



最新家庭健康生活丛书

家庭养生 **药酒** 现学现用

胡玉玲 周荣 / 编著



家庭必备的健康手册

学苑出版社



最新家庭健康生活

家庭养生药酒

现学现用

胡玉玲 周荣 / 编著



家庭必备的健康手册

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生药酒现学现用/胡玉玲 周荣编著. —北京:学苑出版社,2004.1 (最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-80060-738-0

I. 家… II. 胡…周… III. 保健-药酒-制作(中医食疗) IV. R192.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 013775 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:高巧玲

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:850×1168 1/32

印 张:9.875

字 数:218千字

版 次:2004年9月北京第1版

印 次:2004年9月北京第1次印刷

印 数:0001-3000册

定 价:18.00元

最新家庭健康生活丛书编委会

总 策 划:陈辉

主 编:齐强

编委会委员:(按姓氏笔画排列)

马立侠	文 旗	任 远	朱晓芳	齐 强
张英明	张瑞贤	汪东才	陈玉川	周 荣
林伟康	侯大勇	赵银龙	徐荣谦	袁宝权
霍雨佳				

参加编写人员:(按姓氏笔画排列)

丁小华	于 建	马之平	马立侠	文 旗
王永军	任 远	刘 林	刘 硕	刘志军
刘荣勋	刘彩霞	孙小庆	朱晓芳	江乐兴
齐 晗	齐 强	张士柔	张英明	张荣明
张淑惠	张瑞贤	李文英	杨文绣	汪东才
沈玉婷	陆阁才	陈玉川	周 荣	岳会博
林伟康	郑智清	侯大勇	胡 宜	胡玉玲
赵银龙	钟建华	徐荣谦	晓 宜	袁宝权
高思伟				

前言

药酒疗法作为中国传统养生疗法中的一部分,经过长期的医疗实践,得到了不断的积累和发展。我国的许多家庭至今仍然保留着以自制药酒防治疾病的传统,各类疗效显著的中成药酒或是药酒验方也在民间大受欢迎,这充分说明了中医药酒疗法具有其独特的生命力。

与其它养生保健疗法一样,药酒疗法具有其与众不同的特征。实践证明,中药保健药酒侧重于养生治病,多具有补益气血,补益脾胃,滋补肝肾,温肾壮阳,养心安神,补虚扶正,健脑益智,延年益寿,平补阴阳等功效。经常饮用可起到良好的养生保健作用,起到较好的预防疾病作用,同时对那些气血两虚患者又可起到积极的调理作用。除此之外,酒剂还可以用于治疗疾病,同其他药物剂型一样,主治范围遍及内、外、妇、儿等各科,其中尤以关节疼痛、风寒湿痹、跌打损伤、中风不遂等用之更多,这与酒行药势,通行血脉,活血化瘀等作用密切相关,因而值得我们深入研究和运用。

这本《家庭养生药酒现学现用》是为广大养生爱好者编写的一部具有指导入门和工具书性质的药酒保健专著。书中指



出,辨证和辨病饮酒是中医药养生过程中的一个重要原则。药酒疗效的核心还是辨证和辨病论治的中药处方。为此,书中收集了数十种常见病,近千首中药保健药酒处方,这些处方大多行之有效,无副作用,读者可以根据病情选用。

值得指出的是,选用药酒要因人因病而异。如选用滋补药酒时要考虑到人的体质,如形体消瘦的人,多偏于阴虚血亏,容易生火,伤津,宜选用滋阴补血的药酒;肥胖的人,多偏于阳衰气虚,容易生痰、怕冷,宜选用补心安神的药酒。选用以治病为主的药酒,更要随症选用,最好在中医师的指导下选用为宜。

我们知道,酒是中药的载体,药能借助酒力进入人体经络,发挥辛散温通的作用。要获得满意的养生保健效果,一定要选用对证治疗的药酒。虽然药酒既可治病,又可强身,这并不是说每一种药酒都能包治百病,患者随意拿一种药酒饮用即可见效,饮用者必须仔细挑选,认清自己的病症和身体状况,要有明确的目的选用,切不可人用亦用,见酒就饮。为此,书中介绍了许多正确制作药酒和合理用药酒的知识 and 经验。不仅如此,还根据读者需要设计了“四季保健药酒”、“人人保健药酒”等针对性较强的章节,目的是增加本书的实用性和操作性。相信在阅读本书之后,广大读者对于药酒的家庭制作和科学使用一定会有深刻的印象和体会。如果是这样的话,那么编写本书的目的就达到了。



目 录

第一部分 药酒家庭制作

中药保健药酒侧重于养生治病。多具有补益气血,补益脾胃,滋补肝肾,温肾壮阳,养心安神,补虚扶正,健脑益智,延年益寿,平补阴阳等功效。经常饮用可起到良好的养生保健作用,起到较好的预防疾病作用,同时对那些气血两虚患者又可起到积极的调理作用。除此之外,酒剂还可以用于治疗疾病,同其他药物剂型一样,主治范围遍及内、外、妇、儿等各科,其中尤以关节疼痛、风湿痹痛、跌打损伤、中风不遂等用之更多,这与酒行药势,通行血脉,活血化瘀等作用密切相关。

- 一、药酒的制作 (1)
 - (一)既养生又治病的保健药酒 (1)
 - (二)家庭保健药酒制作的准备 (3)
 - (三)药酒制作的基本原料 (5)
 - (四)药酒制作的方法 (7)
 - (五)制作药酒的注意事项 (11)
 - (六)保健药酒的服用方法 (12)



(七) 保健药酒的适应症	(13)
(八) 家庭保健药酒的贮藏保管	(13)
二、药酒保健的基本原则	(14)
(一) 科学饮酒法	(14)
(二) 饮酒的注意事项	(16)
(三) 居家巧解酒	(17)
三、常用的家庭保健药酒	(19)
(一) 补益气血、富含维生素的葡萄果酒	(19)
(二) 行气活血、祛湿补肾的蛇酒	(22)
(三) 美容养颜、温润肌肤的米酒	(23)
(四) 预防多种老年病的洋葱泡酒	(24)
(五) 治疗白癜风的无花果叶泡酒	(24)
(六) 健脾补肺、固肾益精的薯蓣酒	(24)
(七) 补气血、益肝肾、滋心营的荔枝酒	(25)
(八) 补气血、润五脏、止消渴的松子酒	(25)
(九) 补精壮阳、滋肾养肝的枸杞酒	(26)
(十) 利水、明耳目的桑椹酒	(26)
(十一) 补肾阳、益精髓、暖腰膝的雀肉酒	(26)
(十二) 益气开胃、散寒止痛的明虾酒	(27)

第二部分 因人而异的药酒

选用药酒要因人而异。如选用滋补药酒时要考虑到人的体质，如形体消瘦的人，多偏于阴虚血亏，容易生火，伤津，宜选用滋阴补血的药酒；肥胖的人，多偏于阳衰气虚，容易生痰、怕冷，宜选用补心安神的药酒。选用以治病为主的药酒，更要随症选用，最好在中医师的指导下选用为宜。



目 录

一、女性养生治病药酒	(29)
(一) 月经量多	(29)
(二) 月经量少	(31)
(三) 月经后期	(32)
(四) 月经先后不定期	(33)
(五) 痛经	(35)
(六) 闭经	(38)
(七) 带下	(41)
(八) 崩漏	(43)
(九) 女子不孕	(46)
(十) 胎动不安	(48)
(十一) 难产	(50)
(十二) 产后缺乳	(50)
(十三) 产后腹痛	(52)
(十四) 产后痛风	(54)
(十五) 产后便秘	(55)
(十六) 产后体虚	(56)
(十七) 子宫脱垂	(56)
二、男性养生治病药酒	(57)
(一) 阳痿	(57)
(二) 遗精	(60)
(三) 早泄	(63)
(四) 男子不育	(66)
(五) 性欲减退	(68)
三、老人养生治病药酒	(69)
(一) 记忆力衰弱	(69)



(二) 耳聋	(70)
(三) 气血衰减	(71)
(四) 老年体弱	(71)
(五) 慢性心衰	(72)
(六) 腰膝酸软	(73)
(七) 胃寒	(74)
(八) 遗尿	(74)
(九) 疲乏少力	(75)
(十) 水肿	(79)
(十一) 大便干结	(80)
(十二) 肠胃虚弱	(80)
(十三) 慢性支气管炎	(81)
(十四) 哮喘	(82)

第三部分 辨证饮酒

要获得满意的养生保健效果,一定要选用对证治疗的药酒。虽然药酒既可治病,又可强身,这并不是说每一种药酒都能包治百病,患者随意拿一种药酒饮用即可见效,饮用者必须仔细挑选,认清自己的病症和身体状况,要有明确的目的选用,切不可人用亦用,见酒就饮。

一、保健养生药酒	(83)
二、跌打骨伤药酒	(84)
三、养颜美容药酒	(89)
四、补元益肾药酒	(96)
五、养阳种子药酒	(101)
六、祛风除湿药酒	(119)
七、延年益寿药酒	(121)



八、行气活血药酒	(128)
九、补中益气药酒	(129)
十、养心益智药酒	(149)
十一、乌须黑发药酒	(151)
十二、调经补血药酒	(160)
十三、清热解毒药酒	(161)

第四部分 春夏秋冬四时饮酒

从养生保健的角度来看,不同季节的气候对人体所产生的影响是不同的。而面对不同季节,人体发生的不同病症,在制作药酒的同时,也要注意因时制宜。例如春天多用发散芳香的中药,夏天多用清热解毒的中药,秋天多用甘润生津的中药,冬天多用温阳散寒的中药,只要把握了这样一个原则,四季都可以制作出具有养生奇效的药酒。

一、春季养生药酒	(163)
二、夏季养生药酒	(166)
三、秋季养生药酒	(167)
四、冬季养生药酒	(171)

第五部分 辨病饮酒

辨病饮酒是中医药养生过程中的一个重要原则。我们知道酒是中药的载体,药能借助酒力进入人体经络,发挥辛散温通的作用,但药酒疗效的核心还是辨病论治的中药处方。在这一部分我们介绍的治病药酒中,我们收集了数十种常见病,近千首中药保健药酒处方,这些处方大多行之有效,无副作用,读者可以根据病情选用。



一、自制药酒防治呼吸系统疾病	(175)
(一)感冒	(175)
(二)咳嗽	(177)
(三)哮喘	(180)
(四)支气管炎	(182)
(五)肺结核	(184)
二、自制药酒防治胃肠疾病	(186)
(一)呃逆	(186)
(二)呕吐	(188)
(三)腹痛	(190)
(四)胃痛	(192)
(五)消化不良	(194)
(六)便秘	(196)
(七)腹泻	(198)
(八)痢疾	(200)
(九)肠胃炎	(201)
三、自制药酒防治心血管病	(203)
(一)高血压	(203)
(二)高脂血症	(205)
(三)冠心病	(207)
(四)中风	(208)
(五)贫血	(211)
四、自制药酒防治泌尿病	(215)
(一)淋证	(215)
(二)水肿	(216)
(三)遗尿	(217)



目 录

五、自制药酒防治神经内分泌疾病	(219)
(一)心悸	(219)
(二)头痛	(220)
(三)糖尿病	(223)
(四)失眠	(225)
(五)神经衰弱	(226)
(六)中暑	(229)
(七)眩晕	(230)
(八)癫痫	(232)
(九)坐骨神经痛	(233)
(十)甲状腺肿大	(234)
(十一)肥胖症	(235)
六、自制药酒防治骨伤病	(236)
(一)关节炎	(236)
(二)腰疼痛	(239)
(三)肩周炎	(241)
(四)骨质增生	(242)
(五)跌打损伤	(243)
(六)骨折	(247)
七、自制药酒防治儿科疾病	(249)
(一)小儿发育不良	(249)
(二)小儿低热	(250)
(三)小儿感冒	(250)
(四)小儿麻疹	(251)
(五)百日咳	(251)
(六)小儿癫痫	(252)



■ 家庭养生药酒现学现用

(七) 小儿麻痹症	(253)
(八) 小儿湿疹	(254)
(九) 小儿惊风	(255)
(十) 水痘	(255)
八、自制药酒防治外科病	(256)
(一) 疔	(256)
(二) 疣	(258)
(三) 疝气	(259)
(四) 痔疮	(261)
(五) 烧烫伤	(262)
(六) 冻疮	(263)
(七) 乳腺炎	(264)
(八) 虫蛇咬伤	(267)
(九) 狂犬咬伤	(268)
九、自制药酒防治皮肤病	(269)
(一) 牛皮癣	(269)
(二) 荨麻疹	(271)
(三) 湿疹	(274)
(四) 皮肤瘙痒症	(276)
(五) 疥疮	(276)
(六) 痱子	(278)
(七) 白癜风	(279)
(八) 黄褐斑	(281)
(九) 皮肤粗糙	(282)
(十) 斑秃	(283)
(十一) 脱发	(284)



目 录

(十二)酒糟鼻	(285)
(十三)狐臭	(286)
(十四)脚气	(287)
(十五)杨梅疮	(289)
十、自制药酒防治五官科疾病	(290)
(一)白内障	(290)
(二)视力减退	(291)
(三)耳鸣	(292)
(四)耳聋	(294)
(五)鼻炎	(295)
(六)鼻出血	(296)
(七)声音嘶哑	(296)
(八)咽喉疼痛	(297)
(九)牙痛	(298)
(十)口舌生疮	(299)



第一部分

药酒家庭制作

中药保健药酒侧重于养生治病。多具有补益气血,补益脾胃,滋补肝肾,温肾壮阳,养心安神,补虚扶正,健脑益智,延年益寿,平补阴阳等功效。经常饮用可起到良好的养生保健作用,起到较好的预防疾病作用,同时对那些气血两虚患者又可起到积极的调理作用。除此之外,酒剂还可以用于治疗疾病,同其他药物剂型一样,主治范围遍及内、外、妇、儿等各科,其中尤以关节疼痛、风湿痹、跌打损伤、中风不遂等用之更多,这与酒行药势,通行血脉,活血化痰等作用密切相关。

一、药酒的制作

(一)既养生又治病的保健药酒

在我国,保健药酒的历史很长,早在《汉书·食货志》中就有“酒为百药之长”的说法。说明我国古人对酒在医药方面应用的高度评价。在长期的医疗实践中,我们的祖先在饮酒过程中发现了酒能“通血脉,散湿气”;“行药势,杀百邪恶毒气”;“除风下气,开胃下食”;“温肠胃,御风寒”等功效。随着科学的发展,人们对



酒的药用价值的认识也更加深入,对其应用也更加广泛。

研究表明,白酒(一般指二锅头,下同)在体内可氧化成乙醛,乙酸,最终生成 CO_2 和 H_2O ,而放出能量。据测 1 克乙醇氧化后能放出 7500 卡热能,相当于 0.8 克脂肪氧化后的产热量。但乙醇不能在体内进行储存,直到全部氧化完毕为止。所以白酒其营养价值不大,只能就其本身被氧化产热而已,而不能补充营养物质。但一些其他类型的酒如黄酒(一般指普通加饭酒,下同)、果酒、啤酒等则不仅能氧化其中的乙醇供能,而且因其中含有糖分、糊精、麦芽糖、氨基酸、维生素及钙、磷、铁等微量元素,对人体可产生较好的营养作用。另外,酒可促进消化,乙醇可短时间内促进胃液和唾液的分泌,这些都是适量饮酒之所以能有利于养生的重要原因。

而作为药酒,其主要特征是药借酒力发挥作用。研究表明,药物经酒制之后,其作用可显著增强,说明药与酒合用可起协同作用。许多西药如催眠药、镇痛药和中药如生地黄、淫羊藿、黄柏、知母等其治疗作用均可被酒加强之,而这种协同作用更需要我们加以引导和利用。

总之,中药保健药酒侧重于养生治病。多具有补益气血,补益脾胃,滋补肝肾,温肾壮阳,养心安神,补虚扶正,健脑益智,延年益寿,平补阴阳等功效。经常饮用可起到良好的养生保健作用,起到较好的预防疾病作用,同时对那些气血两虚患者又可起到积极的调理作用。除此之外,酒剂还可以用于治疗疾病同其他药物剂型一样,主治范围遍及内、外、妇、儿等各科,其中尤以关节疼痛、风寒湿痹、跌打损伤、中风不遂等用之更多,这与酒行药势,通行血脉,活血化瘀等作用密切相关。

必须指出:近年许多研究表明,适量饮酒者比滴酒不沾者要长寿。适量的酒可增加高密度脂蛋白的含量,防止心血管病,减

