党参酒	74
西洋参酒	74
党参人参酒	75
玉灵酒	75
参桂酒	76
归圆仙酒	76
人参荔枝酒	77
桑蜜酒	77
参葡萄酒	78
参楂酒	78
桂圆桂花酒	79
三圣酒	79
参麦益气酒	80
双参麦冬酒	80
归芪血藤酒	81
五味当归酒	81
补血益气酒	82
滋阴补血酒	82
杞菊调元酒	83
枸杞归圆酒	83
首乌当归酒	84
抗衰老药酒	84
二仙五人酒	85

枸杞地术酒	85
芪芍补酒	86
天真酒	86
党参黄芪酒	87

第七章 强筋壮骨药酒 88

五加皮酒（一）	89
杜仲酒	89
桑寄生酒	90
仙灵脾酒	90
木瓜牛膝酒	91
二味牛膝酒	91
杜仲加皮酒	92
五加二皮酒	92
三味杜仲酒	93
五加皮酒（二）	93
菟丝杜仲酒	94
熟地牛膝酒	94
仙茅加皮酒	95
鹿骨酒	95
丹参杜仲酒	96
胡桃杜仲酒	96
熟地麻仁酒	97
千金杜仲酒	97
仙茅龙眼酒	98
何首乌酒	98
沙苑子酒	99
延年石斛酒	99
杜仲灵脾酒	100
枸杞杜冬酒	100



石斛牛膝酒	101
山萸地膝酒	101
寄生归地酒	102
石斛山药酒	102
首乌地冬酒	103

第八章 健脾和胃药酒 104

党参酒	105
青梅酒	105
沙棘果酒	106
薏苡仁酒	106
附子酒	107
茯苓酒	107
隔山消酒	108
佛手酒	108
砂仁酒	109
金橘酒	109
刺梨滋补酒	110
玫瑰花酒	110
山楂桂圆酒	111
白术苍术酒	111
陈皮山楂酒	112
茯苓白术酒	112
丁香山楂酒	113
姜附酒	113
莲子山药酒	114
健脾养胃酒	114
术苓忍冬酒	115
复方肉苁蓉酒	115
人参附子酒	116

地术酒	116
温脾酒	117
黑地黄酒	117
参术酒	118
参苓白术酒	118
参术补酒	119
白术健脾酒	119
参薯七味酒	120
神仙药酒	120

第九章 补脑养心安神药酒 121

远志酒	122
五味子酒	122
莲子酒	123
丹参酒	123
桂圆酒	124
菖蒲酒	124
桃仁朱砂酒	125
安神酒	125
枸杞桂圆酒	126
菟丝五味子酒	126
桂圆桂花酒	127
黑芝麻生地酒	127
合欢丹参酒	128
灵芝丹参酒	128
养血安神酒	129
桑桂莲子酒	129
山药茺萸酒	130
四味滋补酒	130
归圆酒	131



益智健脑酒	131
枸杞药酒	132
人参远志酒	132
扶衰五味酒	133
补心酒	133
定志酒	134
养心安神酒	134
地黄酒	135
人参七味酒	135
天麻健脑酒	136

第十章 聪耳明目药酒 137

牡荆子酒	138
桑葚酒	138
蔓荆子酒	139
白石英酒	139
桑葚柠檬酒	140
聪耳酒	140
磁石酒	141
熟地香杞酒	141
神仙酒	142
胡桃滋肾酒	142
茴香菖蒲酒	143
菖蒲浸酒	143
草还丹酒	144
枸杞酒	144
菟丝子酒	145
菊花茯苓酒	145
枸杞地骨皮酒	146
地骨皮明目酒	146

明目菊花酒	147
地黄枸杞酒	147
地骨皮酒	148
杞菊明目酒	148
菊花酒	149
菊花清明酒	149
沙苑菊花酒	150
杞菊生地酒	150
龟地酒	151

第十一章 养颜美容药酒 152

制首乌酒	153
杏仁酒	153
桃仁酒	154
桃花白芷酒	154
蔓荆附子酒	155
常春果酒	155
首乌乌发酒	156
酢浆桑葚酒	156
归元仙酒	157
乌发益寿酒	157
生发酊	158
三味侧柏叶酒	158
驻颜酒	159
桂圆补血酒	159
黄精养颜酒	160
杞地沉香酒	160
经验乌发酒	161
杞地醉散酒	161
骨碎补酒	162



脱发再生酊	162
红颜酒	163
龙眼和气酒	163
归芪双白酒	164
不老酒	164
七宝美发酒	165
固本地黄酒	165
逡巡酒	166
美容酒	166
双花二乌酊	167
槟榔露酒	167

第十二章 腰腿疼痛药酒 168

刺五加酒	169
菟丝五味酒	169
大豆独活酒	170
五加皮酒(三)	170
黑豆寄生酒	171
独活参附酒	171
络石藤酒	172
四味杞地酒	172
痛灵酒	173
腰痛酒	173
鹿角杜仲酒	174
五味沙苑酒	174
附子杜仲酒	175
石斛酒	175
伸筋草酒	176
地黄羌活酒	176
羌活酒(一)	177

胡麻杜仲酒	177
狗脊丹参酒	178
地术酒	178
独活当归酒	179
杞地首乌酒	179
牛膝独活酒	180

第十三章 关节风湿痹痛药酒 181

乌梢蛇酒	182
胡蜂酒	182
金毛狗脊酒	183
参蛇酒	183
复方草乌酒	184
全龙酒	184
芍药酒	185
双活松节酒	185
独附姜辛酒	186
络石藤通络酒	186
五龙酒	187
羌活酒(二)	187
忍冬藤酒	188
三乌追健酒	188
双藤鹤草酒	189
风湿骨痛酒	189
风湿药酒(一)	190
蜈蚣酒	190
风湿药酒(二)	191
风湿酒	191
防风酒	192

蕲蛇天麻酒	192
长宁风湿酒	193

第十四章 经络中风药酒 194

金钱白花蛇酒	195
黑豆丹参酒	195
松叶防风酒	196
桂枝独活酒	196
首乌薏仁酒	197
补血壮骨酒	197
全蝎僵蚕酒	198
独活大豆酒	198
灵脾木瓜酒	199
当归血藤酒	199
白术酒	200
狗脊灵仙酒	200
息风止痉酒	201
牵正酒	201
川芎羌活酒	202
治瘫痪酒	202
双活川芎酒	203
黄芪乌蛇酒	203
复方穿山龙酒	204
复方白花蛇酒	204
人参天麻酒	205
追风药酒	205
濒湖白花蛇酒	206
牛膝独活酒	206
豨莶草酒	207
菊花加皮酒	207

第一章 药酒总论





一、概述

药酒在我国已有几千年的历史，经过历代实践、研究、再实践，已经发展成为疗效佳、应用广、饮服人数多、经济实惠、没有衰败的治疗保健品。这在中药制剂中是其他中药制剂不能相媲美的。

在中药制剂中，药酒疗效最佳，是因为中药所含的有效成分几乎均溶于乙醇，而只有部分有效成分能溶于水，所以水煎中药不仅使中药应有的疗效得不到充分的发挥，降低了疗效，而且也造成了中药的极大浪费。

药酒的疗效还与酒的功效有关。酒不仅易被吸收，而且在人体内的渗透力也比水强得多。酒具有“通血脉、行药势、温肠胃、御风寒”的作用，有些疾病，如风湿、类风湿关节炎，其病灶处于人体筋骨、经络的深处，只有靠中药之功、酒之力，才能够提高这类疾病的治疗效果。

《中老年滋补保健酒》是为中老年人而编写的，是根据中老人生理变化的特点而定，以提高中老年人身体素质，增强免疫，抗衰老，以达到益寿延年的目的。

二、药酒的优越性

药酒的优越性在于药与酒的融合。酒有“通血脉、行药势”的功效，又是中药中有效成分的良好溶剂，在酒的推动下，能充分发挥中药的治疗保健作用。

(1) 药酒的有效成分含量高，治疗保健效果好，而且使中药材得到充分的利用。

(2) 药酒比水煎中药的口味好, 因为中药中无效杂质多数是不溶于酒的, 而许多杂质都带有苦涩味, 所以药酒除了酒味、中药味, 没有多少苦涩味, 这一点比水煎中药好得多。

(3) 药酒的适用范围比较广泛, 它不仅能防治疾病, 而且特别适合中老年人养生保健, 悦颜美容、病后调养、促进康复。常饮用养生保健酒, 可以保持中老年人的阴阳、虚实的平衡, 增强免疫力, 延缓衰老。

(4) 药酒极易被肠道吸收, 通过血液循环周流全身, 可尽快到达病灶区, 发挥其治疗作用。而且药酒比水煎中药渗透力强, 能到达筋骨、经络的深处, 以治疗某些一般难于治疗的疾病。

临床实践证明, 药酒比汤药的治疗作用快 5 倍, 比丸药的治疗作用更快。

(5) 药酒同其他剂型的中药相比, 不仅吸收快, 而且释放度也高, 疗效好。因为酒有行药势的作用, 可增强药力, 提高疗效。

(6) 药酒可以减少服用剂量。有些中药处方味数太多, 水煎时加水量少, 药性煎不出来, 水多, 服用起来困难。而制成酒剂, 其有效成分得到充分溶解, 缩小剂量, 服用简单、方便。

(7) 药酒仅一次制备, 可免去天天煎中药的麻烦, 且不发霉、不变质, 可长期贮存。

(8) 药酒中有效成分含量稳定、均匀, 能准确地控制饮用剂量, 而水煎中药难于做到这一点。

三、药酒的局限性

药酒有其优越性, 但也不是万能的, 特别是用白酒制备的药酒, 不是什么人都可以饮用, 什么病都可以治, 在应用上有它的局限性。

古人云: “水能载舟, 亦能覆舟”, 药酒与治疗保健的关系就是遵循这个哲理, 适用者饮之受益, 禁用者饮之受害。还应指出, 在适用者中, 适量饮用者受益, 超量饮用者受害。

介绍药酒的局限性, 就是要人们正确、全面地认识药酒, 正确地饮用药酒, 才能提高中老年人的健康水平, 增强免疫力, 达到延缓衰老, 益寿延年的目的。



药酒的局限性如下：

(1) 不宜饮用白酒或以白酒为基酒配制药酒的人群有：儿童、正在生长发育的、脏器功能尚未发育完善的青少年、处于妊娠期、哺乳期和经期的妇女。

(2) 不宜饮用白酒以及用白酒制备的药酒的患者有：肝炎病患者、胃及十二指肠溃疡病患者、浸润性或空洞性肺结核病患者、癫痫病患者、心脏功能不全者、慢性肾功能衰竭者。

肝炎病患者不仅不能饮用白酒及用其制备的药酒，也不宜饮用含酒精的饮料。肝脏的功能是解毒，肝炎患者肝功能不健全，解毒能力低下，酒精会使肝细胞受到伤害，解毒能力进一步降低，使肝炎病情加重，最终导致肝脏酒精中毒，加速肝脏硬化。此外，酒精还是胃蛋白酶的抑制剂，饮酒会影响对蛋白质的消化吸收，导致营养不良性肝硬变。

此外，对酒精过敏者、皮肤病患者应慎重饮用白酒以及用其所配制的药酒。

(3) 服用下列西药时不宜同时饮用白酒以及用其配制的药酒。

1 中枢神经抑制剂，如巴比妥类药；

2 精神安定剂：如氯丙嗪、异丙嗪、奋乃近、安定、利眠宁和抗过敏药扑尔敏、赛庚啶和苯海拉明等；

3 单胺氧化酶抑制剂；

4 降压药：如胍乙啶、肼苯达嗪等；

5 利尿药：如速尿、利尿酸、氯噻酮等；

6 阿司匹林和磺胺类药物；

7 降糖药胰岛素和冠心病药硝酸甘油等。

上述药酒的局限性关键在白酒上，如果不用白酒制备药酒，而使用低度米酒、黄酒、葡萄酒和果酒等，药酒的局限性可能要小一些，应用范围可能会扩大些，这也是今后药酒研究的课题。

四、中老年生理功能的特点

中老年滋补保健酒的内容是根据中老年生理功能变化特点确定的。衰老是一切生命活动过程必然的规律，中老年随着年龄的增长，