



# 冬日养生方 药酒功效强

□本刊综合

11月7日是立冬，意味着冬天的开始。吃饺子喝羊汤列入很多家庭的食谱。同时，服用药酒也成为许多人养生的首选。如何根据自身需要进行药酒泡制，泡制过程中又会有哪些注意事项呢？小编综合整理了一些常用药酒方子希望能对你有所帮助。

## 常用药酒的配方及用法

### 1 补气补血酒

**功能和用法：**适用于气血虚弱、面色苍白无光泽，乏力，或月经稀少色淡，月经来迟等。每次服10~20毫升。不善于饮酒者可将此酒冲入汤水中饮用。或以此酒炖鸡效果亦佳。

**配方：**人参33克，黄芪25克，当归身20克，龙眼肉60克，川芎15克，熟地45克。用60度白酒浸泡1个月。

**禁忌：**感冒发热、溃疡病、呼吸道疾病及肝病忌服。



### 2 壮腰补肾酒

**功能和用法：**壮阳健腰补肾，适用于男子腰膝酸软乏力，阳痿；亦可用于女子性欲淡漠，低血压，腰酸无力等。每次服10~20毫升。

**配方：**巴戟60克，肉苁蓉45克，川杜仲33克，人参25克，鹿茸片18克，蛤蚧1对，川续断30克，骨碎补15克，冰糖75克。浸泡1个月。

**禁忌：**高血压患者勿饮。

### 3 活血化瘀酒

**功能和用法：**活血化瘀止痛，适用于跌打损伤旧患，肌肉筋骨疼痛。每次服10~15毫升。亦可外搽患处。

**配方：**田七(即三七)85克(打碎或切片)，当归25克，川续断33克，苏木28克，川芎30克，红花18克，延胡索35克，香附15克，冰糖70克。浸泡1个月。

### 4 祛风活络酒

**功能和用法：**祛风活络，活血止痛，适用于慢性风湿筋骨疼痛，且疼痛多发生于寒冷潮湿天气者。每日服2~3次，每次10~15毫升。亦可外搽患处。

**配方：**白花蛇90克，川芎32克，川木瓜20克，姜活、独活各25克，千年健40克，制川乌18克，秦艽28克，川牛膝45克，半枫荷50克，冰糖100克。浸泡1个月。

**禁忌：**此药酒含川乌，不能多饮。

### 5 养身酒

**功能和用法：**补气血，养身益寿，是温和的健身酒，可使入面色红润光泽。每日早晚各服1次，每次量不宜超过30毫升，老年人以10~15毫升为佳。

**配方：**杞子90克，黄精65克，黄芪32克，当归身28克，冬虫夏草38克，龙眼肉60克，人参25克，浸泡1个月。

### 6 外用跌打酒

**功能和用法：**活血散瘀，舒筋止痛。外搽疼痛部位，每日3~5次。

**配方：**生川乌10克，生草乌10克，两面针15克，樟脑20克，大黄18克，冰片17克，细辛12克，苏木32克，浸泡1个月。

**禁忌：**皮肤破损处忌搽。禁止内服。

### 7 益肾明目酒

**功能和用法：**益肾补肝，养心，聪耳明目，悦容颜。适用于肝肾虚损，耳聋目昏，腰酸腿困，神疲力衰等症。每日早、晚各1次，每次空腹温饮服10~15毫升。

**配方：**肉苁蓉、巴戟天、远志、川牛膝、五味子、续断各35克，覆盆子50克，山萸肉30克，白酒1000克。

**制法：**将上药共捣为粗末，用夏白布袋盛，置于净坛中，注酒浸之密封口，春夏5日，秋冬7日，然后添冷开水1000克，合均备用。

### 8 山萸苁蓉酒

**功能和用法：**

滋补肝肾。适用于肝肾亏损，头昏耳鸣，耳聋，怔忡健忘，腰脚软弱，肢体温等症。每日早、晚各1次，每次空腹温饮服10~15毫升。

**配方：**肉苁蓉60克，山萸25克，五味子35克，炒杜仲40克，川牛膝、菟丝子、白茯苓、泽泻、熟地、山萸肉、巴戟天、远志各30克，白酒2000克。

**制法：**上药共加工捣碎，用绢袋或细纱布盛之，放入净瓷坛或瓦罐内，倒入醇酒浸泡，封口。春夏5日，秋冬7日，即可开封，取去药袋，过滤澄清既成。



### 9 人参五味子酒

**功能和用法：**人参甘温补气，五味子酸温收敛固涩，益气生津，两者配伍，中医学认为可以收到“酸甘化阴”的效果。气虚者多汗，汗为津液，汗多必伤阴津，故配伍五味子敛汗生津，以护其阴。补气强心，滋阴敛汗。用于汗多肢倦，心悸气短，头晕乏力，健忘少寐，面色少华，神经衰弱。口服。每日2次，每次20ml。

**配方：**生晒参15g，鲜人参(每支7~10克)3支，五味子70克。

**制法：**五味子碾碎，生晒参切片，入纱布口袋内，扎口，置容器内。鲜人参整支放在容器内，倒入白酒1500ml浸泡。2周后去纱布袋，留液备用。



## 相关链接

### 泡药酒方法需得当

1. 酒的选用一般选用60度或以上的饮用酒为佳。因为60度或以上的酒在浸泡的过程中能在很大的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。

2. 浸酒药材的选用和处理方法：动物药宜除去内脏及污物，清水洗净用火炉或烤箱烘烤，使之散发出微微的香味。烘烤不仅可除去水分，还可以达到灭菌的效果，并保持浸泡酒的酒精浓度。还可使有效成分更易溶于酒中，饮用起来也有香醇的感受。凡已腐败变质或霉变的动物药均应弃之不用。植物药应最大程度地除去药材中的杂质、污泥。浸酒的药材应较为干燥，才能保证药酒的效能。另外，一切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。我国唐代的多位皇帝，如唐太宗等都是为了长寿而服用含铅、汞的丹药、药酒而丧命！

3. 药酒浸泡的时间：一些古方或民间传言，认为药酒要浸泡数月甚至1年以上。笔者认为无此必要。一般浸泡1个月即可。有时为了使有效成分更快地逸出，如不考虑美观，可将药材切碎浸泡。气温对药酒的浸泡有直接的影响，气温高则浸泡的时间短些，气温低则浸泡的时间长些。

4. 泡酒的容器宜用玻璃瓶、瓦罐，不要用金属容器，以免金属中逸出有毒物质或产生毒性化学反应。