

很老很老的

藥酒方

主 审 张雪亮
主 编 吴 非

劝君更尽这杯酒，与您同消百病愁



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

很老很老的

药酒方



主审 张雪亮
主编 吴非
副主编 尹玉芳 李娟
编者 (以姓氏笔画为序)

才永发 王君 王子川 王莹莹
毛海琴 尹玉芳 卢维 李娟 李清
吴非 陈小蕾 赵红艳 谢青云



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

很老很老的药酒方 / 吴非主编. -- 北京:人民军医出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5091-6709-0

I. ①很… II. ①吴… III. ①药酒—验方 IV.
①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 118878 号

策划编辑:任海霞 文字编辑:王瑞婧 刘新瑞 责任审读:余满松

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)51927300-8201

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印装:京南印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.5 字数:156 千字

版、印次:2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—5000

定价:25.00 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



内 容 提 要

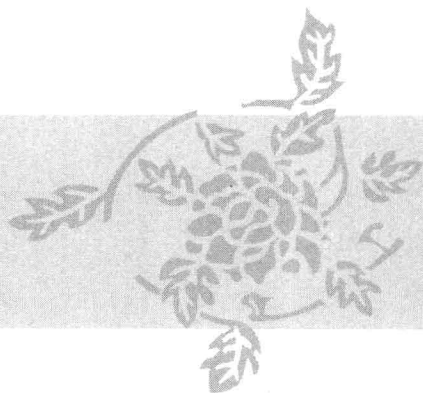


酒，素有“百药之长”之称，是一种良好的有机溶剂，如果将强身健体的中药与酒“溶”于一体，制成药酒，可以最大限度地浸出药物中的有效成分，具有一定的保健效果。酒一旦进入体内，可以直接通过消化道的黏膜，进入血液，扩散到全身。而其他口服药如药片、药丸、药汤之类，都要经过物理的和化学的消化过程，改变化学结构，才能被吸收而进入血液。所以，药酒相对于其他养生疗疾的方法来说，起效更快，尤其是对药物中有效成分迅速地最大限度地吸收，能在较短的时间内发挥治疗作用，所以养生保健不妨试试药酒。本书就是为了让人们更好地利用药酒养生防病疗疾而作，收录了我国历代医药典籍中百余首特效药酒良方，用最简单、最精确的方法，告诉您养生药酒的用法，帮您在欣赏佳酿的愉悦中防治疾病，益寿延年。



前

言



我国自古以来就有很多药酒方被收录在不同的经典医学著作中，像明代的《普济方》、宋代的《圣济总录》《太平圣惠方》等，都收录了不少药酒方，当然还有百姓创制且口头相授流传的药酒方，可以说我国的药酒方博大精深，几乎所有疾病都能从这些很老很老的药酒方中找到防治的方法。所以，我们应该学会像挖宝一样，寻找到我们需要的宝贝。本书作者与您一起学习各种药酒方的制作和使用方法，帮助大家防治疾病、保健美容和延年益寿。可以说一书在手，健康美丽长寿无忧。

本书共 12 章，总论简述药酒养生的原理和意义；第 1 章用简短的篇幅，告诉大家养生药酒的制作历史和方法等；第 2 章介绍药酒养生要对症下药，辨证用药；第 3～8 章针对人体各系统常见疾病给予名酒方的指导，包括各种相关疾病的病因以及选用药酒的处方来源、制作方法等，同时介绍作者的临床经验和经典案例，让读者在欣赏一个个翔实的医治故事的同时，轻松掌握相关药酒方的制作、使用以及养生功效，可以说本书是作者临床经验的结晶，更是人类祖先留下的精华；第 9～12 章是针对容颜和健康长寿问题采用药酒方的指导方案。

希望本书能成为您健康保健的有益助手，尤其是药酒方的制作和服用方法，如果读者能灵活运用，对于家庭和个人来说都是福音。书中不足之处，敬请读者批评指正。

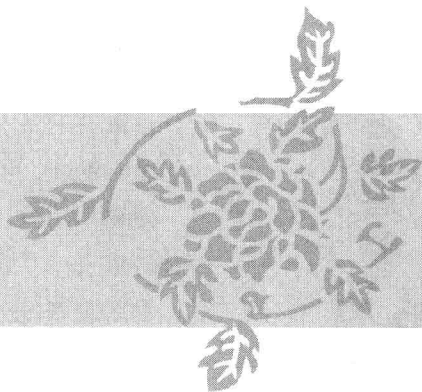
编 者

2013 年 5 月



目

录



劝君更尽这杯酒，与您同消百病愁·····	1
第1章 药酒——老祖宗创造的养生大智慧·····	3
谁酿造了第一瓮药酒？·····	4
家庭制作药酒有“方”可依·····	5
药酒虽好，不要贪杯·····	7
第2章 药酒养生，会选择还要会对症下“料”·····	9
补血药酒——保证血脉畅通，身体倍儿棒·····	10
益气药酒——补气益气，可“决死生，处百病”·····	13
温阳药酒——补足阳气，人更有“精气神”·····	15
养阴药酒——平衡阴阳，人不易得病·····	18
安神养心酒——养好精神，胜吃百药·····	20
抗风湿类药酒——避免风湿，让人更有活力·····	22
第3章 人活一口“气”，药酒疏通呼吸系统，不憋屈·····	25
体虚感冒，用“风豆羌活酒”轻松搞定·····	26
寒凉咳嗽，用“寒凉咳嗽酒”祛风散寒止咳喘·····	27
肺虚咳嗽，“紫苏子酒”可下气补虚消痰·····	29
支气管炎，用“映山红酒”最管用·····	30
干咳少痰，“西洋参酒”益肺清火很享受·····	32
“百部酒”治一切新旧咳嗽·····	34
肺损咳嗽，“猪胰酒”能补肺润燥治咳嗽·····	36
虚劳咳嗽，“蛤蚧酒”补肾温肺定虚喘·····	37

第4章	民以食为天，药酒养好消化系统，吃嘛嘛香·····	39
	食欲缺乏，“菖蒲酒”健脾养胃增食欲·····	40
	恶心呕吐，可试试华佗名方——“屠苏酒”·····	41
	便秘不用愁，“秘传三意酒”助你轻松排便·····	43
	痔疮——“竹酒”清肠热，活血消痔疮·····	44
	食后腹胀——“白玉霜药酒”开胃顺气祛腹胀·····	46
	呃逆暖气，可试试“壮元红酒”·····	47
	气滞胃痛，“玫瑰花酒”开郁好解围·····	49
	腹泻多因脾胃虚，“白术酒”好帮忙·····	51
第5章	心安身体好，药酒养好循环系统，不沾富贵病·····	53
	心悸时，“三仙酒”来帮你放松·····	54
	贫血不用寻偏方，“八珍酒”补血作用大·····	56
	高血压要注意，“牛膝复方酒”滋阴益血好降压·····	57
	冠心病，高脂血症·····可用“天麻酒”来辅治·····	59
	心脏衰弱，“首乌酒”可强壮你的心脏·····	60
	心脑血管疾病，“大蒜酒”一方解多病·····	62
第6章	肾是“命根子”，药酒养好泌尿生殖系统，更幸福·····	65
	腰膝酸软，试试“延年益寿酒”·····	66
	“魏国公红颜酒”强肾固精，治男子不育症·····	67
	“薯蓣酒”治早泄，解除男人的难言之隐·····	69
	尿频（遗尿）用“金樱子酒”摆脱困扰·····	71
	前列腺疾病，“薏苡仁酒”帮助利尿不憋屈·····	72
	肾炎水肿，“桑椹酒”利尿补虚人无忧·····	74
	肢冷畏寒——“核桃酒”补肾温阳让你如沐阳光·····	75
	遗精，“仙茅酒”能让男人对“精”有所控·····	77
	阳痿，“参茸貂鞭药酒”帮男人重振雄风·····	78
第7章	生命在于运动，药酒养好运动系统，让人更有活力·····	81
	风湿性关节炎——“还童酒”能补益肝肾，壮筋骨·····	82
	肢体麻木可借“仙酒”调内祛邪，让肢感恢复正常·····	84
	风寒湿痹，“五加酒”是最好的“大夫”·····	85



痹证, 可用“蠲痹酒”除痹	87
肩周炎、颈椎病, 可用“撮风酒”祛邪疗痛	88
骨质增生, “茄子根酒” 廉价功效大	90
半身不遂, “茵芋酒” 可提升生活质量	91
第 8 章 药酒治疗妇科病, 让女人更明媚	93
“十全大补酒” 是妇女崩漏最有效的养生酒	94
痛经, “当归元胡酒” 可祛瘀止痛	96
带下病, “地骨皮酒” 可以止带下	98
女人常头痛, “蔓荆酒” 治疗多种头痛病	99
“参茸补血露” 可治女人多种妇科病	101
女人爱失眠, “读书丸酒” 好助眠	103
“郁证” 会侵扰任何女性, “金手枸酒” 可解郁	105
更年期不是病, “地黄酒” 帮女人度过“多事之秋”	106
第 9 章 形象价值百万, 药酒治疗五官病, 更有“面儿”	109
目暗流泪, “地黄醴” 补肝肾可解忧	110
目赤流泪——“枸杞石决明酒” 可治多种眼病	111
明目离不开“菊花酒”, 常饮眼睛亮	113
“聪耳磁石酒” 通窍聪耳, 不在关键时掉链子	114
牙齿松动, “羊胫骨酒” 常饮可固牙齿	116
第 10 章 无暇肌肤, 试试修复容颜的美容酒	119
面色无华多病容, “人参枸杞酒” 还你好颜色	120
“红颜酒”, 很好的润肤养颜药酒	122
“糯米甜酒” 补虚养颜, 塑造无瑕肌肤	123
“桃花白芷酒” 润肤祛斑, 打造如莲肌肤	125
痤疮, “桃花酒” 还你桃花笑靥	127
白癜风, 可用“陆地菖蒲酒” 退白返美肌	128
银屑病, 可用“苦参酒” 还原健康皮肤	130
第 11 章 乌须黑发, 也有调内养发酒供选择	133
“美容养发酒” 乌发养颜一举多得	134
“百岁酒” 治发须变白, 最宜中老年人服用	135



“少白头”可用“地黄酒”来防治	137
毛发枯槁，“延龄酒”可益阴养血润泽秀发	138
“生发酒”活血生发，对抗脱发	140
第 12 章 昭华易逝，驻春美容酒帮人延缓衰老	143
“驻颜酒”补气养血，可驻颜抗老	144
“千口一杯酒”生精养血，健身延年	145
“扶衰仙凤酒”适用于诸虚面损，很给力	147
“春寿酒”常做常饮，可以轻身不老	149
“六神酒”润肤悦颜，延年增寿	151
“回春酒”常饮，人不易早衰	153
“四补酒”培本固元，延年益寿	155
“却老酒”，顾名思义，常饮可却老延年	156



劝君更尽这杯酒，与您同消百病愁

酒的出现，贯穿人类五千年文明进程，从古至今浩瀚的中医药文化中，都有酒的身影；同样，从浅及深体味最富诗意的养生之苑中也有酒的身影；而从远及近讲述中国极具浪漫色彩的故事中更有酒的身影……可以说，酒是人类文化的奇葩，也是中医养生的重要组成部分，尤其是经常作为中药保健常用的媒介。

中国人对酒的研究与运用，可谓炉火纯青。自从有了酒，这杯中之物就被人们演绎出无数的精彩故事。酒，素有“百药之长”之称，是一种良好的有机溶剂，如果将强身健体的中药与酒“溶”于一体，制成药酒，则可以最大限度地浸出药物中的有效成分。并且酒易于进入药材内部，可将中药里大部分水溶性成分，以及水不能溶解的、只有极性溶剂才能溶解的有机物质溶解出来。中医学认为，酒是入血分的，酒一旦进入体内，可以直接通过消化道的黏膜，进入血液，扩散到全身。而其他口服药如药片、药丸、药汤之类，都要经过复杂的消化过程，才能被吸收入血液。所以，药酒相对于其他养生疗疾的方法来说，起效更快，尤其是对药物中有效成分迅速地最大限度地吸收，能在较短的时间内发挥治疗作用，所以养生保健不妨试试药酒。

在《黄帝内经》中也早有记载，人依靠天地之合和五谷精气生存，顺应四时阴阳寒暑而有规律地生活。自古医术高明的医生，都会用五谷制作出汤液和药酒，为的是有备无患。药酒的自然疗法有利于提高和修复人体免疫功能及自愈能力，使身体保持自然状态，有助于预防慢性疾病，达到整体平衡。

在封建社会，制造药酒的技术仅被少数人掌握，制作的量少，制作周期长，所以药酒只有宫廷贵族和达官贵人才能享用。现在，随着保健知识的日益普及，服用药酒的人群也在不断扩大。建议，有饮酒习惯的人不妨在防治某些疾病时，用药酒取代食品酒，根据自己的身体状况，



对症泡制适合自己饮用的药酒，然后每日小酌一盅，有益健康。同时由于药的拮抗作用，还能预防酒精中毒，戒除酗酒的不良习气，对人的健康大有益处。

但是有很多人对药酒了解不是很深，也发生过很多喝药酒危害健康的事情，所以，只有学会药酒的科学制作和服用方法，才能更好地将药酒为己所用。本书就是为了让人们更好地掌握药酒养生防病疗疾而作，收录了历史上诸多典籍中有效的药酒方，告诉你最简单、最实用的养生疗疾的用法。

劝君更尽这杯酒，与您同消百病愁，请和我们一起学习本书的内容！

第1章

药酒——老祖宗创造的养生大智慧

服用药酒是防病保健的重要方法。自古以来，药酒备受人们推崇，并被有效研发利用，在制作、营养功效研究等方面积累了丰富的经验。所有希望借助药酒防病保健的人，都要从头认真学习，了解老祖宗创造的养生大智慧，酿好属于你和家人的那瓶最对症的药酒，给自己和家人带来安康。





谁酿造了第一瓮药酒

《黄帝内经》“汤液醪醴论篇”中提到的“醪醴”就是药酒，这是药酒治病的较早记载。后人遵医嘱，认真利用这一防病治病保健的方法，收效颇好。

酒与医素有不解之缘，繁体“醫”字从“酉”，酉者酒也。这大概是因为我们的先祖们无意中食用了发酵后的瓜果汁，发现了它可以治疗一些虚寒腹痛之类的疾病，从而让酒与原始医疗活动结下了缘。

那么谁酿造了第一瓮药酒？目前还没有确切的资料可查考。但在《黄帝内经》中就有“汤液醪醴论篇”，专门讨论用药之道。所谓“汤液”即今之汤煎剂，而“醪醴”则是药酒也，这是药酒治病的较早记载。显然在战国时代，我们的祖先就对药酒的医疗作用有了较为深刻的认识。但究竟是谁创造了第一瓮药酒则不得而知。这个问题有待众人的深究。

根据历代的医药文献记载，古人的药酒与现代药酒具有不同的特点：一是古代药酒的制作多以酿制法为主，亦有冷浸法、热浸法；二是基质酒，多以黄酒为主，而黄酒性较白酒缓和。现代药酒，则多以白酒为溶媒，含酒精量一般在50%~60%，少数品种仍用黄酒制作，含酒精量在30%~50%，制作方法为浸提法，很少有用酿造法的。

东汉·张机的《金匱要略方论》中收录的红蓝花酒、麻黄醇酒汤所采取的煮服方法，则类似于现代的热浸法。唐·孙思邈的《备急千金要方》则较全面地论述了药酒的制法、服法，“凡合酒，皆薄切药，以绢袋盛药内酒中，密封头，春夏四五日，秋冬七八日，皆以味足为度，去渣服酒……大诸冬宜服酒、至立春宜停。”从上述的文字记载中，我们可以得知药酒在中国历史上的一些发展变化及制作方法的演变。

而现在，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，使药酒的研制呈现出新的局面。药酒酿制，炮制，不仅继承了传统制作经验，还吸取了现代科学技术，使药酒生产趋向于标准化。药酒保健与疾病防治，可以有多种选择，重要的是对症，应遵医嘱服食。



本节养生要点提炼

1. 了解最早关于药酒的记载。
2. 了解古人的药酒与现代药酒具有不同的特点。
3. 历代的医药文献较全面地论述了药酒的制法、服法等。



家庭制作药酒有“方”可依

家庭制作药酒重要的是药的选择一定要对证，要遵医嘱。制作时，卫生要有所讲究，本节有很具体的指导。

药酒的制作不可随便。我们的祖先制药酒大多数是将药物加入到酿酒原料中一起发酵，而不像后世常用的浸渍法。其主要原因可能是远古时代的酒保藏不易，浸渍法容易导致酒的酸败，药物成分尚未溶解充分，酒就变质了。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。现代人则不同，保鲜措施已经很普遍，酿酒技术也已经很精湛，各种酿酒工艺都可以很好地让酒保质很长时间。所以家庭制作药酒是很方便的。

但是家庭制作药酒也不能盲目，也要有方可依。

首先，得对证选药。

炮制酒同辨证取药的宗旨是一样的，就是要对证。若不对证，危害很大。比如有的人泡了药酒是针对腿抽筋（抽搐）的，可是有些人，听说这个药酒药效不错，盲目照搬照用，结果，药酒不但没起到什么作用，反而喝出了疾病。还有的人，体质偏寒，泡一些温补的药酒，可是有些人则属于热性体质，看人家喝这药酒，他也喝，结果越喝火越大，得不偿失。还有一些人，知道人参、枸杞子等都是好东西，他就高价买回去泡药酒喝，结果不但身体没补好，反倒补出一身的“邪火”来！所以泡药酒需要先对证，根据服用者身体状况来选择药材，不能盲目，要在中医师的指导下进行。

其次，泡药酒的工艺和卫生要讲究。

泡药酒所选用的基酒，以 50 度或以上的饮用酒为最佳。因为 50 度

以上的酒在浸泡的过程中能杀灭中草药材中沾附的病菌及有害的微生物、寄生虫或虫卵，可以使药酒在安全的条件下制成，并能较长时间的防腐败。对于不善于饮酒的人来说或因病情需要，也可以采用低度白酒、黄酒、米酒或果酒等基质酒，但浸出时间要适当延长，或复泡次数适当增加，以保证药物中有效成分的泡出。

泡药酒时，容器的材质最好是陶瓷或琉璃的，不要用塑料制品和金属制品，否则这些器具中的有害物质易溶解于酒中。

如果选用动物药，要除去内脏及污物，清水洗净（毒蛇应去头），用火炉或烤箱烘烤，使之散发出香味，或焙干使用。这样做不但可以达到灭菌的效果，还能除水分，保持浸泡酒的酒精浓度，并帮助药效更好地析出；不但可使有效成分更易溶于酒中，还能保持酒不易变质，饮用起来也更香醇。已腐败变质或霉变的动物药均应弃之不用。

植物药应最大限度地除去药材的杂质、污泥等。有时为了使有效成分更快地泡出，可以考虑将药材切碎装入纱布袋中浸泡。浸酒的药材要干燥，才能保证药酒的效能。对于新鲜药材，要注意择洗干净，等晾到表面水分皆无，再泡药酒，才有助药效的泡出，也不易引起药酒变质。

另外，一切含有有毒成分的矿物质，如含汞、砷、铬、铅等药均不可用来浸酒，否则易发生中毒事故。

泡药酒时尽量避免阳光照射或灼热逼烤。浸泡时间因药材而定，一般1周至1个月，甚至数月不等。

黄酒也是医药上很重要的辅料或“药引子”。中药处方中常用黄酒浸泡、煎煮、蒸炙或调制药丸及各种药酒，临床选用时，也要遵医嘱。

药和酒的用量及比例一定要按医生的指导选定。

做到这些，才能安全有效地炮制药酒，避免炮制不当给人体带来危害。

本节养生要点提炼

1. 明白炮制药酒要对症。
2. 掌握炮制药酒的安全措施与卫生要求。





药酒虽好，不要贪杯

药酒虽好，可不要贪杯。要高度重视药物和酒精过量对人体的伤害，熟悉相关人群对药酒的禁忌。

我们知道酒既是兴奋剂，又是较高级的药物。酒喝多了，不但伤身，而且危害家庭和谐、社会安宁。所以，作为浸泡基质的酒，也具有伤人的副作用，不能贪杯。

酒，其气悍，质清，味苦甘辛，性热。具有散塞滞、化瘀结、消饮食、通经络、行血脉、温脾胃、养肌肤的功用。可以直接当“药”，治疗内科、妇科疾病，而且对治疗外科疾病也独具风格，所有临床常有医师建议患者用药酒内治外用，治疗关节酸痛、腿脚酸软、行动不利、肢寒体冷、腰腹冷痛等症。但是贪杯造成的负面危害也是很大的。尤其是患有肝炎、心脑血管病、胃肠疾病、妊娠期或近视眼等疾病的患者，可能会在服用药酒补益保健时，伤害身体的其他器官，并有可能导致危险。比如肝炎患者，酒精进入人体，对肝脏有毒害作用，患有肝炎的人，不节制地饮酒等于慢性自杀；还有，心脑血管疾病患者，酒精一可以兴奋大脑，使感情激动；二可以使血管扩张，易发生血管破裂而引起死亡，或者发生心律失常，心跳加速等不良症状。至于胃肠疾病患者，则会因为受药酒的刺激，加重肠胃病等。总之，药酒虽好不要贪杯，更重要的是对症。为了避免顾此失彼，在服用药酒前一定要咨询专科医师。

还要讲究药材用量，不要觉得药酒很好，盲目增加药材的用量，以免引发严重后果。更不要觉得药酒好，随意增加服用剂量。

如果是车船、飞机驾驶员或高空作业者，则不宜饮服药酒，因为这类人员的工作性质带有一定的危险性，饮酒会出事故，酿车祸，这是不言而喻的事情。

生气、发怒或忧愁时，也不宜饮药酒，否则会火上浇油，失去理智，铸成大错。

妊娠期妇女和儿童不宜饮用药酒。孕妇饮酒，会使胎儿发生酒精中毒，易引起畸形和流产。另外，药酒中的药物成分同样会给孕妇和胎儿带来危害。儿童、青少年都不宜饮用药酒，以防伤害身体，影响正常发育。



服用其他药物时，要避免饮用药酒。比如服用阿司匹林时，如果服用药酒，酒精和阿司匹林都能抑制胃黏膜分泌，破坏胃黏膜对酸的屏障作用，阻断维生素 K 在肝脏的作用，阻止凝血酶原在肝脏中的形成，有可能引起出血性胃炎；服用磺胺类药物时，会增强药酒中酒精的精神毒性。此外，服用灰黄霉素、地高辛等药物时，都不要服用药酒。

育龄夫妇也要避免过多饮用药酒。因为过量饮酒的男性，血中睾酮水平降低，可致性欲减退、精子畸形和阳痿，这是因为酒精严重损害了睾丸组织细胞，使其不能正常地分泌雄激素和产生精子。如这种受酒精损伤的精子与卵子结合，所发育成形的胎儿出生后会出现智力低下，发育不良，且容易生病。孕妇饮酒也会影响卵子的健康，易导致畸形儿，严重者可导致流产或死胎等。国外的“周末婴儿”，就是因为育龄夫妻酒后同房导致的悲剧。但不孕症和不育症的育龄夫妇可以考虑服用对症的药酒进行治疗。

总之，不管什么药酒，也不管其功效如何神奇，于药于酒来说，都是有一定不良反应的，所以不能过多服用。

另外还要提醒的是，有的家庭用药酒待客，这是不应该的。有报道称某家庭办喜事，给客人喝的全是药酒，发生集体中毒。所以药酒饮用既不要贪杯，更不要盲目，一定要听从医生的指导。

本节养生要点提炼

1. 明白酒精对人体的伤害，不要贪杯。
2. 明白药酒中药物过量对人体的伤害。
3. 了解饮酒对不同人群的危害。

