

超值全彩
养生馆

家中有三宝
养生祛病无烦恼

药酒对某些慢性病、顽疾难症有神奇功效；药浴具有
简便易行、经济实用、毒副作用小的特点；药粥是药
物疗法与食物疗法的有机结合。

药酒 药浴 药粥

许俊霞◎编著

北京联合出版公司



R 289.5

13

『简单实用的祛病养生指南』

药酒·药浴·药粥

许俊霞 / 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

药酒·药浴·药粥 / 许俊霞编著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5502-8567-5

I . ①药… II . ①许… 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 (2016) 第 224706 号

药酒·药浴·药粥

编 著: 许俊霞

责任编辑: 孙志文

封面设计: 韩立强

责任校对: 史 翔

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数450千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8567-5

定价: 59.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 65418761



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

如何泡制药酒 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

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
臌胀.....	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

第五章 防治消化系统疾病的药酒

呃逆	48
姜汁葡萄酒	48
紫苏子酒方	48
苏半酒	49
荸荠降逆酒	49
呕吐	50
姜附酒	50
复方半夏酊	50
吴萸姜豉酒	51
玉露酒	51
胃痛	52
玫瑰露酒	52
吴萸香砂酒	52
姜糖酒	53
温脾酒	53
黄疸	54
灯草根酒	54

茵陈栀子酒	54
胃及十二指肠溃疡	55
山核桃酒	55
复方白屈菜酊(止痛酊)	55
元胡酊	56
平胃酒	56
腹泻	57
党参酒	57
蒜糖止泻酒	57
地瓜藤酒	58
白药酒	58
便秘	59
秘传三意酒	59
芝麻枸杞酒	59
芝麻杜仲牛膝酒	60
地黄羊脂酒	60
便血	61
刺五加酒	61
地榆酒	61

第六章 防治皮肤病的药酒

白癜风	62
菟丝子酒	62
骨脂猴姜酒	62
补骨丝子酊	63
白癜风酊	63
冻疮	64
防治冻伤药酒	64
姜椒酒	64
复方樟脑酒	65
复方当归红花酊	65
手癣	66
生姜浸酒	66
当归百部酒	66
大黄甘草酒	67
一号癣药水	67



痱子.....68

二黄冰片酒.....	68
参冰三黄酊.....	68
豆薯子酒.....	69
苦黄酊.....	69

鸡眼和胼胝.....70

补骨脂酊.....	70
-----------	----

足癣.....70

黑豆酒.....	70
二味独活酒.....	71
十味附子酒.....	71
三味牛膝酒方.....	72
二牛地黄酒.....	72

疥疮.....73

白藓酊.....	73
苦参酒.....	73
灭疥酒.....	74
十味百部酊.....	74

皮肤瘙痒症.....75

蝉蜕藓皮酒.....	75
活血止痒酒.....	75

荨麻疹.....76

浮萍酒.....	76
枳壳秦艽酒.....	76
独活肤子酒.....	77
碧桃酒.....	77

跌打损伤.....78

苏木行瘀酒.....	78
闪挫止痛酒.....	78
风伤擦剂.....	79

神经性皮炎.....80

红花酊.....	80
----------	----

外擦药酒方.....80

苦参酊.....	81
顽癣药酒方.....	81
复方斑蝥酒.....	82
神经性皮炎药水.....	82

湿疹.....83

蛇床苦参酒.....	83
苦参地肤酒.....	83
苦参百部酒.....	84
五子黄柏酒.....	84

银屑病.....85

斑蝥百部酊.....	85
牛皮癣酒.....	85
洋金花外用擦剂.....	86

寻常疣.....87

蝉肤白花酒.....	87
消疣液.....	87

脂溢性皮炎.....88

苦参百部酊.....	88
皮炎液.....	88

斑秃、脱发.....89

枸杞沉香酒.....	89
神应养真酒.....	89

须发早白.....90

首乌当归酒.....	90
固本酒.....	90
鹤龄酒.....	91
乌发益寿酒.....	91

第七章 防治风湿痹痛类疾病的药酒

独活寄生酒.....	92
杜仲丹参酒.....	93
白花蛇酒.....	93

薏仁酒	94
杜仲丹参酒	94
黄精益气酒	95
丹参加皮酒	95
当归附子酒	96
冯了性酒	96

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	98
药浴的发展	98
药浴的作用机制及治疗功效	99
药浴的作用机制	99
药浴的功效	100
药浴的分类及使用方法	101
全身浴	101
局部浴	101
头面浴	102
目浴	102
手足浴	102
药浴安全常识	103
药浴水质的选择	103
药浴的时间禁忌	103
药浴禁忌病症	103
用药安全	104

第二章 经典药浴——药浴治病一招灵

清热解毒	105
蒲公英浴	105
大青叶与板蓝根浴	106
贯众浴	107
穿心莲浴	108
紫花地丁浴	109

野菊花浴	110
清热燥湿	111
蚤休浴	111
黄连浴	112
龙胆草浴	113
秦皮浴	114
解表	115
麻黄浴	115
桂枝浴	116
香薷浴	117
荆芥浴	118
发散风热	119
薄荷浴	119
牛蒡子浴	120
桑叶浴	121
菊花浴	122
清热泻火	123
密蒙花浴	123
芦根浴	124
垂盆草浴	125
利水渗湿	126
土茯苓浴	126
泽泻浴	127
冬瓜浴	128
车前子、车前草浴	129
木通浴	130
通草浴	131
温里	132
附子浴	132
姜浴	133
肉桂浴	134
吴茱萸浴	135
小茴香浴	136
理气	137
枳实浴	137
荔枝核浴	138

第三章 常见疾病药浴——对症药浴治百病

内科疾病药浴法 165

 高血压病 165

 糖尿病 167

 感冒 168

 头痛 170

 咳嗽 172

 呕吐 173

 腰痛 174

 腹泻 176

 腹痛 178

 便秘 179

 痢疾 180

 胃痛 181

 哮喘 182

 失眠 184

 水肿 186

 痛风 188

 脑卒中 190

外科和皮肤科疾病药浴法 191

 颈椎病 191

 前列腺炎 192

 阴囊肿胀 194

 尿路结石 195

 冻伤 196

 体臭 198

 烧伤 199

 口腔溃疡 200

 咽炎 201

 牙痛 203

 耳鸣 204

 慢性鼻炎 205

檀香浴 139

活血化瘀 140

 乳香浴、没药浴 140

 红花浴 141

 益母草浴 142

 泽兰浴 143

 月季花浴 144

止血 145

 大蓟浴、小蓟浴 145

 地榆浴 146

 槐花浴 147

 侧柏叶浴 148

 羊蹄浴 149

 三七浴 150

化痰止咳平喘 151

 半夏浴 151

 天南星浴 152

 禹白附浴 153

 旋覆花浴 154

攻毒杀虫止痒 155

 雄黄浴 155

 蛇床子浴 156

 白矾浴 157

驱虫 158

 使君子浴 158

 槟榔浴 159

 大蒜浴 160

美容祛毒 161

 芫花浴 161

 甘松浴 162

 胆矾浴 163

 炉甘石浴 164



鼻出血	206
睑腺炎	207
眼结膜炎	208
睑缘炎	210
少白头	212
甲沟炎	213
痤疮	214
痔疮	215
脱肛	217
肛痿	218
肛裂	220
肛门瘙痒症	221
肛门湿疹	223
肛门尖锐湿疣	224
银屑病	225
癣病	227
白癜风	229
疥疮	231
带状疱疹	233
痱子	234
湿疹	235
风疹	237
斑秃	238
酒渣鼻	240
鱼鳞病	241
接触性皮炎	242
疣	243
雀斑	245
热疮	247
脂溢性皮炎	248
妇科、男科、儿科疾病药浴法	249
少乳	249
痛经	250
带下病	252
盆腔炎	254
外阴瘙痒	255
乳腺增生	257

子宫脱垂	258
乳痈	260
遗尿	262
不孕症	263
更年期综合征	264
疝气	266
早泄	267
阳痿	268
阴茎包皮炎	270
厌食	272
儿童泄泻	274
小儿发热	276
皮肤感染	278
流行性腮腺炎	280

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 282

1. 药粥的起源 282
2. 药粥的发展演变 282
3. 与普通粥的区别 282

药粥常用食材、药材 283

1. 药粥材料 283
2. 如何选购 285

常喝药粥保健的好处 287

1. 增强体质，预防疾病 288
2. 养生保健，益寿延年 288
3. 辅助治疗 288

如何制作药粥及禁忌 289

1. 选料 289
2. 择水 289
3. 掌握好火候 289
4. 容器的选择 289
5. 选择药物 290
6. 煮粥的方法 290

喝药粥的禁忌.....290

第二章 常见病对症药粥

感冒.....291

芋头香菇粥.....	291
山药扁豆粥.....	292
小白菜萝卜粥.....	292
空心菜粥.....	293
南瓜红豆粥.....	293

哮喘.....294

核桃乌鸡粥.....	294
山药冬菇瘦肉粥.....	294
白果瘦肉粥.....	295
黑豆瘦肉粥.....	295

咳嗽.....296

枇杷叶冰糖粥.....	296
花生粥.....	296
红豆枇杷粥.....	297
鸭腿萝卜粥.....	297

便秘.....298

大麻仁粥.....	298
山楂苹果大米粥.....	298
西蓝花香菇粥.....	299
萝卜猪肚大米粥.....	299

消化不良.....300

白术猪肚粥.....	300
猪肝枸杞粥.....	300
薏苡仁豌豆粥.....	301
大米竹叶汁粥.....	301

胃痛.....302

牛奶玉米粥.....	302
木耳山药粥.....	302
南瓜百合杂粮粥.....	303

萝卜芦荟粥.....	303
------------	-----

腹泻.....304

山药薏苡仁白菜粥.....	304
红枣薏苡仁粥.....	304
鸡腿瘦肉粥.....	305
香菇鸡腿粥.....	305

痢疾.....306

山药黑豆粥.....	306
扁豆山药粥.....	306
绿豆苋菜枸杞粥.....	307
豆芽豆腐粥.....	307

失眠.....308

红枣桂圆粥.....	308
莲子青菜粥.....	308
红豆核桃粥.....	309
核桃红枣木耳粥.....	309

第三章 慢性病对症调养药粥

高血压病.....310

槐花大米粥.....	310
玉米核桃粥.....	311
红枣杏仁粥.....	311
山药山楂黄豆粥.....	312
鳕鱼蘑菇粥.....	312

高脂血症.....313

红枣双米粥.....	313
燕麦南瓜豌豆粥.....	313
芝麻麦仁粥.....	314
虾仁干贝粥.....	314

糖尿病.....315

党参百合冰糖粥.....	315
大米高良姜粥.....	315
枸杞麦冬花生粥.....	316



龙荔红枣糯米粥.....	316	桂圆枸杞红枣粥.....	331
莲子山药粥.....	317	山药赤小豆糯米粥.....	332
南瓜山药粥.....	317	花生红枣大米粥.....	332
冠心病.....	318	闭经.....	333
油菜枸杞粥.....	318	桂圆羊肉粥.....	333
菠菜玉米枸杞粥.....	318	红枣羊肉糯米粥.....	333
枸杞木瓜粥.....	319	鸡肉枸杞萝卜粥.....	334
木耳枣杞粥.....	319	红枣桂圆鸡肉粥.....	334
西红柿桂圆粥.....	320	崩漏.....	335
桂圆银耳粥.....	320	枸杞牛肉莲子粥.....	335
肝炎.....	321	红枣百合核桃粥.....	335
刺五加粥.....	321	羊肉枸杞姜粥.....	336
天冬米粥.....	321	羊肉麦仁粥.....	336
羊骨杜仲粥.....	322	流产.....	337
白菜薏苡仁粥.....	322	青菜枸杞牛奶粥.....	337
胡萝卜薏苡仁粥.....	323	山药人参鸡粥.....	337
鹌鹑瘦肉粥.....	323	百合板栗糯米粥.....	338
		鸡蛋紫菜粥.....	338
第四章 女性常见病调养药粥		妊娠呕吐.....	339
贫血.....	324	蛋奶菇粥.....	339
桂圆枸杞糯米粥.....	324	生姜黄瓜粥.....	339
山药枣荔粥.....	325	皮蛋玉米萝卜粥.....	340
红豆腰果燕麦粥.....	325	蛋花南瓜粥.....	340
桃仁红米粥.....	326	妊娠水肿.....	341
猪肝粥.....	326	玉米须大米粥.....	341
痛经.....	327	莲子红米粥.....	341
银耳桂圆蛋粥.....	327	扁豆玉米红枣粥.....	342
红枣茄子粥.....	327	鲤鱼米豆粥.....	342
陈皮白术粥.....	328	产后缺乳.....	343
陈皮眉豆粥.....	328	雪梨红枣糯米粥.....	343
月经不调.....	329	四豆陈皮粥.....	343
益母红枣粥.....	329	西葫芦韭菜粥.....	344
牛奶鸡蛋小米粥.....	329	香菇猪蹄粥.....	344
冬瓜鸡蛋粥.....	330	产后恶露不净.....	345
鸡蛋生菜粥.....	330	芥菜大米粥.....	345
带下病.....	331	洋葱豆腐粥.....	345
莲子百合糯米粥.....	331		

子宫脱垂 346

 红枣红米补血粥 346

 飘香鳝鱼粥 346

更年期综合征 347

 甘麦大枣粥 347

 洋葱青菜肉丝粥 347

 山楂猪骨大米粥 348

 河虾鸭肉粥 348

乳腺炎 349

 豆腐杏仁花生粥 349

 青菜罗汉果粥 349

 扁豆山药糯米粥 350

 胡萝卜玉米罗汉粥 350

 猪肚马蹄粥 351

 猪腰香菇粥 351

▶ 第五章 男性常见病调养药粥

早泄 352

 苁蓉羊肉粥 352

遗精 353

 牛筋三蔬粥 353

 猪肚槟榔粥 353

 鸭肉菇杞粥 354

 枸杞鸽粥 354

▶ 第六章 小儿常见病调养药粥

小儿腹泻 355

 茯苓大枣粥 355

小儿厌食症 356

 香菜大米粥 356

 毛豆糙米粥 356

 鲜藕雪梨粥 357

 菠萝麦仁粥 357

积滞疳积 358

 银耳山楂大米粥 358

 茶叶消食粥 358

小儿流涎 359

 韭菜枸杞粥 359

 多味水果粥 359

流行性腮腺炎 360

 猪肉紫菜粥 360

 玉米须玉米粥 360

水痘 361

 香蕉菠萝薏苡仁粥 361

 桃仁花生蛋粥 361

▶ 第七章 美容美体调养药粥

肥胖 362

 绿茶乌梅粥 362

 莱菔子大米粥 363

 绿豆莲子百合粥 363

 玉米须荷叶葱花粥 364

 燕麦枸杞粥 364

美发乌发 365

 木瓜芝麻粥 365

 芝麻花生杏仁粥 365

 芝麻牛奶粥 366

 南瓜银耳粥 366

 芋头芝麻粥 367

 猪骨芝麻粥 367



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

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》“醴利中”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。