

强身健体 药酒

家庭必备的健康手册

QIANGSHENJIAN TI
YAOJIU

刘硕 编著

家庭制作



华艺出版社

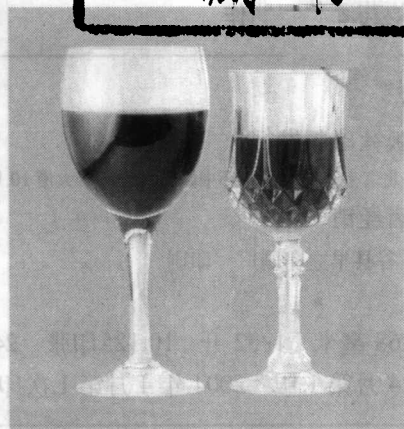
QIANG SHEN JIAN TI
YAO JIU

药酒

强身健体

家庭必备健康手册 章

江苏工业学院图书馆
家庭必备的健康手册 章
藏书章 刘硕编著



华艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

强身健体药酒家庭制作/刘硕编著. —北京:华艺出版社,2004.3

ISBN 7-80142-545-6

I. 强… II. 刘… III. 药酒—配制

IV. TS262.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016277 号

强身健体药酒家庭制作

刘硕编著

华艺出版社出版发行

(100083 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层)

新华书店经销

北京市平谷县早立印刷厂 印刷

*

850 × 1168 毫米 1/32 开 10.125 印张 245 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7—80142—545—6/Z · 289

定价:18.00 元

前言

目前,药酒保健养生已进入了千家万户,由于药酒具有“制作简单、便于存放、实用方便、内外可用、价廉省时、安全可靠、见效快、疗效高”的特点,因而备受人们的喜爱。中医学认为,酒有宣布药力,活血和营,上行头顶,外达皮肤,旁通四肢等功效,并且可以引药上行,助发药力。远在夏禹时代我国即有治酒之说。几千年来,经过不断地探索与发展,人们不仅掌握了药酒治病的方法,而且将其适用范围不断扩大,使药酒具有补虚强壮、养生延年、嫩肤美容的作用。而各种药酒以药之功,借酒之力,对临床的许多疾病有着显著的疗效,尤其是对一些顽固性的疑难病症,也有着令人信服的疗效。

为了方便广大患者在家庭中自制药酒,祛病强身,益寿延年,本书本着“撷取精华、注重实效”的原则,广泛搜集并整理了流传于民间及各类医学典籍中屡用屡验的药酒效验秘方。书中每部分均以病症为纲,并从内、儿、妇、外、皮肤、骨伤、美容等各科疾病的防治及强身健体的角度入手,提供了大量便于家庭制作的药酒良方,目的是便于读者自我学习、自我阅读、自我查找,自我制作。本书文字简练、内容通俗,书中每一验方均易学易制,使读者能够在轻松的阅读中透彻理解并掌握药酒家庭制作

的方法,以防治疾病,恢复健康的体魄。因此,本书是一种集普及性和实用性于一体的药酒保健入门的著作,相信一定会受到广大读者的喜爱。

前言

目 录

第一篇 中医药酒:神奇的强生健体良药 (1)

药酒适应范围广、便于服用、吸收快、疗效高、易保存等,有许多独到的优点,日益受到人们的重视和欢迎。然而人们在乐于接受药酒的同时,对药酒的一些不可不知的常识,如:药酒的泡制方法及形形色色的保健药酒的功用等,也要引起高度重视,以免事与愿违。本篇介绍了基本的药酒常识,将帮助读者逐渐掌握药酒的基本内容。并说明了药酒祛病养生的源流、原理、功效和主治范围及注意事项等。旨在帮你熟悉药酒的作用,选用适宜的药酒。

- 第一节 中医药酒的源流 (1)
- 一、酒的源流 (1)
- 二、药酒的形成 (4)
- 三、药酒的发展 (6)

第二节 药酒的制作	(9)
一、药酒制作的准备	(9)
二、简单的制作工具	(11)
三、药酒制作的方法	(11)
四、泡服药酒有讲究	(14)
第三节 药酒的种类	(15)
一、果酒	(15)
二、蛇酒	(18)
三、米酒	(19)
四、苦酒	(20)
五、泡酒	(21)
六、药酒	(22)
第四节 药酒的用法	(24)
一、药酒的适用范围	(24)
二、有针对性服用的原则	(25)
三、药酒的作用	(25)
四、因人而用药酒	(26)
五、内服、外用的药酒	(27)
六、饮用药酒注意事项	(28)
第五节 药酒的禁忌	(30)
一、当心药酒“杀人”	(30)
二、切记药酒禁忌	(31)
三、药酒的独到优点	(32)
四、妥善贮存药酒有讲究	(34)
五、忌与白酒同饮	(34)

第二篇 饮酒与养生:良药还是毒药 (35)

酒的优点自然很多,但酒不是万能疗法,有它适用的一面,自有它禁忌的一面。古语云:“水能载舟,亦能覆舟”。酒与健康的关系,正如这一古训。适用的病症饮之受益,反之则受害。为此,我们必须熟悉常见病症与饮酒的关系,以便对症下药。本章对饮用药酒的常识、饮酒与养生的关系、饮酒注意事项等常见问题作了科学而准确的回答。

第一节 饮用药酒有讲究 (35)

一、饮酒的常识 (35)

二、饮酒的要义 (39)

三、饮酒的讲究 (40)

第二节 饮酒与养生 (43)

一、有关饮酒与健康的研究 (43)

二、简单谈谈饮酒的利与弊 (46)

三、酒的主要营养价值是生热 (48)

四、饮酒助“性”还是败“性” (49)

五、饮酒的禁忌 (51)

六、啤酒的功与过 (55)

第三节 饮酒的危害 (62)

一、饮酒的危害有哪几方面 (62)

二、醉酒与中毒是一回事吗 (64)

- 三、育龄夫妇忌饮酒过多 (65)
- 四、酒的二十大罪状 (66)
- 五、解酒的方法(居家巧解酒) (68)

第三篇 四季药酒:春夏秋冬疗法..... (69)

自然界一年四季的变化与人体的变化是密切相关的,所以,药酒疗病也要适应季节,从四季的变化着手,针对不同季节选用药酒。本章从春、夏、秋、冬入手,介绍了适合人体的四季药酒,相信定会对您起到事半功倍的效果。

- 第一节 春季酒品疗法 (69)
- 第二节 夏季酒品疗法 (73)
- 第三节 秋季酒品疗法 (76)
- 第四节 冬季酒品疗法 (80)
- 第五节 四季皆可用的保健药酒选萃 (84)

第四篇 因病而治:百种药酒妙方..... (89)

药酒既可治病,又可强身,但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,就可见效。药酒治病的秘方包罗万象,但饮用者必须因病而治,仔细挑选。本章精选了古今家庭酒疗的百种养生药酒良方,分别可以防治人体各大系统近百种疾病,可谓是集家庭酒疗之大全。

第一节 药酒治疗呼吸系统疾病	(89)
一、感冒	(89)
二、咳嗽	(91)
三、哮喘	(93)
四、支气管炎	(95)
五、肺结核	(97)
第二节 药酒治疗消化系统疾病	(100)
一、呃逆	(100)
二、呕吐	(101)
三、腹痛	(103)
四、胃痛	(105)
五、消化不良	(108)
六、便秘	(109)
七、腹泻	(112)
八、痢疾	(114)
九、肠胃炎	(115)
第三节 药酒治疗心血管循环系统疾病	(116)
一、高血压	(116)
二、高脂血症	(118)
三、冠心病	(120)
四、中风	(121)
五、贫血	(124)
第四节 药酒治疗泌尿生殖系统疾病	(128)
一、淋证	(128)
二、阳痿	(129)

三、遗精	(131)
四、早泄	(134)
五、男子不育	(137)
六、女子不孕	(139)
七、水肿	(142)
八、遗尿	(143)
九、性欲减退	(144)

第五节 药酒治疗神经内分泌疾病

一、心悸	(146)
二、头痛	(147)
三、糖尿病	(150)
四、失眠	(152)
五、神经衰弱	(153)
六、中暑	(156)
七、眩晕	(157)
八、坐骨神经痛	(159)
九、甲状腺肿大	(160)
十、肥胖症	(161)

第六节 药酒治疗骨科关节病

一、关节炎	(162)
二、腰疼痛	(164)
三、肩周炎	(167)
四、骨质增生	(168)
五、癫痫	(169)

第七节 药酒治疗妇科疾病

一、月经量多	(171)
二、月经量少	(172)
三、月经后期	(173)
四、月经先后不定期	(174)
五、痛经	(176)
六、闭经	(179)
七、带下	(182)
八、崩漏	(184)
九、胎动不安	(187)
十、难产	(188)
十一、产后缺乳	(189)
十二、产后腹痛	(191)
十三、产后痛风	(192)
十四、产后便秘	(193)
十五、产后体虚	(194)
十六、子宫脱垂	(194)

第八节 药酒治疗外科疾病

一、痈	(195)
二、疔	(197)
三、跌打损伤	(198)
四、骨折	(202)
五、疝气	(204)
六、痔疮	(205)
七、烧烫伤	(207)
八、冻疮	(207)
九、乳腺炎	(209)
十、虫蛇咬伤	(211)

十一、狂犬咬伤	(212)
---------------	-------

第九节 药酒治疗皮肤科疾病

一、牛皮癣	(213)
二、荨麻疹	(215)
三、湿疹	(218)
四、皮肤瘙痒症	(220)
五、疥疮	(221)
六、痱子	(223)
七、白癜风	(223)
八、黄褐斑	(225)
九、皮肤粗糙	(226)
十、斑秃	(227)
十一、脱发	(229)
十二、酒糟鼻	(230)
十三、狐臭	(231)
十四、脚气	(232)
十五、杨梅疮	(233)

第十节 药酒治疗五官科疾病及其他病

一、白内障	(235)
二、视力减退	(235)
三、耳鸣	(236)
四、耳聋	(238)
五、鼻炎	(240)
六、鼻出血	(240)
七、声音嘶哑	(241)
八、咽喉疼痛	(241)

九、牙痛	(242)
十、口舌生疮	(243)
十一、疟疾	(244)

第五篇 美容保健:药酒原来可以这样用

..... (247)

药酒作用非常广泛,包含有“酒的作用和药物功效”的双重作用。自古以来,我国中医药酒既有祛邪治病的药性药酒——祛风散寒、止咳平喘、清热解毒、舒经通络,也有补虚壮阳养生保健美容的补性药酒——滋补气血、温肾壮阳、养胃生津、强心安神、抗老防衰、延年益寿。本章将着重为您介绍美容保健的补性药酒,值得您去仔细研究一番。

第一节 补益类药酒	(247)
一、补益气	(247)
二、补气血	(253)
三、补阴阳类	(259)
第二节 祛病强身药酒	(272)
第三节 延年益寿药酒	(285)
第四节 健脑益智药酒	(292)
第五节 乌须黑发药酒	(294)
第六节 祛斑灭痕药酒	(303)
第七节 养颜嫩肤药酒	(305)

第一篇 中医药酒： 神奇的强生健体良药

药酒适用范围广、便于服用、吸收快、疗效高、易保存，有许多独到的优点，日益受到人们的重视和欢迎。然而人们在乐于接受药酒的同时，对药酒的一些不可不知的常识，如：药酒的泡制方法及形形色色的保健药酒的功用等，也要引起高度重视，以免事与愿违。本篇介绍了基本的药酒常识，将帮助读者逐渐掌握药酒的基本概念。并说明了药酒祛病养生的源流、原理、功效和主治范围以及注意事项等，旨在帮你熟悉药酒的作用，选用适宜的药酒。

第一节 中医药酒的源流

一、酒的源流

药酒是酒与中药相配制而成的。在研究药酒前，应先了解酒的源流。

我国是世界上酿酒最早的国家之一，对世界酿酒技术的发展做出了巨大的贡献。酒的发明，在我国已有相当悠久的历史。一般认为，人类社会进入旧石器时代后期已能打造出许多用于获取自然物的石头工具，对于食物的好恶也就有了选择的可能

性。据有关史料记载:大约在农业尚未兴起的采集经济时代,野果和蜂蜜便成了可供人类酿酒的理想而又容易得到的原料。我们聪明的祖先在劳动过程中就注意到野果和蜜中含有发酵性的糖分,一旦接触了空气中的霉菌和酵母就会发酵成酒。从自然发酵的野果更好吃而受到启发,产生了极大兴趣,于是他们开始有目的地将野果采摘并贮存起来,让其在适宜条件下自然发酵成酒。这可以说是最原始的,也是最早的酿酒了。

约在原始社会的末期,人类进入农业社会后,我们的祖先贮存谷物,由于保存的方法原始,条件较差,谷物容易受潮发芽霉变。这些长霉的谷物就成了天然的曲(蘖),遇水后便开始发酵成酒。正如原始人用水果酿酒一样,我们的祖先在品尝了由谷物变成的酒后很喜爱,于是就有目的地利用曲(蘖)来酿酒,这样谷物酿酒也就应运而生了。甲骨文中,酒写作“𪚩”,意即粮食与水在缸中发酵后变成了酒。《尚书》记有商王武丁“若作酒醴,尔为曲(蘖)”之说。汉朝淮南王刘安在其所著的《淮南子》中也认为,谷物酿酒的起源应是和农业同时开始的。到了商周时代,谷物酿酒已相当普遍,从商代废墟中发现规模可观的酿酒作坊,还有许许多多酒器,例如,距今约四千余年前的龙山文化遗址中就有陶制的樽、杯、小壶等酒器;又如殷商时代的青铜文物中亦有许多酒器,如壶、爵、角、觚、觥、樽等,其中一些还是铜制的;再如1959年在山东泰安大汶口村南发掘的新石器时代的“大汶口文化”遗址时,发掘出了许多专用的陶制酒器,如高柄杯、双耳杯等。这些专用酒器的发现也为我国的谷物酿酒起源于六七千年以前的说法提供了有力的证据。

到了周朝,随着生产力的提高,酿酒技术也有了大的进步。国家成立了专门机构,还设立了专管酿酒的官员。《礼记·月令》中指出:酿酒要用煮熟的谷物,投曲必须掌握好时机,火候要适宜。这是我国古代劳动人民对酿酒技术的总结和概括,也

是世界上最早的酿酒工艺规程,如1974年在河北省平山县出土了战国时代的古酒,它的生产距今已有二千二百多年的历史。《战国策》中有“昔者帝女令仪狄作酒而美,进了禹,禹饮而甘之,遂疏仪,绝旨酒。”说明了酒的质量已达到了一定的技术要求。《礼记·月令》在谈及酿酒的准备过程时,“曲”是用含有丰富的必要的发酵微生物的谷物制成,“蘖”就是发了芽的谷物。从现代科学观点来看,谷物中的淀粉是不能直接与微生物作用而发酵成酒的,淀粉必须经过水解变成葡萄糖、麦芽糖、果糖等以后才能酒化,而由淀粉变为糖的过程称之为糖化。用曲酿酒可以使糖化和酒化的过程连续地交替进行,这叫做复式发酵法,是我国古代劳动人民首创的特有的酿酒方法。以“蘖”为原料酿酒,酿出的成品酒中,酒精的含量较低,而糖分较多容易酸化,故汉代以后,多用曲酿酒。

从原料上来看,汉代制曲所用的原料有大麦、小麦、稻谷、高粱和小米等。用所不同的谷物制曲,因而酒的品种增加。两晋时,我国出现了制作药曲和使用药曲酿酒的工艺。制成的药酒既有大曲酒的风味,又有中草药的芳香和具有健身祛病功效的药物成分。

唐代,我国已酿造出世界上最早的蒸馏酒(也就是通常所说的烧酒或白酒),这是酿酒史上的一个里程碑。制取蒸馏酒是利用酒精与水的沸点不同来蒸馏取酒。唐代的那些贪杯豪饮的人不但饮酒,而且还写下了许多与酒有关的流传千古的绝妙名句。

宋代,是我国制曲史上的飞跃时期,当时不仅有曲(蘖)、饼曲和药曲,还使用曲母传醅,以及酒花酿酒。在酿酒技术的发展方面,还出现了像宋·朱肱所著《北山酒经》之类的专著。该书对制曲的原料和操作技术有了新的发展和改进,突出介绍了“干醅”的制作方法,还记载了13种药曲和部分药酒的内容,是一本专门论述酿酒的书。该书的上卷论酒、中卷论曲、下卷论酿酒