

药酒养生与酒文化

李志刚 编



人民卫生出版社



药酒养生 与 酒文化

李志刚 编

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

药酒养生与酒文化/李志刚编. - 北京:
人民卫生出版社, 2002
ISBN 7-117-04984-7

I. 药… II. 李… III. ①药酒-养生(中医)-
基本知识②酒-文化-基本知识-中国
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 035385 号

药酒养生与酒文化

编 者: 李 志 刚

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.75

字 数: 142 千字

版 次: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04984-7/R·4985

定 价: 16.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

为使读者对药酒养生康复疗法的来龙去脉有一个较为全面的了解，本书除介绍 104 个实用药酒配方外，还编写了酒与药酒古今谈，酒为百药之长，酒的品类、成分及药酒饮用禁忌等内容。

因为药酒疗法既是一种中医药学的传统疗法，也是中华民族传统文化百花园中的一株文化之花，所以本书专门开列了中国酒文化概述的章节，从酒的起源，神话传说，民俗风情，轶事掌故以及诗歌中的酒等方面，对生活中无处不在的酒文化现象做了精彩描述。既增加了本书的知识性和趣味性，又把养生保健与文化修养结合了起来，寓药酒养生于文化修养之中，因为文化修养有益于身心健康。

本书是家庭制备药酒养生保健的指导手册，也是医学知识和文化知识读物。

□ □

今日的物质文化生活日益丰富多彩，追求健康生活、养生长寿的心愿也越来越热切。于是，食疗药膳、健美运动、体育锻炼、武术太极、整形美容、居家美化、回归自然、旅游休闲、心理卫生、妇女保健、优生优育等高品质生活要求已成为现代人的生活时尚。

药酒疗法在中国发源古老，应用广泛，确有效，是一种值得继承、发展的医疗和养生方法。早在几千年前的西周时期，中国人就开始应用药酒治病疗疾。中国现存最早的药学专著《神农本草经》中已有药酒的记述。其实酒本身也是药，在《汉书·食货志》中有“酒，百药之长，嘉会之好”的说法。元代忽思慧在《饮膳正要》中说，酒主行药势，杀百邪，去恶气，通血脉，厚肠胃，消忧愁。少饮为

佳，多饮伤神减寿。东汉医圣张仲景创制的红兰花酒沿用至今。唐代药王孙思邈主张：“冬服药酒两三剂，立春即止，此法终身常而，则百病不生”此话不无道理，在药王孙思邈的《千金要方》和明代李时珍的《本草纲目》等医药典籍中收录的药酒配方共有上百种之多。

药酒养生也确有实效，清代文学家梁章钜到甘肃时，听一位军士介绍周公百岁酒养生有奇效，谓之久服可耳聪目明，黑发驻颜，于是，他便如法炮制。饮服一月果然目力胜前，饮服半年则鬓发变黑。此后，梁章钜居住粤西时，曾广为传播周公百岁酒。此酒今日药店尚有出售。

其实，许多中草药都必须经过酒炒、酒浸、酒炙等方法的炮制才能入药使用。还有不少病症，在服用丸、散、膏、丹等中药时也需要“酒引”或温酒送服。在煎汤药时，遵医嘱会特意在汤药中加一些白酒同煎。至于风寒湿痹、跌打损伤一类的病症，酒的作用就更大了：酒可调和外敷药、外擦剂；酒还可做内服药的药引；甚至药酒本身就是有效的治疗方法。

药酒在日常生活中并不陌生，稍大一点的食品店里，人们便可买到药酒，诸如人参酒、五加皮酒、菊花白酒、状元红、竹叶青、味美思等。至于中药店里，养生疗病的药酒就更多了，如十全大补药酒、史国公药酒、护骨酒、鹿筋壮骨酒、参茸补酒、龟龄集酒、鹿龟酒、雪莲药酒、鸿茅药酒、三蛇酒、风湿骨痛药酒等，都是疗效明确的上乘药酒。

药酒在家庭生活中也是瓶中常备、杯中常斟的饮品，尤其是中老年人体质渐弱或某些慢性病患者，居家生活饮用药酒更是寻常之事。这些药酒可能是大夫的医嘱；可能是亲戚朋友推荐的；也可能是自己对症选方配制的。药酒对症适宜，常饮久服疗病祛疾或养生保健，不但功效显著，而且还能附加解酒饯、添口福的生活乐趣。

中国医药学是一个伟大宝库。各种珍奇瑰宝五光十色光彩照人，为当今世界瞩目。传统养生康复疗法就是这宝库中的一块无价之宝。世界医学最高权威的世界卫生组织，向世界各国推荐的保健疗法就有中国医药学。也许在不久的将来，我们还能看到学习中国医药学养生康复疗法的世界热潮。

本书作者承于中医世家，从医多年，对中国医药学养生康复理论和方法多有研究。此次，作者送《药酒养生与酒文化》一书的书稿求序，我阅罢，觉此书稿创意于：为养生说药酒，说药酒论文化，写作脉络清晰，贴近生活，雅俗共赏，遂欣然为之序。

不过，养生长寿之道贵在顺应自然。宋代大文学家欧阳修曾精辟地说过：“以自然之道，养自然之生。”药酒不是琼浆玉液，更不是长生不老之灵药。凡事有度，不可太过。药酒虽香，过饮成祸；药酒虽好，不对症不适量也会有害。水能浮舟，亦可覆舟。望读者谨记，好自为之。养生之道必须因人而异，不可东施效颦。东晋著名医药学家葛洪在《抱朴子》中指出：“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，

偏修一事，不足必赖矣。”其所言正是此意。中国传统养生疗法繁多，每个人还应“量体裁衣”。譬如饮食养生、体育锻炼、武术太极、按摩保健、琴棋书画、花鸟虫鱼、山川游历、助人为乐、信仰专一以及各种有益身心健康的爱好兴趣都是习之有益、行之有效的养生长寿方法。

最后，衷心希望具有浓厚中国医药学特色的药酒养生疗法能为读者带来知识、健康与长寿。

李 岩

2002. 5

[illegible]

• 1 •

第一节 养生长寿药酒	57
百益长春酒	57
周公百岁酒	58
参归补虚酒	59
补气养血酒	59
养生酒	60
春寿酒	61
中藏延寿酒	61
长生酒	62
神仙固本酒	63
回春酒	63
精神药酒	64
河车麦冬酒	65
燮理十全酒	65
喇嘛酒	66
长生固本酒	67
阳春酒	68
泡酒方	68
芪芍补酒	69
养精种玉酒	70
红颜酒	71
七宝酒	71
甘露酒	72
第二节 补益肝肾药酒	73

海马三肾酒	73
百花如意酣春酒	74
期颐酒	75
鹿茸酒	75
鹿茸虫草酒	76
蛤参酒	77
蛤蚧仙灵酒	77
蛤蚧参茸酒	78
壮阳酒	79
助阳酒	80
保真酒	80
韭子酒	81
葫芦巴酒	82
金樱补肾酒	82
仙茅酒	83
仙茅加皮酒	84
仙灵酒	85
六味地黄酒	85
菊花酒	86
美髯酒	87
何首乌酒	88
乌发益寿酒	88
益寿酒	89
宁神固精酒	90

益肾固精酒	90
五子补肾酒	91
宜男酒	92
黄柏知母酒	92
填精酒	93
第三节 健脾和胃药酒	94
神仙开胃酒	94
八珍酒	94
天真酒	95
三圣酒	96
益气补酒	96
参芪酒	97
参苓白术酒	98
茯神补酒	98
半夏人参酒	99
状元红酒	99
二广贝仁酒	100
佛手酒	101
胡桃酒	101
山楂酒	102
沙参麦冬酒	102
薏苡仁芡实酒	103
刺梨酒	104
胃痛药酒	104

第四节 养心安神药酒·····	105
养神酒·····	105
养心安神酒·····	106
养血安神酒·····	106
宁心安神酒·····	107
补心酒·····	108
平补气血酒·····	108
读书丸浸酒·····	109
扶衰五味酒·····	109
酸枣仁酒·····	110
首乌地黄酒·····	111
杞圆酒·····	111
补益杞圆酒·····	112
灵芝丹参酒·····	113
圆肉补血酒·····	113
生脉益气酒·····	114
参萸酒·····	115
茯神补酒·····	116
第五节 舒筋活血药酒·····	116
加皮丹参酒·····	116
杜仲丹参酒·····	117
健足酒·····	118
薏仁酒·····	119
仙灵木瓜酒·····	119

独活寄生酒	120
蠲痹酒	121
白附僵蚕酒	122
天麻酒	123
狗脊酒	123
黄芪乌蛇酒	124
参蛇浸酒	125
乌蛇浸酒	126
桑葚桑枝酒	126
复方红花苏木酒	127
腰痛酒	128
内伤白酒	129
三七酒	129
第五章 中国酒文化概述	131
第一节 酒的起源	148
第二节 酒与神话传说	150
第三节 酒与民俗	160
第四节 酒与轶事掌故	176
第五节 诗歌中的酒	208

就是说在混合菜肴的饮食过程中，逐步的积累起汤剂治病的经验。

相传汤液（即中药煎剂），是商代汤王的厨师伊尹创制的。相传其父即是当时的名厨，伊尹自幼也喜爱烹调。有莘氏嫁与汤王为妃时，将伊尹作为陪嫁奴隶带到了汤王处。伊尹在烹调实践中总结出一些混合菜肴的烹制方法，同时也发明了中草药的煎汤制法和服法，为医药学的发展作出贡献。伊尹聪明能干，后来竟升为宰相。当然此为传说，汤液的发明也是在人民大众生活饮食、烹调实践的基础上总结创制的。由此可见，医食同源的说法是正确的。

第一节 酒为百药之长

《素问·汤液醪醴论》：“上古圣人，作汤液醪醴”，醪醴是谷物经过酿造制成的酒与渣混合的饮料，类似现在南方人家自制的醪糟酒。《素问·汤液醪醴论》中还说：“中古之世，作汤液醪醴者，以为备耳。……邪气时至服之万全。”可见古人已把醪醴当饮料用了。

在殷墟的甲骨文上有：“鬯（chàng）其酒”的记载，后汉班固《白虎通义》中解释：“鬯者以百草之香，郁金合而酿成为鬯。”可见甲骨文所说的鬯其酒是一种药酒，是用郁草酿成的药酒。除了疗病，看来还用于祭祀，因为甲骨文多是占卜祭祀的记述。1978年12月，在河南东南商洛山蟒张乡的天湖商代墓穴中，发掘出中国现存最早的酒。它装在一件青铜

卣(yǒu)内,密封良好。卣,商周时代的酒器。经过对古酒进行抽样色谱分析,证明每一百毫升酒中含 8.239 克甲醇乙酯,且有果香气味。

再来看看文字发展中,古医字的衍化。古医字,原来曾为“毆”字,即为防矢的意思,这大概是指狩猎及部落战争中的外伤防治。后来有了农牧业,巫医也盛行,“毆”字下加上了巫字,写成“𪔐”。再后来酒发明了,并大量地应用到医药卫生中,“𪔐”字下面的“巫”字换成了“酉”字,古时“酉”酒是相通的。可见酒与药酒在中国医药学中是占有非常重要的历史地位的。

中国古代类似啤酒的酒叫“醴”。《尚书》中说:“若作酒、醴,而惟曲、蘖。”醴是用蘖即麦芽或谷芽作为糖化剂酿制的淡甜酒,距今也得有几千年的历史。西方的啤酒据考是源于亚述人的大麦酒,后来才用大麦芽作糖化剂,直到公元十一世纪后才发明了加啤酒花(中国称作蛇麻草)作香料和防腐剂的方法。在酒的发展酿造过程中,我们的祖先选择了黄酒和白酒,类似啤酒的醴却被遗弃了。明代科学家宋应星在《天工开物》中说:“古来……蘖酿醴……后来厌其味薄,遂主失传。”如今推想,味薄恐怕不是失传的主因,主因应是古人对酒与药酒养生疗病功效的考虑和优选。

中国人选择的酒精饮品是白酒和黄酒,中国医学以为酒性温,味甘苦辛,有毒。入心、肝、肺、胃经,有通血脉、御寒气、行药势的功效,可用于治疗