

<<中华药酒养生大全>>

图书基本信息

书名：<<中华药酒养生大全>>

13位ISBN编号：9787807313519

10位ISBN编号：780731351X

出版时间：2007-1

出版时间：广东旅游

作者：何国樑

页数：384

字数：600000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中华药酒养生大全>>

前言

早在3000年前，我国就有用药酒治疗疾病的记载。

因药酒用于治病和保健养生有其独到的优点，越来越受到人们的重视和欢迎。概括起来，主要表现在以下几方面：适压范围广 药酒既可治病防病，又可养生保健、美容润肤，还可作病后调养和日常饮酒使用而延年益寿。

便于服用 药酒服用起来也很方便，可较长时间服用。

吸收迅速 药酒用于治病、保健，有见效快、疗效高的特点。临床观察，饮服药酒通常比用汤剂治疗作用快4~5倍，比丸剂作用更快。

能有效掌握剂量 药酒是均匀的溶液，单位体积中的有效成分固定不变，按量(规定饮用量)服用，能有效掌握治疗剂量。

人们乐于接受 药酒既没有饮用酒的辛辣呛口，又没有汤剂之药味苦涩，不仅习惯饮酒的人喜欢饮用，即使不习惯饮酒的人，因为避免了药物的苦涩气味，且多甘甜悦目，故也乐于接受。

当然，药酒不可代替食用酒，更不能喝外用药酒。

因此在选用、饮服药酒前应注意以几点：合理选用药酒 不同药酒功效各异，因此要根据自己的身体情况来选择药酒，如选择治疗作用的药酒还是滋补作用的药酒，以及选择哪一类滋补作用的药酒等。

服用药酒须适量 大量服用药酒的后果与过量服用药品相同，将严重影响身体健康。治疗性药酒服法须遵医嘱，滋补养生类酒的最佳服用量以每天1~2两为宜。

注意饮服药酒的宜忌 药酒本质上是药，因而要遵循用药的原则及宜忌；另外，对酒有禁忌的人也不宜服用药酒，如肝病、高血压、冠心病、中风、骨折、皮肤病患者，以及对酒精过敏的人、孕妇、乳母。

总体而言，药酒既有医疗作用，又有滋补保健作用，仍不失为“善饮”。

从教从医几十载，虽悉心竭力将数百药酒方汇编成籍，然深感中华药酒源远流长、博大精深，挂一漏万，在所难免。

<<中华药酒养生大全>>

内容概要

药酒用于防病治病与保健强身自古已然。

本书紧紧围绕药酒养生与健康生活这一中心，将全书主体分为三篇。

上篇：药酒常识篇。

涵盖了药酒的发展过程、归类、命名、功效及特点等方面，侧重于分析如何选用药酒科学养生以及制备药酒的基本方法。

中篇：入酒药材篇。

精选生活中常见常用的120余味药材，涉及到药材的性味归经、药理功效、选用加工以及养生宜忌等。

下篇：养生药酒方篇。

共收录历代文献所记近700例药酒方，并以“治病方”与“保健方”分门别类，每例酒方下设配料、制备、饮服(用法)、功效及简析五个子项，读者可知其然，亦知其所以然。

另设附录，包括入酒常用药材，主要药酒方的索引，以及一些补肾、治风湿病痛的成品药酒方的配制

。

<<中华药酒养生大全>>

作者简介

何国樑，广州中医药大学教授，方剂专业硕士研究生导师。

何教授从事教学、科研、医疗工作30余年，对中医治法与方剂的关系研究、经方的配伍规律、古方的运用以及饮食疗法等造诣颇深。

曾担任全国中医院校案例式教材《方剂学》副主编，并应邀参与全国中医高等院校统一教材《方剂

<<中华药酒养生大全>>

书籍目录

前言上篇 药酒常识点滴谈 药酒的起源与发展 了解药酒的命名规律 药酒种类知多少 影响药酒功效的因素 如何制备药酒 药酒存储不可忽视的细节 合理运用药酒养生保健 药酒养生的优越性中篇 常见的入酒保健小药材详解 补气药材 大枣 党参 西洋参 黄芪 甘草 黄精 人参 白术 山药 补血药材 龙眼肉 当归 何首乌 阿胶 熟地黄 白芍 桑椹子 鸡血藤 助阳药材 冬虫夏草 蛤蚧 鹿茸 海马 杜仲 山茱萸.....下篇 养生药酒配方精粹附录

章节摘录

书摘影响药酒功效的因素 药酒的功效，除了酒(溶媒)本身具有的药用价值，最重要的当然是所用药材的药效，以及二者配制后“药借酒力，酒行药势”所产生的综合效用。

由此可知，影响药酒功效的因素主要与药材、酒(溶媒)的选用、加工，以及两者之间的相互作用等有关；另外，配制药酒的方法和工具、储存方法和环境以及饮服方法等也会影响到药酒功效的发挥。

本节仅就影响药酒功效的药材、酒(溶媒)，及二者的相互作用等因素展开表述，其他影响药酒功效的因素请分别参见相关章节。

药酒功效的关键——药材 药材是药酒功效的关键部分，药材及其使用的多样性决定了药酒功效的多样性。

简而言之，药材的功效主要体现在药材的性味及归经上。

药材本身具有的味道和体现的属性即药材的“性”、“味”，一般有四性与五味之分。

四性即寒、凉、温、热四种属性(寒热偏向不明者归为“平性”，故有时候也称“五性”)；五味即酸、辛、苦、甘、咸五种滋味(另有淡、涩二味，通常人们将淡附于甘味、涩归于酸味，因此仍称“五味”)。

一般来说，四性中寒凉类药材大多可以清热降火消暑，如金银花、荷叶等；温热类药材多具有温里散寒化湿的功效，如厚朴、肉桂等。

五味中的辛能散，可行气血、活经络、驱散风寒等，如陈皮、小茴香等；酸善收，可固涩止汗、能改善腹泻、促消化等，如酸枣仁、桑椹子等；苦降侧重于泻火，并可引气下行，可除烦定惊、解毒等，如黄连、大黄等；甘甜偏于润燥生津，能通肠利便、调和肠胃，还兼有缓和药性药味的功能，如山药、大枣等；咸软专于化积、消肿、散结，还能缓解胸腹胀满及疮疡肿毒等症，如海藻等。

归经指药材作用于人体脏腑及经络的部位。

归经使得药材的功效更集中、突出，具有鲜明的针对性；同时，人体的脏腑经络之间是彼此相连的，因而药材的归经常常是多部位的。

如当归入肝、心、脾经，主要功效为调经补血，此乃归属肝经使然；还可改善头痛头晕，治疗肠燥便秘等，是因其兼入心经及脾经之故。

同样的性味，但归经不同，其功效就会大有差异。

如桑叶与柴胡同是辛凉解表药材，但柴胡侧重于疏肝郁、解肝气，桑叶侧重于清肺燥、疏风寒——这就是不同归经的体现：桑叶主归肺经，兼入肝经；柴胡主归肝经，兼入心、胆经。

而有些药材虽然归经相同，却性味相异，其功效也会相差很大——如女贞子与牛膝同归肝、肾两经，但女贞子性凉，味甘而苦，因而功效以滋阴、清热、明目为主；牛膝性平，味苦而酸，所以主要功效为活血化瘀、通淋。

药酒溶媒——酒的功效 酒性热味辛，无毒，自古就是一种很好的药物。

《前汉书·食货志》中就有“酒为百药之长”的记载，认为酒能温经通脉、健脾和胃、消食化结、散寒除湿、利筋骨关节等。

随着科学的发展，人们对酒的药用功能的认识也不断深化。

现代药理研究证实，酒中的酒精能把体内的醇脱氢酶最后氧化为乙酸，这一过程可加快肌体的血液循环速度，因而能增强细胞活力，特别是增强大脑神经细胞的兴奋性，能有效抵抗疲劳，并能促进胃肠消化液的分泌而提高消化机能。

尤其酒类中的黄酒、果酒还含有丰富的营养物质(如人体所必需的维生素等)，有益身心，因而很适合年老体弱与慢性病患者长期服用。

研究发现，酒的主要成分为酒精(乙醇)是一种具有良好穿透性的水溶性分子物质，可轻易渗透进药材的组织细胞中，把药材中绝大部分能溶于水的及不溶于水需用极性溶媒才能溶解的药用物质充分释放出来，再溶解于酒液中，从而发挥出原药材的治疗与保健功能。

另经科学研究证实，当乙醇含量达到40%左右时，酒还具有良好的防腐与消毒的作用，可以延缓多种药物的水解性变质，使药效更持久、稳定，经受长期保存而不变质。

适量饮酒有益健康：美国的科研工作者通过医学实验表明，适量饮酒可增加人体血液中高密度脂蛋

<<中华药酒养生大全>>

白的含量，减少身体器官组织对低密度脂蛋白的吸收，从而可以预防与减少动脉粥样硬化的形成，大大降低患冠心病的机率。

实际生活中也显示：适量饮酒者的心血管病(如心绞痛等)发病率，明显低于长期滴酒不沾者！酒药的相互作用，酒药结合后，酒的“内走脏腑、外达皮肤”的通脉功能会把原药材的药效送达于肌体所需之处，从而使酒效与药效相得益彰。

如由药材枸杞子、熟地黄、当归和溶媒白酒配伍而成的固精酒中，枸杞子生乎味甘，归肝、肾经，能滋补肝。

肾、益精明目；熟地黄甘而微温，入肾经；具有温肾滋阴、补血填精的功效；当归甘温通经，辛散行气，主人肝经，补血养血之外，还能活血益气。

三药共浸于白酒中，酒本身能通经脉、窜脏腑，故而使药酒滋而不腻，调血固精的效果更为明显。

酒除了能行药力之外，还可以改变某些药材的原有作用归向(即改变药材的“归经”)。

如药材冬虫夏草，性温味甘，主归肾经，是补肾壮阳填精的名贵之品，主要适用于肾阳虚损的阳痿、遗精等病症，而由此药浸制而成的冬虫夏草酒，却是主要用于脂溢性脱发、神经性脱发及小儿生长发育迟缓等症的改善与治疗，这主要是因为药材借助于酒的行运功能改变了原有的功效方向。

P20-21

<<中华药酒养生大全>>

编辑推荐

《中华药酒养生大全》是向广大朋友介绍如何应用补益中药进行制作养生保健药酒，是较为实用的一书籍。

《中华药酒养生大全》依据传统中医与养生理论，并结合现代医学的研究成是，对我国传统的滋补中药进行了较详细的介绍。

<<中华药酒养生大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>