

全新

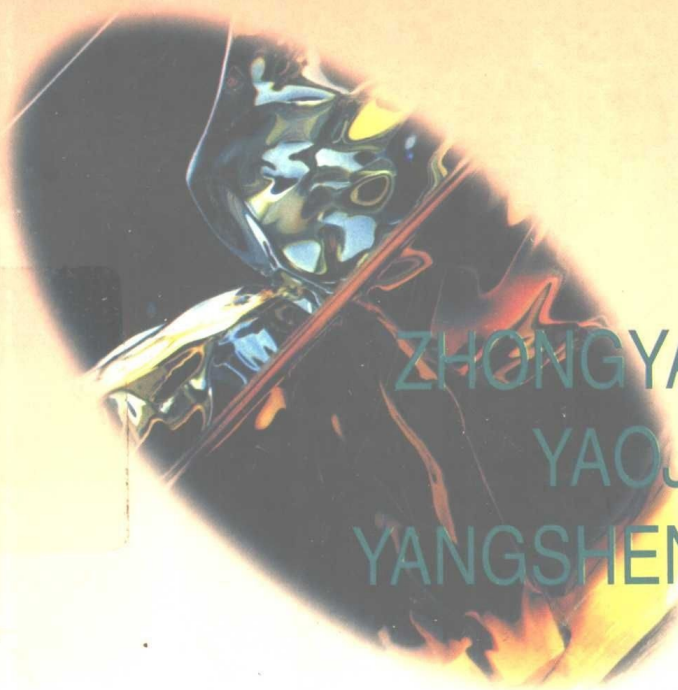
家庭养生丛书

中药药酒养生

全新
家庭养生丛书
丛书主编 王绍斌 陆云平

中药 药酒养生

刘进 徐月英/主编



ZHONGYAO
YAOJIU
YANGSHENG

宁科学技术出版社

辽宁科学技术出版社

LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

全新家庭养生丛书
丛书主编 王绍诚 陆云平

中药 药酒养生

刘 进 徐月英 主编

—— 辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药药酒养生/刘进, 徐月英主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1996. 8

(全新家庭养生丛书)

ISBN 7-5381-2344-X

I. 中… II. ①刘… ②徐… III. 食物疗法, 药酒 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 08054 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×960 1/32 印张: 5 $\frac{3}{4}$ 字数: 100,000

1996 年 8 月第 1 版

1996 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 亚 荷 世 禄

版式设计: 于 浪

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 周 文

印数: 1—5,000

定价: 9.00 元

丛书主编	王绍诚	陆云平
本书主编	刘进	徐月英
副主编	王少华	曲淑琴
编写人员	梁茂新	乔敏
	潘建文	王绍忠
	张丽	黄会生

出版者的话

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的发展，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种全新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求作到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力作到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列书暂分为六个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHONG CONGSHU



目录

中药药酒养生特点	(1)
中药药酒养生的作用机制	(6)
中药药酒自制方法简介	(8)
中药药酒的服法与忌宜	(10)
常见病中药药酒养生	(13)
风湿性关节炎	(13)
类风湿性关节炎	(18)
失眠	(23)
咳嗽	(27)
慢性胃炎	(33)
中风后遗症	(38)
眩晕	(42)
糖尿病	(45)
水肿	(47)
冻伤	(48)
手足皲裂	(52)
乳腺炎	(53)
痈疮肿毒	(58)
月经病	(64)
缺乳	(72)
遗尿	(75)
流行性腮腺炎	(79)
营养不良	(83)
麻疹	(86)
小儿咳嗽	(89)

ZHONGYAOYAOJIU YANGSHENG

荨麻疹	(92)
牛皮癣	(95)
疥疮	(98)
斑秃(脱发)	(101)
白癜风	(103)
骨折	(106)
急性腰扭伤	(114)
跌打损伤	(123)
骨质疏松	(134)
牙痛	(143)
壮阳固精	(147)
延年益寿	(155)
强筋壮骨	(163)
附：人体经穴图	

中药药酒在中华民族医疗保健方面的应用可谓源远流长，且占有极其重要的地位。药酒的起源是与人工酿酒技术的兴起密切相关的。由酒到药酒，即从饮食文化上升为医疗技术和手段，充分说明了先人们的聪颖与睿智，其中折射出辉古耀今的智慧之光。

在代表先秦时期医学的经典著作《黄帝内经》中，已有取醪醴以祛病邪的记载，书中所设 13 方，有鸡矢醴和左角发酒两方即为酒剂，可视为药酒治病之滥觞。下迄东汉，张仲景所著《伤寒杂病论》中，立药酒方 3 首，为栝楼薤白白酒汤、黄芪芍药桂枝苦酒汤和红蓝花酒，分别用于胸痹、黄汗和妇人血气腹痛，3 方均为具体病症所设。自此以降，药酒的应用日趋广泛，在晋·葛洪《肘后备急方》、唐·孙思邈《千金要方》、唐·王焘《外台秘要》、宋·太医局《和剂局方》、宋·赵佶《圣济总录》、宋·王怀隐《太平圣惠方》、明·朱棣《普济方》和明·李时珍《本草纲目》等书中，均有药酒临床应用的详细记载，或设专篇对各种酒剂归类加以介绍。时至今日，中药药酒特别是中药保健药酒不断推陈出新，在中成药市场上占有重要的位置。这种情况随着人们生活水平的提

高和医疗、保健双重需求的增强，继续保持上升和发展的势头。尚可注意到，酒剂在祖国医药学发展过程中，作为一种液体辅料，还丰富了传统的中药炮制方法，历代医药学家至少采用酒洗、酒渍、酒浸、酒研、酒煮、酒淬、酒蒸、酒炒、酒炙和酒煨等，有针对性炮制某些药物，进一步拓宽了酒剂在中医药学中的应用范围。

药酒的使用与盛行，概括说来，与人们对药物、酒和药酒的功能特点的对比观察分析的不断深化密切相关。了解酒和药酒的作用特点和规律，对于科学地配制和饮用药酒，具有重要的意义。

（一）酒行药势

成书于晋和南北朝间的《名医别录》中，最早记载了酒“行药势”的功能。所谓酒行药势，主要是指酒的升提作用和引经作用等。如元·王好古指出：“黄芩、黄连、黄柏、知母，病在头面及手梢皮肤者，须用酒炒之，借酒力以上腾也。”我们知道，黄柏和知母主要归就肾经，借助酒的升提作用，即可治疗上焦病变。另如大黄，为苦寒攻下之品，乃阴中之阴药，而“以酒将之，可行至高之分”（《汤液本草》），进而扩大了作用范围。这是单味药借酒以行其用的例证。同样，借酒气轻扬，引药上行，还可使整个处方抵达病位。如张仲景的栝楼薤白白酒汤，即是借助酒性升提，达到通阳散

结、豁痰蠲痹、治疗胸痹的作用。酒的引经作用,是指用酒引导诸药,选择性治疗某经病变的功能。如“大黄酒浸入太阳经,酒洗入阳明经”(《汤液本草》);香附子“酒浸炒则引经络”(《本草纲目》),皆属此类。

(二) 酒助药力

某些药物经酒制之后,治疗作用显著增强。如王好古所云:药“有宜酒浸以助其力”;“阴寒之气味,假酒力而行气血也”。像菟丝子、生地黄、淫羊藿、红蓝花、莪术、白头翁等药物,俗称“得酒良”(《炮炙大法》),其含义正在于此。

(三) 酒剂取效迅速

酒是一种良好的有机溶媒,易于进入药材组织细胞中,可把中药里大部分水溶性成分,以及水不能溶解而需非极性溶媒溶解的有机物质溶解出来,最大限度地保留药物中的生物活性物质。同时,服用后可借酒的宣行走窜之性,促进药物中有效成分迅速而最大程度地吸收入血,在较短的时间内发挥治疗作用。

(四) 酒剂防治并举

酒剂在中医临床方面的应用十分广泛。中药保健酒侧重养生预防之用,总体说来,此类药酒具有

补益气血、补益脾胃、滋补肝肾、温肾壮阳、强筋壮骨、养心安神、补虚扶羸、健脑益智、延年益寿、强身健体、平补阴阳等功能。如八珍酒、人参酒、仙灵固精酒、万寿药酒等。这些保健药酒，无病时服用可以养生，调理脏腑、气血、阴阳之偏；有病用之亦可祛疾，只要有针对性选用，均可取到良好的养生保健作用。祖国医学的预防保健思想，在药酒中也得到很好的体现。在我国历史上流传最广、时间最长的屠苏酒，即用桂心、防风、菝葜、川椒、桔梗、大黄、乌头、赤小豆等酒制而成。大年初一至初三，阖家男女老幼依次饮服，拜贺，旨在辟疫疠（指各种传染病）及一切不正之气，以图全家人年中太平。在宋代，这一习俗曾是春节期间三大民俗活动之一。著名的北宋政治家王安石有诗为证：爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏，千门万户曈曈日，早把新桃换旧符。此外，《本草纲目》中的椒柏酒（由川椒和侧柏叶以酒制成）亦属辟疫防病之剂。

酒剂用于治疗疾病，与其他剂型一样，遍及内、外、妇、儿、五官各科。其中，尤以关节疼痛、腰腿疼痛、风湿痹痛、肢体麻木拘挛、中风缓弱不遂等病用之为多。这与酒行药势，通行血脉，走窜经络的作用密切相关，其与祛风除湿、活血化瘀和蠲痹止痛之药相合，有相得益彰之效。

(五) 酒可矫味杀毒

一些动物药，如白花蛇、乌蛇等，经酒制后可消除或掩盖其不良气味，并减缓其毒性。另如，常山“若酒浸炒过，则气稍缓”（《本经逢源》）；大黄酒制，则峻下之势锐减。因此，可根据酒的这些作用调剂药物，祛除药物的异味与毒性，缓和其峻烈之性，更好地发挥养生祛病的功能。

(六) 酒可防腐，便于贮藏

药酒中含有乙醇，可延缓许多药物的水解，增强药剂的稳定性，并有不同程度的抑菌作用。故而酒剂可长期存放，不易腐败变质。这样，可以随时饮用，十分方便。

中药药酒的作用机制，从中医药学角度来看，是由酒和药物的性味所决定的。酒味甘苦辛兼具，其“味之辛者能散，味苦者能下，味甘者居中而缓也。为导引，可以通行一身之表，至极高分”。（《汤液本草》）酒性温热，宣和百脉，通行诸经，是以可行药势。“补阴剂中，以此通药性之迟滞；散寒剂中，以此破伏寒之凝结”（《本经疏证》）。概括说来，酒剂能行补药之滞，通邪气之结，逐隧道之涩，和血脉之壅。从现代科学角度来说，药酒的生物效应是由中药和酒协同作用而产生的。作为溶解剂，中药中很多有效成分多易溶于酒而难溶于水，因此，药酒的治疗作用大于临床常用的汤剂是理所当然的。综合保健药酒的药理作用，主要表现在：①增强机体的免疫功能。有人对比观察了龟龄集酒、龟龄集原始粉和龟龄集升炼药粉三种药剂对小鼠免疫功能的影响，结果证明，三种药剂均能显著提高小鼠巨噬细胞吞噬功能，并对小鼠溶血抗体的产生有显著促进作用，但以药酒的作用为最强。②提高机体的适应性。③恢复内分泌功能；协调各激素间的生理效能。④调节和促进核酸、糖、蛋白质、脂质等物质代谢和能量代谢。⑤提高机体的脑力和体力，减轻疲

劳，改善睡眠和食欲。⑥增强肌体解毒功能和改善造血系统功能等。具体某一药酒的作用机制，又当通过相应的药效学研究予以认证。

传统的中药药酒制备方法，主要以浸渍法、渗漉法和煎煮法为主。浸渍法又分冷浸法和热浸法。具体采用何法，应视药物性能而定。

(一) 冷浸法

即将中药材切制后，以其粗末置于容器内（以陶瓷和玻璃等制品为宜），加入适量白酒，在常温下密封浸泡的方法。通常每日搅拌1次，浸泡7—15天即成。然后取上清液，压榨药渣，压榨液与上清液合并，静置过滤即得。亦可用纱布包药置酒中浸泡，便于取出药渣。此法适用于有效成分遇热易破坏和含挥发油成分的中药材。

(二) 热浸法

是将中药材切制后，置于容器内，加入适量白酒，密封容器，在一定温度下浸渍提取有效成分的方法。通常是隔水加热容器，至沸腾后取下，换注到另一容器内，继续浸泡至规定时间，然后取上清液，榨取药渣中药汁，与上清液合并，静置沉淀，过滤即得。或将药酒容器放在火

边，使缓缓加热，数日可成。此法适用于花、叶和质地松软的中药材。

(三) 渗漉法

将切制后的中药材用白酒等润湿膨胀后，装入渗漉柱中，然后不断添加白酒，酒自上口流入，缓缓渗过药材，从下口渗流而出，收集渗出液，并榨取药渣中汁液，与渗漉液合并静置沉淀，过滤即得。此法操作相应比较复杂，从自制药酒角度，不如浸渍法简便易行。

(四) 煎煮法

是将中药材细切，入酒适量或水、酒合并煎煮，当即滤得药液而成。古代医家认为，酒能使药力尽快抵达病所，迅速发挥治疗作用，因而对一些急性病变，多半采用此法。可视为酒剂的一种速成法。

药酒在制备过程中，应根据各品种的不同特点和药酒的度数，加入适量的矫味剂和防腐剂。矫味剂主要使用食用糖和蜂蜜；防腐剂则有苯甲酸和尼泊金乙酯。药酒的度数一般不宜过高。当前，与餐饮酒一样，药酒有着由高度向低度、烈性向温性转变的趋势。

药酒的服用，应根据中医理论，明确药剂的功能主治，辨证或辨病服用。还应根据年龄、性别、体质强弱、嗜好、季节等方面情况，合理选择服用。

一般说来，用于治疗的药酒，可按其业已明确的功能主治或医嘱服用。服用保健药酒，主要用于各种虚损病证，当具体区别是气虚、血虚、阴虚、阳虚，或是气血两虚、气阴两虚和阴阳两虚等，对证投用。气虚证可见呼吸气短、神疲乏力、少气懒言、自汗、食欲不振、舌淡胖、脉虚弱无力。血虚证可见面色苍白、头晕眼花、心悸失眠、月经衍期、月经量少色淡、闭经、手足麻木、唇舌色淡、脉细。阴虚证常见症状为五心烦热、骨蒸潮热、面红升火、消瘦、盗汗、口燥咽干、舌红少苔、脉细数无力。阳虚证则表现为畏寒肢冷、腰膝冷痛、泄泻或下利清谷、水肿、冷汗、小便清长、舌淡胖或有齿痕，脉沉迟。而气血两虚、气阴两虚和阴阳两虚诸合并证，则兼见两证之症状，一般临床上不难辨识。应当指出，当前有一种认识倾向，似乎人至老年，肾阳虚损为基本的病理变化。于是，研制者们把一大批温壮肾阳之保健药酒推向市场；一些老年人也自制壮阳药酒，常饮不懈，自得其乐，