

中国保健补酒

卢祥之 编著

中国食疗药疗精华丛书



 科学技术文献出版社

 中国食疗药疗精华丛书

中国保健补酒

卢祥之 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国保健补酒/卢祥之编著.-北京:科学技术文献出版社,2000.3
(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-2308-2

I. 中… II. 卢… III. ①药酒-食物疗法②药酒-补法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14958 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院东 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953, (010)68515544-2172

图书编务部电话:(010)62878310, (010)62878317(传真)

图书发行部电话:(010)68514009, (010)68514035(传真)

E-mail:stdph@istic.ac.cn; stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:木 易

责 任 编 辑:木 易

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:博 今

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2000 年 3 月第 1 版第 3 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:319 千

印 张:11.875

印 数:8601~12600 册

定 价:17.50 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

写在前面

《中国保健补酒》是笔者用了两年多的时间,搜集资料,学习、涉猎多种古今相关著作和结合自己近三十年的临床实践认识的结果。笔者年轻时节在云南边陲“上山下乡”,后迁三晋,辗转二十余年,甲戌初春,奉调归京之际,完成了此书。

关于药酒,笔者最初的感性认识是在年幼时,寄寓上海,遇一鹤发童颜的老海员。其年逾七十,声音宏亮,满面红光,身强体健。他说他身体之所以这样好,是由于多年来坚持喝中药首乌等配制的酒。这种酒,使他历经几十年的大风大浪,虽在世界各地海洋中远航和颠簸,其中艰辛甘苦,难以尽述,但身体确实少病无灾,健康、强壮。

70年代,笔者有一次在云南昆明市西山古刹中,遇一老僧,时值冬雪,山树寺庙皆白,许多游人和寺中人都冻得棉裘裹身,而这老僧却身着夹衣,精神矍铄。当夜借宿寺中,登僧房拜访闲谈,看见老僧人正在饮一种浓浓的红黑色药酒。

自那以后,笔者在学医、临床、教学、读书的时候,颇留心药酒的功能,也留心搜集有关的资料。

1988年,笔者曾编著了一本《家庭自制益寿药酒》,由中国医药科技出版社出版,在公开发行以后,连印三次,尤其是在东南亚和台湾地区,又用中文繁体字重新出版。几年来,屡次接到海外华人的来函索询有关药酒的知识,看来是受到许多人的欢迎的。

1993年以后,笔者开始编撰本书。为了向读者交待清楚药酒的渊源和对人体的作用以及有关知识,兹将授课的几份讲稿中的材料,写在下边,以便诸君在阅读此书时,对药酒有一些初步的了解。

药酒疗法,是中医的独特疗法,数千年来,祖国医药在药酒使用方面积累了丰富的经验。药酒,是药与酒结合,其中的药,是中药,一

般多为天然动、植物,毒副作用小,制成一定要求的饮料,供口服或外用;其中的酒,系谷物与曲酿制而成,味甘辛苦,其气猛,其性烈,具有开积化瘀、温通散寒、消食温胃、疏通经脉、滋补强身的功效。二者配合,药增酒性,酒助药行,既包含药的特性,又保持酒的特性,介于食、药之间、有病可以治病,无病可以健身,功效很大。

远古时期,我们的祖先就在劳动过程中受到含糖野果自然发酵成酒的启发,开始有意识地利用野果酿造果酒。随着农业生产的进一步发展,到了新石器时代龙山文化时期,我国已开始采用谷物作为酿酒的原料。甲骨文中酒写作“𪚩”,就是粮食和水在容器中发酵成酒的过程的描绘。龙山文化遗址中有陶制的多种酒器,殷商时代的酒器品种繁多,如卣、爵、角、觚、觥等,其中一些还是铜制的。1974年,在河北省平山县出土了战国时代的古酒,它的生产距今已二千二百多年了。《战国策》中有“昔者帝女令仪狄作酒”的记载,《尚书》记有商王武丁“若作酒醴,尔惟曲蘖”之说。这些都证明了酿酒在我国已有相当悠久的历史。发展到今天,酒的生产规模已十分庞大,酒也成了人民生活中不可缺少的饮品之一。

夸张一点说,酒从它一出现,就与药密不可分。“酒”古代写作“酉”。《说文解字》解释道:“酉,就也。八月黍成,可为酎酒”。“成”意为“成熟”,“黍成”就可做酒(酉)。黍,甘平,益气补中,也是中药。古时候“医”字写作“醫”,也说明酒(酉)同医药的密切关系,所以后世又有“酒为百药之长”的说法。

药酒,就是将一些药物合理配伍,按一定比例和方法与酒配制成一种可用于保健、治疗的酒剂。有目的地运用药酒,有意识地将药与酒配合,在我国也已有了很长的历史。秦汉之际,《黄帝内经》就记载了治臌胀的“鸡矢醴”等药酒。汉代班固解释甲骨文中就已出现的“𪚩”为“以百草之香郁金而酿之”,更是说明商代就已有了郁金香药酒。马王堆汉墓出土的《五十二病方》中,记载了治疗疽、蛇伤、疥瘙等病的药酒方。东汉张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》除有红兰花酒、麻黄醇酒汤、栝蒌薤白白酒汤外,尚有许多药是以酒煎煮的。

经过历代的积累,到了唐宋时期,药酒已发展到很高水平。唐代孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》,王焘的《外台秘要》等垂扬历史不朽的作品中,都对药酒有专门的、详尽的记载。宋代药酒的种类和应用范围有了长足的发展,仅《太平圣惠方》就设有专论药酒的章节6篇,药酒也发展到了数百种。朱翼中的《北山酒经》记录了十三种曲的制法,有的曲里加了川芎、白术、苍耳等药物。明清两代,药酒更有了进一步发展,仅李时珍的《本草纲目》中就记载有200余种药酒。

解放后,特别是改革开放以来,随着人民生活水平的提高,药酒越来越受到人们的重视和欢迎。同时,由于采用了先进的生产工艺,加强了中药药理的研究,药酒的质量、品种都大大发展和提高了。现在,中国的药酒已走出国门,为全人类所喜爱。

从根本性质上区分,药酒大体可分为两大类:补性酒和药性酒。补性酒虽然对某些疾病也有一定的防治作用,但主要是对人体起滋补增益作用,促使人体健康、精力充沛,预防疾病侵入。药性酒是以防治疾病为主的药酒,在配方上有严格细致的要求,是专为某些疾病而设的。

药酒的应用范围日益广泛。就药性酒而言,其针对的病症非常多,既可治疗疾病,又可预防疾病滋生或恶化,还被用于病后的辅助治疗。对补性酒而言,强体健身和益智安神的功能是重要的,抗衰老、延年益寿的功能则更令人们关注。

服用药酒,有许多必须注意的事项。首先,应考虑饮用者的酒量,切勿过多,以免引起头晕、呕吐、心悸等不良反应。有低热盗汗、消瘦无力、颧红、手足发热的阴虚火旺病人,也要慎用药酒,因为药酒大多辛温性燥,容易化火伤津。有些疾病如肝炎、肝硬化、消化性溃疡、浸润性或空洞型肺结核、癫痫、心脏功能不全、慢性肾炎、慢性结肠炎等,均不适宜服用药酒,以免加重病情。对酒精过敏的人,就更不宜饮用药酒了。孕妇也要慎用药酒。

另外,服用滋补性的药酒,应当从中年时期开始。

人到中年,往往事业上取得了一定成就,但身体也随之而日渐衰

退。从医学角度上看,中年人由于各器官、各系统的生理功能日趋低下,如呼吸功能、肾功能减退,心、脑的血管硬化以及免疫功能的降低,很容易受到疾病的侵袭。不少老年人的恶性病变,是中年时埋下的隐患;不少中年人,被病魔过早的夺去了生命。因此,人到中年时期的养生,是十分重要的。

我们在日常工作中,经常可以看到,许多慢性疾病,如冠心病、风心病、高血压病、慢性支气管炎、肺气肿、肝炎、肾炎等,虽然进展缓慢,但其侵蚀破坏的程度,却在不知不觉中逐渐发展扩大,最终会导致心力衰竭、心肌梗死、呼吸衰竭、肾功能衰竭以及脑溢血等。患慢性疾病的中年人,在过度劳累或感染的诱发下,可能发生急性器官功能衰竭,严重的可能致死。中年人的癌症和过度劳累关系密切;脑血管病和情绪紧张特别有关。这些方面,笔者周围就发生过数例教训,有些中年人平时忙于工作或者家务,对慢性病防治,轻视不治,有的甚至对已患的慢性疾病危害程度抱着无所谓的态度,或者大量饮酒、抽烟,工作夜以继日,不顾劳累,这些都是导致身体内部某些器官损伤到无可救药的原因。

中年人在癌症群中,比例最大。尤其是肝、胃、肠和乳腺,患病比例高,死亡者多。我提醒中年朋友们,有些癌症,往往是在容易疏忽的慢性病变基础上,逐步转为恶性的。因此,要极高度地重视自己身体的某些“不适”,如果有疼痛感,或者软弱无力,就要从思想上警惕癌症的发生。而癌症能够治愈的唯一方法,就是早发现、早治疗,否则,预后不堪设想。

中年人还要极重视心脏。流行在西欧有句话:“心脏就是你的健康”。中年人因心脏出问题发生猝死的例子屡见不鲜。引起猝死的原因一般有冠心病猝死,这种疾病,有的少有先兆,发病到死亡,常不到一小时,主要是由于心肌严重缺血,心律失常,心室颤动。曾有一医疗单位,尸检冠心病猝死 24 例,表现特点是:①91.6%是中年人,男性多。②引起猝死的主要原因是体力、脑力劳动过度,情绪紧张、激动和饱餐、饮酒。③三分之二的患者是在睡眠中死亡,死前有呼吸

异常(叹息、喘息、深呼吸、鼾声等)或呼吸困难。④年轻者多为冠状动脉一或二支狭窄,伴有痉挛;年岁稍大些的,冠状动脉第三支病变较多,狭窄也重。根据上述特点,预防冠心病,关键在早期诊断冠心病,对可疑冠心病或有胸闷痛、昏厥及高血压病史者,特别是男性中年人,应做到:①定期心电图检查,一有症状,立即就诊,复查心电图,必要时配合作超声心动图及动态心电图等检查;②避免引起冠状动脉痉挛的因素,如过度劳累、情绪激动和暴饮暴食,特别是晚餐,不宜过饱;③注意夜间睡眠呼吸状态,如发现呼吸异常或困难,应立即叫醒病人,密切观察,必要时,急诊抢救。

另外,是要防止脑血管破裂猝死,预防的关键,在于平时控制好血压和保持情绪的穩定。我有一位朋友,是山西文学界的一位知名中年作家,睡前还曾伏案写作,夜间突然出现脑血管破裂,次日凌晨即告死亡。

还要注意急性出血性坏死性胰腺炎。这种病,来势凶猛,往往一出现,便措手不及。华西医科大学一位教授,因晚餐多吃了几片肥肉,回家后发生猝死;山西太原食品公司纪检委书记,因多吃了些油条,发生猝死,两例都是急性出血性胰腺炎所致。预防本病的关键,是千万不要暴饮暴食,尤其是晚餐,千万不宜过饱。

有些中年人嗜睡,非常疲倦,浑身无力,往往出现不是这儿不舒服,就是那儿不舒服的症状,这些都是心、脑、胆囊和胰腺等器官出现慢性病的症状,也要引起注意。

虽然猝死是一种急变过程,但这种急变,往往有渐变的基础,所以,早些知道自己身上的隐患或慢性病,采取措施和治疗手段,对于防止猝死,是大有助益的。

中年人应当面对现实,要了解人到了中年,各方面都是向下坡路滑去这一客观规律。要学会自我约束,对自己的身体,要有自知之明,对生活、对起居、对饮食、对性生活、对脑力劳动和体力劳动,对休息与工作,要有一个妥善的安排,不能随心所欲,要自我节制,要力戒烟瘾,酒也不宜过饮,更不宜过度疲劳。

中年人,承先启后,是社会的中坚,在今天这万众一心投身建设的时代中,我衷心地奉劝中年的朋友:要珍爱自己的身体。

还要提请注意的是,肾亏往往是中年人的突出问题。肾是个综合概念,其功能是藏精、生髓、主骨,又主纳气,主水,开窍在耳及二阴,其华在发。藏精、生髓和主骨的意思是:精,可以分为两种,一是指主管人体生育繁殖的物质,称为“先天之精”或“生殖之精”;另一是指维持人体生命活动的基本物质,称为“后天之精”或“脏腑之精”。先天之精,受之先天父母,从胚胎开始,一直到老死为止,不断地在滋生化育,发挥它的生命力。后天之精,来源于饮食物质的精华部分,由脾胃化生。先天之精的形成,特别是在出生之后,有赖于后天之精的供养;而饮食之所以能化生为后天之精,又须依赖先天之精的活动能力,两者有着相互依存、相互促进的关系。肾藏精,就是说肾的主要功能是把先天的精和后天的精贮藏起来,成为人体生长、发育、生殖的本源。

肾精之所以能发挥其作用,需靠肾气的推动。肾气是肾精所化之气,代表肾的活动功能。肾精和肾气,两者之间,互相作用,互相促进。肾精充足,肾气就旺盛,肾气旺盛,肾精也就充足。肾的精气盛衰,关系着人的生长、发育和生殖的能力。人从幼年开始,由于肾的精气逐渐充盛,产生了一种“天癸”的物质,它能促使男子产生精子,女子开始按期来月经,这时性机能就逐渐成熟,也开始有了生殖能力;进入中老年之后,肾气衰弱,肾精渐少,女子月经停止,性机能也随之减退,生殖能力逐渐丧失,形体也就逐渐衰老。可见肾的精气盛衰,关系到人的生长、壮盛和衰退的整个过程。《素问·上古天真论》说:“女子七岁,肾气盛,齿更发长,二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”“丈夫八岁,肾气实,发长齿更,二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;……八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去。”这突出地反映了肾的精气在人体生长、发育和生殖功能方面的重要作用,肾藏精的功能正常,则人体生长发育

良好,生殖能力健全;肾藏精的功能失常,就会造成生长、发育迟缓,生殖功能低下。临床上,某些不孕症与小儿发育迟缓、筋骨痿软以及早衰等症,常由于肾的精气不足所致,故有“肾为先天之本”的说法。

肾脏有肾阴、肾阳,这是从阴阳的属性来划分的。肾阳又叫“元阴”、“真阴”、“肾水”、“真水”等,包括了肾精,是人体阴液的根本,对各脏腑组织起着濡润、滋养的作用。肾阳又叫“元阳”、“真阳”、“肾火”、“真火”、“命门之火”等,包括了肾气,是人体阳气的根本,对各脏腑组织起着温煦、生化的作用。肾阴与肾阳在人体内互为消长,水火相济,保持着动态平衡,对维持人体阴阳相对平衡起着重要作用。如果肾阴不足,因肝肾同源导致肝阴亏乏,虚火亢奋,可见五心烦热,潮热盗汗,男子遗精,女子梦交等症;肾阳不足,则生化功能衰减,可出现精神疲惫,腰膝冷痛,形寒肢冷,小便不利或小便频数,男子阳痿早泄,女子宫冷不孕等症。肾阴是肾脏功能活动物质基础,肾阳是肾脏功能活动的动力。在病变的过程中常互相影响,肾阴不足到了一定程度便可以累及肾阳,肾阳不足到了一定程度也可以伤及肾阴,成为阴损及阳或阳损及阴的肾之阴阳两虚症。

由于肾主藏精,而精能生髓,因此,肾精充足,则骨髓的生化有源,骨骼得到髓的充分滋养而发育健壮,坚固有力。中年人由于工作繁忙,往往肾精虚少,骨髓的生化源不足,骨骼失其濡养,便会出现骨髓空虚,骨骼脆弱无力,甚至发育不良,小儿囟门迟闭、骨软无力等病变。

髓有骨髓和脊髓之分,在脊椎管内之髓称为脊髓。脊髓上通于脑,合称脑髓。脑为髓聚而成。《灵枢·海论》说:“脑为髓之海”。脑属“奇恒之腑”,位于颅,其功能是主持人的精神活动。明代李时珍曾把脑称为“元神之府”,清代王清任则把记忆、视、听、嗅、言等功能统归于脑。有关脑的生理和病理,前人认为与五脏都有关系,尤以心、肝、肾三脏为主。脑与肾的关系表现如下:因为脑髓有赖于肾精的充养,如果肾精充足,则脑髓充实,思维敏捷,记忆力强,视觉、听觉灵敏,精力充沛;肾精不足,则脑髓空虚,精神萎靡,思维、记忆力以及视

觉、听觉等逐渐衰退。

精与血是互为资生的,肾精足则血旺,血旺就能使毛发得到充分的润养,故有“发为血之余”的说法。发的营养虽来源于血,但其生机则根源于肾,发为肾之外候,发的生长状态,是肾的精气盛衰的反映。青壮年肾精充足,头发茂密,色黑而有泽;中老年人肾气虚衰,头发变白而易于脱落。故《素问·五脏生成篇》说“肾之合骨也,其荣发也。”

《灵枢·脉度篇》说:“肾气通于耳,肾和则耳能闻五音矣。”如果肾的精气不足,就会出现耳鸣、听力减退等症。中老年人所以多见耳聋失聪,往往是由于肾的精气虚衰所致。

中医认为肾气的盛衰,决定人体生老病死的过程。

生长、发育、衰老、死亡,是人类生命的必然过程,而延长寿命,尽终天年则是人类的共同愿望。我国历代许多医学家,结合临床实践,都阐明了肾气与衰老的关系。如清代大医学家叶天士在病案中分析:“男子向老,下元先亏”;“花甲以外年岁,到底下元衰矣”;“高年下焦根蒂已虚”。并明确指出,不单是肾阳虚可促使变老,肾阴虚亦然。如说“六旬又六真阴衰”;“高年水亏”;“高年下焦阴弱”。元朝的大医学家朱丹溪也强调肾阴虚,相火妄动,最易导致衰老。他说:“相火易起,五性厥阳之火相煽,则妄动矣。火起于妄,变化莫测,无时不有,煎熬津液,阴虚则病,阴绝则死。”明代著名医学家张景岳亦认为阴虚即精虚,精虚则气无所附,生化之机息矣。肾为藏精之所,叫做命门,精藏于此,是为阴中之水;所化于此,是为阴中之火。命门居两肾之间而兼具水火,为生命之本。并指出“命门之火,谓之元气;命门之火,谓之元精。五液充则形体赖而强壮,五气活则营卫赖以和调,此命门之水火,即十二脏之化源”。张氏认为,五脏为人身之本,肾为五脏之本,命门为肾之本,阴精为命门之本。他虽然强调阴精在生命活动中的作用,但更重视元阳。称为“天一生水”,水亦由天一之阳而生。故水之所以生物,惟赖有此阳气;水之所以能化气,亦赖有此阳气。他根据阴阳互根的辩证关系,提出“阳非有余,真阴不足”是引起疾病、促成衰老的重要原因。另一位名医赵献可,更强调命门的作

用,把命门位于心君之上,称为性命之门,而为人身之真主。但他偏重强调命门之火即元阳的作用,认为命门之火,乃人身之至宝。认为命门所以称为性命之本,是因其中有火的存在,这火即为全身生活机能之所系。火强则生机可由之而壮,火衰则生机可由之而弱,火灭则生机竟由之而死。赵氏也强调水火的辩证关系。他在《水火论》中说:“以无形之水(肾)沃无形之火(命门),当而可久者也,是为真水真火,升降既宜,而成既济矣。医家不悟先天太极之真体,不穷无形水火之妙用,而不能用六味、八味之神剂者,其于医理,尚欠太半。”可见,赵氏所谓命门火实质上就是肾阳即元阳,张景岳所谓命门水就是肾阴即元阴。所谓水火既济,实际上是指肾的调节作用。从这些论述中可以看出,肾是全身各脏器的调节中心。

近年有关专家研究资料证实,就肾脏本身来说,中年人因年龄的关系,肾开始了退行性变化,肾脏变小变轻,结缔组织增多,有 95% 的正常人在 40 岁后有 10% 的肾小球发生软化,肾血流量可随年龄增长而减少,40 岁后肾小球滤过率平均每年减少 1%,肾小管功能以同样比例减低,随着年龄的增长,尿素氮含量亦有所增高,肾小管对葡萄糖的再吸收能力也相应减退。用放射性同位素检查发现,无肾脏病或高血压病的老年人中,约 46% 的人,肾小管再吸收功能呈局灶性减低。老年人由于肾单位减少,肾血流量降低,滤过率下降,招致代谢产物在体内堆积,机体中毒而加重肾功能衰退,从而改变器官、组织的功能,使机体逐渐衰老。

现代研究还认为,中医说的“肾衰”与内分泌失调、免疫功能降低、遗传因素、年龄、疾病、劳役、六淫、七情、水源、空气污染等都有极为密切的关系,是导致衰老的重要原因。而衰老主要由于“肾衰”,从而证实中医关于“肾衰”而导致衰老的认识是正确的。肾阳不足,就不能保持正常的生活机能;肾阴不足,肾阳则失去物质基础而诸病由生,进一步促进衰老或死亡。所以,补肾说的研究者们,强调养形和保养精、气、神,不断地保持肾阴肾阳的平衡,使肾气在机体起到正常的调节作用。机体依靠肾气,以抗御外邪并稳定体内环境,使机体新

陈代谢、体温调节、血液循环、呼吸机能、消化吸收好于日常状态。

在保持肾气盛、不亏损的同时,往往要兼顾其他脏腑,尤其是肝脏,肝肾之间关系极为密切。肝藏血,肾藏精。血的化生,有赖于肾中精气的气化;肾中精气的充盛,亦有赖于血液的滋养。所以说精能生血,血能化精,称为“精血同源”或“乙癸同源”或“肝肾同源”。肝主疏泄与肾主封藏之间亦存在着相互制约、相反相成的关系,主要表现在女子的月经来潮和男子泄精的生理功能。如果二者失调,则可出现女子月经周期失常,经量过多或闭经,男子遗精滑泄或阳强不泄等症。由于肝肾同源,所以肝肾阴阳之间的关系亦较为密切。肝肾阴阳,息息相通,相互制约,协调平衡,故在病理上常相互影响。如肾阴不足可引起肝阴不足;阴不制阳而导致肝阳上亢;肝阴不足,可导致肾阴的亏虚,而致相火上亢。反之,肝火太盛也可下劫肾阴,形成肾阴不足的病理变化。所以在补肾的同时,往往亦需养肝,中医治疗学上称为“肝肾同治”。

保持肾气盛、不亏损的方法很多,其中服用中药,是一个很有效的方法,具有独特的优势。服用补肾药酒,更为历代医家所推崇。由于药酒具有制作简便,疗效可靠,便于存放等优点,这些年来,越来越受到人们的欢迎。

人到45~59岁,为老年前期或称中老年人;60~89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。老年人由于动脉逐步硬化,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,使各脏器血流量相对减少,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,往往导致脑组织供氧不足,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,就是人们常说的“中风”。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尤为明显。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,以高音听力减弱较为明显。五、呼吸功能减退。由于肺及气管组织弹性减退,特别是部分肺细胞失去功能,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,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。到了这个年龄阶段的人,有些人则出现更年期综合征,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,经常再现腰酸腿软,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。

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,尤其是长期地饮用抗衰药酒(即滋补养生延年的药酒),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86.92岁,活到70~80岁的人越来越多,调心养性,适量饮酒,争取达到百岁,将不是奢望。

最后,因为笔者研究药酒有年,在自制药酒时有些事项和环节应提请注意:

1. 如果用来治病,所配制的药酒要与所要治疗的病症相符,配制补酒也要根据本身气血的盛衰,五脏六腑的偏盛与不足,来选择适宜的药酒方。

2. 每次配制药酒不宜过多,一般在5公斤左右。若病未愈,可再配制,这样可避免浪费,若方中剂量较大,可酌情将剂量按比例缩小。

3. 处方内的药物一般不要任意改动或增减剂量,必要时可在医务人员的指导下处理。

4. 所用药材必须洁净或新鲜。质次、伪劣品均不得使用。

5. 凡配制药酒所用一切用具、容器均要洁净、完好,并进行必要的消毒处理。

6. 按照中医的传统习惯,煎煮中药一般选用砂锅,这是有一定科学道理的。一些金属如铁、铜、锡之类的器皿,煎煮药物时容易发生沉淀,降低溶解度,甚至器皿本身和药酒能发生化学反应,影响药性正常发挥。所以,配制药酒时要使用一些非金属的容器,诸如砂锅、瓦坛、瓷瓮、玻璃杯等。当然,一些药酒的制作还有特殊要求,可参照本书中具体说明,另行配制。

愿药酒这一独特的中医方剂形式在人们养生、长寿方面发挥出越来越大的作用。

最后,要强调的是:本书在编写过程中,除了摘引大量的古代文献资料,结合笔者研究、临床心得外,还参考了诸多同仁、同道、师友的大作,尤其是胡龙才、孙文奇、陈贵迁、朱君波、杨思澍、李明哲、王俊、徐楚、李妮、杨智学、张峰、陈熠、王晓鹤、许青媛、伍后胜、范桥、陆钦尧、黎明、樊中州、马华等医药学家们的作品,给了我很大帮助。这里,除了对这些先生、女士表示诚挚谢意外,对诸书资料的转引,我在此书出版前,向能查到地址的作者们发了专函,征得其授权,有的或许是地址不详和邮递误差,尚未收到授权函件,申明一点,即著作权仍归原书作者所有,此书的作品稿酬,一旦与诸作者联系上,即协商分配,并愿意在各方面合作与共享。

另外,本书中集汇的诸方中,有的药物国家已明令禁用,如虎骨(虎胫骨)、犀牛角等,其方剂仅供参考。

作者声明

本书在编撰过程中,除摘引了不少古代文献之外,还参考、援引了许多同道、同仁的大作,在本书出版前,曾向能查到地址的原作者发了专函,通知原作被摘引和请求其授权,有的已回函同意,有的尚未回函。声明一点:著作权仍归原作者所有,一切权益,联系上原作者以后,与原作者共享。