

超值全彩
白金版

家中有三宝 养生祛病无烦恼

药药药 粥浴酒

董广民◎编著

中医古籍出版社

「最实用的家庭保健药物食物图文大典」

药酒·药浴 药粥

董广民 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

药酒·药浴·药粥/董广民主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5152-0890-9

I. ①药… II. ①董… III. ①药酒-配方②药浴疗法③粥-食物疗法

IV. ①R289.5②R244.9③R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 113619 号

药酒·药浴·药粥

主 编 董广民

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978-7-5152-0890-9

定 价 68.00 元



前言

随着当今社会老龄化问题的日益突出，人们追求健康调养、益寿延年的心愿越来越迫切，中医养生正成为现代人的生活时尚，成为保健养生的重要选择。而药酒、药浴、药粥疗法起源悠久，应用广泛，经济实用，深受广大人民群众的喜悦并加以选用。

酒有“通血脉、行药势、温肠胃、御风寒”等多种作用，被奉为“百药之长”。将强身健体的中药与酒“溶”于一体的药酒，不仅配制方便、药性稳定、安全有效，而且因为酒精是一种良好的半极性有机溶剂，中药的各种有效成分都易溶于其中，药借酒力、酒助药势而充分发挥其效力，提高疗效。药酒主要具有补血益气、滋阴温阳的滋补强身之效，同时酒本身又有辛散温通的功效。因此药酒疗法可广泛应用于各种慢性虚损性疾患的防治，并能抗衰老、延年益寿。

药浴疗法是中华医学的经典外治法之一，是中国古人的伟大智慧结晶，从古至今，被历代医家所推崇，伟大爱国诗人屈原在《云中君》里记述：“浴兰汤兮沐芳华。”药浴曾一度盛行在宫廷和贵族当中，显示出其疗法的尊贵与奇效。药浴疗法具有简、便、验、廉的特点，且使用方便，无须特殊设备，不受环境条件的过多限制，所用药物价廉易得又疗效显著，患者乐于接受。

药粥是由富含淀粉的粮食，如米、麦、玉米等加入适宜的药物和一定比例的水煮成的半流质饮食，它以粥为基础，又有药的功效，是食疗和药疗相结合的剂型，具有制作方便、易于消化吸收的特点。药粥疗法最早见于春秋战国时期。《史记·扁鹊仓公列传》中记载有：淳于意（仓公）用火齐粥为齐王治病。我国最早记载的食用药粥方，是来自于长沙马王堆汉墓出土的十四种医学方剂书。书中记载有服青粱米粥治疗蛇咬伤，用加热石块煮米汁内服治疗肛门痒痛等方。汉代医圣张仲景善用米与药同煮作为药方，开创了使用药粥之先驱。此后的医家如孙思邈、陈直、忽思慧、

邹铨等在探索药粥疗法、收集粥方等方面做出了卓越贡献，为后世留下了宝贵财富，使得人们对药粥的益处也有了更加广泛深入的了解。当下，药粥作为一种治疗保健方法，正在为人类的健康发挥着巨大的作用。

为方便读者利用药酒、药浴、药粥养生祛病，我们组织专家从浩如烟海的资料文献中撷取部分取材容易、制作方便，实用性、有效性、安全性较好的药酒、药浴、药粥配方，介绍给广大读者，以发扬中医药的精粹。全书共分为三部分，第一部分主要介绍药酒的起源与发展，药酒的特色和作用，药酒的炮制、储存与服用，药酒的适用范围和禁忌等，并针对日常常见的一些病症，分门别类地收录了历代文献所记 300 余道药酒方，每个药酒方下设药材配方、泡制方法、功能效用、饮用、储藏、注意事项等内容，让读者知其然，亦知其所以然。第二部分主要介绍药浴的发展历史、作用机制与功效，药浴的分类及使用方法，药浴的安全知识，为读者介绍了具有清热解毒、发散风热、活血化瘀、美容祛毒等作用的 80 余款经典药浴方，并针对内科、外科、妇科、男科、骨伤科等疾病，遴选了相应的药浴方进行调理。第三部分介绍了药粥的基础知识，药粥的常用药材和食材，药粥的禁忌和制作，并收录了针对感冒、咳嗽、高血压病、贫血、腹泻、胃炎、失眠等常见病症的近百种药粥方，每个药粥方下设做法、原料、功效、性味归经、适用疗效、用法用量、食用禁忌等内容，普通读者都能一看就懂，一学就会。

需要注意的是，药酒、药浴、药粥在治病保健方面虽然特色优势明显，但并不适合所有病症，有些人群更需避免。此外，中药存在不少同名异物的现象，不懂医者拿不准的中药最好咨询中药师，或在中医师的指导下使用，以免对身体造成危害。





第一篇 / 药酒：病痛一扫光

第一章 药酒的相关知识

药酒的起源与发展 2

1. 药酒的起源 2
2. 药酒的发展 2

药酒的特色与作用 4

1. 药酒的特色 4
2. 药酒的作用 4

如何炮制药酒 5

1. 泡酒前的准备工作 5
2. 泡酒的具体制作方法 5

如何正确选用药酒 7

药酒的服用与贮藏 8

1. 药酒的服用方法 8
2. 药酒的贮藏要点 8

药酒的适用范围与使用禁忌 9

1. 药酒的适用范围 9
2. 药酒的使用禁忌 9

第二章 防治心脑血管疾病的药酒

高血压病 10

- 复方杜仲酊 10

竹酒 11

桑葚降压酒 11

高脂血症 12

消脂酒 12

玉竹长寿酒 12

心绞痛 13

灵脂酒 13

灵芝丹参酒 13

桂姜酒 14

冠心酒 14

心悸 15

安神酒 15

补心酒 15

心律失常 16

怔忡药酒 16

参苏酒 16

眩晕 17

补益杞圆酒 17

菊花酒 17

面瘫 18

加味酒调牵正散 18

牵正酒 18

再生障碍性贫血 19

桂圆补血酒 19

枸杞熟地酒.....	19
鹿茸山药酒.....	20
壮血药酒.....	20

脑卒中.....21

黑豆白酒.....	21
复方白蛇酒.....	21
仙酒方.....	22
爬山虎药酒.....	22

第三章 防治泌尿系统疾病的药酒

阳痿.....23

琼浆药酒.....	23
西汉古酒.....	24
补肾健脾酒.....	24

早泄.....25

韭子酒.....	25
沙苑莲须酒.....	25
锁阳苁蓉酒.....	26
蛤蚧菟丝酒.....	26

遗精.....27

内金酒.....	27
熙春酒.....	27
首乌归地酒.....	28
六神酒.....	28

不育症.....29

雄蚕蛾酒.....	29
生精酒.....	29
枸杞肉酒.....	30
沉香五花酒.....	30

附睾炎.....31

天星酒.....	31
香楝酒.....	31

慢性前列腺炎.....32

小茴香酒.....	32
二山芡实酒.....	32
荠菜酒.....	33
萆薢酒.....	33

肾结核.....34

肉桂鸡肝酒.....	34
百部二子酒.....	34

尿频.....35

尿频药酒.....	35
消石酒.....	35

尿失禁.....36

益丝酒.....	36
茴香酒.....	36

淋症.....37

金钱草酒.....	37
车前草酒.....	37
猕猴桃酒.....	38
石苇酒.....	38

腹胀.....39

薏仁芡实酒.....	39
石榴酒.....	39

水肿.....40

桑葚酒.....	40
黑豆浸酒.....	40
菟丝芫花酒.....	41
大生地酒.....	41

第四章 防治呼吸系统疾病的药酒

感冒.....42

肉桂酒.....	42
----------	----



蔓荆子酒	42
葱豉酒	43
桑菊酒	43

咳嗽 44

葶苈酒	44
红颜酒	44

哮喘 45

蝙蝠酒	45
紫苏陈皮酒	45

支气管炎 46

雪梨酒	46
丹参川芎酒	46
绿豆酒	47
山药酒	47

肺病 48

金荞麦酒	48
腥银酒	48

肺结核 49

冬虫夏草酒	49
参部酒	49

第五章 防治消化系统疾病的药酒

呃逆 50

姜汁葡萄酒	50
紫苏子酒方	50
苏半酒	51
葶苈降逆酒	51

呕吐 52

姜附酒	52
复方半夏酊	52
吴茱萸姜豉酒	53
玉露酒	53

胃痛 54

玫瑰露酒	54
吴萸香砂酒	54
姜糖酒	55

温脾酒	55
-----------	----

黄疸 56

灯草根酒	56
茵陈栀子酒	56

胃及十二指肠溃疡 57

山核桃酒	57
复方白屈菜酊（止痛酊）	57
元胡酊	58
平胃酒	58

腹泻 59

党参酒	59
蒜糖止泻酒	59
地瓜藤酒	60
白药酒	60

便秘 61

秘传三意酒	61
芝麻枸杞酒	61
芝麻杜仲牛膝酒	62
地黄羊脂酒	62

便血 63

刺五加酒	63
地榆酒	63

第六章 防治皮肤病的药酒

白癜风 64

菟丝子酒	64
骨脂猴姜酒	64
补骨丝子酊	65
白癜风酊	65

冻疮 66

防治冻伤药酒	66
姜椒酒	66
复方樟脑酒	67
复方当归红花酊	67

手癣 68

生姜浸酒	68
------------	----

当归百部酒.....	68
大黄甘草酒.....	69
一号癣药水.....	69

痱子.....70

二黄冰片酒.....	70
参冰三黄酊.....	70
豆薯子酒.....	71
苦黄酊.....	71

鸡眼和胼胝.....72

补骨脂酊.....	72
-----------	----

足癣.....72

黑豆酒.....	72
二味独活酒.....	73
十味附子酒.....	73
三味牛膝酒方.....	74
二牛地黄酒.....	74

疥疮.....75

白藓酊.....	75
苦参酒.....	75
灭疥酒.....	76
十味百部酊.....	76

皮肤瘙痒症.....77

蝉蜕藓皮酒.....	77
活血止痒酒.....	77

荨麻疹.....78

浮萍酒.....	78
枳壳秦艽酒.....	78
独活肤子酒.....	79
碧桃酒.....	79

烧烫伤.....80

复方儿茶酊.....	80
复方虎杖酒精液.....	80
喜榆酊.....	81
复方五加皮酊.....	81

跌打损伤.....82

苏木行瘀酒.....	82
------------	----

闪挫止痛酒.....	82
风伤擦剂.....	83

神经性皮炎.....84

红花酊.....	84
外擦药酒方.....	84
苦参酊.....	85
顽癣药酒方.....	85
复方斑蝥酒.....	86
神经性皮炎药水.....	86

湿疹.....87

蛇床苦参酒.....	87
苦参地肤酒.....	87
苦参百部酒.....	88
五子黄柏酒.....	88

银屑病.....89

斑蝥百部酊.....	89
牛皮癣酒.....	89
洋金花外用擦剂.....	90

寻常疣.....91

蝉肤白花酒.....	91
消疣液.....	91

脂溢性皮炎.....92

苦参百部酊.....	92
皮炎液.....	92

斑秃、脱发.....93

枸杞沉香酒.....	93
神应养真酒.....	93

须发早白.....94

首乌当归酒.....	94
固本酒.....	94
鹤龄酒.....	95
乌发益寿酒.....	95

其他皮肤病.....96

苦百酊.....	96
花草酊.....	96
当归荆芥酒.....	97

甘草生麻酒.....97

药浴的时间禁忌.....109
药浴禁忌病症.....109
用药安全.....110

第七章 防治风湿痹痛类疾病的药酒

独活寄生酒.....98
杜仲丹参酒.....99
白花蛇酒.....99
薏仁酒.....100
杜仲丹参酒.....100
黄精益气酒.....101
丹参加皮酒.....101
当归附子酒.....102
冯了性酒.....102

第二章 经典药浴——药浴治病一招灵

清热解毒.....111

蒲公英浴.....111
大青叶与板蓝根浴.....112
贯众浴.....113
穿心莲浴.....114
紫花地丁浴.....115
野菊花浴.....116
拳参浴.....117
鱼腥草浴.....118

清热燥湿.....119

蚤休浴.....119
黄连浴.....120
龙胆草浴.....121
秦皮浴.....122
苦参浴.....123
白藓皮浴.....124

解表.....125

麻黄浴.....125
桂枝浴.....126
香薷浴.....127
荆芥浴.....128

发散风热.....129

薄荷浴.....129
牛蒡子浴.....130
桑叶浴.....131
菊花浴.....132

第二篇 / 药浴：老祖宗留下的灵丹妙药

第一章 中华药浴——学用药浴不生病

药浴发展历史.....104

药浴的发展.....104

药浴的作用机制及治疗功效.....105

药浴的作用机制.....105
药浴的功效.....106

药浴的分类及使用方法.....107

全身浴.....107
局部浴.....107
头面浴.....108
目浴.....108
手足浴.....108

药浴安全常识.....109

药浴水质的选择.....109





清熱瀉火.....133

密蒙花浴.....	133
芦根浴.....	134
垂盆草浴.....	135

利水滲濕.....136

土茯苓浴.....	136
泽泻浴.....	137
冬瓜浴.....	138
车前子、车前草浴.....	139
木通浴.....	140
通草浴.....	141

溫里.....142

附子浴.....	142
姜浴.....	143
肉桂浴.....	144
吴茱萸浴.....	145
小茴香浴.....	146

理气.....147

枳实浴.....	147
荔枝核浴.....	148
檀香浴.....	149

活血化癥.....150

乳香浴、没药浴.....	150
红花浴.....	151
益母草浴.....	152
泽兰浴.....	153
月季花浴.....	154

止血.....155

大蓟浴、小蓟浴.....	155
地榆浴.....	156
槐花浴.....	157
侧柏叶浴.....	158

羊蹄浴.....	159
三七浴.....	160

化痰止咳平喘.....161

半夏浴.....	161
天南星浴.....	162
禹白附浴.....	163
旋覆花浴.....	164

攻毒殺虫止痒.....165

雄黄浴.....	165
蛇床子浴.....	166
白矾浴.....	167

驱虫.....168

使君子浴.....	168
槟榔浴.....	169
大蒜浴.....	170

美容祛毒.....171

芫花浴.....	171
甘松浴.....	172
胆矾浴.....	173
炉甘石浴.....	174

第三章 常見疾病药浴——对症药浴治百病

内科疾病药浴法.....175

高血压病.....	175
糖尿病.....	177
感冒.....	178
头痛.....	180
咳嗽.....	182
呕吐.....	183
腰痛.....	184
腹泻.....	186

腹痛	188	睑缘炎	228
便秘	189	少白头	230
痢疾	190	甲沟炎	231
胃痛	191	痤疮	232
哮喘	192	痔疮	233
失眠	194	脱肛	235
水肿	196	肛痿	236
痛风	198	肛裂	238
脑卒中	200	肛门瘙痒症	239
汗证	201	肛门湿疹	241
淋证	202	肛门尖锐湿疣	242
痫病	204	银屑病	243
遗精	205	癣病	245
尿血	206	白癜风	247
心肌炎	207	疥疮	249
黄疸	208	带状疱疹	251
外科和皮肤科疾病药浴法	209	痱子	252
颈椎病	209	湿疹	253
前列腺炎	210	风疹	255
阴囊肿胀	212	斑秃	256
尿路结石	213	酒渣鼻	258
冻伤	214	鱼鳞病	259
体臭	216	接触性皮炎	260
烧伤	217	疣	261
口腔溃疡	218	雀斑	263
咽炎	219	热疮	265
牙痛	221	皮肤瘙痒	266
耳鸣	222	脂溢性皮炎	268
慢性鼻炎	223	神经性皮炎	269
鼻出血	224	手足皲裂	271
睑腺炎	225	掌跖脓疱病	273
眼结膜炎	226	汗疱疹	274



鸡眼、胼胝	275
虫咬性皮炎	276

妇科、男科、儿科疾病药浴法 277

少乳	277
痛经	278
带下病	280
盆腔炎	282
外阴瘙痒	283
乳腺增生	285
子宫脱垂	286
乳痈	288
遗尿	290
不孕症	291
更年期综合征	292
疝气	294
早泄	295
阳痿	296
阴茎包皮炎	298
厌食	300
儿童泄泻	302
小儿发热	304
皮肤感染	306
流行性腮腺炎	308

骨伤科疾病药浴法 310

腰肌劳损	310
肩周炎	311
腰椎间盘突出	312
软组织损伤	313
踝关节扭伤	314
跌打损伤	315
足跟痛	316
腱鞘炎	317
骨折	318

关节肿痛	319
外伤腰痛	320

第三篇 / 药粥：养生祛病一碗粥

第一章 中华药粥：老祖宗留下的灵丹妙药

药粥的基础知识 322

1. 药粥的起源	322
2. 药粥的发展演变	322
3. 与普通粥的区别	322

药粥常用食材、药材 323

1. 药粥材料	323
2. 如何选购	325

常喝药粥保健的好处 327

1. 增强体质，预防疾病	328
2. 养生保健，益寿延年	328
3. 辅助治疗	328

如何制作药粥及禁忌 329

1. 选料	329
2. 择水	329
3. 掌握好火候	329
4. 容器的选择	329
5. 选择药物	330
6. 煮粥的方法	330

喝药粥的禁忌 330

第二章 常见病对症药粥

感冒 331

芋头香菇粥	331
山药扁豆粥	332



小白菜萝卜粥.....	332
空心菜粥.....	333
南瓜红豆粥.....	333
哮喘.....	334
核桃乌鸡粥.....	334
山药冬菇瘦肉粥.....	334
白果瘦肉粥.....	335
黑豆瘦肉粥.....	335
咳嗽.....	336
枇杷叶冰糖粥.....	336
花生粥.....	336
红豆枇杷粥.....	337
鸭腿萝卜粥.....	337
便秘.....	338
大麻仁粥.....	338
山楂苹果大米粥.....	338
西蓝花香菇粥.....	339
萝卜猪肚大米粥.....	339
消化不良.....	340
白术猪肚粥.....	340
猪肝枸杞粥.....	340
薏苡仁豌豆粥.....	341
大米竹叶汁粥.....	341
胃痛.....	342
牛奶玉米粥.....	342
木耳山药粥.....	342
南瓜百合杂粮粥.....	343
萝卜芦荟粥.....	343
腹泻.....	344
山药薏苡仁白菜粥.....	344
红枣薏苡仁粥.....	344
鸡腿瘦肉粥.....	345
香菇鸡腿粥.....	345
痢疾.....	346
山药黑豆粥.....	346
扁豆山药粥.....	346

绿豆苋菜枸杞粥.....	347
豆芽豆腐粥.....	347
失眠.....	348
红枣桂圆粥.....	348
莲子青菜粥.....	348
红豆核桃粥.....	349
核桃红枣木耳粥.....	349

第三章 慢性病对症调养药粥

高血压病.....	350
槐花大米粥.....	350
玉米核桃粥.....	351
红枣杏仁粥.....	351
山药山楂黄豆粥.....	352
鳕鱼蘑菇粥.....	352
高脂血症.....	353
红枣双米粥.....	353
燕麦南瓜豌豆粥.....	353
芝麻麦仁粥.....	354
虾仁干贝粥.....	354
糖尿病.....	355
党参百合冰糖粥.....	355
大米高良姜粥.....	355
枸杞麦冬花生粥.....	356
龙荔红枣糯米粥.....	356
莲子山药粥.....	357
南瓜山药粥.....	357
冠心病.....	358
油菜枸杞粥.....	358
菠菜玉米枸杞粥.....	358
枸杞木瓜粥.....	359
木耳枣杞粥.....	359
西红柿桂圆粥.....	360
桂圆银耳粥.....	360
肝炎.....	361
刺五加粥.....	361

天冬米粥	361
羊骨杜仲粥	362
白菜薏苡仁粥	362
胡萝卜薏苡仁粥	363
鹤鹑瘦肉粥	363

类风湿性关节炎 364

百合南瓜大米粥	364
桂圆大米粥	364
萝卜绿豆天冬粥	365
山药萝卜莲子粥	365

第四章 女性常见病调养药粥

贫血 366

桂圆枸杞糯米粥	366
山药枣荔粥	367
红豆腰果燕麦粥	367
桃仁红米粥	368
猪肝粥	368

痛经 369

银耳桂圆蛋粥	369
红枣茄子粥	369
陈皮白术粥	370
陈皮眉豆粥	370

月经不调 371

益母红枣粥	371
牛奶鸡蛋小米粥	371
冬瓜鸡蛋粥	372
鸡蛋生菜粥	372

带下病 373

莲子百合糯米粥	373
桂圆枸杞红枣粥	373

山药赤小豆糯米粥	374
花生红枣大米粥	374

闭经 375

桂圆羊肉粥	375
红枣羊肉糯米粥	375
鸡肉枸杞萝卜粥	376
红枣桂圆鸡肉粥	376

崩漏 377

枸杞牛肉莲子粥	377
红枣百合核桃粥	377
羊肉枸杞姜粥	378
羊肉麦仁粥	378

流产 379

青菜枸杞牛奶粥	379
山药人参鸡粥	379
百合板栗糯米粥	380
鸡蛋紫菜粥	380
红枣鲫鱼粥	381
鲤鱼冬瓜粥	381

妊娠呕吐 382

蛋奶菇粥	382
生姜黄瓜粥	382
皮蛋玉米萝卜粥	383
蛋花南瓜粥	383

妊娠水肿 384

玉米须大米粥	384
莲子红米粥	384
扁豆玉米红枣粥	385
鲤鱼米豆粥	385
山药菇枣粥	386
萝卜姜糖粥	386



产后缺乳 387

雪梨红枣糯米粥	387
四豆陈皮粥	387
西葫芦韭菜粥	388
香菇猪蹄粥	388

产后恶露不净 389

芥菜大米粥	389
洋葱豆腐粥	389

子宫脱垂 390

红枣红米补血粥	390
飘香鳝鱼粥	390

不孕症 391

蛋黄山药粥	391
鸡蛋鱼粥	391
杏仁花生粥	392
红枣柠檬粥	392

更年期综合征 393

甘麦大枣粥	393
洋葱青菜肉丝粥	393
山楂猪骨大米粥	394
河虾鸭肉粥	394

乳腺炎 395

豆腐杏仁花生粥	395
青菜罗汉果粥	395
扁豆山药糯米粥	396
胡萝卜玉米罗汉粥	396
猪肚马蹄粥	397
猪腰香菇粥	397

第五章 男性常见病调养药粥**早泄 398**

苁蓉羊肉粥	398
-------	-----

遗精 399

牛筋三蔬粥	399
猪肚槟榔粥	399
鸭肉菇杞粥	400

枸杞鸽粥	400
------	-----

第六章 小儿常见病调养药粥**小儿腹泻 401**

茯苓大枣粥	401
-------	-----

小儿厌食症 402

香菜大米粥	402
毛豆糙米粥	402
鲜藕雪梨粥	403
菠萝麦仁粥	403

积滞疳积 404

银耳山楂大米粥	404
茶叶消食粥	404

小儿流涎 405

韭菜枸杞粥	405
多味水果粥	405

流行性腮腺炎 406

猪肉紫菜粥	406
玉米须玉米粥	406

水痘 407

香蕉菠萝薏苡仁粥	407
桃仁花生蛋粥	407

第七章 美容美体调养药粥**肥胖 408**

绿茶乌梅粥	408
莱菔子大米粥	409
绿豆莲子百合粥	409
玉米须荷叶葱花粥	410
燕麦枸杞粥	410

美发乌发 411

木瓜芝麻粥	411
芝麻花生杏仁粥	411
芝麻牛奶粥	412
南瓜银耳粥	412
芋头芝麻粥	413

猪骨芝麻粥.....413

▶ 第八章 滋补药粥

延年益寿414

豆芽玉米粒粥.....414

复方鱼腥草粥.....415

淡菜粥.....415

银耳枸杞粥.....416

人参枸杞粥.....416

明目增视417

猪肝南瓜粥.....417

猪肝菠菜粥.....417

气虚418

鹌鹑花生三豆粥.....418

鹌鹑猪肉玉米粥.....418

血虚419

红米粥.....419

双莲粥.....419

红枣乌鸡腿粥.....420

草鱼猪肝干贝粥.....420

阳虚421

羊肉鹌蛋粥.....421

狗肉枸杞粥.....421

