

让自己健康很简单



饮酒 智慧

● 总主编 郇宜俊 左振素



人民卫生出版社

让自己健康很简单

饮酒 智慧

总 主 编 郇宜俊 左振素
主 编 马书太 苏爱莲 隋洛骅
副 主 编 郇 宇 张 旸 邱友奎
编 委 王相立 冯立娟 李时臻
书名题写 李岩选
图片修制 王培培

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮酒智慧 / 马书太等主编. —北京: 人民卫生出版社,
2011. 8

(让自己健康很简单)

ISBN 978-7-117-14616-6

I. ①饮… II. ①马… III. ①酒—文化—中国②酒—关
系—健康 IV. ①TS971②R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第132881号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中 医、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

让自己健康很简单

饮酒智慧

总主编: 郇宜俊 左振素

主 编: 马书太 苏爱莲 隋洛骅

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14 插页: 4

字 数: 229千字

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14616-6/R·14617

定 价: 28.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

让自己健康很简单——从日常生活做起。

人们要生存，就要喝水，就要吃饭，还要喝酒、喝茶。这是日常生活中最普通的四件事了。饮水是生命赖以生存的生理基础，饮食是生命赖以生存的物质基础，而饮酒、饮茶则是人们日常生活中必不可少的物质、精神、文化享受的最大、最精彩、最基础的元素。人们在享受水、食、酒、茶这生命最基本要素时，却是要有大智慧的。

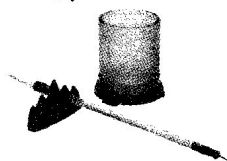
伟大的中华民族孕育了博大精深的中华文化，其中就包含酒文化。我国是酒的王国。酒从诞生的那一刻起，就与人类生活结下了不解之缘，在几千年的文明史中，酒几乎渗透到社会生活中的各个领域，饮酒是人们日常生活中再平常不过的事情。俗话说：“无酒不成宴”，有了酒生活才变得丰富多彩、韵味十足、文明高雅。

饮酒是人生一大乐趣，适量饮酒可以使人享受生活，健康快乐，延年益寿。但饮酒的危害也是绝对不容忽视的。长期大量饮酒、嗜酒、酗酒对人体的危害是多方面的，几乎可以损害全身所有组织器官。如中枢神经系统、自主神经系统、周围神经系统、免疫系统、内分泌系统、心脑血管系统、血液系统、呼吸系统、消化道、肝脏、肾脏、骨骼、生殖系统，直至危害下一代，并可危害家庭及社会。因此我们郑重指出：健康饮酒的最大“秘诀”是“饮酒要适量”。

本书详细介绍了酒的基本知识和健康、科学饮酒的方法。帮助读者了解酒历史与酒文化、酒与名人及诗词歌赋，熟悉白酒、黄酒、葡萄酒、香槟酒、鸡尾酒、啤酒、果酒、奶酒、药酒，知道饮酒的危害，学会健康、科学饮酒，正确选用酒具等。使深奥的科学理论变得浅显真切、通俗易懂、贴近大众、贴近生活，给人们以正确的饮酒知识，健康、科学、合理的饮酒智慧。此书是一本人人必备的健康智慧书，让我们喝出文明，喝出品位，喝出健康，喝出长寿。

主 编

2011年6月



谨以此书奉献给：

珍爱生命，关爱健康，
热爱生活，喜爱快乐的人们！

郇宜俊

二〇一一年五月三十日



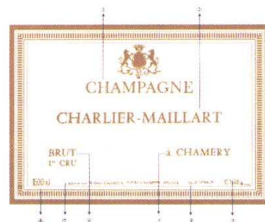
彩图1 黄酒



彩图2 葡萄酒的家庭贮藏



彩图3 香槟酒



彩图4 香槟酒主标签



彩图5 香槟酒的主标签、副标签、颈标签



彩图6 蓝色玛格丽特鸡尾酒



彩图7 啤酒



彩图8 古典杯



彩图10 白兰地杯



彩图9 子弹杯



彩图11 玛格丽特杯



彩图12 海勃杯



彩图13 考林斯杯



彩图14 鸡尾酒杯



彩图15 马提尼杯



彩图16 养心安神酒



饮酒智慧



彩图17 归脾养心酒



彩图18 参杞补气酒



彩图19 参灵活血酒



彩图20 红参百岁酒



彩图21 百益长寿酒



彩图22 补肾填精酒



彩图23 虫草人参补酒



彩图24 鹿茸虫草补酒



彩图25 壮元补身酒



彩图26 海马壮阳酒



彩图27 龙马补阳酒



彩图28 海狗肾补酒



彩图29 草马参补酒



彩图30 蛤蚧壮阳酒



彩图31 杞桂滋肾酒



彩图32 男宝补酒



彩图33 延寿获嗣酒



彩图34 延年益寿酒



彩图35 葆春康福酒



彩图36 杜仲补肾酒



彩图37 参茸补肾酒



彩图38 十全大补酒



彩图39 灵仙壮阳酒



彩图40 清宫换春酒



彩图41 清宫大补酒



彩图42 补肾生精酒



彩图43 仙灵秘传酒



彩图44 松龄太平春酒



彩图45 龟龄补酒



彩图46 鹤龄酒



彩图47 少林通络酒



彩图48 八味祛风酒



彩图49 灵瓜益肾酒



彩图50 雪莲祛寒酒



彩图51 参术健脾酒



彩图52 参术益气酒



彩图53 健脾益胃酒



彩图54 补肾健脾酒



彩图55 生发乌发酒



彩图56 七宝美髯酒



彩图57 养颜美容酒



彩图58 地芍驻颜酒



彩图59 桃杏红颜酒



彩图60 桃花美容酒



彩图61 山花活血酒

目 录

第一篇 酒历史与酒文化

酒起源的传说	3
酒的发展史	6

第二篇 酒与名人及诗词歌赋

名人、文人与酒	9
酒的诗词歌赋	9

第三篇 白 酒

酒度及其表示方法	17
白酒的分类	17
白酒十大香型	19
白酒的酒龄	22
中国名酒	22
时尚酒品	37
白酒的鉴别	38
白酒的选购	40
酒的贮存期限	40
酒的贮藏	41

第四篇 黄 酒

黄酒的历史	45
黄酒的分类	46

黄酒的酒龄.....	46
黄酒的营养成分	46
怎样品尝黄酒	47
黄酒的选购.....	48
黄酒的贮藏.....	48
黄酒的保健作用	48

第五篇 葡 萄 酒

葡萄酒的历史	55
葡萄酒的分类	56
红葡萄酒陈酿	60
冰酒——酒中极品	60
白兰地——时尚酒品	61
葡萄酒的酒龄	65
酿造葡萄酒的主要葡萄品种	65
葡萄酒的最佳饮用温度	67
开酒 - 斟酒的程序	68
品尝葡萄酒的基本功	71
葡萄酒的餐桌礼仪	75
葡萄酒饮酒戒律	76
葡萄酒与菜肴、饮食的搭配	77
葡萄酒含有的营养成分	80
葡萄酒的保健作用	81
葡萄酒的鉴别选购	87

葡萄酒的贮藏保管.....	91
---------------	----

第六篇 香 槟 酒

香槟酒的分类.....	95
香槟酒的年份.....	98
酿造香槟酒的葡萄品种.....	98
香槟酒标签.....	99
香槟酒瓶的容量.....	101
香槟酒酒杯.....	101
开启香槟酒.....	101
品尝香槟酒的艺术.....	102
代表性香槟酒.....	103
香槟酒与菜肴、食物.....	104
香槟酒的保健功效.....	104

第七篇 鸡 尾 酒

鸡尾酒的种类.....	109
鸡尾酒的调制.....	110
鸡尾酒调制小窍门.....	113
鸡尾酒的品尝.....	114
鸡尾酒的传说.....	121

第八篇 啤 酒

啤酒的起源与历史.....	125
---------------	-----

啤酒的分类.....	126
啤酒的酒龄.....	128
啤酒的喝法.....	128
啤酒含有的营养成分	129
啤酒的保健功效	130
过量饮用啤酒对人体的危害	131
不宜喝啤酒的人	132
啤酒的鉴别与选购.....	133
啤酒的贮藏.....	134
啤酒趣谈	134

第九篇 果酒 奶酒

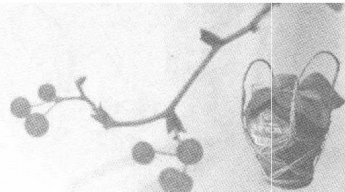
果酒——最早的酒.....	137
奶酒——蒙古族的经典.....	137

第十篇 药 酒

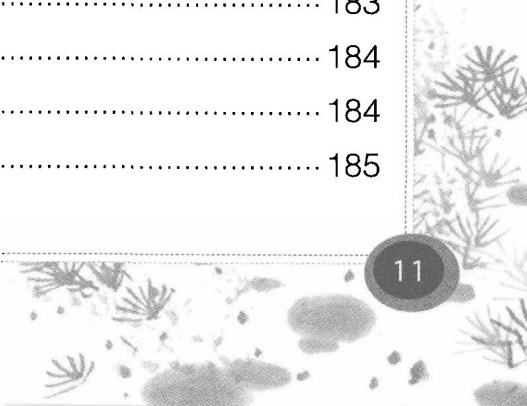
药酒的制备与应用.....	141
---------------	-----

第十一篇 饮酒的危害

酒精的成分与物理性质.....	161
乙醇的吸收与代谢.....	161
白酒中含有的有害成分.....	162
醉酒程度的 5 个分期	164
急性酒精中毒	165



慢性酒精中毒	166
酒依赖	166
饮酒对中枢神经系统的危害	167
饮酒对自主神经系统的危害	167
饮酒对周围神经系统的危害	168
饮酒对内分泌系统的危害	169
饮酒对免疫系统的危害	169
饮酒对血液系统的危害	169
饮酒对心血管系统的危害	171
饮酒对血压的影响	172
饮酒对脑血管的危害	172
饮酒对呼吸系统的危害	177
饮酒对肝脏的危害	177
饮酒对食管的危害	179
饮酒对胃的危害	179
饮酒对胰腺的危害	180
饮酒对骨骼的危害	181
饮酒对生殖系统的危害	181
饮酒对胎儿的危害	181
饮酒对血糖的影响	182
饮酒对肾脏的危害	183
饮酒对眼睛的危害	184
饮酒与癌症	184
饮酒对家庭及社会的危害	185



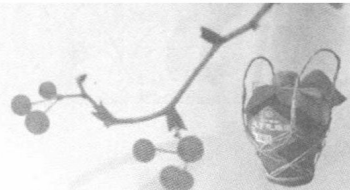


【第十二篇 科学饮酒】

适量饮酒有益健康	189
影响酒量大小的因素	190
饮酒误区	190
白酒热饮好处多	194
饮酒需摄取足量的维生素 B ₁	194
不宜饮酒的人群	195
家用解酒方法	196
不宜与酒同服的药物	203
不宜与酒同食的食物	206

【第十三篇 酒 具】

当代常用的酒具	209
选择酒杯的学问	211
主要参考文献	212



第一篇

酒历史与酒文化



篇首图1 史前时期酒具：黄陶鬲
(陶器，通高29.2厘米，山东龙山文化时期，山东省博物馆收藏)