



家庭实用百科全书
养生大系



药酒 药浴 药粥

药酒，可补虚纠偏，补益健身；药浴，可解暑祛湿，醒神爽脑；药粥，可畅胃气、生津液。但如何应用，依然需要根据自身体质辨证施治，如此，便可发挥其神奇功效。

中医特色 养生祛病

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

药酒·药浴·药粥

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药酒 · 药浴 · 药粥 / 李春深编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3437 - 7

I. ①药… II. ①李… III. ①药酒—配方②药浴疗法
③粥—食物疗法 IV. ① R289.5 ② R244.9 ③ R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169211 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 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。书中记载有眼青梁米粥治疗蛇咬伤，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河。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。

目录

第一篇 传统药酒

第一章 药酒的相关知识	2
第二章 防治心脑血管疾病的药酒	16
高血压病	16
高脂血症	19
心绞痛	20
心 悸	24
心律失常	25
眩 晕	27
面 瘫	29
再生障碍性贫血	30
脑卒中	34
第三章 防治泌尿系统疾病的药酒	39
阳 痿	39
早 泄	43
遗 精	46
不育症	49
附睾炎	53

慢性前列腺炎	55
肾结核	58
尿 频	60
尿失禁	61
淋 症	63
腋 胀	67
水 肿	68
第四章 防治呼吸系统疾病的药酒	73
感 冒	73
咳 嗽	76
哮 喘	78
支气管炎	80
肺 痛	83
肺结核	85
第五章 防治消化系统疾病的药酒	87
呃 逆	87
呕 吐	90
胃 痛	93
黄 疸	97
胃及十二指肠溃疡	98
腹 泻	102
便 秘	105
便 血	108
第六章 防治皮肤病的药酒	111
白癜风	111
冻 疮	114

手 癣	118
痒 子	121
鸡眼和胼胝	124
足 癣	125
疥 疮	129
皮肤瘙痒症	133
荨麻疹	135
烧烫伤	139
跌打损伤	143
神经性皮炎	146
湿 疹	151
银屑病	155
寻常疣	158
脂溢性皮炎	160
斑秃、脱发	161
须发早白	163
其他皮肤病	166
第七章 防治风湿痹痛类疾病的药酒	170

第二篇 传统药浴

第一章 学用药浴不生病	180
第二章 药浴治病一招灵	192
清热解毒	192
清热燥湿	202
解 表	209
发散风热	214
清热泻火	219

利水渗湿	222
温 里	229
理 气	235
活血化痰	239
止 血	245

第三篇 传统药粥

第一章 老祖宗留下的灵丹妙药	248
----------------------	-----

第二章 常见病对症药粥	264
-------------------	-----

感 冒	264
哮 喘	268
咳 嗽	272
便 秘	275
消化不良	279
胃 痛	282
腹 泻	286
痢 疾	289
失 眠	293

第三章 慢性病对症调养药粥	297
---------------------	-----

高血压病	297
高脂血症	301
糖尿病	305
冠心病	310
肝 炎	315
类风湿性关节炎	320

第四章 女性常见病调养药粥	324
贫 血	324
痛 经	329
月经不调	332
带下病	335
闭 经	339
崩 漏	342
流 产	346
妊娠呕吐	351
妊娠水肿	355
产后缺乳	360
产后恶露不净	363
子宫脱垂	365
不孕症	367
第五章 男性常见病调养药粥	380
早 泄	380
遗 精	381
第六章 小儿常见病调养药粥	385
小儿腹泻	385
小儿厌食症	386
积滞疳积	389
小儿流涎	391
流行性腮腺炎	393
水 痘	395
第七章 美容美体调养药粥	397
肥 胖	397

美发乌发	401
第八章 滋补药粥	407
延年益寿	407
明目增视	411
气 虚	413
血 虚	415
阳 虚	418
附录 草本在疾病与养生中应用	421

第一篇

传统药酒

第一章

药酒的相关知识

药酒的起源与发展

药酒是选配适当中药材，用度数适宜的白酒或黄酒为溶媒，经过必要的加工，浸出其有效成分而制成的澄明液体。在传统工艺中，也有在酿酒过程加入适宜的中药材酿制药酒的方法。

药酒应用于防治疾病，在我国医药史上已处于重要的地位，成为历史悠久的传统剂型之一，至今在国内外医疗保健事业中享有较高的声誉。本文将为大家介绍药酒的起源与发展历史。

1. 药酒的起源

我国最古老的药酒酿制方，是在 1973 年马王堆出土的帛书《养生方》和《杂疗方》中。从《养生方》的现存文字中，可以辨识的药酒方共有五个：

（1）用麦冬（即颠棘）配合秫米等酿制的药酒（原题：“以颠棘为浆方”治“老不起”）。

（2）用黍米、稻米等制成的药酒（“为醴方”治“老不起”）。

（3）用石膏、藁本、牛膝等药酿制的药酒。

（4）用漆和乌喙（乌头）等药物酿制的药酒。

（5）用漆、节（玉竹）、黍、稻、乌喙等酿制的药酒。

《杂疗方》中酿制的药酒只有一方，即用智（不详何物）和薜荔根等药放入瓶（古代一种炊事用蒸器）内制成醴酒。其中大多数资料已不齐，比较完整的是《养生方》“醪利中”的第二方。该方包括了整个药酒制作过程，服用方法，功能主治等内容，是酿制药酒工艺最早的完整记载，也是我国药学史上重要史料。

2. 药酒的发展

早在新石器时代晚期的龙山文化遗址中，就曾发现过很多陶制酒器。远古时代的酒要保存不易，所以大多数是将药物加入到酿酒原料中一起发酵的。采用药物与酿酒原料同时发酵的方法，由于发酵时间较长，药物成分可充分溶出。

殷商时代，酿酒业更加普遍。当时已掌握了曲蘖酿酒的技术。从甲骨文的记载可以看出，商朝对酒极为珍重，把酒作为重要的祭祀品。

到了周代，饮酒之风盛行，已设有专门管理酿酒的官员，称“酒正”，酿酒的技术也日臻完善，到西周时期，已有较好的医学分科和医事制度。

先秦时期，中医的发展已达到可观的程度，中国的医学典籍《黄帝内经》也出于这个时代。

到了汉代，随着中药方剂的发展，药酒便渐渐成为其中的一部分，其表现是临床应用的针对性大大加强，疗效也进一步得到提高。采用酒煎煮法和酒浸渍法大约始于汉代。

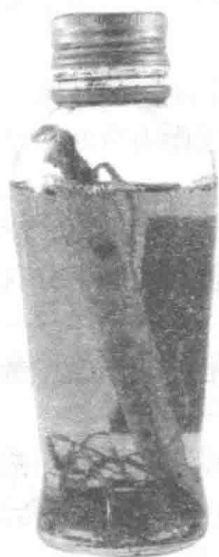
隋唐时期，是药酒使用较为广泛的时期，许多经典典籍都收录了大量的药酒和补酒的配方和制法。记载最丰富的当数孙思邈的《千金方》，共有药酒方 80 余种，涉及补益强身，内、外、妇科等几个方面，对酒及酒剂的不良反应也有一定认识，针对当时一些嗜酒纵欲所致的种种病状，研制了不少相应的解酒方剂。

宋朝时期，由于科学技术的发展，制酒事业也有所发展。由于雕版印刷的发明，加上政府对医学事业的重视，使得当时中医临床和理论得到了发展，对药酒的功效也渐渐从临床上升到理论。

元代具有当时世界各国最繁华的都城。国内外名酒荟萃，种类

繁多,更成为元代宫廷的特色。由蒙古族营养学家忽思慧编撰的《饮膳正要》就是在这个时期产生的,它是我国第一部营养学专著,共3卷,于天历三年(1330年)成书。

明代宫廷建有御酒房,专造各种名酒,尚有“御制药酒五味汤、珍珠红、长春酒”,当时民间作坊也有不少药酒制作出售,都成为人们常酿的传统节令酒类,其中有不少就是药酒。举世闻名的《本草纲目》是由明代医学家李时珍编撰而成,收集了大量前人和当代人的药酒配方,据统计有200多种,绝大多数是便方,具有用药少、简便易行的特点。



清代乾隆初年,就以“酒品之多,京师为最”了。清代王孟英所编撰的一部食疗名著《随息居饮食谱》中的烧酒一栏就附有7种保健药酒的配方、制法和疗效,大多以烧酒为酒基,可增加药中有效成分的溶解。在清宫佳酿中,也有一定数量的药酒,如夜合枝酒,即为清宫御制之一大药酒。

在元明清时期,我国已经积累了大量的医学文献,前人的宝贵经验受到了元明清时期医家的普遍重视,因而出版了不少著作,如元代忽思慧的《饮膳正要》、明代朱棣等人的《普济方》、方贤的《奇效良方》、王肯堂的《证治准绳》等;其中明清两代更是药酒新配方不断涌现的时期,如明代吴某的《扶寿精方》、龚庭贤的《万病回春》《寿世保元》、清代孙伟的《良朋汇集经验神方》、陶承熹的《惠直堂经验方》、项友清的《同寿录》等。

民国时期,由于战乱频繁,药酒研制工作和其他行业一样,也受到一定影响,进展不大。中华人民共和国成立以后,政府对中医中药事业的发展十分重视,建立了不少中医医院,中医药院校,开办药厂,发展中药事业,使药酒的研制工作呈现出新的局面。

由于现代科学技术的发展,对中医药理论有了进一步的理解和深层次的阐述,特别是对中药成分的分类、结构、性质等有了更加

明确的认识。目前，酒的酿造工艺日臻完善，质量标准的制订使得药酒质量大大提高，并且逐渐趋于产业化。

我们有理由相信，中华药酒在继承和发扬传统药酒制备方法优点的基础上，结合先进的现代酒剂制备工艺，必定会发生质的突破，在预防和治疗疾病方面的功效也将会更加显著。

药酒的特色与作用

药酒就是将一些药材合理搭配，按照一定比例和方法，与酒配制成一种可用于保健、治疗的酒剂。药酒的特点表现在适应范围广、便于服用、吸收迅速、有效掌握剂量，还有比其他剂型的药物容易保存、见效快、疗效高等优点上。

从根本上讲，药酒的医疗保健作用大致分为两种：一种是对人体有滋补作用的补益性药酒；另一种是针对某些疾病起防治作用的治疗性药酒。

1. 药酒的特色

①药酒本身就是一种可口的饮料。一杯口味醇正，香气浓郁的药酒，既没有古人所讲“良药苦口”的烦恼，也没有现代打针补液的痛苦，给人们带来的是一种佳酿美酒的享受，所以人们乐意接受。

②药酒是一种加入中药材的酒，而酒本身就有一定的保健作用，它能促进人体胃肠分泌，帮助消化吸收，增强血液循环，促进组织代谢，增加细胞活力。

③酒又是一种良好的有机溶媒，其主要成分乙醇，有良好的穿透性，易于进入药材组织细胞中，可以把中药里的大部分水溶性物质，以及水不能溶解，需用非极性溶媒溶解的有机物质溶解出来，起到更好的发挥生药原有的作用，且服用后又可借酒的宣行药势之力，促进药物最大限度地发挥疗效，并可按不同的中药配方，制成各种药酒来治疗各种不同的病症。

④中国药酒适应范围较广，几乎涉及临床所有科目。当然，其中有些可能是古代某位医者个人的经验，是否能普遍应用，还须进

一步验证，但是从总体来看，当以可取者多。

(5) 由于酒有防腐消毒作用，当药酒含乙醇 40% 以上时，可延缓许多药物的水解，增强药剂的稳定性。所以药酒久渍不易腐坏，长期保存不易变质，并可随时服用，十分方便。

2. 药酒的作用

(1) 理气活血

气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质；血具有濡养滋润全身脏腑组织的作用，是神志活动的主要物质基础。药酒能起到益气补血、振奋精神、增强食欲、调理身心等作用，效果显著。

(2) 滋阴补阳

阴虚则热、阳虚则寒，阴阳的偏盛、偏衰都有可能产生病症。药酒的作用在于，通过调和阴阳，利用其相互交感、对立制约、互根互用、消长平衡、相互转化的特点，达到壮肾阳、滋肾阴的目的，对人体健康至关重要。

(3) 舒筋健骨

肾主骨生髓，骨骼的生长、发育、修复，全赖肾的滋养；肝主筋，肝之气血可以养筋。药酒可以起到补肾、补肝的作用，从而达到舒筋健骨的功效。

(4) 补脾和胃

脾主运化、主升清、主统血；胃主受纳、主通降，脾和胃相表里，共同完成饮食的消化吸收及其精微的输布，从而滋养全身。肺病日久则可影响到脾，导致脾的功能失调、气虚，从而出现不良症状。

(5) 养肝明目

肝开窍于目，又有藏血功效；眼依赖于血濡养来发挥视觉功能，而肝病往往反映于目。药酒可以起到保肝护肝、增强视力的作用。

(6) 益智安神

在现代生活中，人们遭受着内在和外在的双重压力，身体不堪负荷，常会出现“亚健康”的症状。心主血脉、主藏神，应养心血、