

酒为百药之长 亦为百病之源

“长”在哪里 “源”之何故

利弊何辨 醉之何解

请关注：

马汴梁 主编



饮酒与解酒 的学问

YINJIU YU JIEJIU
DE XUEWEN



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

饮酒与解酒的学问

YINJIU YU JIEJIU DE XUEWEN

主 编 马汴梁
副主编 马宏伟
编 者 马宏伟 马汴梁 王 丹
伍羽中 刘心想 刘 欣
宋秀梅 李长乐 袁培敏



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

饮酒与解酒的学问/马汴梁主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 1

ISBN 7-80194-986-2

I. 饮… II. 马… III. 醇中毒—食物疗法—验方
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 108949 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:丁 震 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部), 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部), 66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6. 25 字数:94 千字

版次:2006 年 1 月第 1 版 印次:2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:13. 00 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

电话:(010)66882585, 51927252



内容提要

本书作者参考大量文献资料,结合自己的研究成果和实践经验,详细介绍了饮酒的有关科学知识和防醉解酒的具体方法。全书共分九部分,包括适量饮酒有益健康,酒的分类与科学饮用,饮酒宜忌,醉酒对健康的危害,防醉解酒的各种药方、汤水、果菜汁和药茶等。内容新颖,资料翔实,阐述简明,对纠正人们对酒的认识误区和解除醉酒后的困扰,具有实用性指导价值。适于广大群众、饮酒者和基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 丁 震



前言

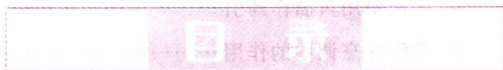
酒,既是一种神奇的饮料、商品,又是人类文化的结晶。酒自降生以来,人们对它的认识就是毁誉各半。李时珍在《本草纲目》中云:酒,天之美禄也……少饮则和血行气、壮神,御寒消愁遣兴。”医学家眼中酒含丰富的营养物质,能健身强体,开胃杀菌,活血通脉,振奋精神,益智助思;文学家眼中酒可交友,可助行正义之举,“和神定人以齐万国”(孔融语)。酒中之趣,非身临其境者不能言传。关于如何把握饮酒尺度,《典论》有:“酒以成礼,过则败德”的世范戒语。宋代安乐先生邵雍则强调要谨慎用酒,文明饮酒,否则将铸大错。他说:“美酒饮教微醉,后此得饮酒之妙,所谓醉中趣,壶中天者也。若夫沉缅无度,醉以为常者,轻者致疾败行,甚……

而殒躯命,其害可言哉!"

关于酒对人体的作用,不论是传统中医典籍记载,或是现代医学研究,都有着正与反、好与坏、利与弊之争。古籍有“酒为百药之长”,又有“酒为百病之源”的说法。我们认为,饮酒之利弊,不可一概而论,要根据不同场合、不同个体等具体情况具体分析。为了帮助读者加深对酒的认识,我们在参考大量文献资料的基础上,编写了这本《饮酒与解酒的学问》,较详细地介绍了饮酒的有关科学知识和防醉解酒的各种方法。阅读本书,您将对酒的分类、酒的科学饮用、酒对人体健康的利弊、醉酒的危害,以及如何防醉解酒等有个全面的了解,从而正确对待饮酒,坚持做到科学饮酒和不醉酒,万一醉了,也有各种科学的应对方法。本书如能起到上述作用,则我们的愿望足矣。书中如有不妥之处,欢迎读者批评指正。

马汴梁

2005 年 12 月于古山阳梦痴斋



一、适量饮酒有益健康	(1)
1. 酒对人体健康的六大好处	(1)
2. 酒为百药之长	(6)
3. 科学饮酒方法	(8)
4. 饮酒的注意事项	(11)
5. 酒的社会魅力	(13)
二、酒的分类与科学饮用	(15)
(一) 葡萄酒	(15)
1. 葡萄酒的营养成分	(15)
2. 葡萄酒如何分类	(16)
3. 葡萄酒的药用价值	(18)
4. 葡萄酒的饮用学问	(19)
5. 葡萄酒与菜肴搭配的方法	(20)
6. 葡萄酒的爱情滋味	(20)
7. 关于葡萄酒的年份	(22)
8. 葡萄酒怎么喝最有味	(22)
9. 常饮葡萄酒对身体健康的影响	(25)
10. 最新研究的红酒医疗保健价值	(26)



11. 红酒能缓解慢性阻塞性肺疾病	(28)
(二) 黄酒	(29)
1. 黄酒的分类及主要成分	(29)
2. 黄酒的营养价值	(31)
3. 黄酒的药用价值	(31)
4. 中医要用黄酒作药引	(32)
5. 黄酒在烹调中的作用	(33)
6. 黄酒变质不宜饮用	(35)
7. 冬天喝点黄酒对人体有益	(36)
8. 端午节要慎用雄黄酒	(37)
(三) 啤酒	(38)
1. 啤酒的种类	(38)
2. 如何正确饮啤酒	(40)
3. 啤酒的药用价值	(43)
4. 黑啤能防血栓	(49)
5. 喝啤酒过量后果不良	(51)
6. 饮用啤酒最佳用量	(52)
7. 冬天饮用啤酒价值更高	(53)
8. 饮用啤酒 14 忌	(54)
9. 喝啤酒要因人而异	(57)
10. 剧烈运动后不宜马上饮啤酒	(58)
11. “啤酒肚”形成的原因	(59)
12. “啤酒肚”ABC	(60)
(四) 白酒	(63)
1. 怎样欣赏和品尝白酒	(63)
2. 饮用白酒的基本方法	(65)



3. 适量饮用白酒的益处	(68)
4. 不同人酒量大小的奥秘	(74)
(五) 白兰地与香槟酒	(75)
1. 白兰地酒的治病效果	(75)
2. 香槟酒的药用价值	(76)
三、饮酒杂谈	(77)
1. 饮酒与喝茶有何利弊	(77)
2. 烟酒不宜同用	(78)
3. 酒、烟、茶混合的恶果有哪些	(79)
4. 酒精导致饥饿的原因	(83)
5. 哪些患者不宜饮酒	(84)
6. 适量饮酒有助防癌	(85)
7. 服用哪些药的前后不能饮酒	(85)
8. 滴酒不沾对身体有害	(88)
9. 科学的饮酒配菜有益健康	(90)
10. 饮酒御寒不可取	(91)
11. 饮酒解愁不可取	(92)
12. 酒后看电视有何利弊	(93)
13. 酒后不宜立即洗澡	(94)
14. 酒类饮用的最佳温度	(94)
15. 喝热酒对人体有益	(95)
16. 饮多少酒为适量	(95)
17. 酗酒与遗传的关系	(96)
18. 酒后为什么感到口渴	(97)
19. 酒后脸红和脸白的原因	(97)



20. 打鼾者应戒酒 (99)
21. 饮酒十八“忌” (100)
22. 新酒和陈酒的区别 (106)
23. 新婚夫妇应忌酒 (108)
24. 青少年喝酒的危害 (109)
25. 孕妇与儿童不宜饮酒 (110)
26. 孕妇饮酒过多, 女儿易得乳腺癌 (111)
27. 喝酒可致孕妇早产 (112)
28. 老年人饮酒宜忌 (112)
29. 低度酒不宜久存 (113)
30. 嗜酒者易患癌症 (114)
31. 酒量小的人天天饮酒易患癌 (115)
32. 肝病患者不宜饮酒 (116)
33. 只有适量饮酒才有益于人体健康 (117)
34. 会饮酒的人总爱贪杯 (118)
35. 醉酒的原因 (119)
36. 醉酒的阶段 (120)
37. 醉酒机制 (121)
38. 节假日如何饮酒不伤身 (122)
39. 空腹饮酒有害身体 (124)
40. 喝酒应有“三不喝” (125)
41. 酒和柿子同吃会中毒 (126)
42. 吃大豆制品菜肴有解毒作用 (126)
43. 饮酒要少吃凉粉 (127)
44. 饮酒最佳间隔时间 (128)



45. 各种酒混合饮用为什么易醉..... (128)

46. 酒后忌饮浓茶..... (129)

四、醉酒对健康的危害 (130)

1. 酒在人体内的化学变化及醉酒与乙醇浓度的关系 (130)

2. 过量饮酒对肝脏的危害 (132)

3. 过量饮酒导致高血压 (133)

4. 酗酒者易中风 (134)

5. 酗酒可引起心脏病 (135)

6. 酗酒可损伤大脑 (136)

7. 酗酒易导致痴呆 (137)

8. 过量饮酒可引起失眠 (138)

9. 酗酒易导致癌症发生 (139)

10. 过量饮酒对性功能及胎儿的影响 (140)

11. 过量饮酒易损伤胃黏膜 (142)

12. 酗酒可引起胰腺炎 (143)

13. 酗酒可损伤肺功能 (144)

14. 过量饮酒易导致高脂血症 (145)

15. 过量饮酒容易诱发头痛 (146)

16. 过量饮酒会导致贫血 (146)

17. 酗酒会导致营养不良 (147)

18. 酗酒者易骨折 (148)

五、防醉解酒良方 (149)

1. 螺蚌葱豉汤 (149)

2. 石膏汤 (149)

3. 老菱角汤 (150)



4. 醒醉汤 (150)
5. 绿豆甘草汤 (150)
6. 橘味醒酒汤 (151)
7. 香薷汤 (151)
8. 化漏汤 (152)
9. 挝脾汤 (152)
10. 神仙醒酒丹 (152)
11. 解酒仁丹 (153)
12. 活命金丹 (153)
13. 济生百杯丸 (154)
14. 葛花丸 (154)
15. 夺命抽刀散 (155)
16. 避瘟散 (155)
17. 樟叶葛花散 (156)
18. 葛根散 (156)
19. 葛花白药子散 (157)
20. 白蔻丁香散 (157)
21. 八仙铤散 (157)
22. 芫菁根散 (158)
23. 紫金錠 (158)

六、防醉解酒简易汤水 (160)

1. 酸梅汤 (160)
2. 西瓜翠衣汤 (160)
3. 薄荷绿豆汤 (161)
4. 葛花汤 (161)



5. 菠萝汤	(161)
6. 红枣绿豆汤	(162)
7. 藕块银耳汤	(162)
8. 草豆蔻汤	(162)
9. 绿豆汤	(163)
10. 桂圆红枣汤	(163)
11. 冰糖银耳汤	(163)
12. 白糖汤	(164)
13. 似神汤	(164)
14. 消水肿汤	(164)
15. 绿豆花汤	(165)
16. 火腿汤	(165)
七、防醉解酒简易果菜汁	(166)
1. 扁豆汁	(166)
2. 盐菠萝汁	(166)
3. 鲜藕汁	(167)
4. 西瓜番茄汁	(167)
5. 三鲜汁	(167)
6. 白萝卜汁	(167)
7. 杨梅汁	(168)
8. 草莓汁	(168)
9. 樱桃汁	(168)
10. 胡萝卜乳蛋汁	(169)
11. 番茄乳汁	(169)
12. 西瓜乳汁	(169)



13. 葡萄乳汁 (170)
14. 乌梅汁 (170)
15. 红果汁 (170)
16. 番茄汁 (171)
17. 葡萄汁 (171)
18. 柠檬汁 (171)
19. 鲜橘汁 (172)
20. 芹菜汁 (172)
21. 鲜五汁 (172)

八、防醉解酒简易药茶 (174)

1. 杏仁茶 (174)
2. 槟榔茶 (174)
3. 枇杷竹叶凉茶 (175)
4. 金银花凉茶 (175)
5. 葛花茶 (175)
6. 菊花茶 (175)
7. 甘草茶 (176)
8. 陈皮茶 (176)
9. 咖啡茶 (176)
10. 桑菊枸杞茶 (177)
11. 柿叶茶 (177)
12. 姜醋茶 (177)
13. 生姜乌梅茶 (178)
14. 紫苏生姜茶 (178)
15. 柑橘茶 (178)



九、其他解酒、戒酒方法	(179)
1. 间谍产品为何变成解酒良药	(179)
2. 戒酒综合征	(180)
3. 食醋解酒	(181)
4. 西医厌恶疗法戒酒	(182)
5. 中西药联合治疗急性酒精中毒	(182)



适量饮酒有益健康

1. 酒对人体健康的六大好处

自古以来,对酒的评价毁誉参半。酒究竟对人体有无好处呢?大量研究资料表明,酒对人的健康至少有以下六大好处。

(1)酒是一种很好的营养剂:白酒由于含醇量高,人体摄入量受到一定的限制,营养价值有限。而黄酒、葡萄酒、啤酒含有丰富的营养成分。黄酒中含有糖类、糊精、有机酸、氨基酸和各种维生素等,具有很高的营养价值。特别是所含的多种必需氨基酸,是其他酒所不能比拟的。如加饭酒(黄酒)含有17种氨基酸,其中有7种是人体不能合成的必需氨基酸。葡萄酒含有葡萄糖、果糖、戊糖等糖类及多种氨基酸,含有维生素C和维生素D,接近于新鲜水果,此外,还含有各种有机酸、矿物质。啤酒,除了含有3.5%的酒精以外,一般含有5%的糖类、0.5%的蛋



白质、17 种氨基酸、多种维生素以及钙、磷、铁等微量元素，同时，1 升啤酒可供人体产生 425 千卡的热能，与 4 只鸡蛋或 500 克牛奶近似。因此，啤酒被人们称为“液体面包”，可见其营养之丰富。

(2) 适量饮酒可促进消化：当代著名老中医姜春华教授在总结适量饮酒的好处时指出，酒能助食，促进食欲，可多吃菜肴，增加营养。一位从事内分泌研究的生理学家曾做过这样的实验：人们在适量饮酒 60 分钟后，测量其体内胰液素水平明显增加，胰液素是胰脏分泌的消化液，对人体的健康很有利。人在步入中年以后，消化系统的功能就开始降低，如果饭前适量饮酒，可以促进胰液素的大量分泌，胰液素又可促进人体消化系统内各种消化液的分泌，从而增强胃肠道对食物的消化和吸收。因此，中老年人饭前适量地饮酒可以弥补消化功能低这一缺陷。

(3) 适量饮酒可以减轻心脏负担，预防心血管疾病：前些年，美国密歇根大学的研究人员对 2 万人进行了为期 4 年的营养与血压关系的调查，发现酗酒者血压最高，其次是不饮酒的人，而少量饮酒者血压最低。他们还发现适量饮酒可以增加血液中的蛋白质成分，而且具有防止心肺病发作并减少动脉硬化的危险。英国的一个医学研究会，在分析了 18 个西方国家有关死亡原因与饮食关系的统计资料后，发