

YAOJIU YANGSHENG

LIANGFANG

药酒

李戈◎主编

养生良方

金盾

药酒养生良方



主 编

李 戈

编著者

马 静	白雅君	刘 洋	孙 钢
闫丽舫	佟 新	宋 伟	李 娜
李长波	苏 茜	姚成宇	姜 鸣
胡 君	赵 漫	赵 慧	夏 欣
高建军	蒋 薇	魏华海	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了药酒的起源、发展、疗效特点、适用人群等知识。详细介绍了滋补气血、延年益寿、补肾壮阳、安神健脑、补心宁神、乌发生发、美容养颜、增强性功能及减肥瘦身等药酒,并对配制、用法用量、功效主治、不良反应、禁忌及药方来源作了阐述。本书处方来源可靠,疗效显著,经济实用。适合大众及体弱者饮用。

图书在版编目(CIP)数据

药酒养生良方/李戈主编. — 北京:金盾出版社,2016.2
ISBN 978-7-5186-0128-8

I. ①药… II. ①李… III. ①药酒—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 041853 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

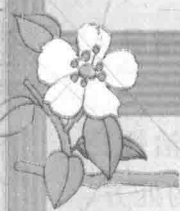
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.625 字数:170千字

2016年2月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:29.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

药酒疗法作为中国传统养生疗法的一部分,经过长期的医疗实践得到了不断的积累和发展。许多家庭至今仍然保留着自制药酒防治疾病的传统。饮用药酒养生保健或防治疾病,已绵延应用千百年,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独特的生命力。

中药保健药酒侧重于养生防病,具有服用方便,效果显著的特点,尤其对身体虚弱需加强保健者及慢性病患者尤为适宜,经常饮用可起到良好的养生保健、预防疾病的作用。除此之外,酒剂还可用于治疗疾病,同其他药物剂型一样,主治范围涉及内、外、妇、儿等各科,因而值得我们深入研究和运用。许多家庭喜欢自己动手制作药酒,有服用药酒养生保健的良好传统。但是,科学地配制和服用药酒并不是每个家庭都能做到的,药酒中的中药有寒、热、温、凉药性之不同,酸、苦、甘、辛、咸味之区别,如果对中药药性、药味、剂量、用法及配制知识不了解,不懂得辨证服用,就难免出现意外。这本《药酒养生良

方》就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。

本书内容包括滋补养生药酒、常见病防治性药酒,以及美容养颜药酒三大类。对每种药酒的处方、配制、用法用量、功效主治及药方来源等进行了详细的阐述。本书处方来源可靠,内容科学,充分体现了知识性、实用性和可操作性。

本书内容涉及面广泛,编者参阅和借鉴了许多优秀书籍和文献资料,并得到了有关专家的帮助,在此一并向他们致谢。书中若有疏漏或不妥之处,敬请广大读者批评指正。

作者



CONTENTS



录



一、概 论

(一) 药酒的起源与发展	(2)
1. 药酒的定义	(2)
2. 药酒的起源	(3)
3. 药酒的发展	(4)
(二) 药酒的命名与分类	(6)
1. 药酒的命名	(6)
2. 药酒的分类	(7)
(三) 古今药酒的区别	(9)
1. 基质酒不同	(9)
2. 制作方法不同	(10)
(四) 养生药酒的特点	(10)
1. 调节机体的生理功能	(10)
2. 以健康或亚健康人群为适用对象	(10)
3. 养生药酒具有保健食品的基本特征	(11)



(五) 养生药酒的配制	(11)
1. 基质酒的选择	(11)
2. 药材的选用和加工	(13)
3. 药酒的制备方法	(14)
4. 药酒的澄清	(17)
(六) 配制药酒的注意事项	(18)
1. 科学选择药物	(18)
2. 制作药酒的时节	(19)
3. 药酒浸泡的时间	(19)
(七) 养生药酒的饮用	(19)
1. 药酒饮用应适量	(19)
2. 药酒饮用应因人而异	(20)
3. 药酒饮用应辨证而饮	(20)
4. 药酒饮用应内外有别	(20)
5. 药酒饮用应适时	(21)
6. 药酒饮用应掌握好饮用温度	(22)
7. 药酒饮用疗程应遵医嘱	(22)
(八) 养生药酒的贮存	(22)
1. 药酒的卫生要求	(22)
2. 药酒的贮存保管	(25)



二、滋补养生药酒

(一) 补益气血药酒	(28)
益气补酒	(28)
人参酒	(29)



双参酒	(29)	参杞酒(方 1)	(41)
人参药酒	(29)	参茸药酒(方 1)	(42)
人参大补酒(方 1)	(30)	参桂酒(方 1)	(42)
大补药酒	(30)	参杞补酒	(42)
参味强身酒	(31)	黄芪红花酒	(43)
百益长春酒(方 1)	(31)	归芪酒	(43)
长春酒	(32)	归圆杞菊酒	(44)
十全大补酒(方 1)	(32)	地黄醴(方 1)	(44)
十全大补酒(方 2)	(33)	虫草田七酒	(44)
虫草补酒	(33)	补血调元酒	(45)
三圣酒(方 1)	(34)	燮理十全酒	(45)
归圆仙酒	(34)	扶衰五味酒	(46)
八珍酒	(34)	一醉不老丹	(46)
万金药酒	(35)	鹿血酒	(47)
首乌酒	(36)	补气养血酒	(47)
当归枸杞酒	(36)	鸡子阿胶酒	(48)
固本地黄酒	(36)	益气健脾酒	(48)
参桂养荣酒	(37)	生脉益气酒	(48)
人参山鸡补酒	(37)	补血益气酒	(49)
人参首乌酒	(38)	补血顺气酒	(49)
人参地黄酒	(38)	圆肉补血酒	(50)
人参茯苓酒	(38)	长生固本酒	(50)
人参枸杞酒	(39)	乌鸡参归酒	(51)
人参姜蜜酒	(39)	金樱子酒	(51)
人参百岁酒	(40)	福禄补酒	(51)
人参金芍酒	(40)	官方定风酒	(52)
参枣酒	(41)	周公百岁酒	(52)



(二) 滋阴温阳药酒	(53)		
杞菊酒	(53)	御龙酒	(60)
春寿酒(方 1)	(53)	菊杞调元酒	(61)
长生滋补酒	(54)	参椒酒	(61)
滋阴百补药酒	(54)	药酒秘方	(61)
补肾地黄酒	(55)	八味黄芪酒	(62)
枸杞酒(方 1)	(55)	肉桂黄芪酒(方 1)	(62)
熟地枸杞酒	(56)	参茸三七酒	(63)
首乌煮酒	(56)	巴戟熟地酒	(63)
龟胶仙酒	(57)	仙灵木瓜酒	(64)
二至益元酒	(57)	核桃酒	(64)
二至桑椹酒	(58)	参茸酒(方 1)	(64)
首乌苁蓉酒	(58)	参茸酒(方 2)	(65)
固本退龄酒	(58)	扶老强中酒	(65)
仙茅益智酒	(59)	三味抗衰酒(方 1)	(66)
保命延寿烧酒	(60)	当归山萸酒	(66)
(三) 补心宁神药酒	(67)		
天王补心酒(方 1)	(67)	十二红药酒(方 1)	(70)
补心酒(方 1)	(67)	玉灵酒(方 1)	(71)
宁心酒	(68)	百益长春酒(方 2)	(71)
地黄养血安神酒(方 1)	(68)	茯神补酒	(72)
枸杞药酒(方 1)	(69)	桑桂酒	(72)
灵芝酒	(69)	安神酒	(72)
归圆酒	(69)	养心安神酒	(73)
宁神固精酒	(70)		
(四) 延年益寿药酒	(74)		
补肾延寿酒(方 1)	(74)	春寿酒(方 2)	(75)
草还丹酒	(74)	防衰延寿酒	(75)



枸杞酒(方 2)	(76)	四季春补酒	(82)
黄精酒(方 1)	(76)	五香酒	(83)
黄精酒(方 2)	(77)	熙春酒	(83)
黄精延寿酒	(77)	下元补酒	(84)
菊花酒(方 1)	(77)	养元如意酒	(84)
鹿骨酒(方 1)	(78)	玉竹高龄酒	(85)
却老酒	(78)	延龄酒	(85)
杞地红参酒	(79)	延年百岁酒	(86)
清宫长春酒	(79)	延寿九仙酒	(86)
万病无忧酒	(80)	延寿酒(方 1)	(87)
人参当归酒	(80)	延寿酒(方 2)	(87)
人参不老酒(方 1)	(81)	养荣酒(方 1)	(87)
神仙延寿酒	(81)	助阳益寿酒	(88)
神仙酒(方 1)	(82)	滋补肝肾酒	(88)
松龄太平春酒	(82)		
(五)安神健脑药酒	(89)		
地黄养血安神酒(方 2) ...	(89)	天王补心酒(方 2)	(92)
人参不老酒(方 2)	(89)	地黄酒(方 1)	(92)
天麻健脑酒	(90)	参归养荣酒(方 1)	(92)
玉灵酒(方 2)	(90)	人参五味子酒	(93)
龙眼桂花酒	(91)	枸杞药酒(方 2)	(93)
归脾养心酒	(91)	十二红药酒(方 2)	(94)
(六)补脾和胃药酒	(94)		
补脾和胃酒	(94)	参术山药酒	(97)
补中益气酒	(95)	苁蓉酒	(97)
参附酒	(95)	党参白术酒	(98)
参术补酒	(96)	健脾益气酒	(98)
参术茯苓酒	(96)	强身药酒	(98)



人参三七酒	(99)	西洋药酒	(101)
人参远志酒	(99)	状元红酒	(101)
万寿药酒	(100)	参茸酒(方3)	(102)
温脾酒	(100)		
(七)补肾壮阳药酒	(102)		
仙茅助阳酒	(102)	巴戟牛膝酒	(108)
沙苑莲须酒	(103)	巴戟天酒	(108)
五子补肾酒	(103)	萆薢酒(方1)	(109)
东北三宝酒	(104)	助阳酒	(109)
仙灵脾酒	(104)	健阳酒	(110)
仙灵二子酒	(105)	鹿鞭酒	(110)
仙灵固精酒	(105)	鹿茸酒(方1)	(110)
西汉古酒	(105)	鹿茸酒(方2)	(111)
锁阳苁蓉酒	(106)	参茸补血酒	(111)
金樱补肾酒	(106)	鹿茸虫草酒	(112)
三物延年酒	(107)	红参海马酒	(112)
醉虾酒	(107)	长寿药酒	(112)
鹿茸山药酒	(107)		
(八)补肝肾壮筋骨药酒	(113)		
牛膝羌活酒	(113)	长生酒	(117)
石楠叶酒	(113)	虎鹿二仙酒	(117)
参茸酒(方4)	(114)	黄芪续断酒	(118)
还童酒(方1)	(114)	加皮丹参酒	(118)
大生地酒	(115)	金樱灵脾酒	(119)
地膝酒	(115)	鹿角霜酒	(119)
杜仲灵脾酒	(116)	牛膝白术酒(方1) ..	(120)
杜仲石斛酒(方1) ..	(116)	牛膝酒(方1)	(120)
狗脊煮酒	(116)	萆薢酒(方2)	(120)



杞圆药酒	(121)	熟地杜仲酒(方 1) ...	(123)
生地加皮酒	(121)	熟地牛膝酒	(123)
生石斛酒	(122)	菟丝杜仲酒	(124)
石楠防风酒	(122)	茵芋革藓酒	(124)
补血壮骨酒	(123)	地黄糯米酒	(125)
(九)祛病强身药酒	(125)		
牛膝酒(方 2)	(125)	琼浆药酒	(134)
排风酒	(126)	人参七味酒	(135)
补肾健脾酒	(126)	人参荔枝酒	(135)
虫草壮元酒	(127)	人参葡萄酒	(136)
洞天长寿酒	(127)	参归养荣酒(方 2) ...	(136)
扶衰酒	(128)	参茸药酒(方 2)	(137)
复方虫草补酒	(128)	神仙酒(方 2)	(138)
狗脊参芪酒	(129)	肉桂黄芪酒(方 2) ...	(138)
枸杞山药酒	(129)	十仙酒	(139)
健康补肾酒	(129)	石斛山药酒	(139)
健身药酒	(130)	蜜夷酒	(139)
九仙酒	(130)	乌蛇黄芪酒	(140)
还童酒(方 2)	(131)	首乌枸杞酒	(141)
黄芪酒(方 7)	(131)	首乌地黄酒	(141)
红参鹿茸酒	(132)	鱼鳔鹿角酒	(141)
喇嘛酒	(132)	三两半药酒	(142)
百补酒	(133)	种子延龄酒	(142)
牛膝石斛酒	(133)	钟乳浸酒方	(143)
轻身酒	(133)	淫巴酒	(143)
补虚黄芪酒	(134)		
(十)心悸失眠保健酒	(144)		
郁李酒	(144)	治怔忡药酒	(144)



五味子酒	(145)	桑龙药酒	(150)
定志酒	(145)	石菖蒲酒	(150)
茯苓酒	(146)	参杞酒(方 2)	(151)
龙眼补血酒	(146)	徐国公仙酒	(151)
枸枣药酒	(146)	回春酒	(151)
枸杞酒(方 3)	(147)	补心酒(方 2)	(152)
山药茺萸酒	(147)	人头七酒	(152)
缬草酒	(148)	桃仁朱砂酒	(152)
鸡宰龙眼酒	(148)	养神酒	(153)
龙眼酒	(148)	延寿酒(方 3)	(153)
灵芝丹参酒	(149)	三味抗衰酒(方 2) ...	(154)
壮身酒	(149)		
(十一)头昏眼花保健酒	(154)		
白菊花酒	(154)	枸杞生地酒	(158)
合欢花酒	(155)	菊花酒(方 2)	(159)
黄枸乌酒	(155)	菊花首乌酒	(159)
慈禧酒	(155)	怡神酒	(160)
桑椹柠檬酒	(156)	人参大补酒(方 2) ...	(160)
薯蓣酒	(156)	枸杞酒(方 4)	(160)
地骨酒	(157)	松花酒	(161)
地黄醴(方 2)	(157)	仙酒	(161)
枸杞骨皮酒	(157)	平补酒	(162)
枸杞石决明酒	(158)		
(十二)耳鸣耳聋保健酒	(162)		
白石英酒	(162)	苍耳愈聋酒	(164)
百岁长寿酒	(163)	菖蒲酒	(164)
聪耳酒	(163)	菖蒲桂心酒	(165)
聪耳磁石酒	(164)	龟地酒	(165)



期颐酒	(166)	四味秦椒酒	(167)
鹿龄集酒	(166)	益肾明目酒	(168)
核桃滋肾酒	(166)	益智酒	(168)
山萸苁蓉酒	(167)		
(十三)大便秘结保健酒	(169)		
百花精英养生酒	(169)	秘传三意酒	(171)
地黄羊脂酒	(169)	双耳酒	(172)
合和酒	(170)	桑椹酒	(172)
枸杞麻仁酒(方1) ...	(170)	桃仁酒(方1)	(173)
黄精枸杞苁蓉酒	(171)	芝麻枸杞酒	(173)
麻子酒	(171)	芝麻杜仲酒	(173)
(十四)腰腿疼痛保健酒	(174)		
杜仲酒	(174)	参茸蛇酒	(181)
杜仲乌头酒	(174)	补肾酒	(181)
菟丝子牛膝酒	(175)	丹参杜仲酒	(182)
杜仲牛膝酒	(175)	附子独活酒	(182)
羊骨酒	(176)	海蛇血藤酒	(182)
枸骨木酒	(176)	复方白蛇酒	(183)
截瘫风温酒	(176)	独活石斛酒	(183)
地黄酒(方2)	(177)	狗脊丹参酒	(184)
藤枸酒	(177)	狗脊马鞭酒	(184)
强肾活血酒	(178)	蛤蚧参茸酒	(185)
巴戟酒	(178)	黄芪杜仲酒(方1) ...	(185)
萆薢杜仲酒	(178)	菊三七酒	(186)
萆薢附子酒	(179)	千金杜仲酒	(186)
独活杜仲酒	(179)	鹿骨酒(方2)	(186)
参茸补血露	(180)	活络酒	(187)
参茸木瓜酒	(180)	牛膝肉桂酒	(187)



牛膝附子酒	(188)	菟虾酒	(194)
牛膝羌活酒	(188)	独活参附酒	(195)
牛膝白术酒(方 2) ...	(189)	独活当归酒	(195)
牛膝蚕沙酒	(189)	杜仲丹参酒	(196)
牛膝人参酒(方 1) ...	(190)	杜仲石斛酒(方 2) ...	(196)
牛膝参芪酒	(190)	杜仲加皮酒	(196)
三黄参归酒	(191)	地胡酒	(197)
石斛酒	(191)	地黄羌活酒	(197)
薏苡石斛酒	(191)	黄芪杜仲酒(方 2) ...	(198)
熟地杜仲酒(方 2) ...	(192)	秦巴杜仲酒	(198)
寄生地归酒	(192)	人参天麻药酒	(198)
五积散酒	(193)	十七味药酒	(199)
延年石斛酒	(193)	山萸地膝酒	(199)
钟乳归芪酒	(194)		
(十五)腰肌劳损保健酒	(200)		
蕲蛇风湿酒	(200)	红花活血酒	(202)
劳工酒方	(201)	益肾补骨酒	(202)
佛顶珠酒	(201)		
(十六)妇科保健酒	(203)		
白果仁酒	(203)	蚕沙酒	(204)
催乳酒	(203)		
(十七)性功能减退保健酒	(204)		
白花如意酣春酒	(204)	二子杜仲酒	(207)
补精益志酒	(205)	海龙酒	(207)
补肾延寿酒(方 2) ...	(205)	海狗肾酒	(207)
巴戟淫羊酒	(205)	蛤蚧菟丝酒	(208)
冬地酒	(206)	蛤鞭酒	(208)
对虾酒	(206)	枸杞人参酒	(209)



归淫酒	(209)	雪莲虫草酒	(213)
韭子酒	(210)	仙茅酒	(213)
红参海狗肾酒	(210)	仙茅龙眼酒	(213)
海马酒	(210)	延寿酒(方 4)	(214)
牛膝人参酒(方 2) ...	(211)	延寿获嗣酒	(214)
脾肾两助酒	(211)	填精补肾酒	(215)
参茸貂肾药酒	(212)	五子酒	(215)
万灵至宝仙酒	(212)		



三、美容养颜药酒

(一)养颜嫩肤药酒	(217)		
逡巡酒	(217)	红颜酒	(222)
玉液酒	(218)	三圣酒(方 2)	(223)
龙眼和气酒	(218)	四补酒	(223)
杞参酒	(218)	核桃杜仲酒	(223)
黄精酒(方 3)	(219)	固本酒(方 1)	(224)
白鸽煮酒	(219)	归元酒	(224)
补仙酒	(219)	归芪白芍酒	(225)
地杞血藤酒(方 1) ...	(220)	酸枣葡萄酒	(225)
矾石酒	(220)	参桂酒(方 2)	(225)
鸡子美容酒	(221)	参归补虚酒	(226)
九味养荣酒	(221)	参芪酒	(226)
美容酒	(221)	参杞酒(方 3)	(227)
六神酒	(222)	参杞酒(方 4)	(227)



桃花酒	(228)	雄鸡酒	(230)
桃仁酒(方 2)	(228)	槟榔露酒	(230)
养荣酒(方 2)	(228)	归元仙酒	(231)
养荣酒(方 3)	(229)	桃花白芷酒	(231)
地杞血藤酒(方 2) ...	(229)	枸杞酒(方 5)	(231)
地黄驻颜酒	(230)	枸杞酒方	(232)
(二)乌须黑发药酒	(233)		
八味地黄酒	(233)	地黄酒(方 3)	(242)
百岁酒	(233)	七宝美髯酒	(242)
不老酒	(234)	美髯酒	(242)
一醉散酒	(234)	固本酒(方 2)	(243)
地术酒	(235)	何首乌酒	(243)
枸杞地黄酒(方 1) ...	(235)	回春乌须酒	(244)
枸杞麻仁酒(方 2) ...	(236)	龟台四童酒	(244)
强壮酒	(236)	中山还童酒	(245)
康壮酒	(236)	枸杞酒(方 6)	(245)
聚宝酒	(237)	枸杞酒(方 7)	(246)
首乌杞芷酒	(237)	鹤龄酒	(246)
乌发酒	(238)	耐老酒	(247)
首乌归参酒	(238)	五精酒	(247)
首乌茯苓酒	(238)	乌须酒(方 1)	(248)
赤白首乌酒	(239)	乌须酒(方 2)	(248)
熟地杞檀酒	(239)	乌须酒方	(249)
龟台回童酒	(240)	乌须药酒	(249)
巨胜酒	(240)	乌须黑发药酒	(249)
首乌归地酒	(240)	乌须美发酒	(250)
侧柏叶酒	(241)	乌发益寿酒	(251)
常春酒	(241)	首乌乌发酒	(251)