

图解喝对药酒不生病



对症养生

药酒

全图解

常见病症的药酒方
男科病症的药酒方
妇科病症的药酒方

张伟 双福◎等编著



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

图解喝对药酒不生病



症 养 生
药 酒 全 图 解

张伟 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书按照疾病分类，精选42种病症，包括常见病、男性病、妇科病等，详细讲解了85款药酒的制作方法，所选药材家常易购，成本低，让你能在家中轻松制作。

本书还详细讲解了药酒的相关知识，让你喝对药酒少生病。书末附有本书药酒方名速查索引，方便读者查阅。

图书在版编目（CIP）数据

对症养生药酒全图解 / 张伟，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2014.1

（图解喝对药酒不生病）

ISBN 978-7-122-18518-1

I. ①对… II. ①张… ②双… III. ①药酒—养生（中医）—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第227971号



责任编辑：马冰初 李娜 贾维娜

文字编辑：王新辉

责任校对：战河红

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张12 字数200千字

2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

如何使用本书

本书从古典医籍中精选药酒方，进行全图解诠释，使药酒更符合现代大众需求，简单易做，效果显著，安全无害。

一、药酒精选

本书选择的药酒都是经过验证的验方，治疗或滋补效果都比较显著。药酒中使用的药材秉持易购、安全的原则，方便大众学习使用。

二、制作简单

药酒方中多使用单品药材或者较少药材，方便家庭中使用，药酒制作方法多为冷浸法，制作方法简单易学。

三、对症速查

药酒编排根据病症进行分类，有助于查找使用。

四、丰富知识

本书还详细讲解了滋补药酒的药材功效、饮用方法、名家药史等知识，丰富您的中药知识。

五、速查索引

附有方名汉语拼音索引，方便查阅。



第一章 认识药酒

- 药酒的起源·····2
 药酒的分类·····3
 药酒的养生功效·····4



- 自己做药酒的材料、工具的选择···5
 药酒的制作方法·····7
 药酒的保存·····8
 药酒饮用注意事项·····9

第二章 常见病症的药酒方

感冒

- 附子杜仲酒·····12
 葱酒·····14
 藿香酒·····16

咳嗽

- 阿胶酒·····18

咯血

- 西洋参酒·····20

急性支气管炎

- 桑白皮酒·····22

慢性支气管炎

- 百部酒·····24

肺结核

- 灵芝人参酒·····26

呃逆

- 姜汁葡萄酒·····28
 黄芪酒·····30

消化不良

- 无花果蜂蜜酒·····32
 草果陈皮酒·····34
 砂仁酒·····36

口臭

- 川芎散酒·····38

急性肠胃炎

- 香菜酒·····40

呕吐

- 菖蒲酒·····42

腹痛

- 丁香山楂煮酒·····44



- 红糖醪·····46

泄泻

- 党参酒·····48
 地榆附子浸酒方·····50

痢疾

- 千金止痢酒·····52
 生姜芍药酒·····54
 温脾酒·····56

便血

- 仙人二草酒·····58

心悸

- 八珍酒·····60
 侧金盏酒·····62

冠心病

- 银杏叶酒浸剂·····64
 大蒜酒·····66

高血压

- 菊花醪·····68

糖尿病

- 草莓酒·····70

高血脂

- 消脂酒·····72
 香薷柠檬酒·····74

腰痛

- 腰痛酒·····76
 首乌苡仁酒·····78

健忘症

- 补益杞圆酒·····80

桂圆酒·····82
五味子酒·····84

食物中毒

苦参解毒酒·····86

乌发

美容酒·····88

地术酒·····90

冻疮

冻疮擦酒·····92

冻疮酒·····94

跌打损伤

红花大黄酒·····96

复方红花酒·····98

舒筋活血酒·····100

茴香补骨脂酒·····102

第三章 男科病症的药酒方

疝气

茴香酒·····106

桂姜萸酒·····108

遗尿

鹿茸山药酒·····110

五子酒·····112

遗精

草苁蓉酒·····114

锁阳酒·····116

尿频

淫羊藿酒·····118

阳痿

人参枸杞酒·····120

早泄

巴戟熟地酒·····122

王益酒·····124

肾虚

白石英酒·····126

补益酒·····128

三味地黄酒·····130

菟丝子五味酒·····132



不育

种子药酒·····134

第四章 妇科病症的药酒方

乳腺炎

蒲公英酒·····138

橙调酒·····140

蒲公英酒·····142

缺乳

通草酒·····144

虾米酒·····146

痛经

当归元胡酒·····148

山楂酒·····150

当归红花酒·····152

贫血

阿胶老酒液·····154

灵芝桂圆酒·····156

当归酒·····158

肾虚

首乌煮酒·····160

玫瑰陈皮酒·····162

枸杞绿豆酒·····164

赤白带下

芍药浸酒方·····166

不孕

参茸补血露·····168

大佛酒·····170

种玉酒·····172

美容养颜

玫瑰酒·····174

酸枣仁酒·····176

养颜酒·····178

红颜酒·····180

却老酒·····182

桃花枸杞酒·····184

附录：本书药酒速查索引·····186



认识药酒

药酒起源于我国，其制造历史源远流长。在我国医学史中，很早就已经用药酒来治疗疾病。关于药酒的起源、药酒的分类、药酒的养生功效、药酒的材料及工具的选择、药酒的制作方法、药酒的保存、药酒应用注意事项你知道多少呢？让我们来解开药酒的这些神秘面纱吧！



药酒的起源

药酒即是用药材浸制的酒，又称为配制酒，中医学统称为酒剂。药酒的制作方法简单，而且药中含酒，酒中含药，是一种兼具医疗、保健、强身功效的液态型药品，不仅发挥了药的功效，而且使酒更好喝。



药酒的起源与酒是分不开的，中国是人工酿酒最早的国家，关于造酒，最早的文字记载见于《战国策·魏策二》：“昔者帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之。”此外，《世本》亦讲道：“少康作秫酒。”这些记载说明，在4000多年前的夏代，酿酒业已发展到一定水平，所以后世有“仪狄造酒”及“何以解忧？唯有杜康”（曹操《短歌行》）之名句。这里杜康已成了酒的代名词。

我国最古老的药酒酿制方，载于1973年马王堆出土的帛书《养生方》和《杂疗方》中。其中大多数资料已不全，比较完整的是《养生方》“醪利中”的第二方。



药酒源于我国。关于其起源较可信的说法是源于明朝，李时珍的《本草纲目》为佐证。该书记载药酒的品种花色之多是空前的，不仅有植物、动物性原料，还含有非动物、植物性的材料，而且在临床实践中获得验证。当时不仅风行全国，而且被译成英、法、俄、德、拉丁文传播世界。《本草纲目》取材于古典医籍、民间验方，对药酒的泡制、酒药比例和药效等论述较为全面，并有所发展。它有一套完整的炮制过程和其医疗病症的阐述，实为当今多种药酒起源学说的“先行者”。



药酒的分类

药酒种类繁多，分类方法也很多，但中医一般把药酒分为4类。

滋补类药酒

用于气血双亏、脾气虚弱、肝肾阴虚、神经衰弱者，主要由黄芪、人参、鹿茸等制成。著名的药方有五味子酒、八珍酒、十全大补酒、人参酒、枸杞酒等。



活血化瘀类药酒

用于风寒、中风后遗症者，药方有国公酒、冯了性酒等；用于骨肌损伤者，方剂有跌打损伤酒等；有月经病的患者，可以用调经酒、当归酒等。



抗风湿类药酒

用于风湿病患者，药方有风湿药酒、追风药酒、风湿性骨病酒、五加皮酒等。其中症状较轻者可选用药性温和的木瓜酒等；如果已经患风湿多年，可选用药性较猛的蟒蛇酒、三蛇酒、五蛇酒等。



壮阳类药酒

用于肾阳虚、勃起功能障碍者，主要由枸杞子、三鞭等制成。著名方剂有多鞭壮阳酒、淫羊藿酒、青松龄酒、羊羔补酒、龟龄集酒、参茸酒、海狗肾酒等。



按使用方法分类有内服、外用两大类药酒。

内服类药酒

凡作为口服饮用的药酒均称为内服药酒，有其明确的适应证、剂量、服法、禁忌等具体要求，而且有不同的功效。内服类药酒是经过肠胃的吸收而发挥作用的，在临床上应用较多，饮用时须慎重。

外用类药酒

此类药酒，目前生产的“中成药”少，其配方散见于历代医籍中。这类药酒专供医治各种外伤病症、风湿骨痛、疥疮癣疾、脱发斑秃等。可直接将药酒涂搽于患处，使用方便。但有些外用药酒具有一定毒性，对皮肤刺激性强，使用时必须严格注意适应证、用法和禁忌，不得作内服药酒饮用，以免中毒。

药酒的养生功效



药材不同，药效亦异

药酒作为一种能有效改善人体素质、提高抗病能力、防病祛病、延缓衰老、益寿延年、价廉省时、安全可靠、见效快、疗效高的保健制剂而受到大众的欢迎。

药酒种类很多，既有补益人体之阴、阳、气、血偏虚的补性药酒，也有祛邪治病的药性药酒，其作用也有区别。

补虚强壮为主的养生保健美容药酒主要功效有滋补气血、温肾壮阳、养胃生精、强心安神、抗老防衰、延年益寿。

治病为主的药酒主要功效有祛风散寒、止咳平喘、清热解毒、养血活血、舒经通络等。

药酒能增强人体的免疫功能和抗病能力，坚持服用保健药酒，能保持人的旺盛精力，延长人的寿命；而且对于治疗内科、妇科、儿科、骨伤科、外科、皮肤科、眼科和耳鼻喉科等各科 190 多种常见病和部分疑难病症效果显著。举例如下：



病症不同，药效亦异

鹿茸酒和蛤蚧酒等



腰膝酸冷、小腹不温、阳痿精冷、四肢怕冷、大便溏泻等症

当归酒、熟地酒、龙眼酒、丹参酒、鸡血藤酒、地黄酒和核桃酒等



心悸失眠、面色苍白、头晕目眩、肢体麻木、月经量少、舌淡脉细等症

地黄酒、葡萄酒、枸杞酒和双耳酒等



身体羸弱、视物模糊、虚烦不眠、潮热盗汗、便秘尿赤、口渴、舌红无苔等症

人参酒、参芪酒等



体倦神疲、少气懒言、面黄肌瘦、饮食减少、四肢乏力、表虚自汗等症

加味八珍酒和十全大补酒等



气血两虚，如劳累倦怠、少气乏力、精神萎靡、心悸怔忡、头晕目眩、健忘失眠等症

自己做药酒的材料、工具的选择

药材的选用和处理



植物药材应选择新鲜、没有损伤的，要除去药材中的杂质、污泥。浸酒的药材应干燥，无水分。凡是含有有毒成分的矿物药，如含汞、砷、铬、铅等的矿物药均不应用来浸酒。

动物药材宜除去内脏及污物，洗净烘烤，使之散发出香味。烘烤不仅可除去水分，还可以





达到除菌的效果。凡已腐败变质或霉变的动物药均应弃之不用。

泡药酒时应将动植物药材分别浸泡，服用时再将泡好的药酒混合均匀。

酒的选择

现代药酒的制作多选用 50 ~ 60 度 (%) 的白酒。因为 50 ~ 60 度 (%) 的白酒在浸泡过程中能在很大程度上杀灭中草药材中沾附的病菌以及有害的微生物、寄生虫及虫卵，使之能在安全的条件下饮用。

泡酒工具的选用

总的来说，泡药酒不宜用塑料罐。如果用塑料容器泡药酒，尤其是用高度酒泡药酒，很可能导致塑料里的物质溶解进药酒里。

玻璃容器是泡制药酒常用的工具。玻璃是无机物，化学性质很稳定，相比塑料不容易浸出有害物质。但是要用食品级玻璃容器，不能用化工类的和回收玻璃制作的容器。此外，玻璃容器最好选用磨砂口的，这样能良好密封。



陶瓷容器也是人们泡制药酒常用的工具。粗陶容器可能存在渗漏隐患，因此，不宜采用粗陶泡制药酒。新买的陶瓷器，最好用白醋泡洗 24 小时以上。

如果药酒泡制完成后，不需要捞出药渣，且药材没有碎屑，可以选用窄口容器，方便斟酒。如果药材需要多次泡制，或是中间需要捞出药渣，最好使用广口容器，以方便操作。



药酒的制作方法

根据我国古今医学文献资料 and 家传经验介绍，配制药酒的方法甚多，目前常用的有冷浸法、热浸法、酿制法、渗漉法。

冷浸法



冷浸法最为简单，尤其适合家庭配制药酒。采用此法时可先将炮制后的中药材薄片或粗碎颗粒，置于密封的容器中，加入适量白酒，密封浸泡一定时间后，取上清液，并将药渣压榨，压榨液与上清液合并，静置过滤即得。

热浸法

将药物切碎，置于适宜容器内，按配方规定加入适量白酒，封闭容器，隔水加热至沸时取出，继续浸泡至规定时间，取上清液，并将药渣压出余液，合并，静置、沉淀、过滤即得。



酿制法



酿制法又称为发酵法，主要以粮食、药材、水分及适量的酒曲，经过加温、蒸制等处理后，再通过保温发酵作用而成。用此法泡制出来的药酒，不但可以保留原有的疗效，还可以使酒味浓郁香甜、醇厚爽口，刺激性小。

此法工艺复杂，如果掌握不好容易出现性质不稳定的现象，影响其服用疗效。所以现代酿酒很少采用此法。

渗漉法



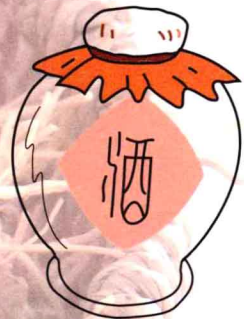
渗漉法是将药材碎断或磨成粗末，以白酒将药材湿润膨胀后，装入渗漉筒。利用渗漉筒可使植物组织细胞内外的有效成分保持较大的浓度差，促使药材中有效成分扩散到酒中的速度加快，因此药材中的有效成分能完全浸出。

本法不需加热及过滤处理，且效果优于浸制法，但含树脂成分的药物不宜用此法提取。

药酒的保存

药酒如果保存不当，就会变质或受到污染，直接影响药酒的疗效，所以掌握一定的药酒保存知识是十分必要的。

- ① 凡是用来配制药酒的容器均应该洗净，再用开水洗烫消毒。
- ② 家庭配制好的药酒应及时装进细口玻璃瓶，或者其他有盖的玻璃容器里，并将口密封。
- ③ 家庭自制的药酒要贴上标签，并写明药酒的名称、作用、配制时间和用量等内容，以免时间长了发生混乱，造成麻烦。
- ④ 药酒贮存宜选择温度变化不大的阴凉处，室温以 $10 \sim 20^{\circ}\text{C}$ 为宜。
- ⑤ 药酒不能与汽油、煤油以及有刺激性气味的物品混放，以免药酒串味，影响服用。
- ⑥ 内服和外用的药酒必须分开摆放，并置于安全易见处，以免在急用时拿错而误服，发生意外事故。



药酒饮用注意事项

古人说：“酒能养性，仙家饮之；酒能乱性，佛家戒之。”在服用药酒时必须遵循传统疗法学理论，药酒养生，适宜为佳，服用时必须遵循以下“四大”原则。

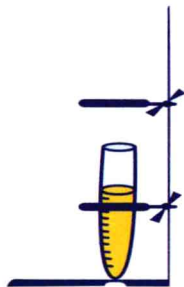


辨证应用

药酒随药物的不同而具有不同的功效，进补者有补血、滋阴、温阳、益气的不同，不可一概用之。虚者宜补，血瘀者宜通；有寒者宜温，而有热者宜清。即使是补性药酒也不宜多服，如脾胃虚弱的人过服含人参的补酒，可造成胸腹胀闷、不思饮食等。

限量服用

药酒的最佳服用量为每次一汤匙左右，即15~20毫升，不要过量饮用，一般不得超过100毫升。同时，也不应长期持续饮用药酒。通常一个疗程为3个月，喝了一个疗程之后可暂停一段时间，之后再视具体情况决定是否继续饮用。



因人而异

滋补类保健药酒一般用于气血亏虚、肝肾阴虚、脾气虚弱、神经衰弱的人群。选用药酒应根据自己的体质决定，凡服用药酒，要根据人对酒的耐受力，合理、适宜，不可多饮滥服，以免引起头晕、呕吐、心悸等不良反应。

老年人不宜服用药酒，尤其在炎热的夏季应少饮。妇女在行经期、怀孕期、哺乳期要忌饮活血功效较强的药酒。高血压病、心脏病、肝病患者及对酒精过敏的人，应禁用或慎用药酒。

因时而异

自然界有一年四时的阴阳变化，春季阳气生，夏季阳气盛，秋季阳气始衰而阴气生，冬季阴气隆盛，故《内经》说：“春夏养阳，秋冬养阴。”例如，初春阳气引发，辛甘之品可发散为阳以助春阳，温服利于护阳。但大辛、大热之人参、鹿茸、附子之类，则非春季养生所宜；冬季用药要遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”的原则。







第二章

常见病症的 药酒方

忙碌的现代人工作压力越来越大，运动的越来越少，身体素质每况愈下，各种常见的小病小痛便会常常来光顾。可是他们又往往不把这些小病小痛放在心上，一拖再拖，直到小病变大病，悔之晚矣。其实只要抽空泡制几款药酒，好好调理一下自己的身体，再配合适量的运动，就不用天天求医问药了。

