

中国食疗养生

一、中国补酒的起源

《汉书》谓：“酒，百药之长。”上古的医者多用酒治病，说明酒在医学上的应用已历史悠久。《战国策》中有“仪狄造酒”的记载，认为仪狄是夏禹时期的造酒者。龙山文化遗址中就有了陶制的酒器，可见最晚在夏代已有了人工酿酒。到了商代，农业生产有了显著的发展，甲骨文里有“鬯（音畅）其酒”的记载。甲骨文里还有表示不同品种酒的形象字。1957年在河南省陕县庙底沟发掘的古代遗址中，就有陶制的酒碗。这属于早期的仰韶文化，距今已有约6000年的历史了。1983年在山东大汶口发掘的古代遗址，提供了令人更加信服的文物：造型完美的高脚、三脚、平脚酒器。这些酒器不仅具有较高价值的艺术性，而且和现代酒具接近，具有表现酒的色、香、味诸方面的功能。这属于龙山文化，距今约有四千多年的历史。补酒或谓药酒的发展是与酒的发展密不可分的，几乎从酒的起源开始，酒的发展就与人的饮食、营养、健康密不可分。在战国时期，我国医学文献典籍《内经》即有“汤液醪醴论”专篇，醪与醴都是酒类。《素问·血气形态篇》载：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”其意即：经络运行不畅，病患大都是肌肤麻木不仁，治疗宜用按摩和药酒。可见远在纪元前，我国古代医家就用药酒来治疗疾病了。

到了唐代，药酒疗法有了很大的发展，在临床上已广泛应用。如我国第一部药典《新修本草》明确规定“惟米酒入药用”。孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》载有“巴戟天酒”、“五加酒”等多种药酒方。王焘所著《外台秘要》上，首次刊载了驰名中外的“虎骨酒”。宋代《太平圣

惠方》有“药酒序”专篇，列“地黄酒”、“黄精酒”、“葡萄酒”等药酒方。《圣济总录》为巨著方书，收载有“青松叶浸酒方”、“五味子酒”等多种药酒。

宋以前的酒以发酵法酿造为主，酒精含量较低；宋以后发明了蒸馏法酿酒，酒精含量大大增高，药酒的制法也发展为以浸取法为主。北宋苏东坡《物类相感志》有“酒中火焰，以青布拂之自灭”之记载，只有含酒精含量高的酒才能燃烧。元代忽思慧著《饮膳正要》，将烧酒称“阿拉吉”酒，对酒的利害概括为：酒味甘辛，大热有毒，主行药势，杀百邪，通血脉，厚胃肠，消忧愁，少饮为佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。饮酒过度，伤生之源。

明代李时珍在《本草纲目·酒》中列举 20 种不同功效的药酒，如人参酒，可以“补中益气，通治诸虚”；羊羔酒“大补元气，健脾胃，益腰肾”；花蛇酒“治诸风，顽痹瘫痪，挛急疼痛，恶疮疥癩”。高濂在《尊生八笺》中列举补酒 10 种。缪希雍著《炮炙大法》对药酒的制作和服用方法作了详细阐述。

清代，药物品种更加丰富：《医宗金鉴》载“何首乌酒”、“麻黄宣肺酒”等方；著名温病学家王孟英擅长饮食调养，著《随息居饮食谱》；汪昂著《医方集解》；程钟龄著《医学心悟》；叶天士著《种福堂公选良方》。在这些书籍中收录了多种药酒方，对药酒的使用方法、作用原理和临床治疗疾病的种类等均有较详细的记载，已发展成为比较完整的一种治疗方法。

随着历史的前进，在我国健康食品、功能性食品方兴未艾，有关各种食补保健酒不仅在国内、日本、韩国、东南亚

诸国及港、澳、台地区有着广阔的市场。我国已发展成世界上最大的生产酒和消费酒大国，不仅有大量的白酒、啤酒、葡萄酒和果酒，还有百余种补酒、药酒，诸如首乌地冬酒、十全大补酒、壮身酒、参鹿酒、鹿鞭酒、百益长寿酒等等。

二、酒的种类

酒的种类很多，功效各异。若论营养价值和口味，啤酒、葡萄酒较白酒好；若论保护心脏，医治心脏病，葡萄酒、山楂酒等果酒较其他酒类疗效好；若论行药势，活血脉，黄酒较其他酒为佳；若用以浸制药酒，制酊剂，散风寒，抢救休克，外用消炎灭菌，消肿止痛，白酒用之最宜。

（一）黄酒

黄酒是以糯米、粳米、黍米等粮食为原料，通过麦曲及酒药共同作用而酿成。黄酒又名元酒、老酒、绍兴酒，由于酒呈黄色，故而又称为黄酒。黄酒的种类很多，其中最为有名的是绍兴黄酒。黄酒是具有我国民族特色的一种低度饮料酒，因酒液色泽黄亮而得名，其营养价值居于各类酒之首。黄酒中的酒精含量较低，一般在 10%~15%，较多饮用也不至于因酒精摄入量过大而伤害身体。由于黄酒的主要原料是糯米、大米或黍米，而且是加用麦曲或红曲、酒药，经蒸煮、糖化、低温发酵后压榨而成，所以含有丰富的糖、氨基酸、维生素等，酒性醇和，宜长期贮存。黄酒在贮存过程中，酒中蛋白质在蛋白酶的作用下继续生成氨基酸，使氨基酸含量不断提高，所以黄酒具有越陈越香的特点，贮存时间越长，营养价值就越高。

黄酒中所含的糖分、糊精、醇类、甘油、有机酸、氨基酸、酯类、维生素等主要成分，都具有很高的营养价值。它

含有许多种人体必须的氨基酸，这一点是最值得称道的。以山东即墨老酒为例，据科研单位分析，所含氨基酸类物质高达 15 种之多，在这些人体必须的氨基酸类物质中，有些是在人体内可以合成的，还有一些氨基酸却是人体必需而又不能在体内合成的，人体要获得这些成分，必须依赖食物供给，如蛋氨酸、苏氨酸、缬氨酸、异亮氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸等。

黄酒还具有相当高的热量，能够提供人体活动中所需的大量热能。人体所需的热量因年龄、性别、职业的不同而各异，一般成年人每天需要 1500~2000 千焦，而每升绍兴黄酒中所含的热量高达 1500~2000 千焦。按这种数据推算，每升绍兴黄酒所含的热量，即可满足一个成年人每天所需热量的 1/3~1/2。

由于黄酒有这样高的营养价值，所以有的人便给黄酒以“液体蛋糕”的美称。黄酒的度数较低，一般为 10~15 度，性味平和，营养丰富，故具有滋养补虚、行药势、通血脉等功效。妇女、老年人、体质虚弱及不善饮酒者，养生治病宜选用黄酒。由于黄酒度数低，与空气接触容易被杂菌侵染导致酸败，为此，用黄酒浸制药物不宜过多，以免存放过久而变质。

（二）啤酒

啤酒又名麦酒，它是以麦芽作成麦芽汁，加入蛇麻花，经啤酒酵母发酵而酿成的含酒精饮料。啤酒含酒精浓度很低，一般啤酒含酒精仅 3~5%，因此不容易醉人。由于啤酒营养丰富，被人们誉为“液体面包”。

啤酒中含有 15 种氨基酸，其中有 8 种是人体所必需的。

啤酒的发热量很高，员升啤酒可以产生 猿园千焦的热量，抵得上 远个鸡蛋或 缘园克瘦肉所产生的热量，相当于一个成年人从事一般活动一天所需热量的 员猿。由于啤酒用料考究，原料中的营养成分已相当丰富，再经过糖化、发酵，又产生许多新的营养成分，且变得容易为人体所吸收，这就使其相应地显示出更高的营养价值。

啤酒中还含有丰富的维生素 月族元素，如硫胺素（维生素 月₁）、核黄素（维生素 月₂）、吡哆胺（维生素 月₆）和维生素 孕族元素，如烟吡胺（维生素 孕₃）、泛酸、叶酸等，它们对人体均有较大的益处。

啤酒具有营养滋补、活血化瘀、开胃顺气、健胃消食、清热解暑、除烦止渴、振奋精神、清新利湿、补钾催乳等作用。身体虚弱、老年人、病后体虚、产妇乳少、高血压、肺结核、精神抑郁烦闷等患者均宜服用。近些年来，许多医学家及患者发现，饮适量的啤酒能治疗精神衰弱、便秘、浮肿、暑热烦渴、肠功能紊乱、产妇乳少等病症。

（三）葡萄酒

葡萄酒以含有丰富营养成分的葡萄为原料酿制而成，具有较高的营养价值。在每 员园毫升葡萄酒中，含蛋白质 园援源~ 园援忽克，钙 源~ 忽毫克，碳水化合物 愿援圆~ 愿克，铁 园援愿~ 园援忽毫克，磷 苑~ 缘毫克，维生素 月园援缘~ 园援源毫克，维生素 月₁ 园~ 园援忽毫克，维生素 悦苑~ 员毫克，钠 圆~ 园援源毫克，镁 缘援缘~ 远援远毫克，钾 员源~ 员近毫克，脂肪 园援远~ 园援远克，以及其他有机酸等，所有这些都是人体所必需的营养成分。

葡萄中的有机酸和其他有益成分在发酵中由于酵母的作

用，又产生出多种新的成分，对葡萄酒的色泽及口味产生决定作用。葡萄酒中含有较多的糖类、果胶质，在每升葡萄酒中，能够直接被人体所吸收的各种糖类为 100 克，人体所必需的树胶质和粘胶质为 10 克。

葡萄酒以种类不同，酒精含量也各不相同，最高达 16%，一般均在 10% 左右。

多年来，人们都承认葡萄酒有杀菌作用，1954 年加拿大卫生福利微生物研究所诺沃尔邱克又报道了他们的研究成果：葡萄酒和葡萄对危害人体的病毒具有杀灭作用。他们从葡萄皮中提取出类似苯酚的化学物质，这种物质可使病毒失去活动能力，从而阐明了适量饮酒者不易患感冒等病毒性疾病的奥秘。法国红酒不但有防止癌症和心脏病的效用，还有助于皮肤保养，可防止皮肤皱纹。一位法国酒窖老板指出：搓碎的葡萄里含有抗氧化的聚碳酸，可以保养皮肤，使之平滑紧绷，不生皱纹。据美容专家研究证明聚碳酸抗皱纹的功效比含有维生素 E 的面霜强 10 倍，比含有维生素 C 的化妆品强 10 倍。

现在法国和英国都已经有了红酒美容面霜应市，其中聚碳酸的成分是由葡萄子中精炼提取的。由于它有抗氧化的功能，可以防止皮肤松弛。

伦敦大学国际抗氧化研究中心的专家伊文斯教授也确认聚碳酸的抗氧化功能。目前许多法国人都知道红酒可以用来敷面美容。

（四）果酒

以水果或野生果实为原料酿成的酒称果酒，一般都以果实名称命名，这些果酒大都含有原料果实的营养成分。由于

原料果实各种各样，酿成的果酒不仅风味各异，所具有的营养价值也各有独到之处。果酒是以水果为原料（如葡萄、苹果、荔枝、草莓、杏、桃、山楂、梨、猕猴桃等），使其发酵而制成的酒类饮料，果酒的酒精含量通常为 $5\% \sim 10\%$ 。由于果酒色鲜味美，香甜可口，营养丰富，并具有滋补身体、增进食欲、镇静安神、改善血管功能、保护心脏、防止心脏病、预防感冒等作用，故养生保健疗养疾病常选服果酒。

（五）白酒

白酒是透明五色的各种蒸馏酒的总称。由于白酒点燃后能够燃烧的缘故，所以又称为烧酒。白酒是由粮食酿造而成，其酒精含量为 $30\% \sim 50\%$ 。白酒名类繁多，就拿白酒的名称来说，有按产地命名，如茅台酒；有按原料而定名，如米酒、高粱酒、薯干酒、包谷酒等；有以酒颜色取名的，如白干酒；有以曲取名的，如大曲酒、小曲酒、二曲酒等；有以酿酒所取之水而得名，如汾酒，乃用汾河之水。

白酒在制作养生疗病的药酒中应用最广，从多年的临床观察发现，制作疗病酒以 $30\% \sim 50\%$ 白酒为最佳。

白酒以糖质或淀粉质原料为主，经糖化、发酵、蒸馏而得，其主要成分为水和酒精，约占总量的 90% ，其余为微量成分。由于它含醇（乙醇即酒精）量高，人体摄入量受到较大限制，营养价值就很有限。但白酒中含有多种香味素，诸如总酸、总酯、高级醇、醛、多元醇等，有不少也是人体健康所必不可少的。但从总的方面而言，白酒的营养价值远远不能和黄酒、葡萄酒、啤酒、果酒等相比。

三、酒的保健作用

补酒中多采用补益、活血等食药共用品，或具有某些保健功能的无毒性中药，经加工炮制后，健康人服用能增强体质，精力充沛，减少疾病发生；对某些有疾病者，也有利于疾病的康复。补酒的保健作用如下：

① 补充营养物质啤酒、黄酒、葡萄酒所含的营养素最为丰富。

② 能解除疲劳，改善微循环酒类饮料有促进血液循环，促进新陈代谢，缓解机体及心理紧张，营养补虚等作用，所以适量饮酒能解除疲劳。为此，每当人们过度劳累而疲劳时，总喜欢喝点酒以解除困乏。

③ 酒有加快血液流动速度，使聚集成堆的红细胞解聚的功能。在英国的一些妇产科医院里，总让产妇常规的喝些啤酒，以增加母体营养，并使乳汁充足，以利于婴儿更好的发育。

④ 酒为心脏病患者之友，贵在饮用得当葡萄酒含有烟酸和肌醇，适量饮之能降低血脂，软化血管，能增加血液中高密度脂蛋白，清除沉积在血管中过多的胆固醇，改善并保护心血管功能，预防心血管疾病的发生。

⑤ 1954年，英国皇家医院的研究人员在英国权威的《柳叶刀》医学杂志上发表文章：他们曾作了一次统计，调查了15个国家中 35-45 岁的男子死亡率与葡萄酒消费量的关系，结果发现在葡萄酒消费量最高的法国、瑞士、意大利，老人心脏病的死亡率低于其他 12 个国家。他们还发现一个很有趣的现象，每天饮用少量（大约 30 毫升）的葡萄酒，可以降低血中对心血管有害的胆固醇，并可以提高对心血管有利的高密度脂蛋白。为此，他们认为喝果酒（以葡萄酒最佳）

是避免心脏病发作的最好办法。少量饮酒，可以升高体内高密度脂蛋白，同时降低低密度脂蛋白，使这两种脂蛋白的比值发生有益于减缓动脉硬化的变化，因而能缓和动脉硬化，预防心脏病发作。

美国哈佛大学医学院，通过长期临床观察发现，平常适量饮葡萄酒的人，能减少体内脂肪在动脉血管里的沉积，又可以使有风险的冠心病患者减少急性心肌梗塞死亡的危险。早在两千年以前，中医的经典著作《伤寒论》就已运用白酒创造“瓜楼薤白白酒汤”以治疗胸痹症，类似现代的冠心病心绞痛。从以上论述说明，酒真可称得上是心脏病患者之友。但是，必须明确指出，过量饮酒，不单可增加血中甘油三酯的浓度，而且还会使心脏病患者的病情恶化，所以，饮酒者必须遵循饮酒养生法，方可使酒成为名副其实的治疗琼浆。

酒有增进食欲，帮助消化之功效。适量饮酒不仅可使口腔内分泌较多的唾液，还能使胃的消化能力增强，从而获得增进食欲、帮助消化的功效。

啤酒除含有丰富的营养之外，还含有较多的二氧化碳，并有爽快的苦味，故能健胃消食、顺气解郁。啤酒特有的苦味，是啤酒花所致。啤酒花含有挥发油、单宁、苦味酸等，有健胃消食、清热利湿之功。酿造啤酒加入啤酒花，既能增加酒香，又有加强防腐杀菌作用，饮用时还可促进唾液、胃液、胆汁的分泌，增进食欲，帮助消化，并给人以柔和爽快之感。

红葡萄酒甜香味美，最能增进食欲，故人们饭前多喜饮之，所以有人称红葡萄酒为“开胃酒”；白葡萄酒甜酸可口，

最能解油腻，故酒席宴会将结束时多改成白葡萄酒，所以有人称白葡萄酒为“舒心酒”。

适量饮酒能优化心理，使人乐观。适量饮酒不仅能优化心理，还能协调人际关系。现代医学发现，人类以上的疾病都与人的心理有着密切关系，尤其是抑郁、沮丧、孤独、紧张、恼怒、烦闷等情绪，更容易引起疾病。

适量饮酒可减弱大脑的抑制功能，使人产生舒畅欣快感，精神振奋，轻松坚毅，幽默豪爽；增强人的安定感，提高生活的情趣。事实表明，饮酒疗法对老年人尤为适宜。针对不少老年人退休后无所事事，对许多事常力不从心，极易产生抑郁、厌世、孤独、烦闷等情绪，日本的一些养老院用一二杯酒代替通常服用的镇静药，成功地使养老院的气氛豁然开朗，使老年人心情郁闷、睡眠差的现象大都得以改善。

四、补酒的制法

（一）器具及药品处理

器具选用制造药酒所用的器具最好选用能盖严容器口的玻璃瓶、玻璃罐、陶瓷坛等，最好不用塑料桶、塑料瓶盛酒及酒剂。煎熬药物时，可根据不同的制造药酒法选用铝锅、砂锅、铁锅、搪瓷锅。

药品的处理浸泡药酒所用的药品或食品事先应洗净、晾干或烘干。然后切成薄片、小块或研为粗末。最后与酒共浸泡制成药酒。乙药品的体积太大，酒不易浸透，将会影响有效成分析出，以致降低疗效。

药与酒的比例制造药酒，其疗效好坏与酒、药的比例关系相当密切。如果比例不当，酒多药少而疗效甚低，或酒少药多而浪费药物。所以应根据药物的性质、功效、毒副

作用和药物吸水量的多少而制定适宜的酒、药比例，一般而言，每 ~~缘~~ 毫升酒，可浸泡 ~~苑~~ 克药物。

（二）补酒的制作

炮制药酒所用的酒应根据酒本身的性质和饮用人的病情、爱好等来选择。由于制作方法不同，酒主要有发酵酒和蒸馏酒两类，可供制作药酒时选用。

发酵酒是利用各种含淀粉或糖类的物质，经过酿造发酵、过滤而成的酒，如绍兴酒（又称黄酒）、葡萄酒等。发酵酒一般酒精含量较低，多在 ~~圆~~ 以下。

酒精是一种良好的有机溶剂，能提取一些中草药的有效成分，为此，酒便是配制药物简便而良好的溶剂，祖国医学在制作药酒方面积累了丰富的经验。

酒为含酒精的饮料，所以说，不论是什么酒，都含有酒精和水。如果没有酒精和水，就不能称之为酒。每种酒含酒精量都用“酒度”标明。酒度俗称度数，是酒类饮料中表示含纯酒的单位。一般会饮酒的人可选用度数高的蒸馏酒，而不爱饮酒者则可选用低度发酵酒。选酒时，我们可以把古人的经验归纳为“闻、品、色、感”四个字。所谓闻，就是用鼻嗅，如果是好酒，气味芳香、浓厚、强烈，闻后使人轻快而高爽有力，如四川名酒泸州大曲，芳香气味主要成分已酸乙酯，就可使人轻快高爽。

临床实践经验和科学试验表明，浸泡药酒以 ~~缘~~ 度白酒为宜。因为酒的度数过低，有效成分不容易析出而影响疗效。酒的度数过高（~~苑~~ 度），则会使药材变得质地坚硬，药物的有效成分亦难析出。所以，炮制药酒所用的白酒，多指 ~~缘~~ 度的米酒、高粱酒、薯干酒。

圆媛酿造制造药酒法将药材煎汁去渣或研成细末，和酒曲共拌入适量的米饭中，然后再置入容器里发酵成熟，过滤取汁即成药酒。此法制出的药酒度数较低，但此类药酒不仅具有疗病之效，而且具有滋补之功。

圆媛热浸制药酒法本法是将药物与酒共放容器中，密闭封口后，放蒸笼中蒸 员- 员圆个小时，冷却后即成；或将药物和酒共放陶瓷小坛中，密封坛口，然后将陶瓷坛放入大锅中加水煮，炖煮 圆- 猿小时后，将药坛离火，再浸泡静置 员- 圆天，开坛过滤取汁即成。此法能加速药物有效成分的浸出率，缩短浸泡时间，急需之时可选用此法。

猿媛煎煮制药酒法将药物与酒或酒水各半共放锅内煎煮一定时间，过滤取汁即成。此法简便而迅速，并能加速药物有效成分的浸出，近似于煎剂，适宜于病症急需和短疗程的治疗。

源媛冷浸制药酒法此法是将药物与酒共置玻璃瓶或陶瓷罐中，密封浸泡一定时间后，过滤取汁即成。此法制作简便，疗效显著。

缘媛勾兑制药酒法本法是将药物煎煮取汁，然后与酒混合勾兑而成或将新鲜食品（药物）压榨取汁，与酒混合而成。

五、酒癖的危害

经常饮烈性酒，能刺激食道黏膜和胃黏膜，引起黏膜充血，导致食道炎、胃炎和胃溃疡，特别是食道癌、胃癌、肝癌，嗜酒是重要病因之一。日本名古屋大学医学系研究认为：消化道癌症的发生率，嗜酒者比不饮酒者高 员圆倍以上。以肝炎、肝癌为例，因为酒精对肝脏的损害特别大，进入体

内的酒精 ~~忽因~~~~~忽缘~~都通过肝脏代谢，所以肝细胞经常受到破坏，久之逐渐失去解毒能力，容易患肝炎、肝硬化，并由此发展成肝癌，这是嗜酒者中死亡率较高的病症。连续过量饮酒，易得酒精 ~~援~~性肝炎，如不注意治疗，并继续饮酒，肝炎则向肝硬化转化，最后可导致肝癌。

一次大量饮酒，不但会引起急性酒精性肝炎，而且还会引起凶险的急性出血性坏死型胰腺炎。酒精还能引起十二指肠球部炎症和十二指肠乳头水肿。可见，过量饮酒对消化道的损害是非常严重的。

过量饮酒或长期嗜酒，会给心脏带来损害。酒精的长期刺激可使心脏发生脂肪变性，减低心脏的弹性和收缩力，影响其正常机能。如果长期大量喝啤酒，心脏也会扩大，医学上称之为“啤酒心”。心肌的损伤还会引起乙醇性心脏病。晚期心脏病病人饮酒，会招致严重后果。长期饮酒可使血液中的脂肪物沉积在血管壁上，使管腔变小，血压升高，也会给心脏带来威胁。高血压患者饮酒应特别注意，有导致“酒后脑溢血”的危险。大量饮酒还可以引起心律不齐。

国外学者报道，酒精是一种性腺毒素，过量或长期嗜酒可使性腺中毒，表现为血液中睾丸酮水平降低，可使男性出现性欲减退、精子畸形和阳痿。女性可引起月经不调、停止排卵、无性欲等。

常言说：“酒大伤身”。过量饮酒不但损害身体健康，而且可中毒死亡。唐代著名大诗人李白就死于酗酒。李白一生酷爱酒，他自称“酒中仙”，说自己是“三百六十日，日日醉如泥”。由于这位大诗人年年日日如此，结果因饮酒过多而导致严重的疾病去世。“饮酒过度，丧生之源”是一点都

不假的。今天，因饮酒过多引起死亡的不乏其例。

实验证明，人的血液每毫升含乙醇 圆-猿毫克，可产生行为失常，超过 缘毫克以上，可导致死亡。不少饮酒过多或喝醉者，自身失去控制，不但丑态百出，而且会干出一些违法的事来。因此说，过量饮酒有百害而无一利。

六、补酒的服法和禁忌

（一）服法

员爰服补酒时间美国明尼苏达州营养生理学教授凯尔博士认为：酒在空腹时服，有迅速吸收性，营养酒最宜在睡前员小时服，由于酒内成分被充分吸收，效果最佳。换句话说，晚上就寝前服药，因活动量最少，其有效成分不会随排泄物排出，可使有效成分抵达全身。若是白天服用，因机体新陈代谢快，有效成分易随尿、汗等排泄物排出。为达到最佳效果，补肾阳类酒最适宜睡前 员小时服。

中医认为：服药的时间与疾病的部位有密切关系，病在胸膈以上的，应该饭后服。这样可以使药物在胃内停留的时间长些，容易获效。病在胸膈以上应在早饭或晚饭后 员小时各服 员次；病在胸膈以下，应先服药，再进食，可以使药物直达病处，不为食物阻滞而减轻疗效；病在四肢血脉的，宜早晨空腹服，因清晨人身卫气行于表，服药后药也随之运行于表，更能舒畅血脉，发挥其药效；调经药宜晚上服，有利于药物 直达病处。

圆爰酒的选择与服法补酒一般可以温服，有利于药效的发挥。滋补性的药酒可以在就餐时服用，慢慢地饮，边饮酒，边吃菜，促进消化吸收。

青壮年男子适宜饮葡萄酒、啤酒、黄酒，不宜时常饮烈

性白酒，喜欢饮酒者，可饮少量白酒，但每天不要超过 100 毫升；老年人适宜饮葡萄酒、啤酒，若饮白酒，每次不宜超过 50 毫升，以 30 毫升为宜；妇女、儿童在喜庆节日可饮少量的葡萄酒、啤酒、香槟酒；孕妇尽量不饮酒，儿童不宜饮酒。

体力劳动者为了消除疲劳，可饮适量的白酒、啤酒；脑力劳动者宜饮山楂酒、葡萄酒、啤酒；夏季宜饮凉啤酒、香槟酒和葡萄酒；冬季宜饮热啤酒、葡萄酒。

心情欢畅之时，宜饮低度酒类，如葡萄酒、啤酒，不宜饮烈性白酒，以避免乘兴狂饮而醉酒；抑郁烦闷时只宜酌情少饮些低度酒，达到振奋精神，缓解忧虑、紧张、抑郁、沮丧情绪的目的即可。不可借酒消愁而暴饮无度，以免醉酒伤身，酗酒闹事。

服用酒量要根据病情或病人的身体情况及药物的性质决定。一般滋补性或药性平和的酒，服用量可稍大些，凡有毒性、药性峻猛的药物，用量宜小，并且应从少量开始，见效后逐步增加。病轻者用量可小些，病重者用量适当大些。年轻力壮的用量可大些，老年和妇女用量稍小些。

过量饮酒会引起醉酒是世人皆知的。然而，许多人则不知醉酒就是急性酒精中毒。为此，饮酒要科学，理当适可而止。从生理上讲，人喝下的酒都需要在肝脏进行分解。不管一个人的酒量有多大，肝脏每天却只能分解 100 毫升白酒（或 50 毫升啤酒）所含的酒精。所以，一般成年人一天的饮酒量不宜超过 100 毫升白酒。长期饮酒的人，每天最好只饮 50 ~ 100 毫升。老年人及冠心病患者，每天饮 30 ~ 50 毫升白酒为宜。