

卢祥之
编著

家庭自制益寿药酒



寿



出版社

家庭自制益寿药酒

卢祥之 编著

中国医药科技出版社

家庭自制益寿药酒

卢祥之 编著

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

山西省新华书店发行

山西新华印刷厂一分厂印刷

开本787×1092mm 1/32 印张5

字数108千字 印数1—14,200

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

ISBN 7-5067-0181-2/R·0178

定价 2.50 元

关 序

我国远在夏禹时即有治酒之说，周朝，则设掌酒令，盛行酿酒，凡谷、果之实，均可为酒。古谓“酒之清者曰酿，浊者曰醴，厚者曰醇，薄者曰醪，再酿曰酎，味甜者曰醴，美者曰醕，未榨曰醅，红曰醞，醇厚曰醴。”以酒为药，《别录》列为中品，以药益人也。《诗·幽风·七月》：“为此春酒，以介眉寿”。

酒能宣布药力，通行经络，活血和营，上行头顶，外达皮肤，旁通四肢，饮之适时、适量，有益于人；过饮或无度，则伤神损气，软筋减寿。

祥之为吾挚友，好学猛进，著述颇丰，近作《家庭自制益寿药酒》，搜罗广泛，虽曰滋补，不失中医辨证之法，如能细心辨识制用，于延缓衰老，延年益寿，非常有益，特介绍给有志养生者，期同臻寿域，是为序。

关 幼 波

一九九零年冬月于北京

目 录

上篇 适用于老年人的药酒

一、适用于一般体质的药酒

1. 乌鸡酒..... (5)
2. 枸杞酒..... (6)
3. 地黄酒..... (7)
4. 薯蓣酒..... (8)
5. 茯苓酒..... (9)
6. 巨胜酒..... (11)
7. 仙灵脾酒..... (12)
8. 五加皮酒..... (13)
9. 薏苡仁酒..... (15)
10. 天门冬酒..... (16)
11. 人参酒..... (17)
12. 黄精酒..... (19)
13. 橘红酒..... (21)
14. 菊花酒..... (22)
15. 桑椹酒..... (24)
16. 竹叶酒..... (25)
17. 茵陈酒..... (26)

二、适用于偏于气虚体质的药酒

1. 芪芍补酒…………… (29)
2. 参术补酒…………… (31)
3. 益气补酒…………… (32)
4. 调中补酒…………… (33)
5. 参苓白术酒…………… (34)
6. 生脉益气补酒…………… (35)
7. 燮理十全酒…………… (37)

三、适用于偏于血虚体质的药酒

1. 补血益气酒…………… (39)
2. 补血酒…………… (40)
3. 王益酒…………… (41)
4. 黑地黄酒…………… (42)
5. 苁蓉当归酒…………… (43)
6. 茯神补酒…………… (44)
7. 玉灵酒…………… (46)
8. 参楂酒…………… (47)
9. 何首乌酒…………… (48)
10. 当归枸杞酒…………… (49)

四、适用于偏于阳分不足的药酒

1. 归萸桂附酒…………… (59)
2. 仙茅酒…………… (61)
3. 左归酒…………… (62)

4. 长春酒..... (63)

五、适用于偏于阴分不足的药酒

1. 地黄滋补酒..... (65)
2. 沙参麦冬酒..... (68)
3. 熟地枸杞酒..... (70)
4. 黄柏知母酒..... (71)
5. 虎潜健步酒..... (72)
6. 河车麦冬酒..... (74)
7. 养血安神酒..... (75)
8. 明目酒..... (77)

六、适用于兼见咳喘不解的药酒

1. 人参蛤蚧酒..... (79)
2. 牛膝五味酒..... (80)
3. 胡桃酒..... (81)

七、适用于兼见腰膝酸痛的药酒

1. 牛膝独活酒..... (90)
2. 薏苡酒..... (91)
3. 活络酒..... (92)
4. 补骨脂酒..... (94)
5. 羊肾酒..... (95)
6. 橘核川芎酒..... (96)
7. 鹿茸羊肾酒..... (97)
8. 地仙酒..... (98)

9. 蟠桃酒..... (100)
10. 壮骨驻颜酒..... (101)

下篇 适用于中年人饮用的药酒

一、适用于一般体质的药酒

1. 沙苑蒺藜酒..... (109)
2. 参萸酒..... (110)
3. 金刚酒..... (111)
4. 金樱补肾酒..... (112)
5. 海参胡桃酒..... (113)

二、适用于肝肾不足、兼见

阳痿、遗精、早泄的药酒

1. 巴戟天酒..... (126)
2. 振痿酒..... (127)
3. 保真酒..... (128)
4. 宁神固精酒..... (129)
5. 丁氏益肾固精酒..... (130)
6. 滋阴止遗酒..... (131)
7. 填精酒..... (132)
8. 五子补肾酒..... (133)
9. 还少酒..... (134)

10. 海马三肾酒.....	(135)
----------------	---------

三、适用于兼见脱发、白发、
牙齿松落的药酒

1. 女贞子酒.....	(139)
2. 七宝酒.....	(140)
3. 神应养真酒.....	(141)
4. 旱莲酒.....	(142)
5. 首乌金樱酒.....	(143)

四、适用于兼见脾胃不和、
消化系统疾病的药酒

1. 半夏人参酒.....	(146)
2. 温脾酒.....	(147)
3. 姜附酒.....	(148)
4. 附子酒.....	(149)
5. 苓术酒.....	(150)

上篇

适用于老年人的药酒

人到45岁~59岁，为老年前期或称中老年人；60岁~89岁，为老年期；90岁以上，为长寿期。人的衰老和老化，是一切生命活动过程的必然规律，一般说来，衰老是随着年龄增长，人体对内、外环境的适应能力、代偿能力及抵抗能力低下，逐渐减退的表现。

人体衰老以后，主要变化有八个方面：一、体表外形的改变。首先是头发变白或稀疏脱落，面部及全身皮肤松弛，发生皱纹，牙龈萎缩或牙齿脱落，出现色素沉着或老年斑，双手握力、拉力减弱，步履缓慢。由于椎体肥大，脊柱弯曲，下肢弯曲，身高变矮。另一方面，老年人的细胞液减少，体重相应减轻，还有一些老年人，因为活动少，代谢功能减退，脂肪容易沉着，身体发胖，在这种情况下，更容易导致一些疾病。二、心、脑、肾血管的硬化。老年人由于动脉硬化的逐步发展，血管弹力减退，外周血管阻力增加，心脏负荷增大，心肌收缩力减弱，搏血量减少，使各脏器血流量相应减少，组织缺氧，血压也相继发生变化，尤其是收缩压，增高

比较明显。国内1979年普查，老年人高血压发病率为20.5%，而一般人群则仅为3~9%。老年人由于脑血管硬化，脑血循环变慢，脑血流量减少，往往导致脑组织缺氧不足，如果脑组织严重供血不足或脑血管破裂而溢血，则可出现卒中。肾动脉硬化明显，则可出现多尿。所以，老年人动脉硬化对心脑肾功能影响无为明显。

三、胃肠功能减弱。人进入老年期，消化功能一般都减弱，消化酶分泌减少，也有的是由于牙齿脱落较多或假牙使用不当，影响消化功能。

四、视觉、听觉能力减退。由于眼内晶体逐渐变硬，调节能力减退，出现老花眼，或者由于退行性变化，出现晶状体混浊，形成老年性白内障。很多老年人在角膜周围出现一种类脂质沉着的老年环。老年人听力减弱，以高音听力减弱最明显。

五、呼吸功能减退。由于肺及气管组织弹性减退，特别是部份肺细胞失去功能，故肺气肿比较多见。因此肺的换气量降低，心脏横径随之增大，胸腔前后径变大，形成桶状。人的肺活量，从35岁开始下降，到80岁时，约下降25%，而残气量却增加近一倍，这样，动脉血氧含量明显减少。

六、神经系统的改变。由于脑血流量的减少，大量的脑细胞衰亡、减少，神经纤维出现不同程度的退行性改变，细胞的核糖核酸量也迅速减少，所以记忆力减退，注意力不集中，反应迟钝，生理睡眠时间减少，容易疲倦，严重的甚至出现痴呆。

七、内分泌系统及代谢功能的变化。这方面最显著的变化，是性腺与生殖功能的衰退。妇女45~50岁左右，卵巢萎缩，停止排卵，月经停止。男性稍晚一些，性欲逐渐减退，停止分泌精液。到了这个年纪阶段的人，有些人则出现更年期症候群，紧张、急躁、心悸、血压波动性升高。由于内分泌及代谢的变

化，出现骨质疏松，骨皮质变薄，弹性、韧性降低，很容易发生骨折。许多老年人由于骨质的老化，使关节软骨发生退行性改变，关节软骨附近出现骨质增生，肌肉附着部骨化，影响关节的功能，经常出现腰酸腿软，关节发僵。此外，由于代谢功能减低和紊乱，出现一系列代谢性疾病，如甲状腺功能低下、痛风、糖尿病等。八、免疫功能降低。人到老年，胸腺首先退化，引起免疫力减低。主要表现在对外来抗原产生抗体的能力降低，容易发生肺部感染。同时，由于自身抗原复制抗体，还使血清中抗体复合物增高，容易发生自身免疫性疾病，如类风湿病等等。

人的衰老虽是自然界的必然规律，但实践证明，采取种种防治手段，完全可以延缓人的衰老。根据国家统计局的统计，我国人口平均预期寿命从1981年的67.88岁，提高到1985年的68.92岁，活到70~80岁的人越来越多，争取达到百岁，并不是奢望。

本篇就人到老年以后，如何延缓衰老、延长寿命、强身病祛提供一些药酒资料。这些药酒，主要是本着上述老年期八个方面的生理、病理变化的需要而选择出来，供给中老年人保健应用参考。

一、适用于一般体质的药酒

一般体质，就是说在上述八个方面都没有明显改变的人，即没有某一方面的功能明显减退征象的老年人。

1. 乌鸡酒

组成：雄乌鸡一只 白酒2500毫升

制法：先将鸡烫洗去毛，开膛，去肠杂，洗净，用酒煮鸡，将酒熬至1000毫升，去鸡，取酒。

用法：每日饮服2~3次，佐餐饮，或定时饭前饮。

功效：活血、养血、柔筋、通络、熄风。

适应症：肢体或肌肤麻木，关节僵直，或者由于中风后的舌强不语，语言涩滞，以及妇女经血将闭或已闭，冲任不和，少腹冷或痛，有少许白带，皆可饮用。

按语：乌鸡，甘温益血之品，尤对肝肾及冲任有补益作用。以酒之辛窜，行血通络，故凡属经脉不充及阴血不足，或见风邪，或见虚损，即可饮以充养之。此方来源于《饮膳正要》，平补肝肾，可为简、便、廉之第一方。

2. 枸杞酒

组成：大枸杞100克 白酒1000毫升

制法：将枸杞洗净，浸入白酒中密封，泡七日。

用法：每天睡前，饮1小杯。

功效：补虚、益精、祛寒、壮肾。

适应症：凡有阴阳两弱，如头目发昏，口舌偏干，有时健忘，或有早泄、腰软诸症，皆可饮之。

按语：枸杞，味甘平，入肝肾肺三经。其力在滋补肝肾，能明目，且可润肺。《本草经集注》云有“强盛阴道”之力。益人，去虚劳，且久服轻身延年，好颜色，佐以酒饮，滋下润上。走肝走肾，上肺荣面，令人面色红润，阴阳两和。此方亦来源于《饮膳正要》。

3. 地黄酒

组成：地黄60克 白酒500毫升

制法：先将地黄洗净，浸入酒中密封，浸泡2周为宜。

用法：每天饮1杯，尤以睡前饮之为佳。

功效：地黄，其味甘温，入肝、肾两经。其功在养血、补精、生髓、滋阴。其力平补，决不迅猛，填骨益髓，生肌长肉，滋精养血，补五脏六腑诸内伤之不足，通血达脉，利耳明目，乌须黑发，固齿止汗。《本草正》有云：“阴虚而神散者，非熟地之守，不足以聚之；阴虚而火升者，非熟地之重，不足以降之；阴虚而躁动，非熟地之静，不足以镇之；阴虚而刚急者，非熟地之甘，不足以缓之。”其品干者，尚能治折跌绝筋，胞漏下血。

适应症：适用于身体肢体麻木，或疼痛，酸困，沉重不适。

按语：地黄向来分干、熟两种，前者偏于滋阴凉血，且能清热生津；后者偏于滋养肝肾。如以酒浸，虽未蒸制，然已近熟者了，故其功力，在下在养，入肝入肾，作为久饮之物，最为合宜。此方，亦出于《饮膳正要》。

4. 薯蓣酒

组成：生山药250克 黄酒1500毫升

制法：先用酒入砂锅中煮沸，放入山药。（山药应用竹刀刮皮，勿碰铁器。）如药锅大，酒可适量增多，约煮半小时，山药熟，捞出来，用蜂蜜50克，拌入，另存，酒亦另存。

用法：每日清晨，漱口完毕，以葱花、花椒、食盐适量拌上山药15克许，空腹食下。食后，饮煮剩之酒1杯。

功效：山药，其味甘平，归脾、肾、肺经。其能益气养阴，补肺脾肾。尤益于脾胃气弱，食少便溏，故主在伤中，补虚羸，益气力，长肌肉。《本草正》曰：“山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤，第其气轻性缓，外堪专任，故补脾肺，必主参、朮；补肾水，必君茱、地；涩带浊，须破故同研；固精泄，仗菟丝相济。”可见主治不同，须佐它药。

适应症：用于消化力弱，或有咳嗽、喘息，妇女有带，老年人的糖尿病，以及有腹泻或遗精，小便频数，腿膝顽痹者。

按语：《本经》原名为薯蓣，故曰薯蓣酒。此方出于《食医心鉴》。其力甘平，益脾肾之气阴，用黄酒之缓温，二者皆平、皆缓、皆淡，故适合一般体质而见上述诸症轻微者。