

◇解析养生方略、遵循养生科学、揭示养生要诀◇

传统文化 与现代养生



实用性强
操作简单
贴近百姓

酒文化与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，
追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

中国物资出版社

◇解析养生方略、遵循养生科学、揭示养生要诀◇

传统文化 与现代养生



实用性强
操作简单
贴近百姓

酒文化与养生

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，
追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

酒文化与养生/胡小毅编著. —北京:中国物资出版社,2005.4
(传统文化与现代养生)

ISBN 7-5047-2339-8

I. 酒... II. 胡... III. 酒—文化—关系—养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024431 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

廊坊京华万圣印刷有限公司印刷

开本:640×920 毫米 1/18 印张:67.375 字数:1300 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2339-8/R·0034

印数:0001—5000 册

定价:136.00 元(全四册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

五千年中华文明源远流长,勤劳朴实的炎黄子孙创造了光辉灿烂的华夏文化——四大发明有口皆碑,中医学学术独占鳌头,中国的传统文化更是以其博大精深而独领风骚,孕育并影响了一代代炎黄子孙。而今,她正以其特有的魅力,影响和改变着全人类的生命质量。

在西方发达国家,保健、养生是在工业革命以后才逐步发展并被上流社会所重视的,而在中国,早在春秋战国时期就有确切的文字记载了养生保健的有关内容,中国最早的饮食文化、茶文化、酒文化、民间习俗、武术、气功乃至中医药事业的启蒙和发展,无不包含了养生保健的内容。

《传统文化与现代养生》一书,共分为四部,主要从茶文化、酒文化、饮食文化、道家思想、太极、佛教、传统中医、健康保健、美容、心理学等十余个方面入手,全面翔实地介绍了中华传统出现、发展及其与养生保健的关系,养生之道、各种养生保健知识、具体操作方法,以及相应文化内容所起到的养生保健作用等。本书所介绍的各种养生方法,大都已经被前人所使用 and 应用,还汇集了许多为人们所熟知的宫廷养生方法、民间传统养生方法,甚至包括国内很多少数民族安全、实用的传统养生方法。

笔者在搜集整理和编著本书时,本着可读性强、实用性强、操作简单、贴近百姓日常生活的基本准则,故而,本书虽囊括了深刻的文化内涵,但绝不显高深莫测,内容通俗易懂,是百姓居家养生保健不可多得的实用工具书。

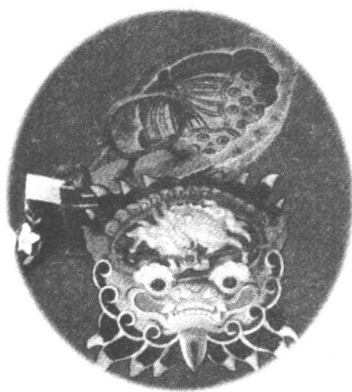
编者

2005年1月

第三部分



文化与养生



目 录

第三部分 酒文化与养生

第一章 综述部分	(251)
第一节 中国酒文化的起源和历史渊源	(251)
酒对人类文明进步的贡献	(251)
酒曲的发现和利用	(251)
考古资料对酿酒起源的佐证	(252)
酿酒起源传说	(253)
最早发现酒以及酿酒的发展过程	(253)
现代学者对酿酒起源的看法	(254)
第二节 酒所独有的文化韵味	(255)
酒文化的概念	(255)
中国酒文化之最	(255)
第三节 酒器	(256)
酒器之最——瓷制酒器	(256)
汉代的漆制酒器	(256)
其它酒器	(256)
商周的青铜酒器	(257)
远古时代的酒器	(257)
第四节 酒政	(258)
产生酒政的历史意义	(258)
当代中国酒政	(258)
古代酒政的内容	(263)
第五节 酒的历史故事	(265)
杯酒释兵权	(265)
箴醪劳师	(265)
汉高祖醉斩白蛇	(265)
鸿门宴	(265)
酒池肉林	(266)
鲁酒薄而邯郸围	(266)
清圣浊贤	(266)
文君当垆	(266)
饮中八仙	(267)
竹林七贤	(267)
煮酒论英雄	(267)
第二章 酒文化与养生	(269)
第一节 酒礼	(269)
独特的饮酒方式	(269)

婚礼酒·····	(269)
婚姻饮酒习俗·····	(269)
祭拜酒·····	(270)
酒德和酒礼·····	(270)
酒俗之劝酒·····	(270)
其它饮酒习俗·····	(271)
劝酒·····	(271)
生期酒·····	(272)
月米酒·····	(272)
重大节日的饮酒习俗·····	(273)
第二节 酒的分类和功能作用·····	(273)
风格多样的烧酒·····	(273)
麸曲和酒母·····	(274)
黄酒的名称·····	(274)
黄酒的种类·····	(275)
黄酒类名酒二款·····	(276)
机械化黄酒生产·····	(276)
酒的成分·····	(277)
酒的口味·····	(278)
酒的香型·····	(279)
酒的颜色·····	(279)
酒曲的本质·····	(280)
酒曲的分类·····	(281)
酒是调节社会关系的重要手段·····	(281)
酒是节庆的主要构成部分·····	(282)
酒是人生历程的重要标志·····	(282)
酒所表现出的媒介作用·····	(283)
酒之性能及其药用作用·····	(283)
现代白酒的种类·····	(283)
中国的蒸馏酒·····	(285)
中国黄酒的酿造原料·····	(285)
第三节 中华传统白酒及其理化指标·····	(285)
白酒的风格·····	(285)
白酒中的有害成分及其卫生指标·····	(286)
第四节 酒与养生保健·····	(287)
肝脏病人不宜饮酒·····	(287)
根据自身胖瘦选择饮用啤酒·····	(287)
喝红酒比啤酒更健康·····	(287)
喝啤酒可保骨本·····	(288)
红酒抗癌药物·····	(288)
红酒绿茶抗氧化对动脉硬化有帮助·····	(288)
红酒是抗氧化高手·····	(288)
解酒妙法·····	(289)
戒酒之法·····	(289)
酒风俗之饮酒禁忌·····	(290)
酒后饮茶不利于养生·····	(290)
酒精的作用·····	(290)

空腹饮酒于养生无益·····	(290)
老人饮酒注意事项·····	(291)
啤酒的美食功能·····	(291)
啤酒的养生功能不输红酒·····	(291)
啤酒可以预防癌症·····	(292)
啤酒小知识·····	(292)
苹果酒与保健养生·····	(293)
葡萄酒的保存·····	(293)
葡萄酒的风格特点·····	(294)
葡萄酒可防女性缺血性中风·····	(294)
适量喝啤酒能降低心脏病发生率·····	(294)
适量饮酒有益对抗幽门杆菌·····	(294)
温酒热饮益养生·····	(295)
新婚夫妇应忌酒·····	(295)
烟酒混合的恶果·····	(295)
饮鸡尾酒所必备的知识·····	(295)
饮酒的讲究·····	(296)
饮酒十八忌讳·····	(296)
饮酒养生好心境·····	(297)
饮酒养生说·····	(297)
饮酒养生勿强饮·····	(298)
饮酒养生小知识·····	(298)
饮酒养生宜小咽·····	(298)
饮酒养生——饮酒无助睡眠·····	(298)
饮酒一定要适度·····	(299)
饮啤酒可预防结肠癌·····	(299)
饮葡萄酒的规则·····	(299)
营养酒概述·····	(299)
第三章 酒在医学及养生健康中的运用·····	(301)
第一节 酒对人类健康所具有的作用·····	(301)
常喝红酒可抗老化·····	(301)
伏特加和兰姆酒·····	(301)
干酒和甜酒·····	(301)
喝酒的学问·····	(301)
喝酒碰杯的文化·····	(302)
喝葡萄酒的学问·····	(302)
黄酒的饮法·····	(302)
鸡尾酒和长饮·····	(303)
金酒·····	(303)
酒的度数·····	(303)
酒的化学知识·····	(303)
酒量不是练出来的·····	(303)
酒在人体内的吸收·····	(304)
开胃酒、佐餐酒和饭后酒·····	(304)
科学饮酒法·····	(304)
四季饮酒当不同·····	(305)
心脏病患适量饮酒有助健康·····	(305)

养生保健知识——每天喝一杯酒·····	(306)
养生要常饮质量好、度数低的酒·····	(306)
饮酒的姿势和方法·····	(307)
饮酒的最佳温度·····	(308)
中年男性适量饮酒有助大脑健康·····	(308)
第二节 关于中国传统药酒·····	(308)
10种人不宜饮药酒·····	(308)
保健酒“功”的养生功能谈·····	(309)
常见养生配方·····	(309)
古代的药酒及滋补酒·····	(313)
养生药酒配方·····	(314)
药酒治疗痛经·····	(315)
自泡药酒的制作·····	(316)
第三节 自制药酒注意事项·····	(317)
常用药酒名称·····	(317)
药酒常用制备方法·····	(317)
自泡药酒知识·····	(317)
自制药酒的注意事项·····	(318)
第四节 药酒配方·····	(318)
解酒、醒酒及戒酒·····	(318)
解酒秘方·····	(319)
美酒加咖啡,中风新疗法·····	(320)
卫生部门许可在酒中应用的中药名称·····	(320)
第四章 我国少数民族酒文化及养生保健·····	(321)
第一节 少数民族酒的类别·····	(321)
“酥理玛”·····	(321)
奥崩酒·····	(321)
布朗族翡翠酒·····	(321)
朝鲜族的麻苟列·····	(321)
刺梨酒·····	(321)
独龙族水酒·····	(321)
高山族姑待酒·····	(322)
贵州苗族刺梨酒·····	(322)
果酒·····	(322)
哈尼族紫米酒·····	(322)
海南黎族醉酒·····	(322)
拉祜族米酒·····	(322)
傈僳族“拉酒”·····	(322)
满族糜子酒·····	(322)
满族松苓酒·····	(323)
焖锅酒·····	(323)
蒙古族马奶酒·····	(323)
苗族米酒·····	(323)
纳西窖酒·····	(323)
怒族和傈僳族蒸酒·····	(323)
配制酒·····	(324)
第二节 少数民族酒具·····	(327)

董棕壶·····	(327)
葫芦罐·····	(328)
金银酒具·····	(328)
酒具给美酒赋以文化的包装·····	(328)
木碗木杯·····	(328)
那夏勒·····	(328)
上下酒杯·····	(328)
兽角杯·····	(329)
陶制酒具·····	(329)
铜酒具·····	(329)
锡酒具·····	(330)
竹节酒壶·····	(330)
竹酒杯·····	(330)
竹酒筒·····	(330)
竹筒竹杯·····	(331)
第三节 少数民族饮酒习俗·····	(331)
鄂温克族的饮酒习俗·····	(331)
歌舞劝酒·····	(331)
火塘酒·····	(332)
击鼓饮酒·····	(332)
敬酒禁忌·····	(333)
马上敬酒·····	(334)
盟誓血酒·····	(334)
酿酒禁忌·····	(334)
拼伙酒·····	(335)
劝酒禁忌·····	(335)
同心酒·····	(335)
砸酒·····	(336)
斟酒禁忌·····	(336)
转转酒·····	(336)
第四节 少数民族酒与生活习俗·····	(337)
“礼酒”、“献酒”·····	(337)
宁可无饭,不可无酒·····	(338)
“上马酒”和“下马酒”·····	(339)
以酒调解纠纷与诉讼·····	(339)
第五节 少数民族婚恋的酒习俗·····	(340)
婚礼:新人交杯合卺亲朋高歌痛饮·····	(340)
离婚仪式:以酒为证·····	(343)
求婚与订婚:酒的契约功能·····	(343)
迎亲:以酒为礼·····	(346)
择偶:君子好逑,美酒当先·····	(347)
第六节 少数民族生葬仪礼的酒习俗·····	(348)
“娱尸”用酒·····	(348)
报丧以酒·····	(348)
奔丧载酒·····	(349)
酒的生育符号功能·····	(350)
闹丧酗酒·····	(350)

少数民族生葬仪礼的酒习俗·····	(350)
亡灵寄酒·····	(351)
治丧酿酒·····	(351)
祖灵祭酒·····	(351)
第七节 少数民族节日的酒习俗·····	(352)
烘托气氛与渲泄情感·····	(352)
驱邪除秽与敬神祭鬼·····	(354)
第八节 少数民族宗教祭祀的酒习俗·····	(355)
本主崇拜:祭之以酒·····	(355)
贡奉祖先以美酒·····	(356)
美酒绕国的权柄·····	(359)
稼穡畋猎以酒祭祖·····	(359)
酒与巫术·····	(361)
神祇犯酒瘾,先民起祸端·····	(362)
天地山岩敬以美酒·····	(364)
献酒给图腾·····	(365)
一碗清酒定吉凶·····	(365)
第九节 少数民族艺术活动的酒习俗·····	(366)
从生活之酒到艺术之酒·····	(366)
酒兴之至载歌载舞·····	(367)
热烈的“祝酒歌”·····	(368)
引入人诗以酒比兴·····	(368)
第十节 少数民族饮酒习俗的价值观·····	(369)
经济价值观:平等与共享·····	(369)
人际关系价值观:坦诚与团结·····	(369)
自然价值观:感激与敬畏·····	(370)
第十一节 少数民族酒文化的现代转型·····	(371)
价值观的现代化·····	(371)
酒文化的开发·····	(371)
生活方式的现代化·····	(371)
酒在社交往来方面的作用·····	(372)
第五章 饮酒陋俗和酒对人类健康的影响·····	(373)
不该喝酒的人群·····	(373)
常酗酒易患魏尼克脑病·····	(373)
过量长期饮酒伤肝·····	(373)
过量喝酒可能导致大脑萎缩·····	(374)
喝酒无菜伤肝脏·····	(374)
酒场英雄多是肥胖一族·····	(375)
美酒也是毒药——当心酒精中毒·····	(375)
冷天喝酒御寒有害健康·····	(376)
千杯不醉的妙方·····	(376)
适量喝酒有益心脏健康·····	(376)
适量饮酒保障健康·····	(377)
应酬常喝酒如何保养·····	(377)
孕妇千万别喝酒·····	(378)
醉酒勿行房事·····	(378)

第四部分 传统文化与现代生活

第一章 关于肿瘤	(381)
癌症十大危险信号	(381)
肿瘤良性与恶性的一般区别	(381)
谨防癌从口入	(381)
结肠癌的预防	(381)
癌症与食油	(382)
第二章 养生防病知识	(383)
人在生气时能分泌毒素	(383)
不易患骨质疏松症的人群	(383)
感冒不要滥用药	(383)
择时服药有益治疗	(384)
肠衣药片请不要掰开服	(385)
止咳糖浆会使糖尿病复发	(385)
治疗脱发的外用药剂	(385)
运动降血糖	(385)
激素不宜与维生素 A 并用	(386)
胆囊结石病人的服药选择	(386)
家庭安全用药的注意事项	(387)
喝酒就脸红千万别勉强	(387)
饮酒养生宜轻酌慢饮	(387)
不能喝酒的“非常时期”	(387)
减肥的最佳运动方式——微汗慢跑	(388)
水中慢跑养身又健体	(388)
便秘痔疮不宜食生姜	(389)
油炸和烤制食品对心脏有害	(389)
可健心的食物	(389)
用药误区	(390)
五色蔬菜汤养生保健康	(391)
食用蔬菜也有禁忌	(391)
十八种食品主演健康生活	(392)
常吃八类食品催人老	(394)
不该遗弃的食物精品	(394)
夜班人的饮食营养	(395)
白领午餐四大禁忌	(395)
饮食调节可降低血液黏稠度	(396)
七种水果不能空腹吃	(396)
巧吃水果增强性功能	(396)
餐桌上的防病“搭档”	(397)
大豆特别功效	(398)
饮茶可补充维生素	(398)
不用药 少用药 联用药	(399)
“十大杀手”追袭白领健康	(400)
女性经期养生“七不宜”	(401)
导致口腔溃疡的因素	(402)

拔牙后多久可镶牙·····	(402)
健康不可小视·····	(402)
冬天注意预防“鱼鳞病”·····	(402)
什么是前列腺炎·····	(403)
什么是“亚健康状态”·····	(403)
艾滋病的感染途径·····	(404)
晨练的禁忌·····	(404)
长假保重身体·····	(404)
病人睡姿有讲究·····	(404)
同一种安眠药切莫连续服用·····	(405)
第三章 老年养生保健 ·····	(406)
老年视盲应中年预防·····	(406)
老人冬天宜多食生姜·····	(406)
老年心理的调适与养生·····	(406)
老年人吃水果的学问·····	(408)
老年人应防缺铜症·····	(408)
第四章 妇女、儿童养生保健 ·····	(410)
孕妇和维生素·····	(410)
季节交替小儿须增抵抗力·····	(410)
经期顺畅饮食法·····	(410)
月经期美容窍门·····	(411)
丝瓜调理月经不顺·····	(411)
月经期过“性”生活易引起不孕症·····	(411)
没病也会月经失调·····	(412)
女人最需要的五种食品·····	(412)
孕妇慎吃土豆·····	(412)
女性经期勿捶腰·····	(413)
月经透露你的身体状况·····	(413)
白领女性的营养选择·····	(413)
经期妇女当心腹膜炎·····	(414)
孕妇适当补锌有益胎儿·····	(414)
第五章 养生与减肥、美容 ·····	(416)
减肥不减牛奶·····	(416)
容颜不老方四季不离姜·····	(416)
怎样保持靓丽的发质·····	(416)
衰老起因与抗衰措施·····	(416)
面部雀斑能消除吗·····	(417)
第六章 男性养生保健 ·····	(419)
男子不可百日无姜·····	(419)
男性慢跑强身壮骨·····	(419)
男性心理健康的“营养素”·····	(419)
男人不宜久坐沙发·····	(420)
男人有泪也该哭·····	(421)
男人头上三把剑·····	(421)
成年男性保健食疗方·····	(422)
夏日保健男士请注意·····	(422)
第七章 养生食品 ·····	(424)

蘑菇含有抗病毒成分·····	(424)
香蕉蘑菇能降血压·····	(424)
家中食物可解毒·····	(424)
大豆抗癌的法宝·····	(425)
动物血的药用功能·····	(425)
西洋参的几种服法·····	(425)
百合,养胃抗癌佳品·····	(426)
竹笋的营养与功用·····	(426)
鱼的不同功效·····	(427)
吃茄子能防病·····	(428)
玉竹煲鸡脚让皮肤更柔嫩·····	(428)
第八章 传统推拿按摩与现代养生 ·····	(429)
推拿按摩养生史·····	(429)
推拿的作用及特点·····	(429)
现代养生常用的推拿按摩保健手法·····	(430)
第九章 环境养生 ·····	(433)
建房选址与养生·····	(434)
住宅的卫生标准·····	(435)
居室外环境的美化·····	(438)
良好的室内设置·····	(438)
自然环境与人·····	(441)
空气环境与养生·····	(441)
土壤环境与养生·····	(444)
微量元素与养生·····	(446)
水环境与养生·····	(451)
噪音污染的影响·····	(453)
第十章 运动养生 ·····	(455)
五禽戏·····	(455)
八段锦·····	(456)
易筋经·····	(457)
太极拳·····	(459)
健身球·····	(464)
第十一章 房室养生 ·····	(465)
传统性养生史·····	(465)
传统养生有关性保健的问题·····	(466)
性压抑是影响身心健康的重要因素·····	(467)
避免“房劳”发生的具体措施·····	(468)
第十三章 睡眠养生 ·····	(469)
科学对睡眠的认识·····	(469)
睡眠的质量·····	(470)
睡眠的生理意义·····	(471)
睡眠的方法·····	(472)
第十四章 因人养生 ·····	(481)
胎孕保健·····	(481)
儿童保健·····	(481)
青少年保健·····	(482)
中年保健·····	(482)

老年保健·····	(483)
妇女保健·····	(489)
第十五章 传统养生名言警句·····	(491)

目

录

CHUANTONGWENHUA
YUXIANDAIYANGSHENG

传统文化与现代养生

◎揭示生命规律成就浩然之气 ◎阐述抗衰延寿的理论和方法

酒文化与养生 传统文化与现代生活

生命健康是每个人毕生的首要追求，对于现代人来讲，追求高质量的生活方式就是从重视养生开始的……

养生之道自古有之，回望历史的长河，从庄子《养生主》开始，我们就惊奇地发现，先人们已经开始重视生命质量并试着改变身心环境以适应自然发展规律。养生成为人类文明的新课题，但是在古代，几乎所有的养生观点和方式往往仅适用于达官贵人，或者说，那是富庶家庭的事情，对于生活在社会下层的广大贫民百姓来讲只是个神话。但是，到了人类文明高度进步的今天，养生已经是天下人的事情，先人留下的宝贵财富已经被身为后人的我们广为传承。

《传统文化与现代养生》一书是中华五千年文化的积淀。它包罗万象，系统地记录了华夏各民族传统文化方式对提高人类生命质量的每一笔。无论是惠及全人类的中华传统茶文化、酒文化、饮食文化，还是在西方人看来既神秘又受用的佛道文化、中医文化无不影响和改善着现代人的生命质量。这正是先人们留给我们的宝贵财富，也是人类文明历史的最好印证。



ISBN 7-5047-2339-8



9 787504 723390 >

34

ISBN 7-5047-2339-8/R · 0034

定价：136.00元(全四册)