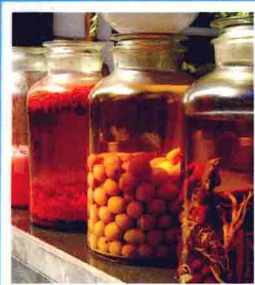




家庭对症 保健药酒

TUJIE JIATING DUIZHENG BAOJIAN YAOJIU



主编 林永青



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

【图解】家庭保健治疗一点通



主
编

编
者

林永青
(以姓氏笔画为序)

王 浩	甘仁平	田 丰	冯 磊	邢世庆
张 慧	何 琪	苏志钦	孟曼曼	宋 蕊
郑怡君	胡又红	胡文静	郭育煌	柴 唯



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解家庭对症保健药酒 / 林永青主编. —北京: 人民军医出版社, 2015. 3
(图解家庭保健治疗一点通)
ISBN 978-7-5091-8187-4

I. ①图… II. ①林… III. ①药酒—配方—图解 IV. ①R289.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 005287 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 邓 艳 高 磊 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 三河市京兰印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 200 千字

版、印次: 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 6000

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

编者简要介绍了源远流长的酒文化及药酒的发展、保健治疗功效和优点与特色，详细介绍了自制保健药酒的选材制作、贮存方法及服用注意事项，精选了古今药酒名方、保健滋补药酒方、改善亚健康药酒方和数百种治疗常见病的药酒方，并详细讲解了每种药酒方的药材用量、制作步骤、用法及禁忌。本书图文并茂，阐述简明，针对性强。以通俗易懂的文字和精美的彩图加以阐释，便于读者准确快速地掌握各种保健药酒的用法，是百姓居家保健养生的科普读物，可供广大群众阅读参考。

前言

我国是酒的发源地之一，从古至今，酒在中华传统文化中占据着重要的地位。从酿酒、饮酒，到赏酒、论酒，人们对酒的利用可谓达到了如火纯清的境界。而最让人惊叹的要数古人将酒与中药材完美地结合起来。在很早以前，人们通过煎煮法、冷浸法、热浸法以及酿制法等制作方法，将中药材的有效成分溶于酒中，制成我国独有的养生保健饮品——药酒。药酒兼有中药材的补气益血、滋阴温阳的功效以及酒的辛散温通的作用。因此，适量饮用可以抗衰老、延年益寿，还能防治身体各种疾病。

如今，保健治疗这一药酒的优势越来越受到人们的关注，也有越来越多的人选择自制的方式来配制药酒，这样在家就能实现养生治病的目的。而自制药酒最重要的是保证科学性、实用性和安全性。笔者在编写过程中充分考虑到了这一点，书中介绍的泡酒方法简便易行，且安全可靠，非常适宜家庭自制药酒，引导读者了解各类中药材的特性、功效，以明白药酒方的本质所在，避免错误选用药材。精选的养生保健、改善亚健康以及常见疾病治疗所涉及的药酒方均选摘著名典籍或权威期刊杂志，严格按照配比用量、制作方法，并详细介绍药酒方的功效、主治、用法以及禁忌。所有这些，都以科学、安全、高效、实用、易制为原则，让广大读者真正掌握药酒的用法。对于初学者，若有疑问与不解，应向中医师咨询，以寻求必要的指导。

本书行文简练、语言浅显、条理清楚、图文并茂，让您轻松学会自制药酒，实现在家自我养生保健。如有不当之处，恳请读者批评指正，以便及时修订。

编 者

2015年1月

目 录 CONTENTS

第一章 飘香华夏五千年 1

源远流长的中华酒文化	2	药酒的前世今生	6
常喝的酒有哪些类别	4	药酒的保健治疗功效	7
蒸馏酒	4	药酒的优点与特色	8
发酵酒	5	过量饮酒危害健康	9
配制酒	5	健康饮酒的关键：适量	9
“百药之长”——药酒	6	醒酒解酒有妙方	10

第二章 自制药酒，健康无忧 11

自制药酒好处多	12	泡酒主要有哪些方法	19
安全放心	12	煎煮法	19
配方灵活	13	冷浸法	19
方便实惠	13	热浸法	20
药材的选购与处理	14	酿制法	20
选购质量好的药材	14	药酒的贮存与调味	21
药材处理的方法	14	密封贮存防变质	21
选药材请避开这些误区	15	调出药酒好味道	22
药材都可以用来泡药酒	15	如何服用药酒	23
药材越大越好	15	适量服用	23
药材不分生熟	15	适时服用	24
望词生义选错药	15	区分内服与外用	24
准备基酒与器具	16	服用禁忌	25
选对基酒	16		
制作药酒准备哪些器具	18		



第三章 常用保健药酒

26

养生延寿类

人参当归酒
 五精酒
 大枣茯神酒
 双参益气酒
 万金药酒
 人参茯苓酒
 龙参玉灵酒
 牛膝茵陈酒
 莲须槐角酒
 黑豆枸杞酒
 长生酒
 延寿酒
 白术茯苓酒
 山药地黄酒
 桂圆菊花酒
 抗衰益寿酒
 周公百岁酒

强筋壮骨类

杜仲川芎酒
 牛蒡防风酒
 千金杜仲酒
 鹿骨枸杞酒
 天雄附子酒
 牛膝加皮酒
 牛膝川芎酒
 桂圆木瓜酒
 杜仲石斛酒
 补血壮骨酒
 萆薢牛膝酒
 苁蓉鹿茸酒

27 首乌杜仲酒
 27 牛膝甘草酒
 28 定风酒
 28 地膝加皮酒
 29 黄芪白术酒
 29 石南独活酒
 30 菊枸调元酒
 30 沙苑锁阳酒
 31 人参石斛酒

健脾和胃类

31 白术忍冬酒
 32 人参白芍酒
 33 山药豆蔻酒
 33 大枣红花酒
 34 人参半夏酒
 34 荸荠陈皮酒
 35 苁蓉茺莢酒
 35 生地黑豆酒
 36 佛手桂圆酒
 36 党参黄芪酒
 37 人参大枣酒

补气益血类

37 八珍酒
 38 十全大补酒
 39 二冬二地酒
 39 人参七味酒
 40 人参枸杞酒
 40 黄芪党参酒
 41 人参三七酒
 41 柏子牛膝酒
 42 参归补虚酒

42
 43
 43
 44
 44
 45
 45
 46
 46
 47
 47
 48
 48
 49
 49
 50
 50
 51
 51
 52
 52
 53
 53
 54
 54
 55
 55
 56
 56
 57
 57

第四章 改善亚健康药酒 58

疲劳

黄芪玉竹酒
龟胶地黄酒
黄芪红花酒
党参补气酒
双乌暖胃酒

免疫力低下

补血顺气酒
参茸药酒
参桂养荣酒
四季春补酒
参蜜酒

食欲减退

三圣酒
首乌地黄酒
首乌当归酒
神仙药酒
健中酒

59

59

60

60

61

61

62

62

63

63

64

64

65

65

66

66

67

67

失眠

鹿茸人参酒
麦杞补心酒
人参蛤蚧酒
黄精壮身酒
人参酒方

记忆力下降

黄精苁蓉酒
黄精壮身酒
人参地黄酒
人参首乌酒
参枣安神酒

神经衰弱

桂圆酒
灵芝酒
桂圆宁心酒
四味滋补酒
桂圆补血酒

68

68

69

69

70

70

71

71

72

72

73

73

74

74

75

75

76

76

第五章 内科疾病治疗药酒 77

感冒

白芷羌活酒
金银菊花酒
人参苏叶酒

咳嗽

寒凉咳嗽酒
黄芩苦参酒
小芥子酒

78

78

79

79

80

80

81

81

气管炎

牛蒡根酒
苏叶陈皮酒
紫苏子酒

哮喘

人参蛤蚧酒
牛膝山药酒
芝麻胡桃酒

82

82

83

83

84

84

85

85

**肺结核**

百部润肺酒
西洋参酒
天门冬酒

消化不良

山楂大枣酒
白术酒
陈皮山楂酒

腹痛、腹胀

九香五味酒
苡蓉菟丝酒
四香急救水

呃逆

干姜附子酒
姜汁葡萄酒
紫苏丁香酒

便秘

秘传三意酒
黄芩甘草酒
芝麻枸杞酒

泄泻

老条党参酒
姜汁啤酒
茯苓豆蔻酒

痢疾

生姜芍药酒
干地附子酒
吴萸姜豉酒

高血压

杜仲酒
地龙酒
牛膝石斛酒

86

低血压

86

白参酒

87

桂花灵芝酒

87

固本酒

88

冠心病

88

三七丹参酒

89

山楂胡索酒

89

双参山楂酒

90

动脉硬化

90

天麻黄芪酒

91

首乌桑叶酒

91

天麻丹参酒

92

头痛

92

蔓荆薄荷酒

93

枸杞苍耳酒

93

补虚黄芪酒

94

眩晕

94

菊花枸杞酒

95

归圆枸菊酒

95

三仙酒

96

面神经麻痹

96

牵正独活酒

97

蚕沙川芎酒

97

常春藤酒

98

坐骨神经痛

98

独活风湿酒

99

钟乳防风酒

99

二乌止痛酒

100

风湿性及类风湿关节炎

100

风湿药酒

101

三乌活血酒

101

三乌追健酒

102

102

103

103

104

104

105

105

106

106

107

107

108

108

109

109

110

110

111

111

112

112

113

113

114

114

115

115

116

116

117

117

三叉神经痛
川芎辛夷酒
降香川椒酒
红花全蝎酒

118	胁痛
118	佛手当归酒
119	香附当归酒
119	良附延胡酒

120
120
121
121

第六章 外科疾病治疗药酒 122

跌打损伤
当归活血酒
三七加皮酒
寄奴酒
闪扭伤
当归茜草酒
大黄红花酒
桂枝当归酒

腰肌劳损
地黄补骨酒
菊花杜仲酒
地黄强腰酒

骨质增生
二乌骨刺酒
苡蓉骨刺酒
威灵紫石酒

颈椎病
续断葛根酒
茄皮鹿角酒
羌活防风酒

腰椎间盘突出
强肾活血酒
苡蓉骨刺酒
独活参附酒

123	肩周炎
123	松叶麻黄酒
124	桑枝独活酒
124	草薢麻仁酒
125	外伤出血
125	白背三七酒
126	旱莲止血酒
126	蓟根酒

127	骨折
127	骨碎补酒
128	接骨续筋酒
128	茴香樟脑酒

129	疮疡
129	人参阳春酒
130	仙方解毒酒
130	忍冬甘草酒

131	乳腺炎
131	蒲公英酒
132	蒲公英酒
132	蒲葵酒

133	痔
133	地瓜藤酒
134	红三七酒
134	大黄地榆酒

135
135
136
136
137
137
138
138
139
139
140
140
141
141
142
142
143
143
144
144
145
145
146
146



第七章 皮肤科疾病治疗药酒 147

痱子	148	皮肤瘙痒	162
大黄冰片酒	148	百部酊	162
地榆酒	149	活血止痒酒	163
苦黄酊	149	枳壳秦艽酒	163
湿疹	150	压疮	164
白鲜皮酒	150	红花黄芪酊	164
黄柏地肤酒	151	当归白芷酊	165
青蒿黄连酒	151	红花紫草酊	165
冻疮	152	银屑病	166
当归干姜酊	152	骨碎补酒	166
防治冻疮酒	153	牛皮癣药水	167
复方樟脑酒	153	喜树酚	167
手足癣	154	荨麻疹	168
生姜解毒酒	154	枳壳秦艽酒	168
羊蹄草酒	155	红花乌梅酒	169
当归百部酒	155	白茄根酒	169
痤疮	156	黄褐斑	170
桃花酒	156	牛膝大豆酒	170
苦参百部酒	157	归圆仙酒	171
硫黄白果酊	157	红颜酒	171
神经性皮炎	158	当归龙眼酒	172
红花樟脑酒	158	桃花白芷酒	172
细辛桂枝酒	159	臭汗症	173
复方蛇床子酒	159	狐臭酊	173
脂溢性皮炎	160	丁香白芷酊	174
苦参百部酊	160	藁本苦酒	174
生地白鲜酒	161		
硫黄冰片液	161		

第一章

飘香华夏五千年

我国是酒的故乡，也是酒的发源地。在我国，酿造酒的历史非常久远，千百年来，古老悠久的黄酒、气味芳香的白酒，一直就是中华民族喜爱的饮品。美酒飘香华夏五千年，随着社会的发展，如今人们还能品尝到世界各地特色美酒。



源远流长的中华酒文化

酒，在我国具有非常悠久的历史，且种类繁多，中华民族的特产黄酒，就与葡萄酒、啤酒被列为世界三大酿造酒，而风味醇香的白酒，则是中国特有的饮料酒，以其丰富多样的香型而举世闻名。

我国现存最早的药学文献《神农本草》中提到，酒起源于远古与神农时代。起初，先人们将采来的花果制作成酒。到了殷代，农业生产有了很大的发展，人们开始用谷物酿造成酒。至此，从夏朝一直到宋代，果酒和米酒成了酒的主要品类，其制造工艺主要包括蒸煮、曲酵、压榨。随着社会的进一步发展，出现了新的制酒器具——蒸馏器具，制酒工艺获得了进一步的改进，制酒工艺变成了蒸煮、曲酵、馏，开始对酒精进行提纯。这种制酒工艺，就产生了另一类酒，即白酒。

从古至今，

酒的雅号别名可谓数不胜数，如杜康、欢伯、杯中物、金波、曲生、曲秀才、茅柴、香蚁、绿蚁、忘忧物等，这些名字或由典故演绎而来，或与酒的味道、颜色、功效以及酿造方法有关，从这也可以看出，人们对酒有多么的喜爱。几千年来，中华民族的酿酒事业一直不断向前发展，更多反映地方特色以及风土人情的饮酒出现在人们的眼前。

我国是一个以农业为主的国家，农业是社会政治经济发展的基础，酒多由粮食酿造而成，是农业经济的重要组成部分。在古代，统治者根据粮食的收成情况，或发布酒禁或开禁，

以此来调节酒的生产，确保民食。因

此，可以这样说，酒业的兴衰是社会粮食的晴雨表，直接反映社会发展状况。



酒，从它诞生的那天起，似乎就与文学艺术结下不解之缘。从三国曹操的“何以解忧，唯有杜康”，到西晋刘伶的“一饮一斛，五斗解醒，再到东晋陶渊明的“性嗜酒，家贫不能常得。亲旧知其如此，或置酒而招之”。其中有多少流传后世的佳作与酒有密切的关系，恐怕没人能了解得清楚。唐朝大多文人也都是酒鬼。“诗酒两仙”的李白，“百年三万六千日，一日须倾三百杯！”足以说明他的惊人酒量，而他的“人生得意需纵酒，莫使金樽空对月”以及“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒”“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名”等名句佳作，无一不与酒有关。此外，杜甫、白居易等著名诗人也都是好酒之人，他们的诗句多数也与酒有关。难以想象，要是缺少了酒，唐诗会成为什么样子。



之后的范仲淹、欧阳修、苏东坡、辛弃疾、李清照等大文豪，则将酒的滋味“品”到了极致。

酒，不仅与诗文颇有渊源，在中国绘画和书法艺术中也作出不可磨灭的贡献。著名书画家郑板桥爱喝酒，爱吃美食，于是常有人用美食美酒款待他，这样在他喝醉的时候，就可以求得他的字画，郑板桥也写诗来自嘲经不住美酒美食的诱惑。画圣吴道子，他作画时有一个习惯，那就是作画前先饮酒喝醉，醉后才会开始作画。书圣王羲之，也逃不掉美酒的影响，他的《兰亭集序》就是在喝醉的状态下完成的。草圣张旭“每大醉，呼叫狂走，乃下笔”，因此才有了“挥毫落纸如云烟”的《古诗四帖》。

相比于文人，酒的礼仪，与酒有关的游戏和风俗习惯，更与民间百姓贴近，影响着每个人的生活与交往，与酒有关的历史故事也一直为人们所津津乐道。古往今来，无论天南地北，还是男女老少，只要端起手中的酒杯，总能表达出人们的心境与情趣。总之，酒的精神无所不在，它对中国的文化产生深远的影响，不管是在哪个时代，酒都扮演着重要的角色。经过几千年的沉淀，酒文化成为中国传统文化的重要组成部分。



常喝的酒有哪些类别

酒，在我国历史悠久，酒的起源有很多种说法，如上天造酒说、猿猴造酒说、仪狄造酒说、杜康造酒说、尧帝造酒说以及四特造酒说。时至今日，酒的品种繁多，各具特色。按乙醇含量，可分为高度酒、中度酒和低度酒。按照制造工艺，可分为蒸馏酒、发酵酒和配制酒。

蒸馏酒

蒸馏酒，一般是以粮谷、薯类以及糖蜜为原料，经过发酵、蒸馏、陈酿和勾调而成的含乙醇的饮料。如今，世界上有六大著名的蒸馏酒，它们是我国的白酒、白兰地、威士忌、伏特加、朗姆酒、金酒。

1. 我国白酒。一般用富含淀粉的粮谷类为原料，以酒曲为发酵剂，经发酵、蒸馏、贮存和勾调而成。我国白酒品类繁多，光以香型来划分，就有 12 种香型的白酒。

2. 白兰地。以包括葡萄在内的水果为原料，通常说的白兰地指的是葡萄白兰地，其他的则加上水果的名称，如苹果白兰地、樱桃白兰地等。世界上生产白兰地的国家很多，如法国、西班牙、意大利、葡萄牙、美国，其中法国白兰地最为著名。

3. 威士忌。一般以大麦、黑麦、燕麦、玉米等谷物为原料制造出来的蒸馏酒，几乎所有种类的威士忌都要在橡木桶中陈酿一定时间后才能瓶装，著名的威士忌

有芝华士皇家礼炮、尊尼获加、帝王、百龄坛、麦卡伦等。

4. 朗姆酒。也称兰姆、蓝姆酒，用甘蔗蜜糖制成甘蔗烧酒，经过发酵、蒸馏，然后在橡木桶中存放 3 年以上而成。朗姆酒原产于古巴，传统制造工艺，经过代代相传，保留至今。



5. 金酒。也称杜松子酒，原产地在荷兰，传到英国后逐渐闻名于世。最初的金酒由荷兰拉艾顿大学教授用大麦、黑麦、谷物为原料，经过糖化、发酵、蒸馏、调配而成，后来人们对这一传统方法进行了改进。如今，荷式金酒、英式金酒、美式金酒都以其优良的品质享誉世界。

发酵酒

发酵酒，指的是以粮谷、水果、乳类等为原料，经糖化和发酵后不再蒸馏而制成的饮用酒，其乙醇含量低，一般在 24% 以下。按照原料和具体工艺，发酵酒可分为果酒、啤酒和黄酒。

1. 啤酒。相信大家都不陌生，现在大小宴会聚餐都会出现啤酒的身影。啤酒多以大麦芽、酒花、水为主要原料经酵母发酵酿制而成，最早关于啤酒的记载出现于 6000 多年前巴比伦的黏土板雕刻上。19 世纪末，啤酒传入我国，属外来酒种。按照酵母的品种、制作工艺、麦汁浓度等不同，啤酒可以分为熟啤酒、生啤酒和鲜啤酒三大类。



2. 果酒。是指以各种新鲜水果为原料，经过发酵制成的饮用酒，其酒精含量在 12% ~ 20%，常见的果酒，如葡萄酒、山楂酒、青梅酒、草莓酒、石榴酒等，这其中最有名的为葡萄酒。

3. 黄酒。也称米酒，它是中国的民族特产，以大米、黍米、黑米、玉米为原料，经糖化、发酵酿制而成。黄酒是世界上最古老的酒类之一，与葡萄酒、啤酒并列为世界三大酿造酒。

配制酒

配制酒，是一种比较特殊的酒类，指的是用发酵酒、蒸馏酒或者食用乙醇为酒基，加入花、果、动植物或者中药材，采用浸泡、煮沸、复蒸等工艺加工而成的酒类，其乙醇含量一般在 20% ~ 40%，严禁使用药用或工业乙醇为配基。

世界主要产酒地区，也是配制酒的主要产区，如法国、意大利、匈牙利、希腊、英国、德国、荷兰、美国等。现在，通常将配制酒分为开胃酒、餐后甜酒，当然，一种很重要的配制酒就是我国的药酒。



“百药之长”——药酒

早在远古时期，药酒就已经出现，之后经历各朝代的继承与发展，药酒越来越走进人们的生活之中。接下来就让我们一起了解药酒的起源与发展、药酒的特色以及药酒具有哪些神奇的功效。

药酒的前世今生

殷代，不仅有“酒”“醴”，而且还有“鬯”，这是一种以黑黍为原料，加入中药郁金香酿制成的饮酒，这就是最早的“药酒”。

先秦时期，中医已发展到一定的水平，马王堆出土的《五十二病方》中关于酒的药方在35个以上，可以用来治疗一些疾病，医学典籍《黄帝内经》则出现论述酒在医学上的作用的专题。汉代，中药方剂有了很大的发展，药酒开始有针对性地用在临床上。《史记·扁鹊仓公列传》记载有25个医案，其中有两列以上与药酒治病有关。此外，张仲景《伤寒杂病论》中关于酒煎药或服药的方例也非常普遍。

到隋唐时期，药酒得到更为广泛的使用。孙思邈《千金方》记载有80余首药酒方，其适用范围包括补益强身、内科、外科、妇科等方面，提出了酒和酒剂的毒性反应，针对因嗜酒导致的病状，还提出了治饮酒中毒、酒醉不醒等解酒方剂。

