

中医祛病健身系列丛书

◎ 丛书顾问 张镜人

◎ 总主编 沈庆法

漢書·食貨志 中謂

酒爲百藥之長

強調了酒的作用

程磐基

主編

黃宝英

药酒药茶

同济大学出版社

中医

点津

用酒入藥，

促進藥力發揮以起到更好的防病治病作用，

爲現代醫家認識。

如酒浸大黃，白術，桂枝，桔梗，

防風等制成屠蘇酒，

在古代，到除夕時男女老幼必飲之品。

而端午節服艾葉酒，

菖蒲酒，重陽節飲菊花酒以避邪氣也爲常識。

貨志·中謂

食

的作用。

病作用，

之品。

氣也爲常識。

中医

中医祛病健身系列丛书

◎丛书顾问 张镜人

◎总主编 沈庆法

药酒药茶

程磐基
黄宝英

主编

点津

主编
副主编
编委

程磐基 黄宝英
叶盛德 胡文豪

(以姓氏笔画为序)

叶盛德 刘恩祺

朱勇 朱景琳

沈庆法 沈峥嵘

胡文豪 赵孟春

郭晶磊 黄宝英

程磐基

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医药酒药茶点津/程磐基,黄宝英主编. —上海:同济大学出版社,2005.5

(中医祛病健身系列丛书/沈庆法主编)

ISBN 7-5608-2990-2

I. 中... II. ①程... ②黄... III. ①药酒-基本知识②药茶-疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009338 号

中医祛病健身系列丛书

中医药酒药茶点津

程磐基 黄宝英 主编

责任编辑 沈志宏

责任校对 徐春莲

装帧设计 陈益平

出版
发行 同济大学出版社

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经销 全国各地新华书店

印刷 常熟市华顺印刷有限公司

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 10.125

字数 290000

印数 1—5100

版次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5608-2990-2/R·102

定价 20.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换



慶法仁弟惠存

茹古涵今兼收並蓄
立足臨床重在創新

張鏡人書贈



中医祛病健身系列丛书

丛书顾问 张镜人

总主编 沈庆法

副总主编 叶进(常务)

(以姓氏笔画为序)

王勇 刘兰林 沈小珩 沈峥嵘

汪文娟 黄琴峰 盛康毅 程磐基

编委会

王勇 毛平 叶进 叶盛德 刘兰林

朱伟嵘 齐丽珍 华卫国 华建梅 沈小珩

沈庆法 沈瑱瑱(澳大利亚) 沈峥嵘 汪文娟

邵萍 何立群 张瑾 张再良 林应华

周锦明 罗志洪 范英(美国) 赵毅

钟金源(中国台湾) 胡文豪 柴雁 黄宝英

黄琴峰 盛康毅 程磐基 童瑶(中国香港)

总序

《中医祛病健身系列丛书》以中医药学理论和临床实践为主,融科学性、知识性、实用性为一体,深入浅出、通俗易懂。由我们伟大先贤创立、总结的中医药学能被更多的人学习、应用,从而得到更好的继承和发扬,这是一项“继承中医、发掘中医、创新中医”的浩大工程,也是从事中医药学领域工作、不断进取的一代学人之毕生追求。编撰这套丛书的宗旨就在于让中医药学走向生活、走近大众,最终寄希望于达到理想的祛病、健身境界。

人类的历史表明,由无数学者辛勤奋斗而创建的科学技术,反映了先贤们深邃的智慧,在一代又一代的传承和发展中,日臻成熟,在新的阶段又得到新的发展。中医药学以中华民族灿烂文化为深厚底蕴,积累了我国人民群众几千年来长期与各种疾病作斗争的智慧和经验。其殊多精湛医法方术,内容之浩瀚、经验之丰富,是对世界人民和世界医学的巨大贡献。

运用这些理论和方法在与疾病的长期斗争中不断地取得可喜的疗效。作为从业医者,对于这些长期积累的宝贵经验,很好地进行学习和继承是十分重要的。它是我国医学的根基、民族文化之瑰宝。其中蕴涵着古往今来多少医家求真之心血,蕴涵着无数先人为不断探索成功而洒下的辛勤汗水。令人欣慰的是,对中医药学经验、方法、理论的总结和研究始终没有停留在原地,而是正在得到不断的发展和创新。

中医学防治疾病的根本指导思想是一切从天地间运行的自然规律出发,在祛病健身过程中体现出整体观、辨证论治观和思维恒动观。

中医学的整体观认为人与自然界天地相应,其生老病死与自然界生、长、化、收、藏的变化规律息息相关。因此,人应该顺应自然,享尽天年。人体是一个物质和精神和谐统一的整体,“阴平阳秘,精神乃治”,其脏腑经络、气血津液、四肢百骸的生理功能,环流终始,内外相连、上下沟通。因此,智慧养生者,必定顺应春夏秋冬的气候变化而强体健身。一方面防御外界致病因素的侵袭,祛除社会环境的不良影响;另一方面通过健身而增强体质,虚邪贼风,避之有时;正气存内,邪不可干;抗衰健身,延年益寿。

中医学的辨证观是把整体和个体的变化结合起来,注重“辨证求因”“审因论治”;通过“望闻问切”,对具体病人进行个体化分析;强调因人、因时、因地制宜,注重研究不同疾病在不同环境、不同季节、不同时间、不同体质以及不同地域发生、发展、变化和转归的客观规律;针对疾病过程中反映的不同证候特点,采用在长期临床实践中形成的“八纲辨证”“脏腑辨证”“气血辨证”“病邪辨证”“外感热病辨证”等方法,从宏观和微观相结合的认识出发,最终为确立治则提供依据。

中医学的思维恒动观表现在辨证论治上。在辨证基础上,确立治疗法则;根据临床表现以及具体病情“立方遣药”;注意用药以后的变化,“有是证用是药”“观其脉证,知犯何逆,随证治之”;在“理法方药”一致的情况下,考虑到病情性质、体质的不同以及自然气候环境的影响,强调“治病必求于本”“急则治标,缓则治本”“上病下治,下病上治”“同病异治,

异病同治”“冬病夏治，夏病冬治”等治则，以“调治”为中心，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，从而确定“汗、吐、下、和、温、清、消、补”等治疗方法，方药随之变化，调和阴阳、护养正气、邪去正安，而不是一方到底、一药不变。

中医药学的这些认识，反映了中医药文化的精粹。本丛书的编写从防和治的实际应用出发，力图正确体现中医药学的整体观、辨证观和恒动观，以领悟其真谛。

三

一部中医药学的发展史，充分显示了不断继承、不断发掘、不断创新的特点。现代著名中医学家张镜人先生提出：“茹古涵今，兼收并蓄，立足临床，重在创新”。这一学术指导思想始终贯穿于我数十年从医、从教，为中医药事业竭尽全力的实践之中，也贯穿于这套丛书编撰工作的整个过程。

历史上众多著名医家，不论是当朝御医还是民间布衣，其对中医药学的巨大贡献造就了我国医学发展史上的辉煌。茹古涵今不仅要勤求古训，更重要的是博采众方，真正做到兼收并蓄。学术上的不同见识与虚心学习、不耻下问是不能混淆在一起的。

我们不能培养脱离临床只懂书本不懂实践的人，也不能当一个只会开方治病而没有理论素养的医家。中医药历史上的名家都是实践家、临床家、医论家和创新家。理论不能脱离实践，实践需要理论指导。临床实践是中医药学的生命源泉，经验总结是中医药学的立足之本，而理论研究则是中医药学不断发展、生生不息的基础积淀。中医药学之所以能立足于世界医学之林，并越来越受到世人的广泛关注，重要一点正在于理论指导结合临床实践所取得的显著疗效。从古代医家战胜疾病的医案来看，中医药学的理论和方法都是通过临床实践总结而来

的。因此,在这套丛书的编著中,突出卓有成效的临床经验之总结,并融会中医药理论的指导,目的就在于使读者能够更深地体味中医学的精髓。

中医学的发展离不开其所处时代之科学技术的支撑。但是,面对现代医学的飞速发展,不管诊疗技术如何先进,最终解决问题的关键还是临床疗效。中医学的优势,在提高临床疗效上很重要的一点是整体综合治疗。无论是药物治疗、食物疗法,还是外治方法(如针灸、气功、推拿以及敷贴、熏蒸、洗浴、药熨、佩药、握药、药捻、药栓、灌肠等),在解决疑难杂症、抢救危重疾病时常有出奇的疗效。这些出奇的疗效、出奇制胜的方药亟待我们去整理发掘,而只有扎实地做好继承才能更好地发掘、创新。无论是中医药理论研究、中医药教育还是中医药人才培养,都不能回避、远离这一点。

四

中医祛病健身的核心是一防二治。前者谓之“治未病”,后者谓之“治已病”。在“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”学术思想的指导下,我们从其反映的防和治两大方面,确立了丛书各册的主题,立养生、抗衰、调养、方药、食疗、茶酒、针灸、推拿、气功、美容等专题,分册论述。

《中医智慧养生点津》——智者之养生,顺四时适寒暑,避凶险趋吉安;

《中医抗衰延寿点津》——顺应自然,其乐悠悠,颐养天年,安度百岁;

《中医调治养护点津》——调摄阴阳,祛病健身,内外和衷,邪不能客;

《中医常用方药点津》——方药一家,融会论述,防治并举,重在实效;

《中医食疗忌口点津》——食养之要,

忌贪口福，饮食有节，药食有忌；

《中医药酒药茶点津》——药酒药茶，
自然疗法，防治结合，方为上品；

《中医针灸治疗点津》——针法技法并
重，组方、取穴优选，功效独到；

《中医推拿按摩点津》——推拿按摩，
手法为要，不用药石，病痛可除；

《中医气功健身点津》——传统气功，
中医瑰宝，调治养身，气定神闲；

《中医美容驻颜点津》——形神兼美，
内养为重，整体调节，局部修饰。

纵观本丛书各册内容，可见以下特点：

(1) 中医药强调预防为主，崇尚天人合一的自然观，主张顺应自然界生、长、化、收、藏的客观规律而颐养天年。

(2) 中医药防治疾病的核心是调治护养，在调摄阴阳的原则指导下，辨证论治，通过药物和非药物的疗法达到调和气血之目的。

(3) 中医药的临床治疗，择方、选药和炮制各种剂型中成药是重要手段，故方、药不分家，融会论述，才能有效配方，便于临症查考。

(4) 尊重古今中外医家丰富的临床经验，继承、发掘古典医籍中的精华，结合现代医学的临床验证进行评述，茹古涵今，兼收并蓄。

(5) 中医药治疗疾病的理论源于临床实践，又与临床实践紧密结合，只有注重提高临床疗效，才能真正达到祛病健身的目的。

(6) 中医药在不同历史年代里有其时代的特征，在当今社会更应发挥其独特功效，造福大众，并发扬光大，不断取得新的突破。

五

本系列丛书的构思、设计、组织和准备工作历经

两年有余,而撰写、修删、统稿,到最后审定完全部书稿又用了一年时间。在此衷心感谢我的前辈、先生、学长、学生和同道,他们严谨治学的精神、敏捷聪颖的思维、刻苦求真的态度,坚忍不拔的作风是我的榜样,也是我完成总编全书的动力。他们积平生心得,发前贤精华,恪守规矩,精益求精,虚心而师百氏,勤学且采众长,注重实践,讲求实用,既显示了非凡的专业功底,又展现了崇高的医家风采。《荀子·劝学》曰:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍;锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂”。所以,没有他们鼎力相助,没有他们锲而不舍的努力,本丛书是不能顺利完成的。

在写下本序之际,首先要感谢我的恩师张镜人先生,他的“茹古涵今,兼收并蓄,立足临床,重在创新”的学术思想是本丛书的编写指南。我对丛书的总体构思、设计,从提出大纲、编写总目,到拟定细目、审定内容,均是在这一学术思想指导下完成的。更为可敬的是,张老先生不顾年逾八旬高龄且患青光眼疾,挥笔写下这 16 字题词,以启迪后学者,令人崇拜。

书稿即将付梓,因限于我的学术水平,丛书中一定存在不少缺憾和不足,在此诚请各位同道批评指正!

沈庆法

2004 年 10 月 1 日

酒茶疗病养生的历史由来已久。在中医药学中,酒疗和茶疗占有重要地位。因二者与日常生活联系密切,炮制、服用简便有效,因而深受人们喜爱。作为自然之品,其功能效用更引起了国内外学者的重视。

中医认为酒是水谷之气,味辛甘,性热入心肝二经。适量饮酒具有通畅血脉、活血行血、祛风散寒、健运脾胃以及引药上行、助药功力之效。然而,大量酗酒,则适得其反。李时珍在《本草纲目》中说:“酒少饮则和血行气,痛饮则伤神耗血,损胃之精,生痰动火。”《养生要集》一书讲到“酒者,能益人,亦能损人。节其分剂而饮之。”现代研究也说明,少量饮酒,可以引起唾液和胃液分泌暂时增加,这对消化有良好的效应。可以提高消化系统的吸收功能,大量饮酒则胃液分泌和消化酶的活性均受到抑制,对胃肠道功能无疑会产生不利影响,务必要重视对待。

药酒是以不同药物,与酒一起制作,酒和药有着相互关联的作用。现在我们了解到酒精是一种重要的溶剂,用酒可以制成多种药酒、酏剂,也可通过酒对药物洗、浸、泡、煎、炒等方法炮制,以引药上行,增强药力,加强血液循环,从而达到不同的治疗目的。

茶与酒一样,也有健身和治病的作用,以茶治疗的记载可以追溯到几千年前。相传神农氏为了寻找治疗疾病的草药,尝百草以疗病,日遇七十二毒,最后得茶而解,祛除了体内诸毒。陆羽在《茶经》中曾引用汉代皇帝的话:“用茶使朕颇感惊异,其妙不可言,有似酒后顿感兴奋,精神亦倍加舒畅。”《本草纲目》中说:“茶苦而寒,最能降火……惟饮食后浓茶漱口,既去烦腻而脾胃不和,且苦能坚齿消蠹,深得饮茶之妙。”

茶和药也有着相互关系的作用。用茶健身治疗有两个方面的用法。一是自然的茶叶,有红茶、绿茶、清茶、花类

茶、紧压茶、黑茶等。一年四季喝茶，作用不一样。春夏季节宜饮绿茶，可以清热去火降暑，秋冬季节则宜饮红茶、花茶，以免引起胃寒腹胀。古人说：饮茶可以上清头目，中消食滞，下利二便。二是与药物一起或者用药物制成的茶称药茶。现在制作方式也有了改进，如制成袋泡茶、速溶茶、冰茶、果味茶、香料茶、茶水汽水、茶叶棒冰、茶叶饼干，这样就起到各种不同的健身治疗的作用。

与酒一样，如不注意饮茶也会产生不良反应。古人总结的饮茶宜忌的经验很好，辑录如下：姜茶能治痢（痢疾和腹泻），糖茶能和胃，菊花茶明目，汤茶伤五内（五脏），饭后茶消食，酒后茶解醉，午茶长精神，晚茶能入睡。空腹饮茶心里慌，隔夜茶伤脾胃。过量饮茶人黄瘦，淡茶温饮保年寿。

总 序 引 言

药酒溯源篇

第一章 药酒源流·····	(1)
第二章 药酒的饮用和禁忌·····	(3)
第三章 药酒的制作与储存·····	(5)
第四章 药酒的服用与醒酒·····	(7)

药酒保健篇

第一章 调养脏腑·····	(9)
1. 丹参酒 ·····	(9)
2. 百益长春酒 ·····	(9)
3. 参归补虚酒 ·····	(10)
4. 参葡萄酒 ·····	(11)
5. 长生酒 ·····	(12)
6. 枸杞酒 ·····	(12)
7. 地胡酒 ·····	(13)
8. 山药酒 ·····	(14)
9. 八仙酒 ·····	(15)
10. 天门冬酒 ·····	(16)
第二章 美容黑发·····	(17)
1. 鸡子美容酒 ·····	(17)
2. 玉液酒 ·····	(17)
3. 桃仁酒 ·····	(18)
4. 桃花酒 ·····	(18)
5. 固本酒 ·····	(19)
6. 逡巡酒 ·····	(19)
7. 白鸽煮酒 ·····	(20)
8. 葡萄酒 ·····	(20)
9. 红颜值 ·····	(21)

10. 驻颜酒	(21)
第三章 综合营养	(23)
1. 二仙酒	(23)
2. 术酒方	(23)
3. 归圆汤	(24)
4. 羊羔酒	(24)
5. 万病无忧酒	(25)
6. 圆榭酒	(25)
7. 长春酒	(26)
8. 地黄醴	(27)
9. 甘露酒	(27)
10. 阳春酒	(28)

药酒补虚篇

第一章 补气养血	(30)
1. 黄芪酒	(30)
2. 白术酒	(31)
3. 黄精酒(一)	(31)
4. 十全大补酒	(32)
5. 人参酒(一)	(32)
6. 滋养阴血酒	(33)
7. 黑豆酒	(34)
8. 地黄酒	(34)
9. 八珍酒	(35)
10. 万金药酒	(35)
第二章 扶正补虚	(37)
1. 神效酒	(37)
2. 紫酒	(37)
3. 黄芪石斛酒	(38)
4. 扶衰仙凤酒	(39)
5. 乌麻酒	(39)
6. 造酒乌须方	(40)
7. 人参酒(二)	(40)

8. 麻子酒	(41)
9. 肉梨酒	(41)
10. 枣桑酒	(42)
11. 胡桃酒	(42)
12. 薯蓣酒(一)	(43)
13. 薯蓣酒(二)	(43)
14. 归芍酒	(44)
15. 枸杞酒(一)	(44)
16. 枸杞酒(二)	(45)
17. 钟乳石酒	(45)
18. 黄精酒(二)	(46)
19. 百药长酒	(46)
20. 长春酒	(47)
第三章 延年益寿	(49)
1. 延龄酒	(49)
2. 神仙延寿酒	(49)
3. 延寿酒	(50)
4. 延寿九仙酒	(50)
5. 天门冬酒(一)	(51)
6. 药酒秘方	(51)
7. 首乌酒	(52)
8. 延年益寿耐老酒	(52)
9. 周公百岁酒	(53)
10. 长生固本酒	(54)
第四章 抗衰还精	(55)
1. 还元酒	(55)
2. 熙春酒	(55)
3. 熙春酒方	(56)
4. 仙灵秘传酒	(56)
5. 固本退龄酒	(57)
6. 石燕酒	(58)
7. 三味抗衰酒	(58)
8. 巴戟熟地酒	(59)
9. 康壮酒	(59)

中
医
祛
病
健
身
系
列
丛
书

10. 女贞皮酒 (60)

药酒治疗篇

第一章 咳嗽气喘 (61)

1. 紫苏子酒 (61)
2. 葶苈酒 (61)
3. 蛤蚧酒 (61)
4. 天门冬酒(二) (62)
5. 山姜定喘酒 (62)
6. 羊胰大枣酒 (63)

第二章 呕吐呃逆 (64)

1. 橘红酒 (64)
2. 椒酒 (64)
3. 白豆蔻仁酒 (64)
4. 缩砂仁酒 (65)

第三章 胸腹痛 (66)

1. 玄胡酒 (66)
2. 茴香酒 (66)
3. 木香酒 (66)
4. 三香酒 (67)
5. 丁香酒 (67)
6. 佛手酒 (68)
7. 生姜酒 (68)
8. 金橘根酒 (68)

第四章 腰腿痛 (70)

1. 补益黄芪酒 (70)
2. 核桃药酒方 (70)
3. 鹿角酒 (71)
4. 苡仁红酒 (71)
5. 羌活酒 (71)
6. 丹参杜仲酒 (72)
7. 杜仲灵脾酒 (72)
8. 地黄桐皮酒 (73)