

《不老回春药酒妙方 300 首》
编 委 会

主 编

杨 磊 赵东升

副 主 编

王星田 刘国锋 刘玉三

编委暨编写人员

(以下按姓氏笔画为序)

马作峰 王星田 刘玉三

刘国锋 杨 磊 赵 玲

赵东升 姜瑞雪 高 征

梁立华

内 容 提 要

本书精选古今名医和宫廷、民间最为效验而方便实用、易于掌握的滋补药酒 300 种，分入延年益寿、扶羸养疾、壮阳回春、调经种子等 13 章。每方列出处、配方、制法与用法、功效与主治，并列说明项讲解该方的特点、注意事项、方药配伍原理等。篇首总论对药酒的起源发展、医疗保健作用、宜忌、制备等家庭自制药酒相关知识详加介绍。该书分类明晰，选方合理，对衰老过程的主要病变针对性强，是专于不老回春，兼及虚损、慢性疾患的一部全面而精详的滋补药酒通俗读物。适用于广大读者和医疗卫生工作者，以及医药保健品研究开发人员。

前　　言

健康长寿，春颜永驻，是人类永恒的追求。随着人们生活水平的不断提高，人们增寿延年的欲望愈加强烈。于是，大家把企盼的目光再次投向博大精深的中医药学。这是一座可以帮助人们延续生命的宝库，华夏民族几千年来繁衍不衰，即得益于它无私的恩赐。源远流长的中医药文化，以其科学而丰富的内涵独立于各民族医药文化之中。它不仅自成体系、有一套既完整而又科学实用的诊疗疾病理论，而且在养生保健方面也独领风骚。如一开始就与中医结下不解之缘的补益药酒，以其配方遵循辨证施治，选药立足扶正固本，加上传统地道的制作工艺，在抗衰延年方面形成很大的优势。近年来风靡日本、东南亚等国家和地区的“中国养生酒”就是很好的说明。然而不无遗憾的是，到目前为止，尚乏简易、实用，疗效高而针对性强的养生药酒专著。有鉴于此，我们特从祖国医药文献中精选了 300 首以悦颜回春、抗衰延年为主要功能的养生药酒良方编成此书，以满足人们日益增强的对养生保健的需要。

由于药酒具有简、便、廉、验等诸多优点，极适一般家庭制作，所以比较其它一些保健药品，养生药酒更受人们青睐。

养生药酒与其它治病药酒一样，其功效来自药和酒的完

美统一，二者缺一不可。它最大的优点，就是人们可在极富情趣的品偿享受中不知不觉地增强体质并延缓衰老进程，而一些小恙小疾乃至一些大的病患也可能随着人体正气的不断增强而悄然遁逝。

本书精选的 300 首养生药酒方，绝大部分经过千百年临床实践的检验，证明其确有良好的滋补强壮、乌须黑发、美容悦色、活血调经、健脑益智、延年益寿等医疗保健作用。该书内容较为全面丰富，针对人们在衰老过程的主要病变，采取主要功效结合脏腑补益的分类方法，俾读者能够根据自身需要选方配制，若能按书如法制作并坚持服用，一定会使你的生命力更加旺盛。

愿本书能对朋友们的健康长寿有所帮助。

编 者

1993 年 12 月

目 录

总 论	(1)
药酒的起源与发展.....	(2)
药酒的医疗保健作用.....	(7)
药酒饮用宜忌.....	(9)
家庭药酒制备法.....	(10)
第一章 延年益寿	(13)
1. 地黄羊脂酒	(13)
2. 鹤龄延寿丹浸酒方	(14)
3. 滋阴百补酒	(16)
4. 聚宝酒	(17)
5. 期颐酒	(18)
6. 延寿瓮头春酒	(19)
7. 平补酒	(21)
8. 竹叶酒	(22)
9. 薯蓣酒 (一)	(23)
10. 薯蓣酒 (二)	(24)
11. 地膝酒	(25)
12. 却老酒	(26)
13. 耐老酒	(27)
14. 固本遐龄酒	(28)

15. 助阳益寿酒	(29)
16. 龟台回童酒	(30)
17. 六神酒	(31)
18. 益阴酒	(32)
19. 喇嘛酒	(33)
20. 首乌煮酒	(34)
21. 首乌延寿酒	(35)
22. 仙酒	(36)
23. 桑椹酒	(37)
24. 延龄酒	(38)
25. 长春酒	(39)
26. 长生酒	(40)
27. 延寿酒	(41)
28. 延年益寿酒	(42)
29. 荔枝酒	(43)
30. 胡麻酒	(44)
31. 神仙延寿酒	(45)
32. 灵芝桂圆酒	(46)
33. 周公百岁酒	(47)
34. 补血顺气药酒	(48)
35. 千口一杯酒	(49)

第二章 扶羸抗衰 (51)

1. 人参酒方 (一)	(51)
2. 人参酒方 (二)	(52)
3. 人参药酒	(53)
4. 鹿血酒	(54)

5. 百益长春酒	(55)
6. 长生固本酒	(56)
7. 蜂蜜酒	(57)
8. 绿豆酒	(58)
9. 猪胰酒	(59)
10. 蛤蚧酒	(60)
11. 蛤参酒	(60)
12. 牛膝大豆浸酒	(61)
13. 明虾酒	(62)
14. 冬虫草酒	(63)
15. 阳春酒	(64)
16. 戊戌酒	(65)
17. 状元酒方	(66)
18. 枸杞根酿酒	(67)
19. 枸杞根酒	(68)
20. 双参酒	(69)
21. 天门冬酒	(70)
22. 醴醕酒	(71)
23. 松花酒	(72)
24. 五加酒	(73)
25. 洋参酒	(75)
26. 地骨酒	(76)
27. 春寿酒	(77)
28. 鸡子阿胶酒	(78)
29. 阿胶酒	(79)
30. 漠骊酒	(80)

31. 五味当归酒	(81)
32. 魏国公红颜酒	(83)
33. 人参枸杞酒	(84)
34. 扶衰仙风酒	(85)
35. 磁石酒	(86)
36. 葡萄酒	(87)
37. 参葡萄酒	(88)
38. 松子酒	(89)
39. 禾花雀补酒	(90)
40. 秘传二意酒	(91)
41. 固本酒	(92)
42. 固精酒	(93)
43. 十全大补酒	(93)
44. 八珍酒	(94)
45. 人参三七酒	(95)
46. 甘露金不换酒	(96)
47. 回春酒	(97)
48. 乳酒	(98)
49. 百药长酒	(99)
50. 全当归酒	(101)
51. 补精益老酒	(102)
第三章 强筋壮骨	(103)
1. 海蛇药酒	(103)
2. 虎骨酒(一)	(104)
3. 五加皮药酒(…)	(105)
4. 十七味药酒	(106)

5. 抓鸡虎酒	(107)
6. 换骨酒	(107)
7. 千金杜仲酒	(108)
8. 加味养生酒	(109)
9. 杞圆药酒	(110)
10. 虎鹿二仙酒	(111)
11. 杜仲酒(一)	(112)
12. 鹿骨酒	(113)
13. 雪莲酒	(113)
14. 草薢酒	(114)
15. 健步酒	(115)
16. 豹骨酒	(116)
17. 虎骨酒(二)	(117)
18. 虎骨酒(三)	(118)
19. 定风酒	(119)
20. 胡麻杜仲酒	(120)
21. 还童酒	(121)
22. 牛膝酒	(122)
23. 西藏雪莲酒	(123)
24. 三蛇胆汁酒	(124)
25. 菟虾酒	(124)
26. 五加皮药酒(二)	(126)
27. 狗脊酒	(126)
28. 乌纹果酒	(127)
第四章 固齿乌发	(129)
1. 美髯酒	(129)

2. 一醉不老酒	(130)
3. 康壮酒	(131)
4. 乌发延寿酒	(132)
5. 乌须黑发药酒	(133)
6. 黄精酒	(135)
7. 酸叶桑椹酒	(135)
8. 地黄酒(一)	(136)
9. 二至益元酒	(137)
10. 乌须酒	(138)
11. 首乌黑豆酒	(139)
12. 枸杞地黄酒	(140)
13. 造酒乌须方	(141)
14. 一醉散	(142)
第五章 聪耳明目	(144)
1. 枸杞生地酒	(144)
2. 苍耳酒	(145)
3. 牡荆酒	(146)
4. 聪耳磁石酒	(147)
5. 沙苑酒	(148)
6. 地黄年青酒	(149)
7. 枸杞酒	(150)
8. 白菊花酒	(151)
9. 还睛神明酒	(152)
10. 白石英酒	(153)
11. 铁酒	(154)
12. 参椒酒	(155)

13. 参杞酒	(156)
14. 益肾明目酒	(157)
15. 枸杞石决明酒	(158)
16. 菊花酒	(159)
17. 杞菊地冬酒	(160)
18. 地术酒	(161)
19. 黄连酒	(162)
20. 杞蓉补酒	(163)
21. 茶蓉强壮酒	(164)
22. 莴丝子酒	(165)
23. 枸杞菊花酒	(166)
24. 菖蒲酒(一)	(167)
第六章 健脑益智	(169)
1. 地黄酒(二)	(169)
2. 三仙酒	(170)
3. 读书丸酒	(171)
4. 山萸茶蓉酒	(172)
5. 狗血酒	(173)
6. 双耳酒	(174)
7. 竹酒	(175)
8. 补益杞圆酒	(176)
9. 五味子酒	(176)
10. 女贞子酒	(177)
11. 菖蒲酒(二)	(178)
第七章 调经种子	(180)
1. 调经酒	(181)

2. 延寿获嗣酒	(182)
3. 种子延龄酒	(183)
4. 蜈蚣酒	(184)
5. 种玉酒	(185)
6. 种子药酒	(186)
7. 宜男酒	(187)
8. 参茸补血露	(188)
9. 月季酒	(189)
10. 牛膝参归酒	(190)
11. 二根茴香酒	(191)
12. 鼾翁药酒秘方	(192)
13. 公鸡殖酒	(193)
第八章 活血通脉	(195)
1. 生石斛酒	(195)
2. 山楂酒	(196)
3. 杜仲酒(二)	(197)
4. 天麻酒	(198)
5. 鸡血藤酒	(199)
6. 马鬃蛇酒	(200)
7. 地龙酒	(201)
8. 冠心活络酒	(202)
9. 灵芝丹参酒	(203)
10. 当归酒	(204)
11. 大蒜酒	(205)
12. 黄芪乌蛇酒	(206)
13. 丹参酒	(207)

14. 三蛇酒	(208)
15. 白鸽煮酒	(209)
16. 乌蛇浸酒方	(209)
第九章 养心安神	(211)
1. 桃仁朱砂酒	(211)
2. 桑龙药酒	(212)
3. 补心酒	(213)
4. 养神酒	(214)
5. 人参七味酒	(215)
6. 扶衰五味酒	(217)
7. 松鹤补酒	(218)
8. 治怔忡药酒	(219)
9. 补气养血酒	(220)
10. 莲子酒	(221)
11. 灵芝酒	(222)
12. 补益酒	(222)
13. 菖蒲桂心酒	(223)
第十章 补脾养胃	(225)
1. 红茅药酒	(225)
2. 木苓忍冬酒	(226)
3. 玫瑰露酒	(227)
4. 术酒	(228)
5. 茯苓酒	(229)
6. 参附酒	(231)
7. 复方香虫酒	(232)
8. 白玉霜药酒	(233)

9. 状元红酒	(234)
10. 石斛酒	(235)
11. 白药酒	(236)
12. 荸荠酒	(237)
13. 茜米酒	(238)
14. 党参酒	(239)
15. 参芪酒	(240)
16. 三圣酒	(241)
17. 参薯七味酒	(242)
18. 白术酒	(243)
19. 人参茯苓酒	(244)
20. 参术酒	(245)
21. 鸭血酒	(246)
22. 合和酒	(247)
23. 姜糖酒	(248)
24. 羊羔酒	(249)
25. 万寿药酒	(250)
26. 保胃酒	(251)
27. 肉桂黄芪酒	(252)
第十一章 益肾填精	(254)

1. 地黄醴	(254)
2. 神仙固本酒	(255)
3. 健阳酒	(257)
4. 枸杞麻仁酒	(258)
5. 五子酒	(259)
6. 钟乳酒	(260)

7. 参茸酒	(262)
8. 鹤鹑酒	(263)
9. 龙虱酒	(264)
10. 蚂蚁酒	(264)
11. 桃金娘酒	(265)
12. 鹿角胶酒	(266)
13. 鹿茸酒	(267)
14. 二冬二地酒	(268)
15. 首乌酒 (一)	(269)
16. 首乌酒 (二)	(270)
17. 蛤蚧参茸酒	(271)
18. 地黄首乌酒	(272)
19. 茄蓉酒	(273)
20. 海龙酒	(274)
21. 金樱子酒	(276)
22. 仙灵酒	(277)
23. 巴戟天酒	(278)
24. 猪肾酒	(279)
第十二章 荣颜泽肤	(281)
1. 朱樱酒	(282)
2. 养荣酒	(282)
3. 红颜酒	(284)
4. 补肾地黄酒	(285)
5. 遂巡酒	(286)
6. 玉液酒	(287)
7. 常春酒	(287)

8. 桂圆补血酒	(288)
9. 归圆杞菊酒	(290)
10. 美容酒	(291)
11. 桃花白芷酒	(292)
12. 槟榔露酒	(293)
13. 熙春酒	(294)
14. 糯米甜酒	(295)
15. 麻黄宣肺酒	(297)
第十三章 壮阳回春	(298)
1. 鹿茸虫草酒	(298)
2. 腊肠猪酒	(299)
3. 鹿冲酒	(300)
4. 石燕酒	(301)
5. 板栗酒	(302)
6. 九香虫酒	(302)
7. 仙茅酒	(303)
8. 雪莲虫草酒	(304)
9. 东北三宝酒	(304)
10. 海马酒	(305)
11. 巴戟淫羊酒	(306)
12. 复方仙茅酒	(307)
13. 胡桃酒	(308)
14. 淫羊藿酒	(309)
15. 麻雀酒	(310)
16. 雀卵酒	(311)
17. 琼浆药酒	(312)

18. 三石酒	(313)
19. 龟龄集酒	(314)
20. 硫黄药酒	(315)
21. 助阳酒	(316)
22. 楮实助阳酒	(317)
23. 韭菜子酒	(318)
24. 草苁蓉酒	(319)
25. 海狗肾酒 (一)	(320)
26. 海狗肾酒 (二)	(321)
27. 锁阳酒	(322)
28. 巴戟酒 (一)	(322)
29. 巴戟酒 (二)	(323)

总 论

中医药文化是世界传统医药文化中最系统、最具特色、最优秀的文化，而作为传统剂型的中医药酒又是此文化系列中最为绚丽多彩的一枝奇葩。药酒的起源可以追溯到三千多年前，它是我国劳动人民和历代医家在长期同疾病作斗争的过程中，不断实践、充实和逐步发展而形成的独具特色的治疗方法，其丰富的文献记载已证实了这个问题。而在世界传统医药文化中，虽也有药酒治病的记载，但那只不过是近几百年来的事情，且均为一些故事性记载，只有情节，缺乏实料，故还不足以与中医药酒文化相提并论。如几百年前，在欧美一些国家流行的一种治感冒方法。当时人们对席卷人类的流感束手无策，有人就用粗制的酒（据说含有某种药物成份）慢慢服饮，直到眩晕状态，眼前物体一个变成两个，此时病情即可缓解。这恐怕不是一般的酒，若是药酒，那成份又将如何，制作方法更是不得而知。中医药酒之所以独特，关键就是它具备了所有科学成就应具备的完美性和实用性。中医药酒能经得起实践的检验，无论过去和现在，其在我国人民，乃至世界人民的文化生活和医疗保健中均发挥了重大的作用。

药酒又称酒剂，为中药与酒（实际上，酒也是中药的一种）完美结合的产物。它是用酒（白酒或黄酒）为溶媒与药料以不同形式结合后而取得的含有药物有效成份的澄清液体

制剂；也有以药物和谷类共同作为酿酒原料，以不同形式加曲酿制而成的药酒。其中药物的选取，是在中医理、法、方、药理论的指导下，辨证与辨病相结合完成的，因而它也是中医方剂学的一部分。

药酒的起源与发展

古代医生治病，时常借助于酒力使药物发挥更好的疗效。这从东汉文字学家许慎所著《说文解字》对“医”字的训诂可以了解一二。《说文解字》云：“医，治病工也。……从酉……医之性，然得酒而使。”酒之古文是酉，从古“醫”字结构看，其下部为“酉”，说明治病工（医生）非酒不成，可见古代医与酒是紧密相联的。殷墟出土之甲骨文上有“鬯其酒”，后汉班固《白虎通义》解释曰：“鬯者以百草之香，郁金合而酿之成为鬯。”这说明殷商时期已有了芳香的药酒。

秦汉之际，酒及药酒用于医疗方面已非常普遍。1973年在长沙马王堆三号汉墓出土的迄今我国发现的最古医学方书《五十二病方》中，载有大量远古及先秦时期所流传下来的方药，其中也记载了内外用酒配方30余首，用以治疗疽、蛇伤、疥癩等病。马王堆出土的另外两本帛书《养生方》和《杂疗方》中，也有酒剂配方、药酒用药、酿制工艺等记述。中医经典《黄帝内经》专设“汤液醪醴篇”，记述了醪醴（即药酒）与防治疾病的关系；在其它篇中尚有治尸厥的“左角发酒”，治经络不通，病生不仁的“醪药”，治臌胀的“鸡矢醴”，治疗“色大深”的“醪酒”等关于药酒的记载。《史记·扁鹊仓公列传》还有淳于意用药酒治愈济兆王病“风蹶胸满”和蓄川王夫人患“难产症”的验案。更为可贵的是，扁

鹤早在春秋战国时期就采用“毒酒”作为麻醉剂施于病人。成书于东汉末期（公元二世纪）、我国现存最早的药学专著《神农本草经》也记载“药性有宜丸者，宜散者，宜水煮者，宜酒渍者，宜膏煎者，有一物兼宜者，亦有不可入汤酒者，并随药性，不得违越。”武威汉简《治百病方》简牍中也记载有醴剂，并有“醇酒渍之”、“醇酒和饮”的论述。中医鼻祖、医圣，东汉末年张仲景所著的《伤寒杂病论》中更有“红兰花酒”、“麻黄醇酒汤”、“栝蒌薤白酒汤”等药酒配方和用酒剂治疗疾病的有关记载。总之，秦汉时期以前，古人已广泛地将药酒运用于临床，并积累了丰富的经验。诸书对这些宝贵经验予以总结，并充实和发展了药酒疗法的理论。这对指导后世应用药酒防病治病及其理论的进一步完善和提高，具有深远的历史意义。

西汉时期，出现了制作药曲和使用药曲酿酒的工艺。制成的药酒，既有大曲酒的风味，又有中草药的芳香，更有健身祛病之功，这在世界酿酒史上确实是一种创造。晋·葛洪《肘后备急方》载有浸渍、煮等制药酒的方法，并记录了桃仁酒、猪胰酒、金牙酒、海藻酒等治病药酒。成书于五世纪，贾思勰所著的《齐民要术》中载有酿酒专章，其中对浸药专用酒的制作，从曲的选择到酿造步骤均有较详细的说明。梁·陶弘景《名医别录》中最早记载了酒的性味功用，谓其“味苦，甘辛，大热，有毒。主行药势，杀邪恶气。”陶氏还在《神农本草经集注》里详细说明了药酒的浸渍方法：“凡渍药酒，皆经细切，生绢袋盛之，乃入酒密封，随寒暑数日，视其浓烈，便可漉出，不必待至酒尽也，滓可暴燥微搗，更渍饮之，亦可散服。”并指出有 71 种药物（包括矿石类药物 9，

植物类药物 35，动物类药物 37) 不宜酒浸。这一时期对药酒的制法经历了不断完善的过程。

唐代孙思邈的《千金方》专列“酒醴”篇，所述制药酒法较《肘后方》更为详尽，而且还补充了服用药酒的注意事项，如“使酒气相接，无得断绝”，但也“不可令至醉及吐”，否则“大损也。”认为“冬宜服酒，至春宜停”。书中列酒方达 30 余首，不少至今仍在运用。这一时期除唐以前的药酒配方及制备方法得以保存和发扬外，还有许多新的药酒出现。稍后于《千金方》，由孟诜所著的《食疗本草》记载了桑椹酒、葱豉酒等很多药酒方，并谓酒“味苦，主百邪毒，行百药”，又通脉，养脾气，扶肝。指出“蒲桃子酿酒，益气调中，耐饥强志，取藤汁酿酒亦佳”。“狗肉汁酿酒，大补”。还提出“地黄、牛膝、虎骨、仙灵脾、通草、大兰、牛蒡、枸杞等，皆可和酿作酒”。此为关于和药酿酒的最早记载。再后，王焘所撰之《外台秘要》卷三十一“古今诸家酒方”共载酒方 11 首，其中 9 首亦为和药酿制之方。

宋代，我国现存最早的论酒专著——朱肱的《北山酒经》问世，书中除论述了酒的历史功过及其作用。详介了制酒的原料和方法外，也记载了 13 种药曲和部分酒的内容。此时期药酒的种类和药酒的应用范围也有明显的扩大，仅《太平圣惠方》就设有药酒专节多达 6 篇，连同《圣济总录》、《太平惠民和剂局方》、《济生方》等书，记载药酒种类达数百种，运用药酒内服或外治的病种涉及内、外、妇、儿、五官等各科许多疾病。且对药酒的主要功用也有进一步明确的认识，如《圣济总录》卷四云：“药酒长于宣通气血，扶助阳气，既可祛痰，又可以其防病”，“素有血虚气滞，陈寒痼冷，偏

枯不遂，拘挛癲厥之类，悉宜常服。”在药酒的制法上，采用了隔水加热的“煮酒”法，这种热浸法制成的药酒，药物有效成分的浸出率较前明显增加，从而提高了药酒的疗效。元代忽思慧所著之《饮膳正要》中更记载了用蒸馏法的工艺制酒。用此法制药酒，由于酒精浓度较高，药物的有效成份溶出较多，且不易变质，比之酿酒泡药，效果更好。另外，宋元时期补益强身的保健药酒明显增多，除上述几部大书外，宋·陈直的《养老奉亲书》、元·许国桢等所撰的《御药院方》等，也记载了一些适合老年人服用的保健药酒。

明清时期，在整理继承前人经验的同时，药酒有了进一步的发展。此时期的大量方书及医学著作收载了众多的新制药酒方，仅《本草纲目》卷二十五酒项下“附诸药酒方”即辑药酒 69 种，连同附于各药目下的药酒配方，有人统计约 200 余种。由周定王、朱橚等人编著的大型方书《普济方》，通卷也收载各种药酒 300 余种。此一时期保健药酒，特别是宫廷补益药酒尤为盛行。用药酒补益调理是宫中保健医疗的一大特色，在乾隆的 6 个长寿医方中，酒剂竟占一半，除龟龄酒外，尚有松龄太平春酒及春龄益寿酒等，慈禧亦常用夜合枝酒；就连身体虚弱的光绪，有时还要饮上一小杯葡萄酒。宫中尚有抗老美容佳酿——清宫玉蓉葆春酒等益寿祛病、美容固齿之药酒，深受后妃及王公所喜爱，而这些美酒佳酿也为他们的医疗保健起到了积极的作用。

迨至近代，中医药酒的医疗保健作用，受到医疗工作者和广大民众的普遍关注。特别是五十年代以来，在继承和发扬传统中医药酒制备方法优点的基础上，大胆采用了现代先进的酒剂制备工艺，严格了卫生与质量标准，使药酒的质量

大大提高。同时对多种传统历史名药酒（如虎骨酒、五加皮酒、十全大补酒、史国公酒、龟龄集酒等）的功效、配方和组成药物，开展了大量的临床和实验研究，为应用和提高疗效提供了宝贵依据。

总之，从秦汉至近代，中药药酒在各个时期都有它的成就和特色，而且历代相承，日渐繁富，最终形成了独特的疗法体系。

在中药药酒的文献整理研究和不断开发药酒新品种方面，除对一些历史名药酒的源流和配方沿革进行了文献研究外，近年来还出现了一些药酒专著。如许青峰编著的《治疗与保健药酒》、孙文奇等编著的《药酒验方选》等，均辑录了大量的历代成方及药酒验方；《中国药典》等国家颁布的书籍中，亦对一些传统历史名酒的配方、制备工艺、质量与卫生要求等作了规定。新近出版的《百病中医药酒疗法》，系统载述了我国药酒的源流、制作及功效特点，并收载药酒 1364 种，涉及临床各科 140 余种疾病，是我国目前所收药酒最全的中医临证药酒疗法之专著。这些均为药酒的开发研究和药酒质量的提高，以及临床应用药酒疗法，奠定了很好的基础。

在不断开发、研制药酒新产品和剂型改革方面，如近年来根据清宫配方研制的“清宫大补酒”；根据我国当代中药、食疗名家配方精制而成的“仲景补酒”；根据宋代名方配以绍兴名水酿制的饮料酒“十全大补酒”、“养生酒”之秘方；以伏牛山五眼泉水和当地名贵药材采用传统酿制技术制成的“中国养生酒”等，深受国内外人士的赞誉，有的还多次获得国内外博览会及专业评比的金奖。药酒的制备工艺和剂型改革也不断更新和完善。如渗漉法的出现，提高了药酒的质量

和利用率。含有鞣质的中药在制备药酒时易产生沉淀，影响药酒的透明度，利用蛋白质与鞣质反应后生成鞣酸蛋白的原理，在酒内加入适量的蛋清，让其充分反应沉淀，然后过滤去渣，可解决这一问题。但此法对药物有效成份可与蛋白质产生反应而沉淀者不适用。在制备药酒的药渣中含有相当一部分有用成份，对此，药厂生产采用压榨法榨取，但效果不佳。有人采用“浸渍——过滤——洗涤——甩干”的方法，提高了药酒有效成份的收取率，减少了白酒的用量，保证了临床效果。此外，由于中药酒剂具有服用量小、药效迅速、有一定防腐性等优点，近年来还有将丸剂改制为酒剂使用的报道，如“藿香正气水”即是由丸药改制成酒剂的。其次，国外目前也很重视中药酒剂的研究，如运用我国中药材大黄等制成的“大黄酒”即是其一。

随着人们养生观念的更新和生活水平的不断提高，中药药酒的应用将更为广泛。经过系统的中医药酒文献的整理研究和逐渐深入的临床、实验研究，中药药酒必将发生质的突破，其为人类健康长寿也将做出新的贡献。

药酒的医疗保健作用

酒本身也是一种药物，正由于它特殊的功效，后汉·班固在《前汉书·食货志》中称其为“百药之长”。陶弘景也赞曰：“大寒凝海，惟酒不冰。明其热性，独冠群物，药家多须以行其势。”关于酒的性味功用，历代本草及医家共同的认识是：苦辛温有毒，与百药相宜，主行药势，散风活血通脉行气，主百邪毒杀虫辟瘴，清阴寒积冷，和血养脾气，厚肠暖胃快肝，燥湿痰开郁结，助肾兴阳发汗，并可增强温阳散结

活血逐瘀等药物的疗效，减少一些药物的毒副作用，尚能反佐或缓和苦寒药物的药性。现代药理研究认为，少量饮酒能使大脑抑制功能减弱而显出较长时间的兴奋，故能消除疲劳，振奋精神，消除抑郁，调节心理状态，有益于精神心理的健康（当然这些反应会受情绪和体质的影响）。英美一些资料还表明，适量饮葡萄酒可增加血中高密度脂蛋白含量，而降低血中低密度脂蛋白的含量，从而可降低冠心病致死的危险性，并可防止或减少心绞痛发作。据有关资料统计，在德国和我国百岁老人中，多数有长期少量饮酒的习惯，可见酒对人体裨益颇多。以酒作溶媒的中药药酒不仅综合了酒、药各自的功效优势，且由于其有机的结合及独特的剂型特点，还有着诸多的优点：降低药物挥发成份的损失，有利于保持药效；服用便捷，具显效、速效、针对性强的特点；对疾病后期的调养或慢性病的治疗减少长期煎药的麻烦，也因气味较可口且不损伤胃气而得以长期服用；便于长期贮存，可备于特殊情况或作为抢救某些急症之用；节约药材、减少开支。因此，药酒有很大的开发利用价值。

药酒是在中医理、法、方、药理论指导下制成的，随其配伍方药的不同可有多种功效，对内、外、妇、儿等各科多种疾病均可随宜治之。一般来说，药酒的治疗作用是温通经络、活血散瘀、消肿止痛、杀虫止痒、强壮筋骨、补益气血，不仅适用于内伤杂病，还可应用于外感病，尤宜于跌打损伤、风寒湿痹及经络不通所致之诸痛症；保健作用有滋补强壮、消脂降浊、乌须黑发、美容悦色、活血调经、健脑益智、延年益寿等。

需要说明的是，本书冠名以不老回春药酒，所谓不老回

春，并不是说此类药酒服后可使春回不老，主要意义在于其具有积极的抗衰保健作用。不仅能够御病却邪，更因为它特有的疏经脉、强筋骨、健五脏、促代谢的功效，可使人体内环境不断更新改善，从而能够保持着旺盛的生命力。药酒的这种作用较之一般的中西保健药品有着更广泛的适应性，不仅五脏虚羸、筋骨痿软、弱智神衰、恶病缠身之人适用，就是正常人适量饮用也可使精神振奋，体力倍增。虽不能使长生不老，却可以延年增寿；虽不能使春龄永驻，却可使容颜迟衰。故名冠不老回春，实有其由，言不为过矣。

药酒饮用宜忌

或问，常言酒多无益，长期饮用药酒又将如何呢？这正如吃饭一样，再好的饭菜也只能适饱而止，暴饮暴食会生出许多病来的。俗话说：“一天三杯酒，活到九十九”。正常情况下，每天适量的饮酒对身体益多害少，况且药酒服用都是有“量”的限制的，一般不会有“一醉方休”的服用要求。如果在“量”上不能严格把关，长期大量饮用，就会造成酒精蓄积而中毒，出现肝硬变、老年痴呆、智力减退、多发性神经炎、震颤性谵忘等症。总的来说，饮用药酒须注意以下方面：①当根据病情及体质情况合理选用，禁止盲目滥用。②根据自身耐受情况适当掌握用量，不可超量饮用。③应慎用或不用有毒药物，必要时应当在医生指导下使用。④饮用药酒的时间也应根据处方要求而定，如系补益剂，则应在饭前服，对胃有刺激的药物宜饭后服，有泻下作用的药酒宜空腹服，安神药酒宜睡前服。⑤饮用有解表作用的药酒，忌生冷、酸食；调理脾胃的药酒忌油腻、腥臭、生冷等不易消化之食

物等。⑥饮用药酒不宜与某些西药同服，以免因药酒的作用而增强某些西药的毒性，影响疗效或引起其它副作用，甚至造成生命危险。如服苯巴比妥类镇静药，不宜与药酒同用；服可乐、苯乙肼等单胺氧化酶抑制剂后，若再饮酒会增加药物毒性引起呼吸抑制而昏迷，甚至死亡。⑦饮用药酒后一般不宜顶风冒寒，不宜立即针灸、不宜进行房事。⑧患有高血压及心脑血管疾病患者饮酒，要在医生的指导下合理饮用，必要时当戒除饮酒。⑨凡阴虚血热、阳事易举之人，忌用药酒，特别是壮阳之类的药酒更应慎用。对酒精过敏之人及孕妇、小孩不宜用药酒。⑩饮用药酒时，不会饮者，初期可适当减量或加冷开水冲淡饮用。⑪若饮药酒时间过长，可能对体内的新陈代谢有影响，如可能会造成蛋白质的损失较多，故应注意补充蛋白质，可常食蛋类、瘦肉、鱼肉等食物。⑫本书有的酒方用量系根据古方原始记载折算的，为参考用量，宜在医生指导下使用，避免发生意外。⑬肝、肾功能不正常者应禁服或在医生指导下服之。

家庭药酒制备法

市售药酒虽制作精良，但种类较少，远不能满足需要。实际上，许多药酒都可以在家庭自己制备，优点是可以根据不同需要配方，随制随用。家庭药酒制作方法有：

冷浸法

将所用药物切碎或研为粗末，用布包裹（或不包），按要求比例加适量白酒（或黄酒）。置玻璃瓶或陶制容器内密封共浸。浸渍时间内一般每日搅拌或振荡1次，浸渍7~10天，甚至数月，取澄清液待用。滤过后药渣尚可再入酒渍，此时酒

的用量可稍减，浸渍时间可稍长，也可几次滤液混合后使用。最后药渣晒干为末或糊丸用。冷浸法为最常用之家庭药酒酿造方法。

热浸法

将药碎块或研粗末，放入罐中，入适量白酒（或黄酒），密封浸半小时，然后隔水或蒸气加热至酒沸立即取下，将罐内药酒全部倒入预先清洁消毒好的缸内，加盖密封，贮藏数天至数月，倒出澄清的药酒，并压榨药料绞汁，榨出药汁静置过滤，合入澄清药酒内待用。

煮法

以酒煎所用药物至3~4沸，去渣用酒，随用随煎。

淋法

将所用药物炒后，以酒淋之，取酒使用。

淬法

取所用药物（不粉碎）于火中烧红，立即入酒中淬之，取酒使用。

酿造法

原料为糯米（或其它粮食）、曲和药物。工具缸、盆、坛瓮等均可，可根据米与药物的多少选择容器的大小。

酿造方法有三种：①将所需药物、曲捣成粗末，备用。将糯米（或其它粮食）置锅中煮成粥状（不要太稀），待冷后，同药、曲相和拌匀，置于缸中，勿犯水，密封口，放到保温的地方（如厨房等处），经5~7日，开口可见表面有泡状，则药酒熟，滤去渣，贮入净瓶中。②将曲捣成粗末。将糯米（或其它粮食）煮成粥状，待冷后，用曲末拌匀，置于缸中，勿犯水，密封口，放到近火处（如厨房），至7日后，视表面

有泡状，然后将所需药物煮成汁（有些药物不煮，宜后用，如木香），候冷，连汁同药倒入粥缸中相和，再经3日后，则药酒成，滤去渣，贮入瓶中。③将药物、曲碎为粗末。将糯米（或其他粮食）蒸熟，候冷，同曲并药、水相和拌匀，置于缸中，密封口，经7~10日，药酒则成，去渣贮瓶。水的用量参见各酿酒方。曲的用量一般以糯米2500克加曲100~150克为准，因地区、气候温度不同，曲的用量可达390克。家庭酿造药酒时可灵活掌握，以酒味不淡为度。

注意事项：①制造药酒的过程中，要注意卫生，防止有害物质的污染。②忌用铅、铝制品作器具。③运用煮法及热浸法时，时间不宜过久，以防酒气挥发。④一般古方所用酒多为米酒、黄酒等含酒精量较低之酒，配用药酒时应根据配方要求选用，也可在医生指导下选酒。

第一章 延年益寿

人体生命是一个由盛至衰的发展过程，健康的体质是生命延续不衰的重要保证，而健康身体的关键则是脏气的勃勃生机，故寿之长短实取决于脏气。脏气旺盛，抗邪有力，百病无所由生，则生命长寿不息。脏气虚弱，御邪无着，百病丛生，则孱弱短寿，甚或早夭。脏气，为五脏六腑功能之气，由先天肾精赋予，后天脾胃供养，故补脾补肾是治疗虚劳诸不足及延年益寿的重要原则。这一类药酒即是撷取具有补肾健脾作用的药物配制而成的。常服此酒，可以强体质，安五脏，抗衰老，益寿命。

1. 地黄羊脂酒（《古今录验方》）

【配方】 地黄汁 150 克 生姜汁 100 克 羊脂 300 克
白蜜 150 克 糯米酒 2000 毫升

【制法与用法】 取生地黄、生姜按用量榨汁。将糯米酒倒入坛中，置文火上煮沸，边煮边徐徐下入羊脂，化开后再倒入地黄汁、生姜汁搅匀，再煮数十沸后离火待冷，将白蜜炼熟，乘热倒入药酒搅匀，加盖密封，置阴凉干燥处，3月后开封，采用细纱布过滤 1 遍，即可装入瓶中。每日 3 次，每次温饮 20~30 毫升，或随量服饮。

【功效与主治】 有补脾益气，调中开胃，滋阴生津，润

燥滑肠，养身益寿的作用。适用于虚劳羸瘦，脾胃虚弱，食欲不振，烦热口渴，肺燥干咳，肠燥便秘等症。

【说明】 方中地黄汁养阴生津，《本经》言其：“逐血脉，填骨髓，长肌肉。”生姜汁温胃助脾，《本草拾遗》云：“汁解毒药……破血调中，去冷除痰，开胃”，可温里和胃，并具滋养作用；白蜜可益气补中，养脾胃，《本经》曰：“白蜜能安五脏诸不足，益气补中……除众病，和百药，久服强志”。诸药合用，可以补脾益气，固护后天之本，久服则脾胃健运，气血生化有源，故可延年益寿。本酒对脾胃虚寒引起的胃痛，消化不良等，也有较好的疗效。但内有湿热，大便溏泻者忌服。

2. 鹤龄延寿丹漫酒方（《卫生编》）

【配方】 鹿茸（嫩而长大者，补心血，以小砂锅醋煮昼夜，取出晒干，为末）30克 熟地黄（怀庆出产之大而直者，用酒九蒸九晒，能生精，新瓦上焙干，为末）18克 生地黄（同前，用人乳浸一宿，新瓦焙干，为末）15克 人参（拣长大明者，大补元气，为末）30克 穿山甲（圆而大者，滋脾土，火酒浸软，酥酒炙黄色，为末）30克 北细辛（细而新者，能透心窍，醋浸一宿晒干，研为末）3克 地骨皮（白而轻者，补虚损，除烦热，久服轻身不老，蜜水浸一宿，晒干，为末）12克 肉苁蓉（极大肥壮者，强筋骨，益精髓，滋阴血，补肾虚而种子，酒洗浸一宿，焙干，为末）27克 当归身（坚大而陈者，能养血，酒浸一宿，焙干，为末）15克 杜仲（厚而实者，能壮筋力，长精髓，面炒断丝，童便浸一宿，焙干，为末）8克 小丁香（黑色者，能畅胸和中，同花

椒炒一桂香，去椒，为末）5克 大附子（重45克，直而正者，能暖丹田，助元阳，用宽钢刀切片，蜜水、白水各煮1.5小时，晒干为末）9克 朱砂（明亮鲜净者，能安神定魄，面裹蒸热，为细末）8克 石燕子（去毛肠，酒浸，煮熟，姜汁炒，焙干为末。此燕生山洞，窝在石岩，食石乳，与紫燕无二，领下黑，眼如铁鼠无光）1对，天门冬（白而肥者，能养心血，去心，浸酒内半日，晒干，为末）12克 雄雀脑（头尖尾薄及左翅掩右翅者是雄，能助元阳，每个脑加制过硫黄末0.15克，竹刀剖摊净布上，晒干，为末，如无亦可）9克

甘草（蜜炙，为末，长流水蘸湿蜜涂炙，竹刀刮去赤皮）2克 甘枸杞（新大者，能壮阳道，延年，浸酒，焙干，为末）9克 红蜻蜓（五月内取，江南芦洲最多，能起衰阳，去翅足，如无亦可）10双 海马（雌雄全大者，扶助元阳，添补肾水，酥油炙黄色，为末）1对 仙灵脾（厚者方真，能补阳事，去毛刺乳浸，炒为末）6克 补骨脂（黑而实者，能助元阳添精髓，黑发乌须，用白酒浸一宿，焙干，为末）12克 锁阳（肥大者，炒能壮元阳，益元气、火酒浸七次，焙干为末）27克 川牛膝（粗而大者，黄色为佳，能生精，助肾，添髓，黑发，酒浸一宿，焙干为末，去头芦）12克 甘菊花（黄而小者，能生精明目，童便浸一宿，晒干为末）5克 砂仁（能通沸结而多食，开气海而多饮，姜汁炒，为末）12克

紫梢花（要真者，暖丹田，补精髓，益气血，通心窍，酒浸一宿，新瓦隔纸焙干，为末）12克 青盐（大块洁净者佳，益精气，坚肌腠，固齿明目，河水洗净，醋炒，为末）12克

风仙子（要白花者，能助元阳，透骨髓，益气血，通心窍，水浸一宿，新瓦隔纸焙干，为末）8克 白茯苓（乳拌，晒干，

如此七次，为末）17克 莲肉（去皮心，为末）18克 旱莲草（酒洗，晒干，为末）17克 槐角子（酒炙透，焙干，为末）17克 芝麻（人乳烧熟，为末）17克 烧酒25升

【制法与用法】 将上药与烧酒同置于酒坛内，封固其口，埋净地上，露其顶，以求日月精华。如是49天，取起，分入小瓶，密封收藏。上述各药必须依法炮制，共为细末，和匀，装入绢袋，悬吊酒坛内，不须煮炼。每日3次，每次10~30毫升，诚心修服，久久勿问。

【功效与主治】 有益肾填精，健身种子，延年益寿的作用。适用于素体虚弱，气血两亏，精无虚冷，男子不育。此方得之，异人秘传，乃养生至宝，至贵之物，凡欲多寿、多子，必须久服，妙难尽述。

【说明】 本酒用药多为名贵之品，炮制精细考究，配方虽药味较多，但用药庞而不杂，多而不乱，功能大补气血精髓。若长期服用，其效难以语叙，唯气盛不虚者忌服，恐有壅滞之弊。外感发热者慎用，以免闭门留邪。至于对药物选用，也不可过于拘泥，自当根据实际情况灵活掌握，但似以上等精品为妙。

3. 滋阴百补酒（《林氏活人录汇编》）

【配方】 熟地90克 生地90克 制首乌90克 枸杞子90克 沙苑子90克 鹿角胶90克 当归75克 胡桃肉75克 肉苁蓉60克 白芍药60克 桂圆肉75克 人参60克 牛膝60克 白术60克 五加皮60克 黄芪45克 锁阳45克 杜仲45克 地骨皮45克 丹皮45克 知母45克 黄柏30克 肉桂30克 白酒10升

【制法与用法】 将上药剉碎，用细纱布袋装好，与白酒同置于容器内，密封浸泡 15 日后即可饮用。每日早晚各 1 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有调补阴阳，益精健骨，益气养血，健身益寿的作用。适用于阴虚阳弱，气血不足，筋骨虚弱。症见午后发热，形体消瘦，纳食减少，腰痠腿软等。体质偏于阴阳两虚者饮用，有健身延寿的作用。

【说明】 人之五脏，犹树木之根，根健则叶繁枝茂，根衰则枝疏叶凋，人处天地之间，或感四时邪气，或因老迈年高，均可导致五脏精气不足。内有不足，表现于外则体弱无力，疾病丛生，本方之药物，或滋阴、或壮阳，或补肝肾、或益气血，或补心益肺、或健脾和胃，平补五脏而无温凉之虞，调和阴阳而无寒热之弊，体弱多病者，舍此药酒而求诸药石，实为憾事，本药酒配方博而不杂，意在脏腑气血皆护，堪称强身健体，延年益寿之难得珍品。

4. 聚宝酒（《济世良方》）

【配方】 赤白何首乌各 120 克 生地黄 240 克 熟地黄 120 克 白茯苓 60 克 莲蕊 30 克 甘菊花 60 克 槐角子 30 克 五加皮 120 克 天门冬 30 克 麦门冬 60 克 茅山苍术 45 克 石菖蒲 60 克 苍耳子 30 克 沉香 15 克 肉苁蓉 30 克 甘枸杞 60 克 人参 30 克 白术 60 克 当归 60 克 天麻 30 克 防风 15 克 牛膝 30 克 杜仲 60 克 沙苑蒺藜 30 克 白酒 5 升

【制法与用法】 将上述药物洗净，剉片装细纱布袋中，与白酒同置入酒坛中，密封，春季浸 10 天，夏季浸 7 天，秋

冬季浸 14 天，浸足日数，取出药袋，控干晒药碾为末。制成蜜丸，如梧桐子大，每次服 50 丸，所制药酒，每日早晚各服 1 次，每次饭前服 10~30 毫升，早服宜在五更时，服后当再卧片刻，酒后忌生冷、葱、蒜、萝卜和鱼，同时要注意精神生活的调理，作到豁达乐观。

【功效与主治】 有益精血，健脾气，强筋骨，祛风湿的作用。适用于肝肾精血不足，气虚脾弱，筋骨不健引起的腰痠腿软，遗精早泄，头晕目眩，耳鸣，须发早白，四肢无力，骨节痠痛，饮食乏味，面色无华等症。平素体质偏于气阴不足者亦可服用。用之得宜，确可延年益寿。

【说明】 本酒配方以滋补肝肾，温肾壮阳为主，《本草纲目》中记载，何首乌能“养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。”《珍珠囊》中谓“熟地主补血气，滋肾水益真阴。”其它如麦冬、枸杞子、杜仲等均为滋补肝肾之良药。《药性论》中说“肉苁蓉大补壮阳，”《本草从新》中说沙苑蒺藜“补肾强阳，益精明目。”沉香亦可温肾壮阳。上药合用，可填补肾中阴阳，治疗体虚乏力，失眠健忘等；另用人参、白术、当归等补益气血；用防风、甘菊花、天麻等疏风清热，治疗耳昏眼花，眩晕耳鸣等症。可见，本酒滋阴壮阳以治本，疏风清热以治标。若经常服用，有病可治病，无病则补益，自可益寿延年。

5. 期颐酒（《同寿录》）

【配方】 当归 120 克 陈皮 120 克 黑豆 250 克 红枣 500 克 肉苁蓉 180 克 菟丝子 180 克 金钗石斛 120 克 牛膝 120 克 枸杞子 120 克 淫羊藿 180 克 仙茅 250 克

黄酒 15 千克 好烧酒 35 千克

【制法与用法】 将上述药制为粗末，装入绢袋，用适宜的容器将黄酒和白酒倒入容器中，放入药袋，密封，然后将容器隔水加热 1.5 小时，取出放凉，埋入土中 7 日以去火毒，取出后便可饮用。每日早晚各 1 次，每次 15~25 毫升。温饮。

【功效与主治】 有助阳益精，祛风湿，强筋骨，延年益寿的作用。适用于年老肾虚，精血不足，腰膝无力，小便频数，耳鸣，视物昏花等症。偏于阳虚体质者，服之可增强体质。

【说明】 中医认为，肾中精气是机体生命活动之本，其对机体各方面生理活动均起着极其重要的作用。肾气又包括肾阴和肾阳两个方面。若肾阴不足，可出现腰膝痠软、盗汗、失眠、眩晕等症，日久还可累及他脏，出现多脏之阴液不足，从而百疾蜂起。若肾阳虚弱，可出现形寒肢冷、疲惫乏力、小便清长、腹泻等症，日久也可导致他脏阳虚，从而出现全身性阳虚疾病。可见，肾中阴阳的盛衰，对他脏功能具有非常重要的意义。本酒用药，以滋肾阴、温肾阳为主。方中肉苁蓉、仙茅、淫羊藿、菟丝子等，可温补肾阳；石斛、牛膝、枸杞子等可滋补肾阴；另用红枣、当归补益气血。若长期饮用此酒，可使五脏气血调和，阴平阳秘，身轻体健，从而有益于健康和长寿。

由于此酒属于阴阳并补之剂，故阴虚火旺者则应禁服。

6. 延寿瓮头春酒（《寿世保元》）

【配方】 天门冬 30 克 破故纸 30 克 肉苁蓉 30 克 粉甘草 30 克 牛膝 30 克 杜仲 30 克 制附子 15 克 川椒

30 克（以上 8 味，制为末，备用） 淫羊藿 500 克（以羯羊脂 500 克拌炒） 头红花 500 克 白芍 30 克 生地黄 60 克 苍术 120 克 熟地黄 60 克 白茯苓 120 克 甘菊花 30 克 五加皮 120 克 地骨皮 120 克 当归 120 克（以上 12 味，切片，用绢袋装好备用） 缩砂仁 15 克 白豆蔻 15 克 木香 15 克 丁香 15 克（以上 4 味，制为末，备用）

【制法与用法】 取糯米 10 千克淘净、浸 24 小时，再用水淘 1 次后，上锅蒸为糜，取出晾冷，用细曲末 2000 克，以上述天门冬等 8 味药加入糯米糜中，调匀，将上述装有淫羊藿等 12 味药的绢袋，置于缸底，再将已调入曲、药的糯米糜置于缸内，压住绢袋，拍实，投入好酒 20 升，封固酒缸 7 日，榨出澄清酒液，注于酒坛中，加入砂仁等四味药物，再封固酒坛，隔水加热 1.5 小时，取出，埋入土中 3 日后，即可使用。每日 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有温肾壮阳，滋阴养血，理气健脾，强筋壮骨等作用。适用于肾阳虚损，气血不足所致的腰膝冷痛，痿软无力，阳痿遗精，精液清冷，婚后无嗣，小便频数，妇女经血不调，带下清稀，周身乏力，精神不振，食少腹胀，胃脘冷痛等症。

【说明】 一般而言，男子 64 岁，女子 49 岁以后，肾中精气开始逐步衰减，疾病逐渐增多。此时，若脾胃运化功能正常，精血化源充足，尚可保证机体健康而气力不减。战国时，廉颇年七十能领兵打仗，全凭饭之力，即脾胃之功。本酒配方以补肝肾为主，兼健脾益气。补肝肾以强体质，御百病，健脾胃以保障机体吸收到充分的营养物质。方中杜仲、天冬、熟地等补益肝肾精血；破故纸、淫羊藿等温补肾中阳气；

砂仁、白豆蔻、木香、红枣等健脾益气。本酒先后天俱顾，肝脾肾同补，是理想的保健药酒，久服可强健体魄，延年益寿。

7. 平补酒（《遵生八笺》）

【配方】 肉苁蓉 500 克 枸杞子 250 克 巴戟天 250 克 滌菊花 250 克 糯米 5000 克 酒曲 300 克

【制法与用法】 将酒曲碎为细末，备用；将上药放入砂锅中，加水并煎至 5000 毫升，待冷备用；将糯米蒸煮后控米干，倒入坛中待冷；将药和汁倒入坛中，加入酒曲搅匀，加盖密封，置保温处。经 21 日后开封，尝味甜，药酒即熟，用细纱布滤去糟渣，收贮净瓶中。每日早晚各 1 次，每次空腹饮服 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾养肝，益精血，健筋骨，明目，延年益寿的作用。适用于肝肾亏损的视物模糊，腰背痠痛，足膝无力，头晕目眩等症。

【说明】 入体阴精与阳气，是一个相互对立，而又相互滋生的整体。阴虚日久，可致阳虚。阳虚日久，也可致阴虚。据临床观察，肝肾精血不足的老年人，除有阴虚表现外，多伴有肾阳虚的表现，如便溏、畏寒、多尿或尿失禁、面色苍白或腰膝痠痛等。肾阳虚的老年人，除有阳虚表现外，多伴有肾阴虚的表现，如眩晕耳鸣、口干、咽燥，足软无力等。本酒为阴阳双补之剂，正合中医“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭”之论。《药性论》中说，肉苁蓉可“益骨髓、悦颜色，大补壮阳。”《本草备要》中说，巴戟天“补肾益精，治五劳七伤。”两药均归肾经，能大补元阳，且性质柔润，和

缓不燥；枸杞子入肝肾二经，可滋补肝肾，明目润肺；滁菊花疏风热，清头目，可治疗耳聋目昏。上述诸药合用，可平补肾中阴阳。对老年人阴阳双虚而出现的各种病症，均有较好疗效。经使用证明，本酒对体质虚弱，容易感冒者，具有明显的强身健体作用。

8. 竹叶酒（《本草纲目》）

【配方】 鲜淡竹叶 1000 克 糯米 3000 克 酒曲适量

【制法与用法】 将竹叶加水煎，用纱布滤取药汁，将糯米煮半熟后沥干，与药汁混匀，再将糯米蒸熟，待凉拌入酒曲，装入瓦坛内保温发酵，味甜即成。每日 2~3 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有清心畅意的作用。适用于烦躁兼有口渴舌干，声音嘶哑，咽干不适等症。常饮本酒，使人精神清爽，身心愉快，免除烦渴尿赤、口舌生疮之苦，有利于延年益寿。

【说明】 随着人民生活水平的提高，被中医称为“膏梁厚味”的鸡鸭鱼肉等美酒佳肴，越来越多地进入寻常百姓家，若经常或过多食用这些食物，均可导致内热，出现烦躁易怒，口舌生疮，口渴口臭，失眠多梦，小便不利热痛，大便秘结等症。对于老年人来说，这些表现更为明显，因其肝肾精血亏虚，体内本已有热，加上上述原因，内热越加肆虐，若内热长期得不到纠正，不但耗伤脏腑津液，还会出现中风、消渴等恶性疾病。本酒中淡竹叶可清热除烦，生津利尿。《本草蒙筌》中说，淡竹叶可“逐上气咳逆喘促，退虚热烦躁不眠，专凉心经，尤却风痉。”《本草纲目》中言其“去烦热，利小

便，清心。”若经常饮用本酒，可以祛除内热，使人神清目明，尤对老年养生大有裨益。本酒尚可作为居家常备的败火去热饮料，但对于阳虚内寒，症见畏寒、肢冷、下利、水肿、脉沉者忌服。

9. 薯蓣酒（一）（《食医心鉴》）

【配方】 生山药 200 克 黄酒 1000 毫升

【制法与用法】 将生山药洗净、削皮、切片备用。先将黄酒 500 克倒入瓷器中，置火上煮，等酒沸时，徐徐下山药，边煮边添酒，当酒添完，山药煮熟时，将山药捞出，酒冷后贮入净瓶中。煮过的山药可与蜂蜜适量拌匀，另用。每日早晚各 1 次，每次温饮 20~40 毫升。山药片每日早晨空腹随意食之。

【功效与主治】 有健脾补肺，固肾益精，祛风除湿的作用。适用于脾肺肾不足的虚劳咳嗽，泄泻，消渴，遗精，尿频，女子带下及肌肉失养，感受风邪的眩晕，口眼搐动，脚膝顽痹无力等症。无病者常服，具健身防病之功。

【说明】 酒中山药的药理作用，归结起来有三种：①补脾益气。可治疗大便溏泻，四肢疲乏无力等症。《本草正》中说：“山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤。”②滋补肺阴。可治气短乏力，懒言声低，自感胸中气少等症。《神农本草经》云：“主伤中，补虚羸。”③强肾固精。可治疗肾虚引起的滑精、遗精、腰膝软等症，有益于长寿。《大明本草》中说：山药能“助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘。”此外山药还可治疗消渴，对糖尿病、尿崩症、甲状腺机能亢进等具有一定疗效。由此可见，本酒集治病与保健为一

体，是老年人强身健体、延长寿命的良药，而对体质较差的年轻人，常服可收到增强体质的效果。

10. 薯蓣酒（二）（《本草纲目》）

【配方】 山药 200 克 山茱萸 60 克 五味子 20 克 人参 20 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将上述药物切碎，与白酒同置于容器中，密封浸泡 15 日后即成。早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有益精髓，健脾胃，补肝肾，增强抵御外邪能力的作用。适用于体质虚弱，头晕目眩，心悸怔忡，失眠多梦，遗精早泄，盗汗，食少乏力，腰痠耳鸣，易患外感等症。

【说明】 中医认为，人体气血阴阳是相互依存，相互制约的。阳气依附于阴血，阴血又要靠阳气的推动而周流全身。人到老年，精血内耗，阳气无所依附而多有浮散，气散则虚。精血不足则表现为心悸健忘，失眠多梦，头晕眼花，肢体麻木等症；阳气虚弱表现为短气自汗，倦怠乏力，语言低微，畏寒肢冷等症。本酒配方，在补益的同时，另外有收敛固涩的意思。方中人参大补元气，平补五脏；山药益气养阴，补脾肺肾；山茱萸补肝肾，收敛固涩；五味子敛肺气，滋肾阴；山茱萸、五味子二药皆酸，酸主收敛，合用则可收浮散之气，可治疗虚喘、眩晕，又可收敛脏腑阴津，以滋五脏。可见，此酒既补脏腑之虚，又固护正气，标本同治。若经常服用，则体健身轻，自可却百病，益寿延年。

因酒中有人参，故饮酒期间应忌食萝卜。

11. 地膝酒（《圣惠方》）

【配方】熟地黄 400 克 怀牛膝 200 克 南五加 200 克
细曲 180 克 糯米 2500 克

【制法与用法】 将细曲碎成粗末备用，将糯米洗净蒸煮，沥半干，倒入坛里，待冷备用。将其余药置入砂锅中，加水煎至 3.5 升时，待冷后倒入坛中，加入细曲末，搅拌均匀，加盖密封，置保温处。经半月后开封，尝酒味不淡即熟，压去糟渣，再用细纱布过滤 1 遍，贮于净瓶中。每日 3 次，每次温饮 15~20 毫升。

【功效与主治】 补虚，养精血，益筋力，乌须发，健身益寿。适用于筋骨软弱，腰腿痠困，两足无力，须发早白，容颜无华等症。

【说明】 中医认为，肾为先天之本，本者，根也。若根本得以常滋、常润，在树则枝叶茂盛，在人则永葆青春。人之肾阴，难成而易亏，或因年老，或因久病，均可耗散肝肾精血。若肾阴虚不及时滋补，则先天不充，根本不固，从而便会使体质更虚，加重衰老。本酒中药物均为滋补肝肾之上品。熟地补肾肝精血，《本草纲目》谓熟地可“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足。”《珍珠囊》也说熟地能“补血气，滋肾水，益真”；怀牛膝补肝肾，强筋骨，《本草纲目》中谓其“得酒则能补肝肾”；五加皮入肝肾二经，可补肝肾，壮筋骨，《名医别录》中说其可“疗五脏虚羸，补中益精，坚筋骨，强志意。”此三药协作，同补肝肾之精。故本酒对健体魄、抗衰老确有极好效果。

脾虚泄泻者，慎用。

12. 却老酒（民间验方）

【配方】 甘菊花 60 克 麦冬 60 克 枸杞子 60 克 焦白术 60 克 石菖蒲 60 克 远志 60 克 白茯苓 70 克 熟地 60 克 人参 30 克 肉桂 25 克 何首乌 50 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将麦冬去心焙，远志去心，茯苓去黑皮，上 11 味药，同捣为粗末，与白酒同置于容器中，密封，春夏 5 日，秋冬 7 日后开取，去渣。每日 3 次，饭前温饮 20 毫升。

【功效与主治】 补五脏，充精髓，乌须发、泽肌肤，却老延年。用于精血不足，身体衰弱，容颜无华，毛发憔悴。

【说明】 本酒用药，以标本同治为特点。《本草蒙筌》中说，甘菊花可以“清头脑，明眼目，变老人皓首成乌，久服弗已，轻身延年”；人参大补五脏，能提高机体免疫力；麦冬、枸杞子、熟地、何首乌可以滋补肾中精血，治疗体弱无力，五心烦热等；肉桂温补肾中阳气，能治疗肢冷、畏寒、小便清长等症，并可引火归元，对肝肾阴虚、虚火上炎导致的口疮、失眠、多梦等具有较好疗效；焦白术、白茯苓健脾益气、可治疗食欲不振，便溏，乏力等症；石菖蒲、远志能开窍安神、补脑益智，现代药理研究表明，二药均有改善脑部血液循环的功效，因而可以治疗老年人常见的失眠健忘，头昏眼花等症。本酒配方严谨，在补益肝肾的基础上，加入对症治疗的药物，有病可以治病，无病可以强身延年。

服此酒期间，忌食萝卜。

13. 耐老酒（《圣惠方》）

【配方】 生地黄 250 克 枸杞子 250 克 糯米 2500 克
细曲 200 克 滇菊花 250 克

【制法与用法】 将上药加工成细末，细曲碎为粗末，另放备用。将上药置砂锅中，加水 5 升，煮取 2500 毫升，倒入净瓷坛中，待冷备用。将糯米洗净蒸黄、沥半干，待冷后拌入细曲末，然后倒入酒坛中，同药汁搅匀，加盖密封，置保温处。21 天后药酒即熟，压滤去糟渣，贮入净器中。每日 3 次，每次空腹温饮 20~25 毫升。

【功效与主治】 有滋肝肾，补精髓，延年益寿之功。适用于肝肾不足的头晕目眩，须发早白，腰痠腿软等症。

【说明】 中医把人体衰老的内在原因，归结于肝肾不足。因肾藏真阴真阳，为他脏阴阳之根本，故肾之阴虚日久，可导致其它脏腑阴液的亏损，其中最易受累的是心、肺二脏。若肺阴亏虚，可出现干咳少痰、咯血、盗汗、潮热等症；若心阴不足，可出现心悸失眠、烦躁，甚则口舌生疮等症。如果五脏阴虚长期得不到滋补，最终会“阴损及阳”，出现阴阳俱虚，轻则免疫力低下而多病，重则脏腑衰竭而夭亡。本酒选用生地、枸杞子填补肝肾精髓，可以防治由于年老或多病而引起的许多症状；用滇菊花治疗老人常见的耳聋眼花、头晕昏眩等症。《本草蒙筌》中说：菊花“久服弗已，轻身延年”。本酒经使用无任何副作用，经常服用对年老体弱者，可强身健体，对无病者，因肝肾之阴精常得滋润，故能延年益寿。

14. 固本還齡酒（《万病回春》）

【配方】 当归 30 克 巴戟天 30 克 肉苁蓉 30 克 杜仲 30 克 人参 30 克 沉香 30 克 小茴香 30 克 补骨脂 30 克 石菖蒲 30 克 青盐 30 克 木通 30 克 山茱萸 30 克 石斛 30 克 天门冬 30 克 熟地黃 30 克 陈皮 30 克 狗脊 30 克 莪丝子 30 克 牛膝 30 克 酸枣仁 30 克 覆盆子 30 克 枸杞子 30 克 川椒 21 克 神曲 60 克 白豆蔻 9 克 木香 9 克 砂仁 15 克 大茴香 15 克 益智仁 15 克 乳香 15 克 炙虎骨 60 克 淫羊藿 120 克 糯米 1000 克 大枣 1000 克 生姜 60 克 远志 30 克 鲜山药 30 克 蜜糖 120 克 白酒 3.5 升

【制法与用法】 将糯米、大枣同蒸为粘饭，将山药、生姜捣取汁，其余药物制为粗末。然后把山药汁、生姜汁、药末、炼蜜与粘饭和匀，分成 4 份，用 4 个纱袋盛装，与白酒同置入容器中，密封浸泡 21 天后即成。每日早晚各服 1 次，每次 30~50 毫升。温服。

【功效与主治】 有温阳补虚，养精血，壮筋骨，理气健脾胃的作用。适用于肾阳亏虚，身体羸弱，精神萎靡，倦怠乏力，食少脘满，腰膝痠痛，筋骨无力，肢冷畏寒，性欲减退或阳痿。

【说明】 中医认为，肾为先天之本，内藏真阴真阳，为各脏阴阳之根本；脾为后天之本，五脏六腑生理活动所需的营养物质，均有赖于脾之运化正常。可见，脾肾二脏对于人体的健康和长寿，具有非常重要的意义。人到老年，肾之精气先亏，脾失于肾阳之温养，也渐虚羸，从而出现脾肾俱虚，

先后天不足的一系列症状，表现为衰老或多病。本酒的配方以补肾益脾为主，意在培补先天之精气。方中以巴戟天、肉苁蓉等温肾壮阳；以杜仲、狗脊等滋补肝肾；以木香、白蔻、砂仁等补脾益气。先后天得补，根本坚固，人体自然百病不生，长盛不衰。另外，方中对一些老年常见病症均有对应药物的治疗，如用石菖蒲、远志治疗失眠，健忘；用当归、蜂蜜治疗血虚便秘等。据饮用者反映，饮用此酒半月后，即感神清气爽，气力倍增。对老年体虚者，本酒确有强壮、滋补之效。

15. 助阳益寿酒（《验方新编》）

【配方】 老党参 20 克 熟地黄 20 克 枸杞子 20 克
沙苑子 15 克 淫羊藿 15 克 公丁香 15 克 远志肉 10 克
广沉香 6 克 荔枝肉 10 个 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药加工碎细，用纱布袋盛，置净瓦坛中，将白酒全部倒入坛中，密封，置阴凉干燥处。经 3 昼夜后，稍打开口盖，再置文火上煮数百沸，取下稍冷后加盖，再放入冷水中拔出火毒，密封后置干燥处。经 21 天后开封，去掉药袋，即可饮用。每日早晚各 1 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，益肝养精，健脾和胃，延年益寿的作用。适用于肾虚阳痿，腰膝无力，血虚心悸，头晕目眩，遗精早泄，气虚无力，面容萎黄，食欲不振，中虚呃逆，泄泻等症。

【说明】 中医十分重视阳气在人体的作用，认为“得阳则生，失阳则死。”明代张景岳在《大宝论》中说：“天之大

宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”而人到老年，肾精先衰，肾中阳气也多衰败，表现为肢冷、腹泻、阳痿、倦怠等症。本酒选用了沙苑子、淫羊藿等药温补肾中阳气，《本草纲目》说：“沙苑子能补肾强阳，益精明目”，阳虚多生寒证，故用公丁香、沉香等药以温中理气；由于阴阳是互相依存，互相滋生的，故本方中又有熟地、枸杞子、荔枝肉等以滋补肾阴，有阴中求阳之意；用老党参者可补气生津，以治疗气短乏力，口干舌燥等症。可见此药酒属滋阴壮阳，气血双补之剂。若经常饮用，则肝肾精血充实，脾肾阳气旺盛，脏腑调和，可收到轻身健体，益寿延年之功。

由于本酒为壮阳之品，对于阴虚火旺体质则当禁服。另服用本酒期间忌用郁金。

16. 龟台回童酒（《遵生八笺》）

【配方】 胡麻仁 300 克 黄精 350 克 天冬 250 克 白术 250 克 茯苓 200 克 桃仁 150 克 朱砂 10 克 粳米 5000 克 酒曲 320 克

【制法与用法】 将朱砂研粉，贮入瓶中，酒曲粗研，备用。将其余各药置于砂锅中，加水煎至 5000 毫升，待冷。将粳米蒸煮，沥米干，倒入坛中待冷。再将药汁倒入坛里，加入酒曲，搅拌均匀，密封，置保温处。经 21 天后，味甜即熟。用纱布绞去糟，贮入装朱砂的瓶中，再静置过滤，澄明即成。每日 3 次，每次空腹饮 10~25 毫升。

【功效与主治】 安五脏，悦容颜，壮精神，乌须发，健身益寿。适用于精血亏损的头晕眼花，容颜憔悴，须发早白，体倦食少，燥咳，多梦惊悸，便秘等病。久服使人颜如婴童，

肌如凝脂。

【说明】 本药酒中胡麻仁补肝肾精血，黄精补气滋阴，《本草蒙筌》说：胡麻仁“填脑髓，坚筋骨，益气力，长肌肤，明日轻身，延年不老”。谓黄精可以“安五脏六腑，补五劳七伤，除风湿，壮元阳，健脾胃，润心肺，久服耐老不饥，轻身延寿”；天冬滋阴润肺，久服益气延年；白术、茯苓健脾益气，助生化之源；桃仁润肠通便，活血通络，血行则药布全身；朱砂重镇安神，可治疗失眠、多梦等症。此酒配方可贵之处，在于运用药物滋补肝肾精血的同时，加入补脾益气之茯苓，以顾护后天之本。若经常服用此酒，即使不能返老还童，亦可延长寿命。

17. 六神酒（民间验方）

【配方】 生地黄 150 克 麦冬 60 克 杏仁 80 克 枸杞子 150 克 人参 60 克 白茯苓 60 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将人参、茯苓轧为细末，用细箩筛成细面备用。将麦冬、杏仁、生地、枸杞子粗碎，置砂锅中，加水 2500 毫升，煎取 1000 毫升。将药汁同白酒混匀，置瓷锅中煮至约 2000 毫升，待冷后倒入净瓶中。将人参、茯苓细末倒入瓶中，加盖密封，每日摇动数下，经 7 日后静置澄清即可饮用。每日 2 次，每次空腹饮 15~25 毫升。

【功效与主治】 补精髓，益气血，健脾胃，悦颜色，延年益寿。适用于精亏气虚的腰膝痠软，头昏遗精，面容憔悴，肌肤不泽，神倦食少及大便秘结等症。

【说明】 本酒配方以补气养阴为主。生地养阴生津；麦冬归心肺，润肺养阴；枸杞子归肝肾肺经，滋补肝肾，润肺

养阴；人参归脾肺二经，大补元气，现代研究证明，人参能提高人的脑力劳动和体力劳动能力，可抗疲劳，提高思维活动和体力劳动效率，并可改善老年人的大脑功能，增加机体免疫力，防治多种原因引起的细胞下降；白茯苓归心脾肾经，补益脾气。上述五药合用，可平补五脏气阴。另用杏仁润肺养阴，宣肺降气，并可防止下元肝肾亏虚，气不归元而浮散。可见，此酒五脏兼顾，性味平和而无寒热之偏。对抗衰老、益气力、明耳目具有极好效果，经常服用既可强身健体，又能延年益寿。

饮酒期间，忌食萝卜。

18. 益阴酒（民间验方）

【配方】 女贞子 60 克 枸杞子 60 克 生地 30 克 胡麻仁 60 克 白酒 2000 毫升 冰糖 100 克

【制法与用法】 将前 4 味药捣碎，用纱布袋盛。将冰糖放入锅中，加水适量，置文火上加热溶化，待黄色时，趁热用细纱布过滤一遍，备用。将酒装入小坛内，放入药袋，加盖，用文火煮，待鱼眼沸时取下，待冷后密封，置阴凉处。隔日摇动数下，经半月后，开封去掉药袋，加入冰糖，再加入 500 毫升凉开水拌匀，静置过滤，贮入瓶中。每日 3 次，每次空腹饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 滋肝肾，补精血，益气力，乌须发，延年益寿。适用于腰膝痠软，肾虚遗精，头晕目眩，须发早白，老人肠燥便秘等症。

【说明】 朱丹溪认为，男子 16 岁、女子 14 岁阴气始成。但男子 64 岁、女子 49 岁以后，阴气又先衰。因而他说，阴

气难成而易亏，只可供 30 年之视听言动。同时“人之情欲无涯”，相火妄动则阴精耗损，导致阴液更加不足，出现面枯发焦，倦怠乏力等一派龙钟老象。本药酒即为纠正老人阴不足而设。《神农本草经》说，女贞子“味苦平，主补中，安五脏，养精神，除百病”，《本草备要》说其“益肝肾，安五脏，强腰膝，明耳目，乌须发，补风虚、除百病”。此药主入肝肾二经，补肝益肾而不腻；枸杞子滋补肝肾，益精明目；胡麻仁补益精血，乌须发；生地养阴生津，可退虚热；冰糖性凉入阴分，可补益胃阴。本酒用药纯为补益精血之品，可大补肝肾之阴精。若长期服用，可以祛病健身，益寿延年。

脾虚便溏、痰湿内盛者慎用。

19. 喇嘛酒（《随息居饮食谱》）

【配方】 龙眼肉 150 克 熟地 40 克 胡桃肉 100 克 白术 25 克 枸杞子 40 克 当归 30 克 何首乌 40 克 川芎 25 克 怀牛膝 30 克 杜仲 30 克 牡丹皮 25 克 白芍 25 克 缩砂仁 20 克 茯苓 25 克 猪莶草 25 克 乌药 15 克 白酒 10 升

【制法与用法】 将上药粉碎，用细纱布袋盛，先用白酒 2500 克置入净瓷器内，放入药袋，然后将瓷器放入盛水的锅中，盖上锅盖，置火上煮沸，约 90 分钟后，将瓷器从锅中取出待冷。将剩余的白酒 7500 克加入瓷器内，加盖密封，置阴凉干燥处。经 7 日后开封，去掉药袋，用细纱布过滤 1 遍，贮入净瓶中。每日早晚各 1 次，每次空腹温饮 10~25 毫升。

【功效与主治】 补益精血，滋养肝肾，强壮筋骨，兼祛风湿，活血通络。适用于精血亏损，肝肾不足的腰膝痠软，筋

骨疼痛，四肢麻木及中风半身不遂等症。

【说明】 《内经》中说，肝主筋，肾主骨生髓。肝之阴血不足，筋脉失养，则会出现手足振颤，肢体麻木，屈伸不利等症。肾精不足，不能填髓主骨，则会出现骨软无力，骨质脆弱等症。据临床观察，肝肾不足的病人，除出现上述症状外，还易受风寒湿邪侵袭，而成痹症，甚则中风而半身不遂。此药酒中选用了大量补益肝肾的药物，如龙眼肉、熟地、枸杞子、胡桃肉等。另外加入白术、茯苓、砂仁以健脾燥湿，豨莶草、乌药以祛风除湿等，《本草蒙筌》谓豨莶草“百服则耳目聪明，千服则须发乌黑。”而用川芎、牛膝、丹皮者，可活血通络。因而本酒对内有肝肾不足、外受风寒湿邪而致的麻木、疼痛、关节不利等症，具有较好疗效。

20. 首乌煮酒（民间验方）

【配方】 何首乌 120 克 当归 60 克 胡麻仁 60 克 生地 80 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将首乌、当归、生地加工碎，胡麻仁捣烂，装入绢袋，扎紧，备用。将白酒倒入坛中，放入药袋，加盖、置文火上煮数百沸后离火，待冷后密封，置阴凉干燥处。经 7 日后开封，去掉药袋，静置澄清，贮入瓶中。每日早晚各 1 次，每次饮服 10~20 毫升。药渣则爆干为末，每次用药品冲服 6 克。

【功效与主治】 补肝肾，养精血，清热生津，乌须发，延年益寿。适用于肝肾不足的阴虚血枯，腰膝痠痛，遗精，带下，须发早白，虚人便秘等症。

【说明】 现代医学研究表明，肝肾亏虚、气血不足的病

人，其免疫性生理常数均低于正常值，因而对各种致病因素的抵抗力下降。《中医药理学》记述：“补虚药对机体特异性、非特异性免疫和体液免疫均有不同程度的增强。”本药酒选用了滋补性较强的药物，意在提高机体免疫力。方中何首乌、胡麻仁均入肝肾二经，可补益精血，《本草蒙筌》谓“胡麻仁蒸熟堪补虚羸，明日轻身，肌肉脑髓俱补”；当归补血活络，现代研究表明，本品具有明显的抗血栓作用，可以降低血液粘稠度，增加冠脉血流量和抗心律失常；生地养阴生津。诸药合用，共奏补肝益肾，益气养血之功。若经常饮用此酒，可使肝肾气血充盛，机体抗御病邪的能力增强，自可百病不生，延年益寿。

由于本病中药物多属性寒质润之品，故大便溏泄及湿痰较盛者则当忌服。

21. 首乌延寿酒（民间验方）

【配方】 何首乌 200 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将首乌破碎成粗末，盛入瓶中，将白酒倒入瓶中，加盖密封，置阴凉干燥处。每日晃动数下，经 10 天后静置澄清，即可开封取饮。每日早晚各 1 次，每次饮用 15~20 毫升。随饮随添新酒，直至味淡即止。

【功效与主治】 补肝，益肾，养血，久服延年益寿。适用于肝肾阴亏，须发早白，血虚头晕，腰膝软弱，筋骨痠痛，妇女带下等症。

【说明】 传说百年何首乌，成人形，食之可返老还童。此话尽管荒诞，但何首乌可延年益寿，则在历代本草著作中均有记述。《开宝本草》谓何首乌可“益血气，黑髭鬓，悦颜

色。久服长筋骨，益精髓，延年不老。”《本草纲目》中说：“此物气温，味苦涩，苦补肾，涩补肝，涩能收敛精气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药。”现代药理研究证明，本品可促进血液新生，对疲劳性心脏病有明显的强心作用，并能阻止胆固醇在肝内沉积，减轻动脉粥样硬化。中医认为，发为血之余，若肝肾精血亏虚，发失所养，则枯燥变白，因本品能大补肝肾精血，故可乌发。从而可知，长服本酒不但能补益肝肾，延年益寿，而且“悦颜色”，减缓面部皮肤的衰老，有益于美容。

因何首乌可润肠通便，故大便溏泻及湿痰较重者不宜服用。

22. 仙酒（《三因极一病证方论》）

【配方】 枸杞子（炒）200克 苍术（蒸烂）200克 牛蒡根100克 牛膝100克 秦艽20克 鼠粘子20克 防风20克 蚕沙20克 火麻仁（炒，去壳）20克 桔梗20克 羌活20克 白酒5000毫升

【制法与用法】 将上药切碎，与白酒一起置入容器中，密封浸泡7日，不时振摇。每日服3次，每次温服30毫升。

【功效与主治】 补肝肾，祛邪气。适用于肝肾不足、邪痹经脉引起的头昏目眩，视物不明，腰膝痠软，肢体麻木，关节不灵及风湿关节疼痛等症。

【说明】 中医把肌肉和关节痠痛麻木，屈伸不利，称之为痹证。关于痹证的形成，《济生方·痹》中说：“皆因体虚，腠理空疏，受风、寒、湿气而成痹也。”此处所说的体虚，主要指肝肾精血亏虚。因体内肝肾不足，外则御邪能力自然减

弱，风、寒、湿等邪易于侵入腠理经络，从而形成痹证。若风邪相对较盛，则疼痛麻木游走不定；若寒邪相对较盛，则疼痛剧烈，令人难忍；若湿邪相对较盛，则疼痛麻木固定不移。本酒即为肝肾精血亏虚，复受风寒湿邪侵袭形成的痹证而设。方中枸杞子、牛膝补益肝肾；苍术健脾燥湿，培补正气；鼠粘子祛风解表，可逐邪外出，余药皆为祛风逐寒除湿之品。本方配伍严谨，药性平和，临床应用无任何副作用，对风湿性关节炎等病，具有较好的疗效。对不堪忍受西药副作用的风湿病患者，可饮用此酒，定能获得理想的疗效。

23. 桑椹酒（《普济方》）

【配方】桑椹 3000 克 梗米 1500 克 酒曲 180 克

【制法与用法】桑椹洗净捣汁，再将药汁加适量水与梗米蒸成干饭，待冷，加入酒曲拌匀，置入容器内加盖密封，置保温处。经半月后开封，味甜可口即熟。压去糟，贮入净器中。每日 3 次，每次温饮 15 毫升，也可用开水冲服。

【功效与主治】补肝肾，益精血，聪耳明目，利水，延年益寿。适用于肝肾阴亏，水热内阻而致的眩晕，头胀痛，视物不明，耳鸣，须发早白，五心烦热，遗精，失眠多梦，腰膝痠痛，口渴，下肢浮肿，便秘，小便不利等症。

【说明】此酒的制作方法，与普通米酒制作方法相同，惟多加一味桑椹而已。桑椹生即可食，虽名为药酒，实属饮料。桑椹功能滋阴补血，生津，润肠。《医宗必读》中说：其可“补血安神，生津止渴”。《滇南本草》谓其能“益肾脏而固精，久服黑发明目”。《食疗本草》中说：“桑椹制酒可补五脏，明耳目。”本品酸甜可口，老少皆宜，且对酒精过敏者，

亦可饮用。本酒既属良药，又不苦口，可作为居家常备的保健饮料。因桑椹甘寒，不可贪味美而饮多，恐致腹泻。

脾胃虚寒，泻泄者勿服。

24. 延龄酒（《奇方类编》）

【配方】 枸杞子 240 克 龙眼肉 120 克 当归 60 克
炒白术 30 克 大黑豆 350 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将上述药物切片或粉碎，用纱布包好，同白酒共置入容器中，密封浸泡 7 日以上即可饮用。每日 2 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有益阴养血，补脾祛湿的功效。适用于精血不足、脾虚湿困所致的面色萎黄，头晕心悸，失眠多梦，毛发枯槁，目视不明，食少困倦，筋骨关节不利等症。该酒用药较平和，平素偏于精血不足、脾气不健者，虽无明显症状亦可常服，具有保健延年的作用。

【说明】 中医学认为，气与血的关系至为密切，血能化气，气能生血。因人在六、七十岁以后，精血俱耗，气必然随之而亏。血虚则出现面白唇淡、心悸失眠、头晕眼花、手足发麻等症；气虚则出现少气懒言、神疲乏力、头晕目眩、自汗等症。本酒药少而精，方中枸杞子既可补肝肾精血，又可温肾中阳气；龙眼肉补心脾，益气血；当归补血、活血，《日华子本草》谓当归可“破恶血，养新血”；炒白术补气健脾，《本经逢原》说：白术炒熟可“和中补气，生津止渴”；黑豆入肝肾二经，可补益肝肾。诸药合用，共奏补气养血、健脾祛湿之功效。久服本酒可收到身轻体健、延年益寿的效果。同时，本酒对慢性消耗性疾病，如贫血、消渴等导致的气血双

弓，亦有极好的疗效。食道癌术后病人饮用此酒后，自觉气爽神清，并能明显减轻化疗引起的副作用，提高机体的免疫力，进而改善症状，延长存活时间。

25. 长春酒（《寿世保元》）

【配方】 炙黄芪9克 人参9克 白术9克 白茯苓9克 当归9克 川芎9克 姜半夏9克 熟地9克 官桂9克 橘红9克 制南星9克 白芍9克 姜厚朴9克 砂仁9克 草果仁9克 青皮9克 槟榔9克 苍术9克 蕺香9克 木瓜9克 五味子9克 丁香9克 木香9克 沉香9克 白豆蔻9克 石斛9克 杜仲9克 茅苡仁9克 枇杷叶9克 炒神曲9克 炙桑白皮9克 炒麦芽9克 炙甘草9克 白酒6000毫升

【制法与用法】 将上述药物如法炮制加工成粗末，等分为20包，每用1包，以细纱布袋装好，与白酒同置于容器内，封固，春季经7天，夏季经3天，秋冬季经10天左右，即可使用。每日清晨饮用10毫升。

【功效与主治】 有疏肝健脾，祛湿化滞，消食和胃，补气养血的作用。适用于气血不足，痰湿内盛，饮食不消所致的气短乏力，面色少华，食欲不振，胸闷痰多，呃逆腹胀等症。对于素体气血怯弱，或湿盛而偏寒者，虽无明显症状，亦可常服此酒，有补益气血，开胃进食，预防外感等保健作用。

【说明】 本方由十全大补汤加味组成，以补气养血，疏肝健脾和胃为组方原则，意在使中州巩固，气血生化有源，从而达到五脏精血充实，益寿延年的目的。中医认为，脾胃为后天之本，人体赖以生存的气血精微物质，全赖脾胃之运化

功能。若脾胃虚弱，生化乏源，则五脏六腑皆受其累，导致疾病蜂起。本酒以十全大补汤以补气养血；用砂仁、白豆蔻、草果、藿香等芳香化湿，健脾和胃；据临床观察，脾胃虚弱者多有肝气不舒的表现，同时，肝气不舒又是导致消化性溃疡的原因之一，故用青皮、木香、槟榔、厚朴等疏肝理气；另外稍佐石斛、杜仲以补益肝肾；枇杷叶、桑白皮以滋补肺阴。由此可见，此酒配方博而不杂，相互协调，味多量小，脏腑皆顾，是比较理想的保健药酒。对消化道疾病，如消化性溃疡，结肠炎等，也有较好的疗效。而对于阴虚燥热体质则当忌服。

饮酒期间，忌食萝卜。

26. 长生酒（《惠直堂经验方》）

【配方】 枸杞子 18 克 茯神 18 克 生地黄 18 克 熟地黄 18 克 山萸肉 18 克 牛膝 18 克 远志 18 克 五加皮 18 克 石菖蒲 18 克 地骨皮 18 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上药切成小块，装入纱布袋内，与白酒共置入容器中，密封浸泡 2 周后，即可服用。每日早晚各服 15~30 毫升。

【功效与主治】 有滋补肝肾，益精补血，养心安神，强筋壮骨的作用。凡体质虚弱者皆宜服用，有祛病延年之效。尤适用于肝肾不足而出现的腰膝乏力、心悸、健忘、须发早白等患者。

【说明】 金元时期的名医朱丹溪认为，人体阳常有余，阴常不足。就临床所见，老年入阴不足犹为突出，比如肝阴虚出现的目昏干涩、眩晕；肾阴虚出现的腰膝痠软、乏力、耳

鸣；心阴虚出现的心悸、健忘、失眠、盗汗等。《格致余论·养老论》中说：“人至六十、七十以后，精血俱耗，平居无事，已有热症。”因而针对老人精血不足，选用了枸杞子、山萸肉、熟地、牛膝、五加皮等以补养肝肾精血；用生地、地骨皮退虚热；用茯神、远志、石菖蒲等养心安神。可见，本酒不但可以治本，还可以治标，对年老体虚者，的确是理想的强身保健酒。

另外，制用此酒时切忌使用钢铁容器。服用期间忌食萝卜、葱白、薤白等。

27. 延寿酒（《中藏经》）

【配方】 黄精 80 克 天冬 60 克 苍术 80 克 松叶 100 克 枸杞子 100 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将黄精、天冬、苍术切成 1 厘米大的小块，松叶切成米粒大，与枸杞子、白酒共置入容器中，密封浸泡半月后可滤去药渣服用。本方如能煎汁酿酒服用，则效果更佳。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有滋养肺肾，补精填髓之功效。适用于身体羸弱，须发早白，头昏目眩，耳鸣，腰膝痠软，精神萎靡等症。久服健身延寿，乌须黑发之效。

【说明】 肺脾肾 3 脏，对老年养生具有非常重要的意义。肺主呼吸，通气于外，易受外邪侵袭而罹患，出现气短乏力，呼吸喘促等症；脾为后天之本，气血生化之源，主运化水谷，为机体提供营养物质，脾虚则运化功能减退，出现食少、倦怠、便溏、面㿠肌瘦等症；肾为后天之本，内寓真阴真阳，为五脏阴阳之根，肾衰日久，可致五脏俱虚，出现全身性机能

衰退病变。本酒平补肺、脾、肾，而以补阴为主。方中黄精既补脾气，又益脾阴，《本草便读》中说：“此药味甘如饴，性平质润，为补养脾阴之正品”；天冬滋补肺阴，《食疗本草》中说其可以“补虚劳，治肺劳”；枸杞子入肝肾二经，可滋补肝肾之精血，兼益肾中之阳；苍术既可燥湿健脾，又可防止上药过于寒凉滋腻；松叶有取类比象之意，因其凌冬不凋，四季常青，且《医宗必读》中说其可“生毛发”。若常饮此酒，可使肝肾精血充实，肺脾之气旺盛，则腰痠腿软，昏眩失眠诸症自可悉除，以达延年益寿之目的。本酒偏于补阴，药性偏凉，对慢性发热、或阴虚内热者最为适宜，但对阳虚内寒，症见畏寒肢冷、下利、水肿、脉微沉者则当忌服。

28. 延年益寿酒（《黑龙江方》）

【配方】 制首乌 100 克 熟地黄 50 克 金樱子 50 克
旱莲草 50 克 透骨草 50 克 莛丝子 36 克 桑椹 36 克 女
贞子 25 克 桑叶 25 克 牛膝 25 克 黄芪 25 克 肉桂 25
克 白糖 500 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将首乌、熟地、牛膝、黄芪、肉桂 5 味药与白酒一起置入容器中，密封浸泡 1 周，且每日搅拌 1 次。再将余下的 7 味用水煎煮 2 次，每次煮沸 2 小时，合药液滤过，浓缩成膏状，与白糖同置入上容器中，调匀后便可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 补肾健脾，益气养血，祛风湿，强筋骨。适用于气血两亏，久病体弱引起的倦怠乏力，腰膝痠软，耳鸣，健忘，须发早白，视物不清，头昏目眩等症。本药酒适合中老年人的身体特点，故服之有良好的保健作用，久服确

可延年益寿。

【说明】 中医学认为，人至中老年，体质每况愈下，表现为肾精、气血不同程度的亏虚。肾精亏虚的年龄，女子大约在 49 岁左右，男子大约在 64 岁左右，此时女子月经停闭，男子精气衰竭，形体也随之变老。气血随年龄增长而亏损的原因是多方面的，因为精、气、血三位一体，相辅相成，很难截然分开，一旦出现任何一方亏虚，则可相互影响，进而形成俱虚。故人进入中老年以后，除了加强体质锻炼外，也应服一些调补脏腑气血的药物。本药酒阴阳同调，气血并补，尤适用于中老年人和体质虚弱病人饮用，常服可使精、气、血充沛，从而减少疾病的发生，达到益寿延年之目的。

29. 荔枝酒（《随息居饮食谱》）

【配方】 鲜荔枝 2000 克 糯米 2000 克 酒曲 250 克

【制法与用法】 将酒曲研成末，备用；将糯米洗净，蒸煮，沥半干，倒入坛内，待冷备用；将鲜荔枝置入大砂锅内，加水煮至 5000 毫升，待冷后倒入坛内，加入酒曲末，搅拌均匀，加盖密封，置保温处，经 14~20 日后开封，酒味不淡即成。压去糟渣，用细纱布过滤一遍，贮入干净瓶中。每日 3 次，每次温饮 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补益气血，健脾胃，益肝肾，滋心营，增智慧，悦容颜，健身益寿的作用。适用于气血、脾肾亏虚引起的食欲不振，胃痛呃逆，五更泄泻，产后水肿，痈疽不溃或溃久不敛，失眠健忘，面色不泽等症。

【说明】 荔枝产于巴蜀岭南，因其“肉如白玉，味甜胜蜜糖”而成为水果中之精品，古代皇宫中多甚喜食之，唐代

诗人杜牧曾作诗曰：“长安回望绣成堆，山预千门次第开。一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”描述的就是当年杨贵妃为食此果，不惜重金，用快马日夜兼程，运往宫中的情景。另有许多文人墨客，因荔枝味美而作诗赞之，苏轼在《咏荔枝》中说：“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”充分表达了诗人对荔枝的喜爱。荔枝不但味道鲜美，而且还有很高的药用价值。《本草蒙筌》中说：荔枝“悦颜色，驱烦止渴，益智慧，益气通神”。可见本品有美容及补气健脑之功。本酒可补气养血，且味美可口，老少咸宜，老人常服可康体延年，小儿服之可开发智力，因而可作为居家常备之饮料。

因本酒偏温，故小儿不能久服，以免产生内热；而对于阴虚火旺的人也当慎服。

30. 胡麻酒（《普济方》）

【配方】 胡麻仁 240 克 黄酒 1000 毫升

【制法与用法】 将胡麻仁置于水中，弃去浮物，燥干微炒香，置瓷器内捣烂成泥，然后将黄酒倒入瓷器内，同药泥搅匀，加盖密封，置阴凉地干燥处，每日摇动数下，经 7 日后静置，澄清即可饮用。每日随量饮服，勿醉。

【功效与主治】 有补肝肾，益气血，调胃肠，坚筋骨，延年益寿的作用。适用于体虚肌瘦，精血亏损，头晕目眩，须发早白，大便秘结等症。久服可延年不老。

【说明】 胡麻仁即黑芝麻，有补益精血的作用。可治疗精血不足引起的须发早白，头晕眼花等症。又因其油润多脂，故能养血润燥，滑肠通便。《神农本草经》谓胡麻仁“主伤中

虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填精髓。”《本草备要》说：其“可补肝肾，润五脏，明耳目，乌须发。”由此可见，此酒药虽单而效力宏，且制作简便，饮之无苦涩之味，是老少咸宜的保健药酒，若常服之，可使五脏精气充盈，耳聪目明，延缓衰老。

内有湿热，大便稀溏者慎服。

31. 神仙延寿酒（《万病回春》）

【配方】 生地 60 克 熟地 60 克 天门冬 60 克 麦门冬 60 克 当归 60 克 牛膝 60 克 巴戟天 60 克 杜仲 60 克 小茴香 60 克 枸杞子 60 克 肉苁蓉 60 克 补骨脂 60 克 木香 15 克 砂仁 30 克 川芎 60 克 白芍 60 克 人参 15 克 白术 30 克 白茯苓 60 克 黄柏 90 克 知母 60 克 石菖蒲 15 克 柏子仁 15 克 远志 30 克 好白酒 8000 毫升

【制法与用法】 将上药加工为碎块，装入绢袋，与白酒共置入坛中密封，隔水蒸 3 小时后取出埋入土中 3 昼夜，以去其火毒，取出即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补气血、清虚热的作用。适用于气血虚弱，阴阳两虚兼有虚热而致的面色萎黄，形体消瘦，精神萎靡，食欲不振，心悸怔忡或失眠，腰膝痠软，气短乏力，头眩目暗等症。

【说明】 人之由生到死乃千古不变之规律，为何有人长寿？有人早夭？其主要原因之一，就是肾气的盛衰。肾气盛则长寿，肾气虚则体弱多病，甚则早夭。肾气又化生为肾阴、肾阳两个方面，肾阴虚则五脏六腑、四肢百骸皆失濡养滋润，

出现形体消瘦、五心烦热、心悸、失眠等症，久则虚热内耗津液，使阴更虚，终致短寿；肾阳虚则脏腑经络失去阳气之温煦，出现体倦乏力、形寒肢冷、阳痿、早泄等症，久则累及他脏，使人早夭。本药酒中用熟地、枸杞子等可以滋补肾阴；肉苁蓉、巴戟天等可温补肾阳；人参、白术、茯苓等可健脾益气；知母、黄柏等可清除内热。久服本药酒可使肾中阴阳俱盛，脾胃调和，气血生化有源，久则脏腑俱健，气血旺盛，阴阳调和，而百病不生。故本品实为强身健体，益寿延年之良方。

32. 灵芝桂圆酒（《广西方》）

【配方】 灵芝 100 克 桂圆肉 50 克 制黄精 100 克
党参 50 克 枸杞子 50 克 炙黄芪 50 克 当归 50 克 熟地
黄 50 克 制首乌 100 克 陈皮 25 克 山药 25 克 茯苓 25
克 大枣 25 克 冰糖 700 克 白酒 7000 毫升

【制法与用法】 将白酒与上药同置入容器中，密封浸泡 1 月以上，滤取药液，加入冰糖溶化，静置 2 天，再次过滤便可服用。每日早晚各服 1 次，每次 15~25 毫升。

【功效与主治】 有滋养五脏，补益气血的作用。适用于形体消瘦，心悸怔忡，健忘，失眠多梦，须发早白以及产后虚弱，贫血等症。

【说明】 《本草蒙筌》中说：“灵芝可逐邪益脾，坚骨健筋，悦色驻颜。”龙眼肉可“养肌肉，美颜色……多服强魂聪明，久服轻身不老。”《食疗本草》中说：“饵黄精，耐老不饥。”可见，此 3 味药皆为抗衰老、延年益寿之上品。另枸杞子、熟地、何首乌、当归等皆可补益肝肾精血；党参、黄芪、

山药、茯苓等可补益脾气。据现代研究报道，党参有强壮作用，能增强机体抵抗力，使红细胞增加，白细胞减少，并能扩张周围血管，降低血压；黄芪有保肝、强心、降压、抑菌和类生殖激素的作用。可见，本药酒为滋肝益肾，气血双补之剂，若经常饮用，则肝肾精血充实，脾胃气血旺盛，自然可以达到增强体质、延长寿命之目的。

有感冒发热、喉痛、眼赤以及阴虚火旺者则当忌服。

33. 周公百岁酒（《归田琐记》）

【配方】 炙黄芪 60 克 当归 36 克 茯神 60 克 党参 30 克 麦冬 30 克 茯苓 30 克 白术 30 克 龟版胶 30 克 羌活 24 克 肉桂 18 克 五味子 24 克 川芎 30 克 熟地黄 36 克 生地黄 36 克 防风 30 克 枸杞子 30 克 广陈皮 30 克 山萸肉 30 克 红枣 1000 克 冰糖 1000 克 高粱酒 8000 毫升

【制法与用法】 将上药捣碎，与酒一起装入容器中，密封后煮 20 分钟，然后埋土中 7 日后取出饮用。每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有益气助阳，聪耳明目，乌发养颜的作用。适用于身体羸弱，面色萎黄，容颜憔悴，头昏目眩，腰膝痠软，不耐疲劳，耳聋失聪，须发早白，遗精失血等症。尤适宜于中老年人长服。

【说明】 本酒取名百岁酒，细考方药实不为过。中医认为，人赖先天肾气及后天脾胃之气而生生不息。一般而论，男子 64 岁，女子 49 岁之后，肾气先衰，表现为颜面枯槁，黑发变白，耳鸣目昏等症。若常以药食补益肝肾阴精，则肾衰

之期可后推多年以至百岁不衰。本酒中药物多为益气养血、填精益髓之品，久服可使肾精常充而不衰。脾胃为后天之本，气血生化之源，故用党参、白术、茯苓、陈皮等益气健脾和胃。人至老年正气多虚，卫表不固，每易感邪罹患，故用玉屏风散（黄芪、白术、防风）益气固表，以防外邪自表入侵。由此观之，若常服此药酒，则肾精得充，脾胃得健，卫表得固，焉能不活百岁哉？

此酒以补为主，对于外感发热者应忌服。

34. 补血顺气药酒（《医便》）

【配方】 天门冬 120 克 麦门冬 120 克 生地黄 240 克
熟地黄 240 克 人参 60 克 白茯苓 60 克 枸杞子 60 克
砂仁 20 克 木香 15 克 沉香 10 克 白酒 9000 毫升

【制法与用法】 将上述 10 味药切成小片，用砂布袋装瓶与白酒一起置入容器中，密封浸泡 7 天后，用文武火煎煮 1 小时，冷后便可服用。每日早晚各服 1 次，每次 30~50 毫升。

【功效与主治】 补五脏，益气血。适用于诸虚劳损，气血两亏，须发早白等。

【说明】 中医认为，人体气与血是相互依存的，气为血之帅，血为气之母，血虚则气失依附而浮散，进而出现气虚，气虚则血之来源匮乏，亦可出现血虚，最终则气血双亏，使人早衰早亡。本酒以补益气血为主，方中人参大补元气；天门冬、麦门冬、生地、熟地、枸杞子均为养阴生血之品；白茯苓，砂仁可健脾和胃；木香、沉香能调畅气机。诸药合用，共奏补气养血、健脾和胃之功。故本酒对气血不足引起的各

种疾病，均有较好疗效。

本酒在制作过程中，禁用铜铁器皿。另服药期间忌食萝卜、葱白、薤白等物。

35. 千口一杯酒（《集验良方》）

【配方】 人参 24 克 熟地黄 15 克 桂杞子 15 克 淫羊藿 9 克 远志 9 克 母丁香 9 克 沉香 3 克 沙苑蒺藜 9 克 荔枝肉 7 个 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒一起置入容器中，密封静置浸泡 3 天后，置于锅中隔水煮 3 小时，放凉后即可服用。如果不煮，需浸至 15 天后方可服用。此期间应隔天搅拌 1 次。服此剂药酒至大半量后，可加入白酒，这样反复服至药味淡薄为止。每日 1 次，每次 10 毫升。（每日 1 杯，徐徐而饮，每饮一口舌上略觉酒味便住，再饮再住，口数愈多愈好，一杯酒一千口饮用，故得此名，不如法则不效矣。）

【功效与主治】 有益精养血，健身延年，益气宁神，乌须明目的作用。适用于年老体弱、肝肾不足、气血两亏引起的面色萎黄，精神萎靡，视力减退，健忘，腰膝痠软，不耐疲劳，阳痿不育等症。经药理研究，证实本酒能提高人体免疫功能和抗病能力。

【说明】 人到老年，脏腑阴津亏损，气血双虚，故见体弱神靡，诸不足之象。本药酒用人参补气生津；熟地，枸杞、荔枝肉补精填髓；淫羊藿、母丁香、沉香、沙苑子温肾壮阳。诸药合用，可获补气生津、填精益髓、温肾壮阳之功。本酒药物剂量先大后小，缓缓补之，以免峻补致壅，且每日只服 1 杯，每饮一口舌上略觉酒味便住，虽不善酒者，亦无醉酒之

虞，足见配方者用心之良苦。

饮酒期间，忌食萝卜，恐损酒中人参之功效。对于阴虚阳亢，症见潮热颧红、盗汗、烦躁易怒、舌红而干、脉细数者应忌服。

第二章 扶羸抗衰

扶羸抗衰即扶正固本，它是中医治疗疾病的重要法则之一，属于八法中的补法，在我国伟大的医学宝库中，堪称一颗闪光的明珠。它具有系统的理论、丰富的内涵和良好的医疗效果，适用于以人体正气虚损为主的多种病症，尤其对慢性病、急性病恢复期及年老体弱患者有着更重要的意义。它通过益气、养血、滋阴、助阳等途径，以补人体气血的不足，协调阴阳之偏颇，从而调动机体内在因素，激发机体自卫机制，增强机体自稳状态，提高抵御和祛除病邪的能力，从而达到防治疾病的目的。本篇所载药酒均具这些功能，且绝大多数药酒都有着悠久的历史，经我们多年的临床运用证实，疗效相当满意。为使这颗明珠闪烁出更加夺目的光彩，给人类造福，给医林增辉，我们愿将带着颗颗真诚爱心的医方佳酿，奉献给患者朋友及可敬可重的老人们。

1. 人参酒方（一）（《千金方》）

【配方】 人参 100 克 猪脂 15 克 冰糖 200 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将人参切成饮片浸酒（采用冷浸渍法），过滤后备用，再将猪油脂溶化，并慢慢加入药酒中搅拌，使其成为白色清洁的混悬液，然后分装既得。每日 2 次，每次

服 10~20 毫升。

【功效与主治】 有益气养血，补虚除烦的作用。适用于神经衰弱，头晕，腰背痠痛，倦怠无力，食欲不振，记忆减退等症。

【说明】 中医学认为，气为血之帅，气能生血，若气虚则无以生血而致血亏，终成气血双亏之象。本药酒中人参性温味甘微苦，入脾、肺二经，具大补元气、健脾补肺、生津安神之功，可治疗虚劳损伤诸症。如《药性论》曰：人参“主五脏气不足，五劳七伤，虚损瘦弱”，《外台秘要》曰：其可“补元气，止泻，生津液”；猪脂性凉味甘，有补虚、润燥作用，可治疗脏腑液亏、大便秘结、燥咳、皮肤皲裂等症；冰糖甘平，有补中益气，和胃润肺之效。诸药合用，共奏益气补中，生津润燥之功。凡气、津两虚引起的体倦乏力、头晕耳鸣、身痛腰痠、精神萎靡、食少健忘、失眠多梦等症，皆可饮用此酒，具有显著的治疗作用。对老人人气阴两虚之习惯性便秘尤为适宜，长期饮用尚有健体强身，延年益寿之功。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶等物。

2. 人参酒方（二）（《本草纲目》）

【配方】 人参 30 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将人参放入白酒中，采用冷浸渍法浸泡，滤后即得。每日早、晚各服 1 次，每次空腹饮用 10~15 毫升。酒服尽，人参可食之。

【功效与主治】 有培补元气，生津固脱，补脾益肺，安神增智，温通气血的作用。凡久病气虚、元气不足、劳伤虚损引起的身困倦怠、气短乏力、食少体弱、自汗暴脱、面色

面白、阳痿尿频、咽干口渴、大便滑泄、虚咳喘促、眩晕头痛、心神不安、失眠多梦、惊悸健忘者皆可饮用，体质偏于阳气不足者亦可饮用。

【说明】 人参为培补元气、治疗气虚津亏之要药，并有生津、安神之功。如《药性论》曰：人参“补五脏六腑，保中守神”，《珍珠囊》曰：其可“养血、补胃气”。配以白酒温通经脉，促进气血的循环运行。酒中虽只一味人参，但治疗范围相当广泛。近年来无论中医学或现代医学对人参的研究、开发越来越深入，其已成为治疗心血管系统病、糖尿病、精神病、神经衰弱及阳痿等病症的主要药物。临幊上，凡久病不复或年老体弱而见食少倦怠、反胃吐食、虚咳喘促、自汗畏风、心悸、健忘、阳痿、尿频、遗尿、消渴、妇女崩漏、小儿慢惊及一切气血津液不足之证，均宜选饮此酒，以强身壮体、却病延年。

对外感发热及内有实热者忌服。饮酒期间忌用萝卜、茶叶等物。

3. 人参药酒（《全国医药产品大全》）

【配方】 人参 100 克 麦冬 150 克 五味子 100 克 当归 100 克 熟地 100 克 淫羊藿 150 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 以白酒浸泡上药，7 天后即可饮用。每日 2 次，每次饭后温饮 5~10 毫升。

【功效与主治】 有益气养血，温肾补精的作用。适用于气血虚弱及肾虚引起的气短心悸，头目眩晕，失眠多梦，腰膝痠软等症。

【说明】 本药酒中人参益气补虚、健脾养肺、养阴生津；

麦冬、五味子养阴生津、止渴、收敛肺气；三药合用即“生脉饮”，最善补气养阴，是治疗气阴两虚证的常用名方；淫羊藿温肾壮阳以治疗阳虚；熟地滋肾填精以治疗阴虚；二者合用则阴阳并补，并有“阴中求阳、阳中求阴”之妙，从而使肾中阴阳恢复，达到相对平衡状态；当归养血活血、调经，可治疗血虚及气虚推血无力而形成的血瘀。诸药合用共奏补气养血、滋阴温肾之功。故本酒对气血虚弱及肾气亏虚引起的虚劳羸弱、头眩短气、健忘失眠、阳痿、遗精、月经不调等症具有较好的治疗作用。老年人若能坚持长期饮用此酒定会取得强身健体、益寿延年之效。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

4. 鹿血酒（《华佗神方》）

【配方】 鹿血 250 克 白酒 800 毫升

【制法与用法】 将鹿血（新鲜）倒入净瓶中，再倒入白酒搅匀，经一昼夜后用细纱布过滤一遍，收入瓶中备用。每日早、晚各 1 次，每次温饮 10~20 毫升，勿醉。

【功效与主治】 有补虚，理血，祛寒，止痛的作用。适用于肾虚阳痿，肚腹冷痛，妇女宫寒不孕，白带增多及老人人心悸、失眠、腰痛等症。

【说明】 中医学认为，肾阳是人体阳气的根本，具有温煦、激发和推动各脏腑组织器官的作用。若肾阳虚则失去上述作用，各脏腑得不到温煦，其功能就会减退，男阳虚不能配阴则阴气相对偏盛，从而出现精神萎顿、形寒肢冷、阳痿不举、腰膝冷痛、妇人宫寒不孕、白带清稀量多、月经不调、腹满腹泻等一派虚寒之象。治疗则宜温肾暖脾、散寒止痛，本

药酒即对此而设。方中鹿血乃血肉有情之品，不仅可直补机体之血气，而且具有较强的温补脾肾的作用。如《本草纲目》曰：本品可“大补虚损、益精血。”白酒则可温经散寒、活血化瘀、通利血脉，与鹿血合用则可增强鹿血温补之力。两药合用共奏补肾助阳、温经散寒之功，对上述虚寒证有很好的治疗作用。

阴虚火旺及痰热内盛者慎用。

5. 百益长春酒（《中国医学大辞典》）

【配方】 党参 90 克 生地 90 克 茯苓 90 克 手术 60 克 白芍 60 克 当归 60 克 川芎 30 克 木槿花 500 克 桂圆肉 240 克 红曲 60 克 高粱酒 1500 毫升 冰糖 1500 克

【制法与用法】 先将上述药物共研为粗末，盛入绢袋，与高粱酒共置入容器中，五天后滤取澄清酒液，加入冰糖搅匀，即可服用。每日早、晚各服 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有健脾益气，和血安神，健身益寿的作用。适用于气血不足、心脾两虚引起的少气乏力、食少腹满、睡眠欠安、面色无华以及气虚血弱、筋脉失于濡养引起的肢体运动不遂等症。无明显症状而偏于气血虚弱者饮之，有健身益寿的作用。

【说明】 中医学认为，脾主运化水谷，脾气虚则运化失司，而见不思饮食、肢倦头眩、大便溏泻等症；脾虚则气血生化乏源，血不养心则神不守舍，故见心悸怔忡、虚烦不眠，从而形成心脾两虚证。对此治疗则宜养心血、健脾胃。本药酒中党参补中益气，生津，如《本草从新》曰：其可“补中

益气，和脾胃”；白术健脾燥湿；云苓渗湿健脾；红曲和胃消食；冰糖补中益气。上五药相伍，可健脾益气，以资气血生化之源。生地、当归、白芍、川芎合用即“四物汤”，具补血养血之功；桂圆肉滋养心血。全方共奏补气健脾、养心安神之功，可治疗心脾两虚之证。凡病后体虚、脾胃虚弱、劳伤虚损等证均可选用。常人久服，则有强身健体、益寿延年之功。

6. 长生固本酒（《寿世保元》）

【配方】 人参 60 克 甘枸杞子 60 克 怀山药 60 克
辽五味子 60 克 天门冬 60 克 麦门冬 60 克 怀生地黄 60
克 怀熟地黄 60 克 白酒 15 升

【制法与用法】 将上药切制成片，以生绢袋盛之，与白酒同置于酒坛中，坛口用箬竹叶封固，将酒坛置于锅内，隔水加热，约半小时后取出药坛，埋土中数日以拔出火毒，取出静置 3 日后即可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次 15 毫升。

【功效与主治】 有益气健脾，滋阴补肾的作用。适用于气阴两虚所致的四肢无力，易于疲倦，腰痠腿软，心烦口干，心悸多梦，头晕目眩，须发早白等症。体质偏于气阴不足而无明显症状者亦可服用，有保健养生的作用。

【说明】 中医学认为，人之本有二，一曰“先天之本”，一曰“后天之本”。“先天之本”即肾之功能，对人体的生长、发育与生殖有重要作用；“后天之本”即脾胃的功能，其可运化水谷，化生气血。若先后天不足，则精血亏虚而百病丛生，对此治疗应补肾健脾、益精养血，从而使先后天之本得固，则百病自除。本药酒即是为此而设，方中人参、山药、五味子补气健脾以固“后天”；另用天冬、麦冬养阴生津以增滋补之

力。诸药合用，共奏补中益气，滋肾养肝，益阴生津之功，如此则脾胃气旺、气血充盛、肝肾精血得补而先后天得固，从而邪去病除，身体渐壮，以达益寿延年之目的。

7. 蜂蜜酒（民间验方）

【配方】 蜂蜜 500 克 红曲 50 克

【制法与用法】 将蜂蜜 500 克加水 1000 克，红曲入内，混匀装入干净的瓶内，用牛皮纸封口，发酵 45 天，过滤后即可饮用。每日 2 次，每次 10~30 毫升。

【功效与主治】 有补虚和养阴的作用。适用于神经衰弱、性功能减退、慢性支气管炎、老年性习惯性便秘、高血压、心脏病等慢性病患者，常人长期饮用则可强身健体、延年益寿。

【说明】 蜂蜜有白蜜、黄蜜等多种，气芳香、味甘甜、性平和，使用时应取纯净的蜂蜜用文火熬炼并过滤去沫。其善入肺、脾、大肠经，有补中、润燥、止痛、解毒等多种功能。如《本经》谓其可“安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，和百药。”《本草纲目》曰：蜂蜜能“和营卫，润脏腑，通三焦，调脾胃。”《别录》谓其可“养脾气，除心烦，……口疮，明耳目。”故蜂蜜可治疗肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、鼻渊口疮、烧伤烫伤等症。近年来随着对蜂蜜的深入研究和不断认识，临幊上已扩大了它的治疗范围，如对老年慢支、神经衰弱、性功能衰退、心血管系统疾病及高血压病等均有良好的治疗作用。由于本药酒具补中益气、滋阴和胃等功能，故常人特别是老年人长期服用，则有强身健体、延年益寿的作用。

8. 绿豆酒（《寿世青编》）

【配方】 绿豆 60 克 山药 60 克 黄柏 45 克 牛膝 45 克 玄参 45 克 沙参 45 克 白芍 45 克 山梔子 45 克 天门冬 45 克 麦门冬 45 克 花粉 45 克 当归 36 克 甘草 9 克 白酒 4500 毫升

【制法与用法】 将上药粗碎，与白酒同置入容器中密封浸泡，每日振摇 1 次，14 日后即可服用。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有养阴清火的作用，适用于阴虚火旺引起的午后潮热、唇红口干、大便干结、烦热胸痛、痰块很难咯出等症。

【说明】 中医学认为，热病后期，壮热虽去，但余热尚存，故往往表现出程度不同的热象。此时机体的气阴已伤，故同时又表现出较为明显的气阴两虚之证。本药酒中绿豆味甘性寒凉，有清热解毒、消暑利水之功，可治疗暑热烦渴及热病后期余热未清、气阴已伤引起的症状，《本草汇言》曰其可“清暑热，静烦热，润燥热，解毒热”，《会约医镜》曰其可“清火清痰”；玄参、花粉清热生津；沙参、麦冬养阴生津；梔子、黄柏清热解毒；当归、白芍养血活血；山药健脾养胃；牛膝补肝肾，活瘀血，强腰膝；甘草补中益气，解百药毒；白酒通利血脉。诸药合用，共建清热解毒、养阴生津、止渴除烦之功。可治疗热病后期或阴虚痰火引起的午后潮热、唇红口干、大便干结、烦热胸痛、痰块很难咯出等症。本酒药性平和，虽清热但无败胃伤阳之弊，虽养阴而无留邪腻膈之患，故堪称是热病后期及阴虚痰火内盛患者的最佳饮品。

对于阳虚引起的面色苍白、手足不温、容易出汗、大便溏薄、口淡无味、唇舌色淡等症者忌服。

9. 猪胰酒（《补阙肘后方》）

【配方】 猪胰 3 具 大枣 100 枚 好白酒 3 升

【制法与用法】 将猪胰切成小块，大枣洗净去核，与白酒一起装入坛中，密封浸泡 12 天后药酒即成。每日 3 次，每次温饮 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补肺润燥、止咳平喘的作用，适用于肺虚咳嗽，症见终年咳嗽不愈、声低气弱、喘促、睡卧不安，甚则咳血、咯血等。

【说明】 肺是实现体内外气体正常交换的场所；中医学将肺的这一功能概括为“主气”、“司呼吸”。凡外邪或内伤均可影响于肺，使肺罹病而导致“主气”、“司呼吸”的功能异常。若肺之气阴亏虚，一方面肺主气，司呼吸的功能减弱，另一方面肺燥失濡而影响肺叶之举，从而出现气道不畅、呼吸不利的症状，如咳嗽喘息、胸闷短气、声低气怯、甚则肺络损伤而咳血、咯血等。本药酒中猪胰味甘性平，有益肺、补脾、润燥之功，善治肺燥咳嗽、咯血、肺胀喘息等症，历代医家对此论述颇多，如《本草拾遗》曰：猪胰“主肺痿咳嗽”，另据临床报道，将猪胰绞碎，在摄氏 60 度下减压干燥，加少量甘油搅匀，再加淀粉制成丸剂，每丸 5 克（含鲜猪胰 9 克），每日早、晚各服 2 丸，中午服 1 丸，10 天为 1 疗程。治疗单纯型、喘息型慢性支气管炎有较好效果，总有效率达 88%。对合并肺气肿者亦有疗效。从而说明本药酒对肺虚咳嗽等确有特殊效果。

10. 蛤蚧酒（民间验方）

【配方】 蛤蚧 1 对 米酒 1000 毫升

【制法与用法】 将蛤蚧去掉头足、粗碎，装入净瓶中，倒入米酒，加盖密封，置阴凉处，经常摇动。经 7 日静置过滤后即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次饮服 15~20 毫升。

【功效与主治】 有补肺肾，益精血，止咳嗽的作用。适用于久病体虚的慢性虚劳咳喘、气短神疲、阳痿等症。

【说明】 中医学认为，肺主呼气，肾主纳气。即呼吸功能虽由肺所主，但需要肾的纳气作用来协助，方能使呼吸保持一定的深度。肾气充盛，吸入之气方能经肺之肃降而下纳于肾，故有“肺为气之主，肾为气之根”之说。若肾气不足，摄纳无权则气浮于上，或肺气久虚，久病及肾，均可导致肾不纳气，出现动辄气喘等症。本药酒中蛤蚧味咸性平，归肺、肾二经，具补肾益肺、纳气定喘之功，可治疗肺肾两虚引起的喘咳短气及虚劳咳嗽、咯血等症。《本草纲目》曰本品可“补肺气、益精血，定喘止嗽。”《本草从新》曰其可“温中益肾，固精助阳。”故凡虚劳喘咳及肺肾两虚之咳嗽、喘息等症均可饮用本酒治疗，定会获得独特的治疗作用。近年来，以蛤蚧为主要药物而组成的治疗老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等病的成药很多，深受患者欢迎，其主要原因在于本品具有标本兼顾、疗效可靠等优点。

对外感引起的实热性咳喘则应忌服。

11. 蛤参酒（《圣济总录》）

【配方】 蛤蚧 1 对 人参 30 克 甘蔗汁 100 克 白酒

1500 毫升

【制法与用法】 将甘蔗切成小块，按上述用量榨汁，备用。将蛤蚧去掉头足，粗碎，人参碎成小段，用细纱布袋盛。将甘蔗汁、白酒倒入坛中搅匀，放入药袋，加盖密封，置阴凉处，经常摇动，经 14 日后即可开封饮用。每日早、晚各 1 次，每次饮服 10~20 毫升。药酒尽，药渣捣碎为散，每次用温开水冲服 9 克。

【功效与主治】 有补肺肾，壮元阳，定喘嗽，强身体的作用。适用于久病体虚、元气亏损引起的精神不振，失眠健忘，气短乏力，喘促不止等症。

【说明】 中医学认为，元气是人体生命活动的原动力，元气不足则五脏皆弱。如是肺气虚则气无所主，肾气虚则气不归根而上浮，从而导致虚咳喘息、胸闷短气等症。元气亏虚则气、血、津液的化生不足，故见全身虚弱羸瘦、倦怠乏力、头晕目眩、健忘失眠等症。本药酒中人参大补元气、补肺健脾；蛤蚧补肾助阳、纳气定喘、益肺气，可治疗肾虚喘促及肾阳亏虚引起的阳痿、遗尿等症。两药相伍，共奏大补元气、补肾益肺、纳气定喘之功，故本酒对由于虚劳损伤（元气不足）或肺肾俱虚所致的各种病症均有很好的治疗作用。常人饮用，则有扶正抗衰、延年益寿之功。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶等物。

12. 牛膝大豆浸酒（《圣济总录》）

【配方】 牛膝 300 克 黑大豆 300 克 生地黄 300 克 白酒 10 升

【制法与用法】 将牛膝用白酒浸后切片焙干，黑大豆炒

熟，然后将 3 味药一起同蒸 30 分钟，装入绢袋中，与白酒同置入容器内，密封浸泡 7 日后即可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾除痹的作用。适用于久病风湿致身体虚弱，症见筋挛膝痛、腰肢乏力及须发早白、面黯少华等。

【说明】 由于肾脏位于腰部，故有“腰为肾之府”之说；肝主筋，膝关节又为筋脉所聚之处。若肝肾精血不足则腰府、筋脉、骨骼失于充养而出现痰困疼痛等症；发的生长与脱落，润泽与枯槁，主要取决于肝肾精血的盛衰，若精血亏虚则头发枯萎，早脱早白。本药酒中牛膝入肝、肾二经，具有补肝肾、强筋骨、壮腰膝、散瘀血之功，如《药性论》曰：“治阴痿，补肾益精”，《本草备要》曰：“酒蒸则益肝肾，强筋骨”，其对腰膝骨痛、足痿筋挛具有显著的治疗作用；黑大豆味甘性平，入脾、肾二经，有活血、利水、祛风、解毒之效，可治疗水肿胀满、风毒脚气、风痹筋挛、病后风痉等症；生地清热凉血、养阴生津，既可滋补阴血，又能清血中之虚火，可谓两全其美；白酒温通血脉、散风寒湿邪，以利除痹止痛。全方共奏补肝肾、壮腰膝、强筋骨、活瘀血之功，故对肝肾亏虚所致的风湿痹痛尤为适宜，且有乌发强身之功。

孕妇忌服。

13. 明虾酒（《本草纲目拾遗》）

【配方】 明虾 6 只 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将明虾用清水洗净，拍烂，用宽大细纱布袋盛，扎紧口，置瓷器内，倒入白酒，再置文火上煮鱼眼

沸，取下待冷，加盖密封，静置阴凉处，每日摇动数下。经3日后开封，悬起药袋，沥汁令尽，将药酒用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。每日早、午、晚各服1次，每次15~20毫升。药渣可配酒服食。

【功效与主治】 有补肾兴阳、益气开胃、散寒止痛的作用。适用于久病体虚，阳痿不举，气短乏力，面黄羸瘦，不思饮食等症。

【说明】 中医学认为，肾阳为一身阳气之根本，具有温煦、推动和激发全身脏腑组织器官的作用。若肾阳亏虚，则可致脏腑之阳气均不足，尤其是对脾脏的影响较为明显。肾阳不得温煦脾阳，使脾的运化功能减退，则可出现泄泻、不思饮食、形寒肢冷、手足不温、体倦乏力等症；肾阳虚则阴器不举或举而不坚或坚而不久而发为阳痿；肾阳虚、肾气不固则发为尿频、遗尿等症。本药酒中明虾甘温，入肾经，有温肾壮阳之功，如《本草纲目》曰：“壮阳道”；白酒温通血脉可助明虾之力。若长期饮用本酒，必达补肾壮阳之目的，肾阳得补，脾阳得助，肾气得固而诸症悉除。

阴虚火旺者忌服。

14. 冬虫草酒（民间验方）

【配方】 冬虫夏草40克 白酒500毫升

【制法与用法】 将冬虫夏草捣碎，装入净瓶中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处，经常摇动，经7日后即可开封取饮。每日早、午、晚各1次，每次空腹饮服10~20毫升。

【功效与主治】 有补脾益肾，增强气力，止咳化痰平喘的作用。适用于病后体虚引起的神疲乏力、自汗盗汗、饮食

减少、阳痿遗精、腰痠脚软、失眠多梦、痰饮咳喘等症。

【说明】 冬虫草即冬虫夏草，简称“虫草”，为虫体与菌座相连而成的复合体，全长9~12厘米。中医学认为本品性温味甘，入肺、肾二经；具有补肺、温肾助阳、止喘咳之功。如《本草从新》曰其可“保肺益肾，止血化瘀，止劳嗽。”《本草纲目拾遗》曰其“性温暖、补精益髓。”《云南中草药》谓其有“补肺、壮肾阳，治痰喘咳嗽”的作用。可治疗肾虚阳痿、遗精、腰膝痠痛及肺肾两虚之喘咳短气、劳嗽痰血等症。正如《现代实用中药学》所概括的那样，冬虫夏草“适用于肺结核，老人虚弱之慢性咳嗽气喘，吐血，盗汗，自汗；又用于贫血虚弱、阳痿遗精、老人畏寒，涕多泪出等症。”从而可以看出，本药酒对病后虚损及年老体弱引起的一系列病症具有较好的治疗作用。常人饮用则有强身健体、益寿延年之功。

15. 阳春酒（《外科正宗》）

【配方】 人参15克 白术15克 熟地黄15克 当归身9克 天冬9克 枸杞子9克 柏子仁7克 远志7克 无灰酒2500毫升

【制法与用法】 将上药加工成粗末，用细纱布袋装好，扎紧口放入瓷坛内，倒入无灰酒，密封浸泡10日药酒即成。每日早、午、晚各服1次，每次温饮10~20毫升。

【功效与主治】 有健脾和胃，安神定志，补气养阴的作用。适用于因脾胃、气血亏虚所致的食欲不振、头晕目眩、心悸气短、睡眠不安、皮肤干燥、面色无华及外科疮口肉色淡白、日久不能收敛等症。

【说明】 本药酒中人参大补元气，益肺脾；白术健脾燥湿，如李杲曰：“去诸经中湿而理脾胃”，王好古曰：“理中益脾”，《医学启源》曰：“除湿益燥，和中益气，温中，去脾胃中湿……强脾胃”。此二药相伍，可健脾补气，以资后天之本，使气旺血生。熟地滋肾养血，当归养血活血，枸杞子滋补肝肾阴血，此三味相配，可滋补肝肾之精血，以强先天。另用天冬养阴生津、润燥，远志养心安神，柏子仁养心安神，润肠通便。诸药合用，共奏补虚健脾，滋肾益肝，养阴生津，养心安神之功。可治疗因脾胃虚弱、心肝肾阴血不足所导致的气虚乏力、面苍无华、食欲不振、头晕目眩、健忘失眠、耳鸣耳聋、心悸怔忡、大便干结、小便短黄及外科疮口久不愈合等症。对体质较弱的老年人尽管身无大病也可饮用，具有强身壮体之效。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

16. 戊戌酒（《本草纲目》）

【配方】 小黄狗 1 只 曲 30 克 糯米 7.5 千克

【制法与用法】 将小狗去皮及内脏，洗净煮烂，连汁与曲、糯米如常法酿酒。每日 3 次，每次空腹饮 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾阳，温脾胃的作用。适用于肾阳虚损引起的少腹冷痛，宫寒不孕，阳痿早泄，腰膝冷痛等症。

【说明】 狗肉性温热味咸，入脾胃肾经，具有补中益气、温肾助阳之功，可治疗肾阳不足、脾胃虚弱引起的食欲不振、气短乏力、面白无华、头眩体倦、手足不温、阳痿早泄、尿频遗尿、形寒肢冷等症。《日华子本草》谓本品“补胃气，壮阳，暖腰膝，补虚劳，益气力。”《医林纂要》谓其可“补肺

气，固肾气，壮营卫，强腰膝”。糯米性温味甘，补中益气，如《别录》曰：“温中”，孙思邈曰：“脾病宜食，益气止泄”。两味合用，共奏温肾、健脾、益气之功，凡肾虚阳痿、少腹冷痛、尿频遗尿、腰膝冷痛及脾胃虚弱引起的食欲不振、气短乏力、面白无华、大便溏薄等症均可饮用此酒治疗。

因狗肉性温热，故阴虚内热者不宜饮用。

17. 壮元酒方（《圣济总录》）

【配方】 天雄（生去皮脐）90克 白敛90克 茵芋（去粗茎）30克 蜀椒（去目，闭口者炒出汗）500克 羊踯躅500克 乌头（生去皮脐）60克 附子（生去皮脐）60克 干姜60克 白酒1500毫升

【制法与用法】 上8味药均制成粗末，与白酒同置坛内密封浸泡，春夏5日，秋冬7日，去渣过滤，药酒即成。每日3次，每次10~25毫升。药渣晒干为散，每次服3克，药酒送服。

【功效与主治】 有益精气，通血脉，除风湿，明耳目，悦颜色的作用。年高者服之，50天力倍气充、百日则神如30岁，力能引弩。疾在腰膝者，此酒悉治。

【说明】 本药酒中天雄为大辛大热之品，具有助阳散寒、祛风除湿之功，如《日华子本草》谓其可“助阳道，暖水脏，补腰膝，益精明目……补冷气虚损”，附子辛热、回阳补火、散寒除湿，此两药相伍，共为温肾壮阳，培补命门，散寒除湿之功；因机体阳衰则易感寒湿，寒湿痹阻经脉筋骨关节可致血气凝滞不畅，而发为寒湿痹痛，故又用乌头、蜀椒、干姜以温经散寒、除湿；羊踯躅祛风除湿、消肿止痛，可增强

治疗痹证的功力，如《本草纲目拾遗》曰：羌活“追风定痛”；茵芋散寒除湿，可治疗风湿痹痛、四肢挛急、两足软弱等症，如《别录》曰：茵芋“疗久风湿走四肢、脚弱”；白敛性凉，味辛甘苦，一方面可制约上述诸药过分温热，另一方面又可清体内之热毒，散结止痛；白酒温通经脉。诸药合用，共奏补肾助阳、温经散寒、除湿止痛之功。凡临床上由于肾阳亏虚，寒湿痹阻的风湿性或类风湿性关节炎，以及脾肾阳虚、寒湿中阻的腹痛、吐泻等病症，皆可选用本酒治疗。因本酒辛热，故阴虚火旺或阳热之证皆当禁用。

18. 枸杞根酿酒（《延年秘录》）

【配方】 枸杞根 40000 克 鹿骨 1 具 酒曲 3000 克
糯米 30000 克

【制法与用法】 将枸杞根及鹿骨加水 240 升，煎取 36 升，去渣澄清。将糯米蒸熟后加入药液和曲，搅拌均匀，加盖密封，勿使泄气，置保温处。经 14 日后开封，尝味甜可口即成，过滤，榨取酒液。每日服 2 次，每次温饮 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补虚弱、强筋骨、退虚热的作用，适用于体质虚弱、筋骨不健，风湿疼痛兼有虚热者。

【说明】 中医学认为，肾藏精，内寄真阴真阳，故肾中精气亏虚，日久必累及肾阳，从而形成阴阳两虚之证，但又有偏肾阴亏虚和偏肾阳亏虚之不同。偏阴虚者则有潮热骨蒸、五心烦热、耳鸣耳聋等虚热之象，治疗当以养阴清热为主，兼以温补肾阳。本药酒即是针对阴阳两虚而偏于肾阴虚而设，方中枸杞根即地骨皮，有凉血退蒸之功，最善清退虚热，可治疗阴虚发热、骨蒸潮热、盗汗等症，如《本草纲目》曰：地

骨皮“去下焦肝肾虚热”，又如王好古谓其可“泻肾火……退热，补正气”；鹿骨性热味甘，具补虚羸、强筋骨之功，如《千金·食治》曰鹿骨“主内虚，续绝伤；补骨，可作酒”，《唐本草》曰本品“主虚劳，可为酒，主风虚、补骨髓”；糯米补中益气，以资后天之本。诸药合用，共奏清热凉血、补肾益精、强筋壮骨之功，凡因虚羸劳损所致的筋骨痿软无力、腰膝痠痛、风寒湿痹等病症而伴虚热之象较为明显者，皆可饮用本酒治疗。若属阴阳两虚而偏于阳虚者，则不宜饮用。

19. 枸杞根酒（民间验方）

【配方】 枸杞根 250 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将枸杞根切碎，用细纱布袋盛，与白酒同置于净器中，密封浸泡，经 7 日后开取，去渣备用。不拘时饮，每次温饮 15 毫升。渐加至 20 毫升。酒欲尽，再添酒，味薄即止。

【功效与主治】 有滋养肝肾的作用。适用于肝肾亏虚，脚膝痿弱，体内久积风毒，肩膊胸背疼痛，妇女产后头晕目眩。

【说明】 肝藏血、肾藏精，精血同源。肝血不足，筋脉失养则挛急或驰缓不收；肾精不足，骨失髓养则痿软无力。精血属阴，故精血亏虚还会出现阴虚发热诸症。枸杞根即地骨皮，性凉味甘，入肺、肝、肾经，有滋补肝肾之功，善清血分之虚热，是治疗阴虚发热、虚劳潮热、盗汗、肺热咳嗽之要药。王好古谓本品可“泻肾火、降肺中伏火，去胞中火，退热，补正气”，《本经》曰：“主……热中消渴”，《本草纲目》曰：“人但知……而不知枸杞、地骨皮，甘寒平补，使精气充

而邪火自退之妙”。《本草新编》曰：“欲退阴虚火动，骨蒸劳热之证，用补阴之药，加地骨皮……始能凉骨中之髓，而去骨中之热也。”中医诊治疾病，讲辨证论治，若见热而不分虚实，必致误治。今虽有热，但为阴虚所致，故宜滋阴清热，而本药酒是最佳选择。

20. 双参酒（民间验方）

【配方】 西洋参 30 克 沙参 20 克 麦冬 20 克 黄酒 800 毫升

【制法与用法】 将西洋参、沙参碎成小段，麦冬捣碎细，装入小坛内，倒入黄酒，置炉上用文火煮鱼眼沸，取下待冷，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下。经 7 日后开封、加凉开水 200 毫升，搅匀，再用细纱布过滤一遍，收入净瓶中。每日早、晚各服 1 次，每次用温开水送服 10~20 毫升。酒服尽药渣爆干为末，每次用开水送服 5 克。

【功效与主治】 有补气养阴，清热生津，润肺的作用。适用于热病气阴两伤，烦倦口渴，津液不足，口干舌燥，肺虚燥咳等症。

【说明】 热病，即一切外感发热性疾病的总称，古时称作伤寒（这里的“伤寒”指中医学概念）。发生热病的病因，中医学将其归结为“温热病邪”。机体感受“温热病邪”后，必然出现发热、微恶风寒、口渴等症。温热为阳邪，易伤津耗气，当发展到热病后期，虽然壮热消失，盛邪已去，但余热未清，津气已伤，因而出现气短乏力、四肢倦怠、烦躁口渴及小便短黄、形体消瘦、脉虚细数等症。本药酒即为热病后期余热未清、气阴两虚而设。方中西洋参性凉味甘微苦，能

益肺阴、清虚火、生津止渴，《医学衷中参西录》曰：“西洋参，能补助气分，并能补助血分”，说明西洋参具有养阴生津之功，且兼有补气之力，为治疗阴、气两虚之佳品；沙参、麦冬性寒味甘，有养阴润肺、益胃生津之功，对热病后期所致的肺胃阴虚证具有良好的治疗作用，如《本草从新》曰：“沙参，……专补肺阴，清肺火，治久咳”，麦冬“润肺清心，泻热除烦”。《别录》云麦冬主“虚劳客热，口干燥渴”。本方以西洋参为主，以沙参、麦冬为辅，并佐以黄酒温养肺胃、活血行气，诸药共奏益气养阴、清热生津、滋补肺胃之效。对热病后期气阴两伤，尤以肺胃阴伤较重且有余热未清之证者其显著疗效，凡热病后期症见咽干舌燥、口渴、心烦、微热、干咳少痰、大便干结伴少气懒言、四肢倦怠乏力者，可放心饮用，定会收到满意效果。

21. 天门冬酒（《本草纲目》）

【配方】 天门冬 1000 克 糯米 1500 克 酒曲 100 克

【制法与用法】 将酒曲碎为细末备用。将天门冬洗净，放砂锅中，加水淹过，置文火上煮成汁，待冷备用。将糯米蒸煮半熟，倒入小坛内，待冷后再将天门冬连汁倒入坛内，加入细曲末搅匀，加盖密封，置保温处。经 21 天后开封，见表面有泡状酒即熟，压去糟，贮入净瓶中。每日 3 次，每次温饮 10~25 毫升。

【功效与主治】 有滋阴和血，润肺止咳之用。适用于肺肾阴虚引起的咳嗽及血脉失和、四肢麻木痠痛等症。

【说明】 热病后期，机体阴液大亏，而尤以肺、肾阴液不足为甚，肺为“主气”之脏，司呼吸，最为“娇贵”，或寒、

或热、或燥、或郁、或津不足等均会影响其功能的正常发挥。若肺阴亏虚、肺失濡养，则可出现阴虚肺燥、干咳少痰、咽干口渴，甚则咯血等症；肾阴亏虚则致肾脏本身的阴阳失调，出现阴虚火旺（也叫阴虚阳亢）之证，症见潮热盗汗、五心烦热、梦遗失精等。本药酒中天门冬恰入肺、肾二经，性寒味甘、苦，有养阴清热、润肺滋肾之功，对肺肾阴虚最为适宜。如《药性论》曰：天门冬“主肺气咳逆，除热，通肾气”，《本草纲目》曰本品“润燥滋阴”、“清金降火”（“金”即指肺脏，“清金降火”即为清泻肺热）。脾胃为“后天之本”、“气血生化之源”，热病后期则脾虚胃弱，气血生化乏源，最需扶之，故以梗米做酒，平补脾胃之气，且可消除烦渴，《千金·食治》曰本品“平胃气，长肌肉”；《滇南本草》曰本品“治诸虚百损、强阴、失津。”二药合用，标本兼治，共奏养阴生津、健脾和胃之功，凡阴虚肺燥引起的咳喘气逆、干咳少痰、咯血和肾阴亏虚所致的潮热盗汗、五心烦热、梦遗失精等症，皆可服用此酒，对热病后期津亏血少，脉络失和、肌肤失养所致的肢体麻木痠痛等症，亦可服用此酒治疗。

22. 醣醗酒（《食疗方》）

【配方】 醣醗 60 克 黄酒 500 毫升

【制法与用法】 将黄酒倒入小坛内，置火上煮至鱼眼沸，将醍醗投入，搅拌溶化，然后将酒坛离火待冷，静置过滤，澄明即成。每日早、晚各 1 次，每次饭前服 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补虚添髓，滋阴润燥，养血止渴，兼祛风湿的作用。适用于虚劳肺痿、消渴、便秘，中风烦热、皮肤瘙痒等症。

【说明】 中医学认为，津、血亏虚则肺燥不润，日久肺叶焦枯萎缩而发为肺痿；皮肤、毫毛失于滋润则干燥、瘙痒，枯槁无泽；大肠失于濡润则发为肠燥便秘；津血亏虚，虚热内蒸耗烁，使阴津更伤更虚，故发为消渴病等。醍醐即牛乳制成的食用脂肪，现代药理研究证明每100克醍醐中含有水分73克、蛋白质2.9克、脂肪20克、碳水化合物4克、灰分0.6克、钙93毫克、磷77毫克、铁0.1毫克、硫胺素0.03毫克、核黄素0.14毫克、尼克酸0.1毫克、抗坏血酸微量、维生素A830国际单位。中医药学认为，本品性平味甘，具养血、滋阴、润燥、止渴之功，如《千金·食谱》曰：“补虚，……添髓补中填精”，《本草衍义》曰：“润养疮癥”，《随息居饮食谱》曰：“润燥充液滋阴、止渴耐饥，养营清热”。因本品的主要功能为滋阴养营，故对临幊上出现的虚劳肺痿、咳唾脓血、消渴、便秘、皮肤瘙痒等症具有较好的治疗作用。本酒药性平和，药力持久，久服定有卓效。

23. 松花酒（《鸡鸣录》）

【配方】 松花粉100克 陈酒1000毫升

【制法与用法】 于4~5月马尾松开花时，将雄球花摘下晒干，搓下花粉，除去杂质蒸熟，用绢布包，与酒同置入容器里，密封浸泡10天后即成。每日早、晚各服1次，每次温饮20毫升。

【功效与主治】 有祛风益气，润肺养心的作用。适用于体质虚弱，头昏目眩，中虚胃痛，皮肤时作麻木不适等症。

【说明】 松花粉即马尾松的花粉，体质轻飘易飞扬，手

捻有滑润感，气微香，味有油腻感，以黄色、细腻、无杂质、流动性较强者为佳品。本品性温味甘，无毒，具有健脾益气、润肺养心之功。如《本草纲目》曰：“润心肺，益气”，《本草注解》曰：“松花，味甘益脾，气温能行，脾为胃行其津液，输于心肺，所以润心肺也”。中医学认为，饮食物自口入内后，胃腑受纳、腐熟之，即胃首先对饮食物进行初步的消化，接着经过脾的运化水谷的功能，将胃中饮食物运化为水谷之精微，再经过脾气的“升清”功能将水谷之精微上输到心肺，从而化生为人体所需之营血，故有“脾胃为气血生化之源”、“后天之本”之说。脾胃健则气血旺，脾胃虚弱则不得运化水谷精微，气血亦亏乏。脑窍、皮肤、肌肉失于水谷精微和气血的濡润、滋养，则出现头晕目眩、面色苍白无华、皮肤麻木不适等症。根据中医学“治病必求于本”之理论，对上述症状的治疗必须健脾和胃、补中益气，以培补“后天之本”。而松花粉正具健脾养胃、润肺养心之功，且《随息居饮食谱》曰：“酿酒主养血熄风”，故可以松花粉浸泡老年陈酒而治之。经临床报道疗效满意可靠，不妨一试。

24. 五加酒（《医心方》）

【配方】 五加皮 600 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 夏季用五加茎叶，冬季用五加根皮，春、秋用茎叶或根皮均可。将五加皮切细，盛入纱布袋中，与白酒一起置入容器里浸泡。春、秋、冬季浸泡 10 日，夏季浸泡 5 日即可服用。每日服 1~2 次，随量温服，勿至醉。

【功效与主治】 有补中益精，祛风湿，壮筋骨的作用。适用于诸虚劳损、气血两亏引起的阳痿、阴囊湿冷、尿有余

沥、腰脊疼痛、风湿痹痛、产后虚弱等症。久服轻身耐老。

【说明】 中医学认为，肝主藏血，全身关节之筋脉皆由肝所主。即约束骨节之筋脉的功能正常与否，主要责之于肝，并应从肝论治。肾藏精、精生髓、髓充骨，骨骼得以正常地生长、发育，发挥其支撑作用，主要取决于肾中精气。血可生精，精可化血，精血互生，故曰“肝肾同源”，肝、肾精血与筋骨有着极为密切的关系，可以说筋骨的功能正常与否，主要取决于肝、肾精血充旺与否。若肝肾精血不足、筋骨失其濡养则易被风寒湿邪侵袭，外邪阻滞经脉，气血凝滞不通则可出现筋骨拘挛，关节疼痛，腰膝冷痛痿困等症；若寒湿不去，随经脉留居体内则损其内脏，脾胃被伤，气血生化乏源，终致虚损羸弱气乏；寒湿之邪损伤肾脏则易致肾气亏虚，膀胱气化不利，故见小便不利，或尿有余沥，或遗尿等症；肾阳虚不能化气行水，津液停聚下焦，泛溢于肌肤则发为水肿；下元火衰则可致阳痿、阴囊湿冷等症。本药酒用五加皮，其味辛性温，辛可顺气，温可补阳、祛寒胜湿，且入肝、肾二经，具有祛风湿，补肝肾，壮筋骨，活血祛瘀之功。如《别录》曰：本品可“疗男子阳痿、囊下湿、小便余沥……两脚疼痛风弱，五缓虚羸，补中益精，坚筋骨。”《本草纲目》曰：五加皮“治风湿痿痹，壮筋骨。”《日华子本草》谓其可“补五劳七伤。”又如《陕西中草药》曰：五加皮可“活血消肿。治风湿关节痛，阴囊湿疹，跌打损伤，水肿，小便不利”。由此可见，本品疗效可靠，制为酒剂久服，必能达到祛风湿、益精血、壮筋骨、补虚损、轻身延年之殊功。近年来，临幊上用以治疗男子妇人脚气、骨节皮肤湿肿疼痛、一切风湿痿痹、腰膝疼痛、鹤膝风以及小儿行迟、虚劳不足等病症，皆获验。

效。本药酒对老年人和体弱多病者尤为适宜，足可称之为百病良药。

因五加皮辛温，故阴虚火旺者应忌服。

25. 洋参酒（民间验方）

【配方】 西洋参 30 克 黄酒 500 毫升

【制法与用法】 将西洋参碎成小段，与黄酒同置于瓷器内，置文火上煮数十沸，取下待冷，加盖密封，置阴凉干燥处，每日晃动数下。经 7 日后即可开封取饮。每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 10~15 毫升，或用开水送服。酒服尽，取参食之。

【功效与主治】 有补气血、养阴津，除烦倦的作用。适用于气阴两伤引起的烦倦口渴，咽干舌燥，气虚咳喘等症。

【说明】 温热病后期则机体气阴两虚，因温热病邪不仅耗伤阴液，而且消蚀元气，终使机体气阴两虚，出现烦热口渴、倦怠乏力、咽干舌燥、咳喘气短等症。本药酒中用西洋参，可补气养阴生津，且能清热降火，正与上述病机相符。如《药性考》曰：西洋参“补阴退热。”《本草从新》曰本品“补肺降火，生津液，除烦倦，虚而有火者相宜。”《增订伪药条辨》曰：“西洋参滋阴降火，东参（人参）提气助火，功用相反，凡是阴虚火旺、劳嗽之人，每用真西参，则气平火敛，咳嗽渐平。”黄酒不仅温通血脉，而且温养脏腑，固护脾胃，以助“后天”。凡热病后期气阴两虚、余热未清而见肺虚久咳、干咳少痰、咳血、咽干口渴、虚热烦倦、少气懒言等症者皆可饮用，且疗效显著。

因本品性凉，养阴生津之力较强，故中阳衰微、胃有寒

湿，症见口淡喜热饮、呕吐清水、食少不华、畏寒肢冷、大便溏泻者，应忌服。

26. 地骨酒（《圣济总录》）

【配方】 地骨皮 100 克 生地黄 100 克 甘菊花 100 克
糯米 3000 克 酒曲适量

【制法与用法】 将上 3 味药加水煎煮，取浓汁与糯米煮成干饭，待冷后加入酒曲拌匀置入容器中密封发酵成酒酿。根据各人的酒量，兑入米酒便可饮用。每日 3 次，每次适量饮用。

【功效与主治】 有滋阴养血，强身延年的作用。适用于中老年人身体虚弱，目暗多泪，视物不清，或有高血压眩晕，或见夏季身热不适、消渴等症。

【说明】 中医学认为，人体的阴液包括精、血、津液等，其中血液尤为主，因血液内富含营养成份，对各脏腑器官具有濡养作用。正常情况下，机体阴阳本是相对平衡协调的，若阴血亏虚，阴不制阳，必然导致阳气亢盛，此即中医学所谓的“阴虚火旺”、“血虚生热”；肝藏血、开窍于目，若肝之阴血不足则目失所养，故见两目干涩、视物模糊不清等症；阴血不足，脑窍失养，故见头晕目眩，面色无华等症；肺肾阴虚，阴虚火盛，终成消渴之证；阴虚血少，五脏六腑及四肢九窍不得濡养，日久必使形体瘦削，正气匮乏，身体虚弱。本药酒具有滋阴养血，清热降火，调补胃气之功。方中生地滋阴养血、生津止渴、清虚热，对热病后期低热不退或慢性病之阴虚内热证，具有较好疗效；地骨皮即枸杞树的根皮，性寒味甘，清退虚热及凉血之功最佳，如《本草述》曰：“主虚

劳发热”，《食疗本草》曰：“去骨热消渴”，《本草新编》曰：“地骨皮，非黄柏、知母可比，……骨皮益肾生髓……欲退阴虚火动，骨蒸劳热之症，用补阴之药，加地骨皮……始能凉骨中之髓，而去骨中之热也。”据现代药理研究证明，本品具有显著的解热作用和降血糖作用，故用地骨皮辅助生地，清热而保阴，以治疗虚劳潮热、肺热咳喘、吐血、衄血、消渴等症；佐以甘凉之菊花疏风、清热、明目；糯米甘平，养胃补中，以助气血生化之源。诸味合用，标本兼治，共奏滋阴养血，清热明目，扶正祛邪之功。对老年人或妇女身体瘦弱，眼目干涩，视物不清，头目眩晕或高血压，糖尿病等尤为适宜。长期服用，则有病除病，无病强身。

对阳虚阴盛，症见畏寒肢冷、下利、水肿、脉沉微者忌服。

27. 春寿酒（《万氏家传养生四要》）

【配方】 天门冬（去心）60克 麦门冬（去心）60克 莲子（去心）60克 红枣（去核）60克 生地黄60克 熟地黄60克 山药60克 白酒3000毫升

【制法与用法】 将上药切成小块，与白酒共置入容器中，密封浸泡半月，每日振摇1次。每日早、晚各服1次，每次30毫升。

【功效与主治】 有滋肾养心，健脾和胃的作用。适用于中老年肝肾阴亏、心血不足、脾胃虚弱引起的精神萎靡、头昏目眩、头胀痛、视物不明、心悸怔忡、失眠多梦、健忘、食欲不振、口淡无味、潮热盗汗、消渴便秘、须发早白等症。

【说明】 生、长、壮、老、已，是生命运动的基本规律

和自然现象，身体就如一台复杂的时刻不停运转着的机器，也有“老化”、“废弃”的时候。人一旦步入老年，由于脏腑精气的衰弱，功能也大大减退了。做起事来，不但深感力不从心，而且许多毛病都有可能出现，如视物昏花，听力下降，头晕目眩、心悸气短、失眠健忘多梦、手足麻木疲困，精神不振等，从而给晚年的生活带来极大的困难。中老年人如果出现此象，除注意养生、加强锻炼外，尚需必要的医药治疗。本药酒即为上述病症而设。方中熟地滋肾阴、养心血、培补“先天”，可治疗心肾阴血亏虚所致之心悸怔忡、失眠健忘、眩晕、潮热、耳鸣等症；阴血亏虚，必现虚热，故用生地清热凉血、养阴生津；天冬，麦冬养阴生津，除烦止渴；心之阴血不足，君火相对亢盛、热扰心神而虚烦不眠，故用莲子养心、清心、除烦，如《滇南本草》曰：莲子“清心解热”，《本草备要》曰：莲子“清心除烦”；人至老年，脾胃皆弱，“后天之本”不固，故用山药、大枣健脾养胃，培补“后天”而助气血生化之源。凡中老年人，若有肝肾阴亏、心血不足、脾胃虚弱引起的病症皆可大胆饮用此酒，定让你青春再来，增寿延年，其乐无穷。

28. 鸡子阿胶酒（《永乐大典》）

【配方】 鸡子黄 4 个 阿胶 40 克 青盐适量 米酒 500 毫升

【制法与用法】 将鸡蛋打破，按用量去清取黄，备用。将酒倒入坛中，置文火上煮沸，投入阿胶，化尽后入鸡子黄、青盐并搅匀，再煮数沸即离火，待冷后贮入净器中。每日早、晚各 1 次，每次随量温饮。

【功效与主治】 有补虚养血、滋阴润燥，止血熄风的作用。适用于体虚乏力，血虚萎黄，虚劳咳嗽，吐血便血，女子妊娠胎动不安，胎漏下血等症。

【说明】 阿胶乃血肉有情之品，其味甘、性平，最善大补人之阴血，可治疗贫血及各类原因的大失血所致的血虚萎黄、眩晕、心悸等症，其不但养血，且有显著的止血作用，故又适宜于治疗各种出血症，如《本草纲目》谓其可“疗吐血、衄血、血淋……崩中。”此外，本品尚有滋养肺阴，补益肺气的功效，故可治疗阴虚肺燥之咳嗽痰少、咽喉干燥等症。如《本草纲目》曰：“阿胶，大要只是补血与液，故能清肺益阴。”《汤液本草》曰：“阿胶益肺气，肺虚极损，咳嗽唾脓血，非阿胶不补。”由于阿胶还有养血安胎作用，故可用治孕妇胎动不安、胎漏下血等症。鸡子黄最富营养，可滋阴润燥、养血熄风，善治心血不足、虚火偏旺之心烦不眠、虚劳吐血、胎漏下血等症，如《药性论》曰：“煎服，…除烦热”，《本草纲目》曰：“补阴血，解热毒”，《本草从新》曰：“补中益气，养肾益阴，润肺止咳，治虚劳吐血。”本品与阿胶相伍，则补血润燥之力更宏。青盐味咸，坚阴入血走肾，可引药入肾，如《随息居饮食谱》曰：“补肾，引火下行”，《医林纂要》曰“熟用补心，安神止疟。”米酒则有护脾胃，和血脉的作用。诸药合用，共奏补血止血，滋阴润燥之功。凡血虚证、虚劳病、出血症及孕妇胎动不安等皆可选用。经临床验证，疗效显著可靠，实乃补虚健身之佳酿。

29. 阿胶酒（《圣济总录》）

【配方】 阿胶 80 克 黄酒 500 毫升

【制法与用法】 将阿胶切成细块，置入小坛内，倒入适量黄酒，以能淹没阿胶为准，然后置文火上煮沸，边煮边往坛内续添黄酒，直至酒添尽，阿胶化尽，药酒约有500毫升时取下候冷，收入瓶中。每日早、午、晚各1次，每次空腹温饮20~30毫升。

【功效与主治】 有补血止血，滋阴润肺之功。适用于血虚萎黄，虚劳羸瘦，面色不华，眩晕心悸，阴虚咳嗽，妇女月经不调，崩漏及咳血、吐血等症。

【说明】 血为人体“三宝”之一，血可养气、载气，血虚可致气虚，从而形成气、血两虚，久之则气、血、阴、阳俱不足而酿成虚劳之疾。出现虚烦不得眠、形瘦羸弱、头脑眩晕、面黄心悸、妇女月经不调、崩中及咳血吐血等症。本药酒中阿胶补血之力最强，凡血虚气弱之重症，非此不足以扶危。阿胶不仅补血养气滋阴润燥，尚有显著的止血功能，故对于各种出血引起的血虚证最为适宜。正如《本草纲目》所言：阿胶“疗吐血、衄血……经水不调，无子，崩中……虚劳咳嗽、喘急……和血滋阴，除风润燥。”用黄酒意在养阴护胃，温通血脉而助阿胶补血之力，促进病体的较快恢复。此酒经临床使用观察，其效极佳。凡遇上述病症，均可备制饮用。

对有脾胃虚弱引起的痞满呕吐，大便溏泻者应忌服。

30. 漠驴酒（民间验方）

【配方】 驴肉 1500 克 糯米 5000 克 酒曲 300 克

【制法与用法】 将酒曲碎为粗末备用。驴肉切碎，置砂锅中，加水3000毫升，煮至2500克，然后将肉与汁同倒入

净坛中，待冷备用。将糯米洗净、炊熟、沥半干，待冷后拌入酒曲末，倒入药坛中搅匀，加盖密封，置保温处。经 25 日后开封，尝味甜润药酒即熟。压滤去糟渣，贮入净瓶中。每日 3 次，每次温饮 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补血，益气，祛风的作用。适用于虚劳羸弱，烦倦无力，肢体疼痛等症。

【说明】 《说文解字》中曰：“驴，又名漠骊。”故漠骊酒即为以驴肉为主要原料加工制成的药酒。驴肉性平、味甘酸，有补血，益气之功。人以血、气为本，若血虚，则脑窍失养而见头晕目眩、失眠健忘，目窍失养则两目干涩、视物昏花，心失所养则心悸怔忡，肌肤失养则麻木不仁、甚而萎缩瘦削等等；若气虚，累及于肺则见喘促气急、短气胸闷，累及于脾则见不思饮食、便溏泄泻、四肢倦怠、乏力眩晕、面色萎黄，累及于肾则致小便不利、尿频、遗尿、滑精、腰膝冷痛瘦困等等。凡此种种，皆可用补血、益气的血肉有情之品——驴肉酒治之。正如《本草纲目》曰：驴肉“补血益气，治远年劳损。”其物来源广泛，备制简便，疗效可靠，无疑给患者朋友们提供了又一最佳治疗方案。

31. 五味当归酒（民间验方）

【配方】 当归 60 克 北芪 30 克 白芍 30 克 白术 20 克 冰糖 50 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将前四味药加工碎，用细纱布袋盛，扎紧口备用。将冰糖置锅中，加水适量，置文火上加热熔化，鱼眼沸时趁热用细纱布过滤一遍，备用。将白酒倒入坛中，放入药袋，加盖密封，置阴凉处，隔日摇动数下。经 21 日后开

封，去掉药袋，将冰糖加入药酒中搅匀，然后再用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。每日早、晚各1次，每次空腹温饮10～25毫升。

【功效与主治】 有益气养血，壮精神，增食欲，强壮身体的作用。适用于内伤劳倦，脾虚泄泻，食欲不振，精神萎靡，气虚下陷，血虚羸弱，眩晕头痛，痈疽不溃或溃久不收等症。另外，用此酒预防感冒，亦有较好疗效。

【说明】 《黄帝内经》曰：“劳则耗气”，这就是说，长期的繁重劳动由于超出了人体本身的能量负荷，使人在休整之后仍然恢复不到昔日的健康状态，机体的元气受到严重损耗而不足，中医学将这种病理现象称为“劳倦内伤”，进而发展成“虚劳病”。虚劳病是指人之气血阴阳俱不足之疾。由于气能生血、行血、摄血，所以在养血的同时，必须考虑到补气，气血得补，阴阳渐趋平衡，其病当愈。本药酒中之北芪味甘微温、补气升阳，因入肺、脾二经，故最善补益脾肺之气，如《本草汇言》曰：“黄芪，补肺健脾”，《本草正义》曰：“黄芪，补益中土，温养脾胃，凡中气不振，脾土虚弱，清气下陷者最宜”；白术健脾益气，与黄芪相配，其益气健脾、培补“后天”之力更强，从而使气血生化之源充旺；当归、白芍养血活血，且与黄芪相伍即“当归补血汤”，足见其补血之功。总之，本药酒既考虑到化生气血的根本之处，又兼顾了直接补血养阴，如此标本兼治，痼疾岂有不愈之理？故凡劳倦内伤所致的脾虚泄泻、不思饮食、体倦头眩、精神萎靡、肺虚气急、咳逆短气、自汗以及一切不明原因的慢性消耗性疾病等，皆可用本酒治之。经临床观察，效果相当满意。

32. 魏国公红颜酒（《惠直堂经验方》）

【配方】 莲子（去心）60克 松子仁60克 核桃仁60克 白果肉60克 龙眼肉60克 白酒3000毫升

【制法与用法】 将上药捣碎后，与白酒一起置入容器中，密封浸泡15日即成。每日服2次，随量饮用，但勿至醉。

【功效与主治】 有滋阴壮阳的作用。适用于肾虚不固或心脾两虚所致的男子身体羸弱，心悸纳差，动则作喘，不耐疲劳，久而未育等症。

【说明】 中医学认为，肾主藏精，为“先天之本”。人在出生之前，正是由于禀受了父母肾中之精气，才形成胚胎、孕育为胎儿，出生之后，正是在自身肾中精气的激发、推动下才得以迅速的、正常的生长和发育。肾中精气包括肾阴肾阳两个方面，为全身阴阳之根本。五脏六腑及各组织器官的阴精和阳气都根源于肾阴肾阳。若肾中精气亏虚，则肾阴肾阳皆不足，进而可累及五脏六腑之阴精、阳气，如此则人体阴阳失衡，正气衰弱，百病丛生。若肾阳亏虚、肾气不固，在男则精失封藏，而见遗精、滑精、精冷不育；在女则胞宫失于温煦而见月经不调，宫寒不孕。~~亏虚日久以致身体羸弱、面色苍白无华、头晕目眩、体倦乏力、腰膝酸软等症，甚则累及五脏，出现心悸气短、食欲不振等症。~~若肾阴亏虚，则阳气相对亢，虚火内生，而见潮热盗汗、手足心烦热、耳鸣耳聋、失眠多梦等症。对此，治疗重在滋补肾中之阴阳，本药酒即为此而设。方中核桃仁补肾助阳，为治肾阳虚衰之佳品，且可补肺敛气以治肺虚喘促；龙眼肉、松子仁补益心脾、养心安神、壮精神助肾阳，三药合用，可使肾之阴阳俱得

培补，为治本之法。莲子益肾固精、补脾养心、可治疗肾虚不固的遗精、月经不调、精冷不育、宫寒不孕及心悸失眠等症；白果肉敛肺定喘，可治疗肺虚气逆之喘咳短气等症。诸药合用，标本兼治，实为滋阴壮阳，养心健脾之佳酿。对肾气不固或心脾两虚引起的各种病症具显著的治疗效果。常人饮用，亦可强身健体、延年益寿。

33. 人参枸杞酒（《中国药膳学》）

【配方】 人参 6 克 枸杞子 100 克 熟地 30 克 冰糖 100 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒同置入容器中，密封浸泡 15 天，然后用适量水将冰糖加热溶化炼至黄色，待凉后加入酒中搅匀即成。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有益气补血的作用。适用于病后体虚，精神萎靡，面色不华，贫血，倦怠乏力，神经衰弱等症。

【说明】 “元气”又名“原气”、“真气”，是生命活动的原动力，具有推动人体的生长发育和温煦激发各脏腑组织经络生理活动的重要作用。若因先天禀赋不足、或后天失调、或大病久病之后，均可使元气生成不足或耗损太过，从而产生种种病变，出现精神萎靡不振、头痛短气、形瘦乏力、少气懒言、面色不华等症。因气能生血、故元气亏虚又可影响血液的化生，从而出现气血两亏的局面。本药酒中人参味甘性微温，大补元气、补脾益肺、生津固脱，善治劳伤虚损，久病不愈及一切气血津液不足之证，如《本经》曰：人参“主补五脏、安精神”，《药性论》曰：“主五脏气不足，五劳七伤，虚损羸弱”，《本草纲目》曰：“治男女一切虚证”；冰糖补中

益气、调和胃气，一则与人参相伍增强人参之效力，二则健脾和胃而固“后天”；枸杞子补血养阴；熟地滋补肾中阴精，以充“先天”。如此阴精、血液、元气、脾胃俱补，其病必愈。

本酒可谓绝好的养生不老酒，老年人不论有病无病均可饮用，有病除病，无病则可延年益寿。

外感发热者禁服。饮酒期间，忌食萝卜、茶叶。

34. 扶衰仙凤酒（《万病回春》）

【配方】 肥母鸡 1 只 大枣 200 克 生姜 20 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将鸡毛褪去，开肚去肠，洗净，切成小块；将生姜切成薄片，大枣裂缝去核。然后将鸡姜枣同置于瓦坛内，将白酒全部倒入，用泥封固坛口。另用一大铁锅，倒入水，以能浸瓦坛一半为准，将药坛放入锅中，盖上盖，先用武火煮沸，后用文火煮约 2 小时，取出药坛，放凉水中拔出火毒，药酒即成。每日早、晚各服 1 次，每次酒和鸡、姜、枣随意饮食。

【功效与主治】 有补虚，健身，益寿的作用。适用于劳伤虚损，瘦怯无力，女子赤白带下等症。中老年体质虚弱者经常服用，有健身益寿之功。故凡男女老幼诸虚百损、身体羸弱，倦怠乏力皆可服用。

【说明】 大病、久病之后或一切慢性消耗性疾病，由于机体受病邪的长期损伤、消蚀，使得气血阴阳俱不足，脾胃之气虚弱衰减。脾胃气衰，饮食不入，水后精微不化，气血难成，阴阳不衡，沉疴终究难愈。何况疾病发展至极虚时则“虚不受补”，故不能径投“强壮”之剂以治疗，而应补益脾

胃、建立中气，资助气血生化之源，此属治本之法。药酒中大枣性平味甘，入脾、胃二经，为补养脾胃、养血安神之缓补药品，对虚损劳伤之重症最为适宜，如《本经》曰：大枣“安中养脾，…平胃气，…补少气、少津，身中不足”，《别录》曰：“补中益气、强力”，《日华子本草》曰：“黄雌鸡、止劳劣，添髓补精，助阳气、暖小肠”，《别录》曰：“主伤中…补益五脏…疗劳，益气力”，鸡肉与大枣相合则大补脾胃，善治虚劳诸伤；生姜温散胃中之寒湿，兼有健胃、助消化之功。诸味合用，则共奏补虚、健中、调和阴阳、扶正健身之效。凡大病、久病之体，或未老先衰之人，无论男、女、老、幼，只要是虚劳羸瘦、百病丛生之躯，皆可饮用此酒，保您身体很快恢复，疗效显著。对无病的老年人则有增寿延年，健身之功。

有发热、口渴、烦躁、腹满痛而拒按、便秘、小便短赤等实热证者，不宜服用。

35. 磁石酒（《备急千金要方》）

【配方】 磁石 150 克 石斛 150 克 泽泻 150 克 防风 150 克 杜仲 120 克 肉桂 120 克 天雄 90 克 桑寄生 90 克 天门冬 90 克 黄芪 90 克 石南叶 60 克 狗脊 240 克 白酒 1200 毫升

【制法与用法】 将上 12 味药捣碎，与白酒共置入容器中，密封浸泡 15 日即成。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有温肾益精的作用。适用于身体羸弱，腰脊疼痛，肢冷畏寒，容易出汗，大便稀溏，小便清白等症。

【说明】 中医学认为，肾中阴阳是互根互用的，阴可生阳，阳可化阴。若肾阴亏虚日久，必累及肾阳而致肾阳亦虚，肾阳亏虚日久，必累及肾阴而致肾阴不足，最终形成肾之阴阳俱虚。肾阳亏虚则温煦无权，气化无力，水津不化，从而出现形寒肢冷、小便不利或清长、便溏泄泻等症，甚而水肿；肾阴亏虚则精亏髓少，从而出现头晕目眩、健忘失眠、腰膝痠软、骨蒸潮热等症；阴虚不能制阳，虚阳上扰，则发耳鸣、耳聋、头眩等症。治疗则宜平补肾中之阴阳，本药酒即正为此而设。方中磁石镇潜虚阳、纳气平喘，可治因虚阳上扰所致的头目眩晕、耳鸣耳聋等症；杜仲、肉桂、天雄温肾壮阳、强筋壮骨、补益腰膝；石斛、天冬滋阴生津；寄生、狗脊平补肾阴肾阳；泽泻、黄芪益气利水，以治肾虚水泛之小便不利和水肿；肾之阴阳两虚，机能衰减，正气不支，恐有风寒湿邪痹阻经络，故用石南藤叶、防风以祛风湿、散寒邪、利脉络。诸药合用，共奏温肾益精、强筋壮骨、利湿通络之功，对肾阴肾阳两虚之证及劳伤虚损患者最为适宜。

孕妇及外感发热、阴虚火旺者忌服。

36. 葡萄酒（《古今图书集成》）

【配方】 鲜葡萄 3000 克 糯米 5000 克 酒曲 300 克

【制法与用法】 将葡萄洗净，装入坛中，轻轻捣破，加水 5000 毫升，置火上煮数百沸，取下待冷，备用。将酒曲细碎，备用。将糯米加水适量，置锅中蒸熟，待冷后倒入药坛内，加入酒曲，用竹或木质小枝搅拌均匀，加盖密封，勿使泄气，置保温处。经 14 日开封，尝味甜可口即成，压榨滤去糟渣，再用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。每日早、午、晚

各服1次，每次温饮20~30毫升。

【功效与主治】 有补益气血，滋补肝肾，强筋壮骨，祛风除湿的作用。适用于气血不足、脾肾虚损所致的心悸盗汗、津液不足、少气无力、纳食不佳、干咳痨嗽、肌肤粗糙、容颜无华、小便不利及腰腿痠痛等症。无病者常服此酒，则可达到健身、防病、益寿之功。

【说明】 脾为“后天之本”，主运化饮食水谷，为气血生化之源；肾藏精，主骨；肝藏血、主筋脉。若肾、肝、脾三脏有病，则气、血、精、津皆虚，就会出现筋骨病变及全身虚弱之症。治疗时，不仅要益气养血，且需健脾补肾养肝。本药酒中葡萄甘酸性平，正具益气养血，健脾和胃，滋肾强壮之功。如《滇南本草》曰：“大补气血，舒筋活络”，《本草从新》曰：“暖胃健脾”，《随息居饮食谱》曰：“补气，滋肾液，益肝阴，强筋骨”；糯米益气健脾和胃，以资气血生化之源。本酒气血双补，具健脾和胃、滋肾养肝、强筋骨，通血脉之力。有病治病，无病健身，无论男女老幼，皆宜饮服。

37. 参葡萄酒（《本经逢原》）

【配方】 人参20克 葡萄100克 白酒500毫升

【制法与用法】 将人参碎成小段，葡萄绞取汁，备用。将葡萄汁同酒相合搅匀，倒入净瓶中，加人人参，加盖密封，置阴凉处，经常摇动数下。经7日后便可开封取饮，每日早、晚各服1次，每次空腹饮10~20毫升。酒服尽，取参食之。

【功效与主治】 有补气健脾，滋肾强筋，养心安神的作用。适用于气血不足、脾肾虚损引起的体虚气弱，腰膝无力，饮食不佳，心悸盗汗，干咳痨嗽，津液不足等症。

【说明】人之三“宝”气、血、精。气、血、精是构成人体和维持人体进行生命活动的物质基础。气、血由脾胃运化而产生，精虽由肾所藏，但充旺与否则取决于“后天”脾胃的功能，由此可见，脾胃在人体生命活动中具有十分重要的作用。若脾胃虚弱，可见不思饮食、肢倦头晕、面色萎黄无华、少气乏力等症；气、血、精诸不足，累及于心则心悸怔忡，累及筋骨则筋骨拘急、关节屈伸不利、腰膝软弱无力。治疗就需健脾养胃、补益中气、强筋骨、通血脉，而本药酒即有这些功效。方中葡萄益气养血，健脾和胃，滋肾强筋；人参大补元气，补中健脾。两者合用，则可益气养血、补五脏、强筋骨、健身却病，故无论老少、有病无病均可饮用此酒，保您病体康复，体力倍增，益寿延年。

饮酒期间，忌食萝卜、茶叶。

38. 松子酒（民间验方）

【配方】 松子仁 70 克 黄酒 500 毫升

【制法与用法】 将松子仁炒香，捣烂成泥，放入小坛内，倒入黄酒，然后置文火上煮至鱼眼沸，取下待冷，加盖密封，置阴凉处。经 3 天后开封，用细纱布滤去渣，贮入净瓶中。每日早、午、晚各服 1 次，每次用开水送服 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补气血，润五脏，止渴，滑肠的作用。适用于病后或年老体虚，羸瘦少气，头晕目眩，口渴便秘，燥咳痰少，皮肤干燥，心悸，盗汗等症。

【说明】 老年人由于脏腑功能衰退，气血阴阳俱不足，最易出现一些老年性疾病。如阴血亏虚，肠燥失润，则出现大便干结，此即老年习惯性便秘；妇人产后气血亏虚亦常出

现此症。大病、久病之后，气、阴两伤而亏虚，不但表现为虚羸少气、头晕目眩、咳嗽喘息等气虚之症，而且出现咽干口渴、皮肤干燥、毛发枯槁无泽、便秘、干咳少痰等一派阴虚之象。治疗则需滋阴润燥、补气养血，本药酒即对此而设。方中松子仁味甘性温，具有滋阴润燥、补气扶弱之功，尤其富含油脂故可润肠通便。如《陕西中药志》曰：本品“润肠，通大便”，《别录》曰：本品“主虚羸少气，补不足”。故凡气虚血少，津液不足所致的大便秘结及大病久病之后和年老体弱之人均宜饮服。

对于脾虚便溏、痰湿内盛以及滑精等症，则不宜服用。

39. 禾花雀补酒（《广西药用动物》）

【配方】 禾花雀 12 只 当归 15 克 枸杞子 15 克 桂圆肉 20 克 菟丝子 15 克 补骨脂 9 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将禾花雀除去羽毛及内脏，用水冲洗干净，置炭火上烤干至有香味，与其余中药、白酒共置入容器中，密封浸泡 3~6 个月即成。每日早、晚各服 1 次，每次 30 毫升。

【功效与主治】 有滋补强壮，祛风除湿，通经活络的作用。适用于年老体弱，腰膝痠软，倦怠乏力，头昏目眩，风湿痹痛等症。

【说明】 禾花雀肉味甘、性温、无毒，唯入肾经，具有壮肾阳、益肾精、暖腰膝、缩小便之功，《日华子本草》谓其可“壮阳益气，暖腰膝，缩小便，治血崩带下”，孟诜曰：“其肉十月以后，正月以前食之，续五脏不足气，助阴道，益精髓”；菟丝子、补骨脂温肾壮阳；枸杞子、桂圆肉、当归滋

补肝肾阴血。诸药合用，共奏滋阴壮阳，祛风除湿，通经活络，延年益寿之功。凡年老体弱，头晕耳鸣，腰膝痠软无力，风湿痹痛等症皆可服用。

40. 秘传二意酒（《松崖医经》）

【配方】 枸杞子 1500 克 生地黄 900 克 火麻仁 1500 克 白酒 8000 毫升

【制法与用法】 将前 3 味药切碎、蒸熟，摊开凉去热气后，与白酒共置入容器中，密封浸泡 7 日后即可服用。每日随量饮用，但勿醉。

【功效与主治】 有滋阴养血，补虚润肠的作用。适用于身体羸弱、面色萎黄，倦怠乏力，头昏目眩，口干食少，肠燥便秘等症。

【说明】 肝藏血、主筋、开窍于目，肾藏精、内寄“真阴”，精血可以互相化生，故有“肝肾同源”之说。若肝肾精血亏虚，不但可累及其他脏腑，而且可累及各组织器官。如目失血养则眼目昏花，视力减退；脑海空虚则眩晕耳鸣；大肠失润则肠燥便秘等等。本药酒中枸杞子性平味甘，入肝肾二经，有养阴补血、益精明目之功，为治肝肾虚损、精血不足之要药，《药性论》谓本品“补益精，诸不足……明目，安神”；生地滋阴凉血，既补阴液之不足，又防止虚热继续伤阴；火麻仁润燥、滑肠，且有补益之力，《本经》谓其可“补中益气。”三味药合用，共奏滋阴养血，润肠通便之功。故对阴虚血亏引起的身体羸弱，面色萎黄、倦怠乏力、头昏目眩、肠燥便秘等症具有良好的治疗作用。老年人常服，则有强身健体，延年益寿之功。

脾虚湿盛、大便溏薄者，忌服。

41. 固本酒（《医便》）

【配方】 人参 30 克 柏杞子 30 克 天门冬 30 克 麦门冬 30 克 生地黄 30 克 熟地黄 30 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将上药切碎后，与白酒共置入容器中，密封浸泡半月即成。每日早、晚各服 1 次，每次空腹服用 15 ~ 30 毫升。

【功效与主治】 有补五脏，益阴血，悦容颜之作用。适用于体质虚弱或气血两亏引起的面色不华，头昏目眩，心悸怔忡，失眠多梦，健忘，舌薄脉弱，未老先衰等症。

【说明】 所谓“本”，即根本也。就人体来说，正气为“本”，有病时扶助正气即为“固本”。具体说来，人之“本”有二：一为“先天之本”的肾脏，一为“后天之本”的脾胃。精、气、血、津液主要由先、后天之本所产生，故先、后天在人体生命活动中具有十分重要的地位。对老年人脏腑衰败、功能衰减的根本不固和大病久病之后脏腑功能严重受损的根本不固，均需用扶正固本的方法施治。本药酒中人参大补元气、补脾益肺、养阴生津，有固“后天之本”，以资气血生化之源的作用；熟地、生地、天冬、麦冬、枸杞子滋肾养阴、益精养血，有固“先天之本”之用。诸药合用，共奏补气健脾、益精养血之功，如此则先、后天之本俱固，故名“固本酒”。凡年老体衰，大病久病之后因精、气、血、津液亏虚引起的虚羸少气、形瘦固黄、不思饮食、头眩耳鸣、失眠多梦、未老先衰等症均可饮用此酒，疗效相当满意。

对脾虚湿盛，症见食欲不振、胃脘满闷、恶心呕吐、大

便溏薄、口粘不渴者，不宜饮用。

42. 固精酒（《惠直堂经验方》）

【配方】 枸杞子 120 克 当归 60 克 熟地黄 180 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒共置于容器内，密封后置于锅中隔水蒸 2 小时，再埋入土中 7 日以除火气，便可服用。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有养血益精之功。适用于身体羸弱，久病体弱，贫血，倦怠乏力，容颜憔悴等症。

【说明】 肾藏精，精可化血、生髓，脑为髓之海。因此，若肾精亏虚则致血虚，髓少脑海空虚，从而出现头晕目昏、耳鸣耳聋、健忘多梦、记忆力减退、神经衰弱、贫血、倦怠乏力、腰膝痠软等症。本药酒中熟地黄入肾肝二经，有滋阴补血，填补精髓之功，如《本草从新》谓本品“滋肾水，封填骨髓……补益真阴”，《本草纲目》谓其可“生精血，补五脏”；枸杞子、当归补血活血，既可迅速改善血虚之象，又能增强熟地黄的滋阴益精之力。诸味合用，共奏滋阴填精、养血补虚之功，故凡因肝肾精血亏虚所致的贫血、神经衰弱、虚劳等病症皆可饮用。另外，本酒还有乌须、黑发、聪耳明目之功。故老年人长期饮用则可强身健体，延年益寿。

在制用本药酒过程中不要使用铜铁器。服酒期间忌食萝卜、葱白、韭白、薤白等物。

43. 十全大补酒（《和剂局方》）

【配方】 人参 12 克 白术 20 克 茯苓 30 克 川芎 20

克 当归 30 克 熟地 30 克 白芍 30 克 黄芪 60 克 肉桂 20 克 生姜 12 克 大枣（去核）20 克 炙甘草 6 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上药切成小块，装入纱布袋中，与白酒一起置入容器中，密封浸泡半月，每日振摇 1 次，每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有气血双补、助阳固卫之功。适用于体质虚弱、虚劳喘嗽、遗精失血、妇女崩漏、月经不调等症。

【说明】 气、血是维持机体生命活动的基本物质，当大病、久病之后，常导致气血双亏，此时应以补气养血为主，而气血的化生又依赖于脏腑功能的正常。故首先要培补脏腑以增强或恢复脏腑的生理功能。本药酒中人参大补元气、健脾补肺，与黄芪、白术、茯苓、大枣、炙草共伍，可大大增强健脾胃补中气之力，以资气血生化之源；熟地、当归、白芍、川芎合用即四物汤，具养血滋阴、行气活血之功；肉桂温肾助阳，使“真阳”微微升发，以利于气血的化生。诸味合用，共奏气血双补之功，对气血双亏引起的各种病症具有较好的治疗作用。故本酒堪称补虚佳酿，有病可治病，无病则可强身延年。

阴虚火旺，症见烦躁易怒、潮热颧红、盗汗失眠、性欲亢进、口干舌红、脉细数者忌服。饮酒期间，忌食萝卜、茶叶。

44. 八珍酒（《万病回春》）

【配方】 当归 90 克 川芎 30 克 白芍 60 克 生地黄 120 克 人参 30 克 炒白术 90 克 白茯苓 60 克 炙甘草

48 克 五加皮 240 克 红枣（去核）120 克 核桃肉 120 克
糯米酒 10 升

【制法与用法】 将上药切成小片，共装入纱布袋中，与糯米酒一起置入容器内，密封，隔水煮 3 小时，再静置 21 日即成。每日早、晚各 1 次，每次服 20~40 毫升。

【功效与主治】 有调和气血，润养脏腑，调补脾胃，强精神，悦颜色，除劳倦，补诸虚的作用。适用于久病体虚、诸虚劳损等病症。

【说明】 “八珍”指“四君子汤”和“四物汤”中的八种珍贵药物。四君子汤即人参、白术、茯苓、炙甘草，可补气健脾；四物汤即生地、当归、白芍、川芎，可补血养阴。另又加用核桃仁、五加皮、糯米等物。综观本药酒配方原则，即以人参、熟地为主，甘温益气养血；辅以茯苓、白术健脾燥湿，当归、白芍养血和营；佐用炙甘草和中益气，川芎活血行气；使以大枣调和脾胃。另加核桃仁，温肾补肺，糯米固护脾胃之气，五加皮祛风湿、强筋骨、活血祛瘀。诸药合用，共奏气血双补、祛风活血之功，故凡气血双亏引起的病症皆可饮用本酒治疗。常入饮用，则可收强身健体、延年益寿之效。

45. 人参三七酒（成都方）

【配方】 人参 6 克 三七 18 克 当归 60 克 川芎 18 克 甘草 12 克 五味子 24 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将上药切碎，与白酒一起置入容器中，密封浸泡半月即成。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补益气血，养心安神的作用。适用于

劳倦过度，久病虚弱，失眠多梦，不思饮食，倦怠乏力等症。

【说明】 本药酒属补气养血之剂，方中人参、白术、茯苓、甘草为“四君子汤”，有益气健脾，资助气血生化之源的作用。黄芪与当归相配为“当归补血汤”，有补血养血之功，如此则气与血得以大补，而体虚之症从根本上得以改善和治理。五味子益气生津，养心安神，可治疗心神失养所致的失眠多梦等症；五加皮祛风湿、活瘀血，三七既养血止血，又活血祛瘀，二者合用，可活瘀血、通脉络，且祛瘀而不伤正，以治疗因病久体虚而致的瘀血证。诸药合用，共奏补气养血、养心安神、活血祛瘀之功，对于气血不足引起的体倦乏力、面色㿠白、心悸怔忡、失眠多梦、食欲不振等症具有较好疗效。总之，本药酒属气血双补之剂，有病者可扶正祛病，无病者则可强身健体，延年益寿。

因本药酒内含活血之品，故孕妇则应慎用。饮酒期间，忌食萝卜、茶叶等。

46. 甘露金不换酒（《元医汇镜》）

【配方】 当归 90 克 白术 90 克 云苓 90 克 白芍 60 克 生黄芪 120 克 川芎 45 克 甘草 45 克 生地 150 克 胡桃肉 150 克 小红枣 150 克 黄精 240 克 五加皮 240 克 龙眼肉 150 克 枸杞子 150 克 潞党参 150 克 远志 90 克 破故纸 30 克 紫草 60 克 白糖 1500 克 蜂蜜 1500 克 白酒 10 升。

【制法与用法】 将上药加工碎，用细纱布袋盛，扎紧口备用。将白酒装入瓷坛内，放入蜂蜜、白糖、搅匀后放入药袋，加盖密封。然后将药坛放入大锅水中蒸煮，约 2 小时左

右即可取出，待药坛降温后埋入土中，经7天后取出药酒即成。将药坛开封，取出药袋，用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。每日早、晚各服1次，每次空腹饮服10~30毫升。

【功效与主治】 有补益气血，温补肝肾，强壮筋骨之功。适用于气血虚弱、肾阳不足所致的气短乏力，面色不华，食欲不振，头晕心悸、腰膝痠软无力等症。平素气血不足而偏于虚寒者，虽无明显症状亦可饮用。

【说明】 本药酒中潞参、黄芪补气，白术健脾燥湿，云苓渗湿健脾，甘草、红枣缓中补虚，诸药合用，具有益气补虚、健脾和中之功，以资“后天”之本；生地清热凉血，养阴生津，白芍和营养肝，川芎为血中之气药，主活血，龙眼肉补养心血，枸杞、黄精滋补肝肾阴血，此类药合用，则奏补血养血、滋补肝肾之功，从而使心有所主，肝有所藏，五脏和调而阴阳平衡；胡桃肉、破故纸温肾壮阳，以增强对机体的温煦、激发和推动作用；远志配龙眼肉以养心血、安神志，可治疗虚烦不眠等症；紫草活血、止血，可防治因气虚所致的出血症或瘀血；白糖、蜂蜜润燥缓中；五加皮祛风湿、活瘀血、补气血。总之，本药酒中诸味合用，共奏补气养血、温补肝肾、活血壮骨、祛风除湿之功。故对一切体弱多病、虚损劳伤以及因虚而致的风湿性关节病等均有良好的治疗作用。只要能坚持长期服用，则顽疾必解。恰似久旱逢甘露，圣水金不换。

47. 回春酒（《同寿录》）

【配方】 人参30克 荔枝肉1000克 白酒2.5升

【制法与用法】 将人参切成薄片，荔枝去核，装入绢袋

内，浸入酒中封固，3日后即可饮用。每早、晚各饮10~20毫升。

【功效与主治】 有补元气、益精神的作用。适用于体质虚弱，精神不振等症。尤其适合老年人服用，据文献记载，该酒有改善老年人性机能的作用。

【说明】 气之在人，无处不达，无处不养（指温养），最为珍贵。然气又分为元气、卫气、营气等多种，在诸多气中，唯元气最为重要，因元气是人体生命活动的原动力，对人体具有温煦、推动和激发作用，从而使机体生生不息，健康成长。若先天禀赋不足、或后天失于调养、或大病久病耗损等，均可使元气亏虚，从而使机体生长发育不良，或脏腑功能低下，或正气不足而虚羸形弱等。本药酒中人参味甘性微温，可大补元气，且具健脾补肺、固脱生津之功，如《本经》曰：人参“主补五脏，安精神”，《本草汇言》曰：“人参，补气生血，助精养神之药也”；荔枝肉甘酸性温，主生津、益血。二药相伍，可使元气得补，津血得生，五脏气壮而精力充沛，病体告愈。故凡正虚体弱，精神萎顿之人及老年人皆可饮服。

48. 乳酒（《太平圣惠方》）

【配方】 牛乳1000毫升 白石英120克 白酒1000毫升

【制法与用法】 将白石英捣碎如豆大，用细绢袋盛，扎紧口备用。将牛乳与酒相合，置入瓷器或小坛内，放入药袋，慢火煮至约1500毫升时，离火待冷，悬起药袋沥干。静置澄清后贮入净瓶中。每日3次，每次饭前温饮20~30毫升。

【功效与主治】 有补虚损，益五脏，泽肌肤，安心神，

利小便，祛风寒，延年益寿之功。适用于虚损劳瘦、腰膝软弱，四肢烦痛，皮肤干燥，阳痿，惊悸善忘，小便不利等症。凡身体素质差及病后体虚无力者均可常服，入冬服之更佳。

【说明】 虚劳病属气、血、阴、阳诸不足，五脏六腑之气皆虚之证。气虚则精神萎靡不振，肢倦乏力，少气懒言；血虚则面苍无华，两目干涩或视物模糊，心悸心烦，头晕目眩；阴阳两虚则头眩短气，小便不利，尿频遗尿，阳痿，腰膝痠软无力或疼痛，耳鸣耳聋等。对此则宜气血阴阳俱补，壮五脏，强精神。本药酒中牛乳性平味甘，为血肉有情之品，主要成份为蛋白质，具有补虚损、益肺胃、生津润肠之功，善治气血阴阳俱不足之虚劳病，如《别录》谓其可“补虚羸，止渴下气”，《重庆堂随笔》曰：“牛乳乃牛之血液所化，其味甘，其气微寒无毒，甘寒能养血脉，滋润五脏，故主补虚羸，止渴”；白石英味甘性温，有温肺肾，安心神，利小便之功，善治肺虚少气及肾阳不足、心神不安所致的病症，如《别录》谓其可“疗肺痿，下气，利小便，补五脏”，《圣惠方》中有白石英丸以治五劳七伤、羸瘦、小便不利等症的记载。两药合用，共奏补虚损、壮五脏、和营卫，调阴阳之功，适用于老年人及一切体虚患者。若长期服用，不仅可却病强身，且有延年益寿之功。

49. 百药长酒（《摄生秘剖》）

【配方】 当归 30 克 川芎 15 克 白芍 30 克 怀地黄 120 克 白术 30 克 白茯苓 30 克 天冬 60 克 麦冬 60 克 牛膝 30 克 杜仲 30 克 破故纸 30 克 茴香 30 克 五味子 30 克 枸杞子 120 克 陈皮 30 克 半夏 30 克 苍术 30 克

厚朴 30 克 枳壳 30 克 香附 30 克 砂仁 1.5 克 官桂 30 克 羌活 30 克 独活 30 克 白芷 30 克 防风 30 克 乌药 30 克 秦艽 30 克 何首乌 60 克 川萆薢 30 克 千茄根 120 克 晚蚕沙 30 克 干姜 30 克 红枣 500 克 烧酒 30 升

【制法与用法】 将上述药物制为粗末，盛入绢袋，悬于酒坛中，再将烧酒倾入封固，半月后即可开启饮用，饮用量就个人体质、习惯适量即可。浸酒后的药渣可晒干为细末，每日 2 次，每次 6 克，药酒送服。

【功效与主治】 有益精血，补肝肾，理脾胃，祛风湿的作用。适用于肝肾不足、脾胃不和、风湿痹阻经络所致的身体虚弱，腰膝无力，食少腹满，胸闷恶心，筋骨疼痛等症。

【说明】 本药酒中地黄、当归、白芍、川芎合用即为“四物汤”，有补血养血、滋补肝肾之功；白术、茯苓、五味、大枣合用则可健脾益肺、补气和中，以资气血生化之源；天冬、麦冬、枸杞、首乌可补血生津、养心安神，以增“四物汤”之力；杜仲、牛膝、破故纸、官桂可温肾壮阳，强筋骨，壮腰膝；陈皮、半夏、苍术、厚朴、香附、枳壳、茴香理气化湿；羌活、独活、防风、白芷、秦艽、蚕沙、萆薢、茄根祛风湿，止痹痛；乌药温经祛寒，干姜温中和胃，砂仁醒脾和胃。总之，本药酒中诸药合用，共奏补气血、养肝肾、益五脏、壮筋骨、祛风湿、止痹痛、利骨节之功，故凡因气血、阴阳、五脏亏虚，风寒湿邪气侵袭引起的各种病症均可用本药酒治疗，定会取得满意效果。本药酒用药虽繁，但组方严谨，效力专宏，标本兼顾，不失为一种防病治病，健体强身的佳品。

50. 全当归酒（民间验方）

【配方】 全当归 150 克 熟地黄 120 克 川芎 45 克
杜仲 45 克 金石斛 90 克 金樱子 30 克 淫羊藿 30 克 白
茯苓 45 克 甘草 30 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药共捣成粗末，装入细纱布袋中，
置干净容器中，倒入白酒，密封浸泡 1~2 周后取出药袋即可
饮用。每日早、晚各 1 次，每次空腹饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补虚损、益精血的作用。适用于虚劳
损伤、精血不足引起的形体消瘦，肾虚阳痿，腰膝痠软，耳
鸣眩晕等症。

【说明】 虚劳病不仅气血受损，而且阴阳亦虚；不但可
因劳倦过度引起，而且可由房劳伤肾、大病久病之后所致；治疗
则宜滋阴养血与益气助阳并重。本药酒即是针对上述病因、
病机、治则而设。方中熟地滋肾养血、填精益髓；金石斛益
精补虚，《别录》曰：金石斛“益精，补内绝不足”，《本经》
曰：“补五脏虚劳羸瘦，强阴”，《药性论》曰：石斛“补肾积
精，养肾气，益力”；淫羊藿温肾壮阳，强筋壮骨，祛风除湿；
杜仲温肾壮阳，强腰膝；金樱子收摄精气；当归、川芎养血
活血；茯苓、甘草健脾益气而固“后天”。诸药配用，共奏滋
阴壮阳、补虚益精之功，凡气血阴阳俱亏所致的形寒肢冷、羸
瘦、阳痿、尿频遗尿、头晕目眩、耳鸣耳聋、五心烦热、腰
痠膝软等症均可饮用本酒治疗。本方虽出自民间，但经近年来
的临床验证，效果十分满意，不失为扶正抗衰之佳酿。

51. 补精益老酒（民间验方）

【配方】熟地黄 120 克 全当归 150 克 川芎 45 克
杜仲 45 克 白茯苓 45 克 甘草 30 克 金樱子 30 克 淫羊藿 30 克 金石斛 90 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】上 9 味药共研为粗末，用白布袋盛，置于净器中，倒入白酒，密封，春夏 7 日，秋冬 14 日开取，去渣备用。每日早、晚各服 1 次，每次空腹饮 10~20 毫升。

【功效与主治】有补虚损，益精血，久服益老人之用。适用于虚劳损伤，精血不足引起的形体消瘦，面色苍白，饮食减少，肾虚阳痿，腰膝痠软等症。

【说明】中医认为，肾的精气盛衰，直接关系到人体生殖、生长和发育功能。人从幼年开始肾精渐充，当到青春期时，肾的精气开始充盈，男子则产生精子而可排精，女子则按期排卵而月经来潮，待到老年则肾中精气渐衰，性机能和生殖能力就随之减退甚至丧失，形体也随之衰老。这在《内经》中已有详尽的论述，表明古人在很早就认识到肾中精气对人的生长、发育、衰老具有重要作用，即人体的生、长、壮、老是由肾的精气决定的。人到老年，肾之精气衰弱亏虚，身体渐感不支，甚则百病丛生。故宜补肾填精、强壮身体，只要肾精得补、肾气得充、体力渐壮，则可达益寿延年之目的。本药酒即为此而设，具有补肾助阳、益精养血之功，若长期饮用，定可祛病强身、延年益寿。

第三章 强筋壮骨

中医认为，人体筋骨强健的前提是肝肾精血的充盈。《内经》中说：“肾主身之骨髓……其充在骨。”就是说肾中精气充盈，才能充养骨骼；《素问·经脉别论》说：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。”说明肝的血液充盈，才能养筋，筋得其所养，才能运动有力而灵活。机体若因不善养生或久病传及肝肾，可导致肝肾精血亏少、筋骨失养，出现筋骨痿软无力，行动迟缓，懈怠嗜卧等症。同时，因肝肾精血是机体抵御外邪的物质基础，肝肾不足最易受风寒湿邪气侵袭而成痹证，出现肢体麻木疼痛，甚至半身不遂等症。本类药酒，或补益肝肾，或祛风散寒除湿，或上述两法同施，故凡肝肾不足，复受外邪侵袭而致的各种痹证均可选用本类药酒予以治疗。老年肝肾不足者若经常饮用，可使筋骨强健，机体轻劲多力。

1. 海蛇药酒（广西方）

【配方】（蜜炙）海蛇干 58 克 过岗龙 15 克 何首乌 10 克 丁公藤 10 克 半枫荷 25 克 川牛膝 10 克 鸡血藤 15 克 熟地黄 10 克 防风 10 克 桂圆肉 15 克 豆豉姜 5 克 枸杞子 15 克 巴戟天 10 克 桂枝 10 克 黑老虎根 15 克 杜仲 7 克 汉桃叶 15 克 红花 8 克 菊花 15 克 川芎 5 克 两面针 15 克 当归 15 克 羌活 3 克 独活 3 克 陈

皮 5 克 党参 15 克 木瓜 10 克 蔗糖 50 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上 27 味药置容器内，加入白酒后密封浸泡，14 日搅拌 1 次，浸泡 60 日，取滤液加入蔗糖溶解，静置，再滤即得。每日服 3 次，每次 10~25 毫升。

【功效与主治】 有祛风除湿，舒筋活络，强身壮骨的作用。适用于中老年腰腿疼痛，肢体麻木不仁、风湿性关节炎，肌肉风湿挛痛。

【说明】 海蛇药酒，主药海蛇干，出《本草纲目拾遗》，咸甘温，温肾壮阳，化结消肿；巴戟、杜仲温补肾阳，治阳痿寒痹；地黄、杞子、牛膝、首乌、元肉滋补肝肾，养心安神；当归、川芎、红花、地龙、鸡血藤、木瓜养血活血，舒筋活络；丁公藤、半风荷、两面针、桃叶，据现代药理研究均有抗风湿的作用，为治疗风湿病的特效药；桂枝、羌独活、菊花、防风除风湿、温经络、止痹痛；潞参、陈皮益气健脾。全方合用，上滋心血，中健脾胃，下滋肾气，以固本扶正、除风湿、止痹痛见长，是治疗心肝血虚、肾精不足、风寒湿杂至所致之上下肢关节疼痛、肌肉麻木、筋骨痿软的佳方。本药酒强筋健骨药众多，最适中老年体质素虚之人服用。

孕妇忌服。

2. 虎骨酒（一）（《饮食辨录》）

【配方】 虎胫骨 1 具 粳米（小米）2500 克 酒曲 200 克

【制法与用法】 将虎骨酥炙后捣碎细，将酒曲碎为细末，备用。将粳米煮成粥状（不要太稀），然后倒入水坛内，待冷，

加入虎骨和细曲拌匀，加盖密封，置保温处，经 21 日后酒即熟，压去糟渣，贮入净瓶中。每日晚临睡前温饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有益肾脏、壮筋骨，强腰膝，祛风寒的作用。适用于肾虚乏力，腰腿痠痛或历节皆痛等症。

【说明】 中医理论的核心是脏象学说，认为人之五脏虽藏于人体内，而生理功能却反映于体表。病理表现亦然。在治疗上，以动物的内脏补人体的内脏，即是通过恢复病脏的功能而达到祛病祛邪的目的。老虎生长于深山之中，乃兽中之王，善奔跑，筋骨坚，性大温，其骨是壮筋骨的佳品，故用于治疗肾虚骨弱，感受风寒湿邪所致的筋骨痿弱、腰腿疼痛，疗效颇佳。

虎胫骨由于药源较少，可用豹骨、狗骨、猴骨代替，但药力较逊。

阴虚火旺者忌服。

3. 五加皮药酒（一）（民间验方）

【配方】 五加皮 30 克 当归 9 克 秦艽 9 克 松节 15 克 木瓜 30 克 防风 9 克 茄根 9 克 川芎 6 克 肉桂 9 克 玉竹 60 克 玫瑰花 9 克 陈皮 6 克 桀子 9 克 丁香 6 克 砂仁 6 克 羌活 9 克 姜黄 15 克 红花 6 克 甘草 15 克 檀香 5 克 木香 6 克 冰糖 1000 克 白酒 10 升

【制法与用法】 将上药加工成粗末，装入细纱布袋，与白酒同置于容器中，密封后置锅里隔水加热 2 小时，取出静置 3 日后过滤，加冰糖入滤液中溶化即成。每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有祛风湿、健筋骨，理脾胃的作用。适用

于慢性风湿疼痛，筋骨无力，兼见两胁胀痛或食少脘痞等症。

【说明】 本方中，五加皮、秦艽、松节、羌活、姜黄除风湿、止痹痛，并能引诸药上行肢臂；当归、川芎、红花养血活血止痛；肉桂、玫瑰花温肾壮阳；玉竹、栀子制约桂枝温燥之性，养阴清热；陈皮、丁香、砂仁行气健胃，培补中焦，使气血生化有源；甘草调和诸药，白冰糖滋阴养胃。诸药合用，强筋健骨，除风湿，止痹痛，行气健胃，是治疗筋骨痿弱，风湿痹痛，尤以肩背上肢关节疼痛之较理想的药酒。

4. 十七味药酒（《柳森可用方》）

【配方】 牛膝 90 克 白石英 120 克 磁石 120 克 石斛 90 克 制附子 90 克 草薢 30 克 丹参 30 克 防风 30 克 山萸肉 30 克 黄芪 30 克 羌活 30 克 羚羊角 30 克 酸枣仁 30 克 生地黄 60 克 肉桂 60 克 云苓 60 克 杜仲 45 克 白酒 3500 毫升

【制法与用法】 将上药共碎为细末，细纱布袋盛，悬于瓷坛中，用白酒浸泡之，经 10 日开取。每日早晚各服 1 次，每次空腹温饮 10 毫升，旋饮旋添酒，味薄止。

【功效与主治】 有祛风利湿，补虚之用。适用于腰脚软弱无力，筋脉挛急，视听不明。

【说明】 此药酒用药 17 味，组方恰当，用药精良，温燥之品用滋腻之品制约，使其副作用消失，而祛风除湿作用增强。如方中用制附子、桂枝温补肾阳，温经通络，药性偏温燥，就用生地、石斛滋阴清热来制约。方中牛膝、山萸肉、杜仲补肝肾，强筋骨，除风湿，止痹痛；丹参、炒枣仁补血活血，养心安神；黄芪补气健脾；云苓、萆薢健脾利湿；防

风、羌活祛风湿，止痹痛；羚羊角咸寒，《本草纲目》云：“平肝舒筋，定风安魂……辟恶解毒，治子痫痉疾。”说明本品的舒筋、定风作用较强。诸药合用，可治疗腰腿疼痛，肌肉麻木，筋脉挛急，头目眩晕等症。亦可用于年老体虚之人。

5. 抓鸡虎酒（《广西药用动物》）

【配方】 抓鸡虎骨 250 克 黄精 9 克 熟地黄 9 克 何首乌 9 克 党参 9 克 当归 9 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将抓鸡虎骨用火烤黄，打碎，与其余药物、白酒共置于容器中，密封浸泡 3 个月可服。每日早晚各服 1 次。每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 强壮筋骨，滋补活血，祛风除湿。适用于风湿节疼痛兼有身体虚弱者。

【说明】 抓鸡虎骨，功能和虎骨相同，性温，强壮筋骨，用于治疗肝肾不足，风寒湿邪侵犯筋骨所致的腰腿疼痛，肩背疼痛，四肢麻木；黄精，性味甘平，平补肺、脾、肾三脏；熟地、何首乌、当归均为补血药，与补气药潞参同用可达到益气生血的目的。本酒配方以益气、养血、壮筋骨为主，不用祛风湿药，俾正气旺盛，机体免疫能力增加，抗病能力增强，而痹证自愈。此药酒对老年体弱及气血虚亏之人均宜。老年人久服能延年益寿，体力旺盛，壮若年轻人。

孕妇忌服。

6. 换骨酒（《卫生家宝》）

【配方】 茯苓 90 克 蚕沙 90 克 虎骨 15 克 甘草 30 克 槟榔 30 克 白附子 30 克 益智仁 30 克 天麻 30 克

山茱萸 30 克 肉苁蓉 30 克 蛇床子 30 克 狗脊 30 克 蕤丝子 30 克 郁李仁 15 克 牛膝 15 克 附子 15 克 何首乌 15 克 防风 15 克 桔萎 15 克 牛蒡子根 15 克 菊花 15 克 黄芪 15 克 杜仲 15 克 石菖蒲 15 克 牡蛎 15 克 牡丹皮 15 克 枸杞子 15 克 羌活 15 克 鼠粘子 15 克 天雄 15 克 干姜 15 克 苍耳子 15 克 紫菀 15 克 白术 15 克 桔梗 15 克 白花蛇 15 克 白酒 15 升

【制法与用法】 将上药捣成粗末，盛入纱布袋里，与白酒同置入容器中，密封浸泡。春夏季浸泡 14 日，秋冬季浸泡 21 日，即可服用。每日服 3 次，每次 20~40 毫升，温服。

【功效与主治】 有强筋壮骨，祛风胜湿，保健延年之作用。适用于半身不遂，肌肉萎缩及风湿关节疼痛体质偏弱者。

【说明】 此药酒立法为温补肾肝，以固下元；健脾培中，以滋气血生化之源；补气润肺，以开通上焦。方中附子、蛇床子、肉苁蓉温补肾阳；山萸肉、杞果、菟丝子滋养肾阴；云苓、白术、黄芪、干姜健脾益气；桔梗、桔萎、紫菀、鼠粘子（即牛子）润肺祛痰，俾上中下三焦生理功能正常，以利祛邪外出；羌活、防风、牛膝、杜仲祛风除湿，止痹痛；天雄燥湿祛痰；白花蛇“透骨搜风”，强壮筋骨。综观全方，平补肺、脾、肾三脏，除风湿，壮筋骨，为肝肾亏虚，年老体弱，风湿痹痛之较佳补益药酒。

7. 千金杜仲酒（《备急千金要方》）

【配方】 杜仲 240 克 石南叶 60 克 羌活 120 克 熟附子 5 枚 白酒 3600 毫升

【制法与用法】 将药物捣碎，与白酒同置入容器内，密

· 封浸泡7日以上即可过滤服用，每日早晚各服1次，每次30~50毫升。

【功效与主治】 补益肝肾，强壮筋骨，祛风散寒。适用于中老年人腰膝疼痛，遇寒痛增，关节重着，步履无力。

【说明】 方中重用杜仲补肝肾，强筋骨；熟附子大热能温肾助阳，适用于肾阳不足，寒湿凝聚之风湿痹痛；石楠叶、羌活除风湿、强筋骨、止痛。四药合用，祛风除湿，散寒止痛、补肾壮骨。临床用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰椎骨质增生属于虚寒者。老年若有腰腿痛病史者，冬至时即服此酒，可以预防发作。

因附子辛温大热，故有实火或阴虚火旺者禁用。

8. 加味养生酒（《惠直堂经验方》）

【配方】 牛膝60克 桂枝60克 生地黄60克 杜仲60克 五加皮120克 菊花60克 白芍60克 山萸肉60克 木瓜30克 当归身30克 桑寄生120克 桂枝9克 龙眼肉240克 白酒5000毫升

【制法与用法】 将上药加工碎，与白酒同置入容器内，密封浸泡7日后过滤使用。每日早晚各1次，每次10~20毫升。

【功效与主治】 有益精血，强筋骨，祛风湿的作用。适用于肝肾精血不足，兼感风湿，头晕目暗，腰膝疼痛无力，四肢麻木作痛等症。

【说明】 方中牛膝性味辛苦，微寒，补益肝肾。肝主筋，肾主骨，肝血肾精充盈，则筋骨强壮，牛膝又有活血祛瘀，引血下行之功，是肝肾亏损，气血痹阻，腰腿疼痛的常用之品；

生地、当归、白芍三味合用，乃四物汤去川芎，有养血柔肝，缓急止痛，活血通痹之效；山萸肉、枸杞子为滋补肝肾、养阴补血之要药，肝血肾精之间相互滋生，肝血旺肾精充则正气盛邪气衰，腰腿痹痛，四肢麻木之症自可缓解；龙眼肉补益心脾，脾气旺则气血生化有源；桂枝辛甘温，既能发汗解肌，使风寒湿邪从肌表而解，又能温通经脉，活络止痛；五加皮辛温，能祛风湿，强筋骨，肝肾不足，筋骨痿弱，宜用南五加，《药性论》云：“破逐恶风血，四肢不遂，贼风伤人”；杜仲、桑寄生为补肝肾、强筋骨之要药，其中桑寄生又能除风湿，止痹痛；菊花疏风平肝，木瓜酸温，能舒筋活络，化湿利关节，风湿痹痛属热均宜用。诸药合用，补益肝肾，强筋健骨，祛风除湿，通利关节。用于以虚为主，风寒湿之邪不甚之腰腿疼痛；四肢麻木，肢体无力等。常服有保健强身之功。

9. 杞圆药酒（《元汇医镜》）

【配方】 牛膝 90 克 杜仲 90 克 五加皮 90 克 枸杞子 120 克 桂圆肉 120 克 大生地 120 克 当归身 120 克 红花 30 克 大枣 500 克 甘草 30 克 金银花 90 克 白糖 1000 克 蜂蜜 1000 克 白酒 7500 毫升

【制法与用法】 将各药加工碎，用细纱布袋盛，扎紧口。将白酒装入瓷坛内，放入白糖、蜂蜜，搅匀后放入药袋，加盖、蜜封。将药坛放入大锅水中蒸煮，约 2 小时后即可取下，待药坛略降温后，埋入净土中。经 7 日后取出，药酒即成。将药坛开封，取出药袋，再用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。每日 1 次，每次 10 毫升，不可过量饮用。

【功效与主治】 有滋补肝肾，强壮筋骨，活血养神等功效。适用于肝肾精血不足，腰膝少力或筋骨不利，头晕目暗，心悸失眠等症。

【说明】 中医认为，肾主骨，肝主筋，故肝肾功能如何，直接影响着筋骨。本酒方中用生地、枸杞子、桂圆肉、牛膝、杜仲滋补肝肾，强筋壮骨，即为固护这一根本；五加皮，祛风湿、壮筋骨，动物实验证明能抑制动物踝关节肿胀，有抗关节炎及镇痛作用，并能增强机体对疾病的抵抗力，故用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎属于虚证者最为适宜；当归、红花养血活血；金银花清热解毒，现代药理研究证明能抑制溶血性链球菌，有抗风湿作用；甘草、大枣、蜂蜜甘缓，补虚止痛。综观全方，以补肝肾，强筋骨为主，佐以养血活血。适用于年老体弱或以肝肾亏损为主，风寒湿之邪不甚之腰腿疼痛，四肢麻木。亦可用于肝肾亏虚所致的头晕目暗，或两目干涩，视物不清，迎风流泪及心悸失眠等症。

10. 虎鹿二仙酒（《信验方》）

【配方】 虎骨 500 克 鹿筋 1000 克 枸杞子 500 克 龙眼肉 500 克 怀牛膝 250 克 当归 250 克 白蜜 500 克

【制法与用法】 先将虎骨、鹿筋分别用开水煮片刻，洗净，煎熬成膏，再将枸杞等药物熬成膏。诸膏合在一起，加入白蜜，再略熬成膏。以每 15 克药膏用酒 1000 毫升的比例，用好烧酒浸泡。及至用时，加入适量好黄酒掺合饮用。夏季饮用量宜少，冬季饮用量宜略多，并结合个人病况、体质及习惯使用。

【功效与主治】 有补肝肾，强筋骨，益气血，祛风寒的

作用。适用于肝肾不足，风寒入侵，腰膝痿软，举步无力，筋骨关节疼痛。

【说明】 本药酒用虎骨入肝肾经，祛风寒，健筋骨，镇惊；鹿筋，壮筋骨，以筋补筋；枸杞子、龙眼肉、怀牛膝补养肝肾，强健筋骨；当归养血活血，以上药物均为滋补之品，适用于虚证而无风寒湿之邪留滞者。

11. 杜仲酒（一）（《古今图书集成》）

【配方】 杜仲 50 克 仙灵脾 20 克 独活 25 克 怀牛膝 25 克 制附子 25 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药加工碎，用细纱布袋盛，扎紧口，将白酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经 14 日开封，去掉药袋，药酒即成。每日 3 次，每次饭前 1 小时温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有滋补肝肾，强壮筋骨，祛湿，散风寒之用。适用于足膝无力，筋骨痿软，脘腹冷痛，以及周身骨骼疼痛等症。

【说明】 方中重用杜仲补肝肾，强筋骨，祛寒燥湿；仙灵脾味辛甘，性温，补肾阳，强筋骨，祛风湿，适用于风寒湿所致的四肢肌肉痠痛，麻木不仁，或关节疼痛，腿软无力；附子味辛甘，性热，有毒，走而不守，能内达，能外彻，能升能降，凡凝寒痼冷，痹结于脏腑、筋骨、经络、血脉者，皆能升、通、温、散，故适用风寒湿痹，独活辛温发散风寒，近代动物实验证明有镇痛、抗关节炎的作用；牛膝味苦，性平，补肝肾，强筋骨，散瘀血，引药下行，适用于腰腿疼痛属肾虚血瘀者。五药合用，共奏温补肾脏，散寒除湿，化瘀行痹

之效。也适用于肾阳虚，生殖机能低下之男子阳痿，精子成活率低及妇女宫寒不孕症。

阴虚火旺及孕妇禁服。

12. 鹿骨酒（《千金方》）

【配方】 鹿骨 100 克 柏子仁 30 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将鹿骨捣碎，柏子仁拍破，置于净瓶中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处。隔日摇动数下，经 14 日后，静置澄清，即可饮用。每日早晚各服 1 次，每次饮服 10~15 毫升。

【功效与主治】 有补虚羸，壮阳，强筋骨的作用。适用于虚劳羸瘦，腰膝痠困，四肢疼痛，筋骨冷痹，行走无力，阳痿等症。

【说明】 鹿骨性温，补肾阴，益精血，适用于肾之阴阳两虚所致的腰腿疼痛；柏子仁味甘性平，滋肝补肾益阴，亦为阴阳两补之药。两药合用，温凉适中，实为年老体弱及久病虚羸之补益佳剂。若坚持服用，可使筋骨强健，精力旺盛，减少疾病发生。

阳盛发热及性功能亢进者忌服。

13. 雪莲酒（《纲目拾遗》）

【配方】 雪莲 60 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 在 6~7 月间雪莲开花时采收全株雪莲，除去泥砂，晾干后切碎，按用量与白酒同置入净小坛内，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经 7 日后静置澄清，见色微红即可取饮。每日早晚各 1 次，每次饮服 10 毫升。

【功效与主治】 有壮阳除寒，通经活血，强筋骨的作用。适用于腰膝痠软，阳痿，风湿性关节炎，妇女月经不调，崩漏带下，小腹冷痛等症。

【说明】 雪莲一药，出《本草纲目拾遗》，性温，有补肾壮阳，强壮筋骨，活血通经之功，是治疗肝肾亏虚，元阳衰弱，风寒湿痹，月经不调的要药。以其与白酒相合，可加强温经通络，壮阳祛邪之用。凡年老体弱，肾阳虚衰，性机能减退，腰腿不利之人均可遵嘱服用。月经不调，崩漏带下，风寒湿痹用本酒，必须在中医指导下辨证选用。

孕妇忌服。

14. 草薢酒（《太平圣惠方》）

【配方】 草薢 90 克 炮附子 60 克 杜仲 60 克 桂心 60 克 桑寄生 60 克 狗脊 60 克 羌活 60 克 牛膝 90 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上药加工为粗末，装入纱布袋，将白酒制入坛内，放入药袋，密封浸泡 7 日以上即成。每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。饭前服用。

【功效与主治】 有强筋壮骨，祛风除湿的作用。适用于各种腰痛、痛连脚膝，筋脉拘急，步履艰难。

【说明】 腰痛病因复杂，但不外寒热虚实诸端。虚者，肝肾不足也，腰为肾之府，赖精血以濡养，赖元阳以温煦，今肝肾精血不足，阳气虚衰，是以腰痛作矣；实者，风寒湿邪杂至，合而为痹，脉络瘀滞不通则痛矣。本药酒是为虚实夹杂之腰痛症而设。方中萆薢苦，微寒，既能淡渗利湿，分利清浊，使湿邪从小便而去，又能祛风胜湿，舒筋通络，适用

于风湿痹痛，关节不利，腰膝疼痛，《本经》曰：“主腰背痛强，骨节风寒湿周痹”；羌活辛苦温，发散风寒，使风寒之邪从肌表而解，又能止痛，故适用于风湿痹痛；附子、桂心能散寒燥湿，温经止痛；桑寄生、狗脊、杜仲、牛膝均为补肝肾、强筋骨、活血通痹之要药。综观全方，有散寒除湿，温肾助阳，补肝肾，强筋骨之功，对肝肾不足复感寒湿所致的腰痛等症疗效极佳。也可用于其它证型的腰痛。

孕妇忌服。

15. 健步酒（《随息居饮食谱》）

【配方】 生羊肠 1具 生苡仁 120克 龙眼肉 120克
仙灵脾 120克 沙苑子 120克 仙茅 120克 白酒 6000升

【制法与用法】 将生羊肠洗净爆干，切成小段，其余药加工碎，共用绢袋盛，扎紧口。将药袋放入瓦坛内，然后倒入全部白酒，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经21日后，开封取出药袋，再用细纱布过滤一遍，收入净器中。每日早晚各服1次，每次空腹温饮10~15毫升。药渣晒干为末，每次用药酒冲服6克。

【功效与主治】 有补肾壮阳，理虚健脾，散寒除湿之作用。适用于脾肾虚损，偏于肾阳不振的腰膝无力，肚腹不温，性欲减退及风湿痹痛，关节拘挛，不思饮食，健忘失眠等症。

【说明】 肾为先天之本，常随年龄的增长而功能发生变化。中老年后，身体每况愈下，肾之功能也随之虚弱。肾为一身阳气之本，又为藏精生髓之所，肾虚必然会发生一系列病理变化。正气不足，外邪必乘，故肾虚还易被寒湿所袭。本酒立法宗旨即在于强肾顾本，恢复肾功，以正胜邪。方中生

羊肠味甘性温，可壮脾胃之阳，又为血肉有情之品，以脏补脏，功效独特，利于久服；仙灵脾、仙茅均为补肾阳药，但仙灵脾峻补肾阳，兼有壮筋骨、祛风湿的作用，仙茅温肾壮阳，兼暖脾胃，二药合用，相辅相承，温补脾胃；沙苑子味甘，性温，补肾固精，主治肾虚腰痛，遗精阳痿，兼能明目；龙眼肉养心血，安心神，是老年人服之有益的滋补之品，薏仁甘淡微寒，利湿健脾，舒筋，与上药配伍能利关节，缓解痹痛。诸药合用，能滋养补虚，温肾壮阳，祛风湿，止痹痛。适用于年老体虚、风湿久痹或性机能减退者。

阴虚火旺或有实火者忌用。

16. 豹骨酒（山东方）

【配方】 豹骨 80 克 薏苡仁（麸炒）80 克 粉萆薢 80 克 淫羊藿（羊油炙）80 克 熟地黄 80 克 陈皮 80 克 玉竹 80 克 牛膝 80 克 香加皮 5 克 当归 5 克 青皮（醋炒）5 克 川芎 5 克 白芍 5 克 制草乌 5 克 木瓜 5 克 枸杞子 5 克 红花 5 克 羌活 5 克 紫草 5 克 续断 5 克 制川乌 5 克 苍术（木泔水炒）5 克 独活 5 克 白芷 5 克 补骨脂（盐炒）5 克 白花蛇（酒制）5 克 杜仲炭 5 克 乌药 5 克 防风 5 克 丹皮 5 克 佛手 5 克 人参 5 克 砂仁 5 克 檀香 5 克 豆蔻 5 克 肉桂 5 克 木香 5 克 丁香 5 克 鹿茸 5 克 油松节 40 克 乳香（醋炒）20 克 没药（醋炒）20 克 麝香 0.2 克 红曲 200 克 红糖 960 克 蜂蜜 1600 克 白酒 17.6 升

【制法与用法】 将豹骨分次加水煎煮至胶尽，合并煎煮液，浓缩到粘稠状态。将乳香、没药研成细粉，麝香单研成

细粉，再把薏苡仁等 40 味中药加工成粗末，与豹骨煎液、乳香、没药、红糖、白酒同置入容器中，密封隔水煮至水沸，候冷后加入麝香粉混匀，密封静置 3 个月以上，过滤，药渣压榨，再过滤，合并两次过滤液，静置 2 天，再过滤即成。每日早晚各服 1 次，每次 15 毫升，温服。

【功效与主治】 强筋壮骨，祛风除湿，适用于风寒湿痹，手足麻木，筋骨疼痛，腰膝无力等症。

【说明】 本药酒组方庞而不杂，扶正与祛邪药溶为一炉，治疗面较为广泛。其中，人参、鹿茸、白花蛇、豹骨等益气温阳，强筋骨，可增强肌体的抗病能力，帮助机体祛除病邪，有利于机体恢复健康；熟地、肉桂、杞果、淫羊藿阴阳双补，可恢复人体阴平阳秘之正常生理功能；当归、川芎、川草乌、乳没等活血养血，散寒止痛；羌活、薏仁祛风除湿；砂仁、陈皮健脾养胃，能抑制前药刺激胃的副作用。诸药合用，扶正祛邪，适用于年老体弱，久病不愈，感受寒湿之人。

孕妇、高血压及阴虚火旺患者忌服。

17. 虎骨酒（二）（《类证普济本事》）

【配方】 虎胫骨 60 克 草薢 60 克 仙灵脾 60 克 薏苡仁 60 克 熟地 60 克 牛膝 60 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将虎骨放入锅内用麻油炸至质酥色黄，或抹上麻油后烤至质酥色黄，然后捣碎，与上药同装入纱布袋内，置入容器中，加入白酒，密封浸泡 15 日即成。每日服 2~3 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有强筋健骨，祛风除湿的作用。适用于中老年人下肢痿软无力及风湿痹出现的筋骨疼痛，关节肿胀，

四肢拘挛。

【说明】 本药酒为年老体虚，感受寒湿之人而设。酒中薏仁既能健脾止泻，又能利水渗湿，与祛风湿药同用能利关节，止痹痛；萆薢祛风湿，舒筋通络，用于风湿痹痛，关节不利，腰膝疼痛；熟地黄、仙灵脾滋阴壮阳，肾中阴阳协调，病无所由生；怀牛膝补肝肾，强筋骨。诸药合用，温肾健脾，强壮筋骨，祛风除湿，对中老年人体质虚弱感受风寒湿者，是最佳的选择药酒。方中虎骨亦可用豹骨或狗骨代。

孕妇忌服。

18. 虎骨酒（三）（长沙方）

【配方】 虎骨（酒炙）25克 桑枝100克 木瓜50克 党参50克 熟地50克 当归50克 黄芪40克 川芎25克 怀牛膝25克 五加皮25克 桂枝25克 白芷根25克 白术（麸炒）25克 续断25克 天麻25克 杜仲（盐水炒）25克 广防己25克 秦艽12克 陈皮12克 防风12克 红曲20克 白糖1500克 白酒80升

【制法与用法】 先将虎骨研粗末粉，用适量白酒浸渍10日，其余20味药亦研成粗粉，装入纱布袋中，与浸渍虎骨白酒共置入容器中，密封浸泡15日后，过滤去渣。用适量水加温，将白糖制成糖浆，加入酒中搅匀即成。每日服2~3次，每次15~30毫升。

【功效与主治】 强壮筋骨，补益气血，通经活络，祛风化湿。适用于风寒湿痹，手足麻木，筋骨疼痛，腰膝无力症状者。

【说明】 此酒不仅用大量益气养血之品，如黄芪、潞参、

熟地、川芎、当归等健脾益气，养血活血，以达扶正祛邪之目的；又用桑枝、木瓜、秦艽、防风等不温不燥之品，祛风胜湿，舒筋活络，直祛其邪；方中天麻、杜仲、川断、牛膝亦为扶正之品。纵观全方，标本兼顾，与以上其它药酒的组方意义不同的是无大辛大热之品，性味平和，临幊上无论湿热痹，寒湿痹，还是有高血压病史的痹症均可选用。

孕妇忌服。

19. 定风酒（《随息居饮食谱》）

【配方】 当归 60 克 天冬 60 克 五加皮 30 克 麦冬 30 克 怀牛膝 30 克 川芎 30 克 熟地 30 克 生地 30 克 秦艽 30 克 桂枝 20 克 白蜜 500 克 红糖 500 克 米醋 500 克 白酒 7500 毫升

【制法与用法】 将各药加工碎，用绢袋盛，扎紧口备用。将白酒装入宽大瓷坛内，再放入白蜜、红糖、米醋、搅匀后放入药袋，加盖，用豆腐皮封皮，压上大砖。将药坛放入大锅水中蒸煮，约两小时左右即可取下。待药坛略降温后，埋入净土中。经七昼夜后取出，药酒即成。将药坛开封，取出药袋，用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。每日早晚各服 1 次，每次空腹饮服 10~30 毫升。药渣晒干为末，每次服药酒时冲服 6~9 克。

【功效与主治】 有滋肝肾，补阴血，祛风邪，健筋骨的作用。适用于肝肾虚损所致的腰腿无力，肢体麻木，筋骨疼痛等症。

【说明】 《内经》曰：“年至四十，阴气自半，而起居衰也。”人到老年后，阴精衰少是最突出的表现。随着阴精衰

少，机体抵御外邪能力降低，诸多疾病即可相继出现。本酒方就是为肝肾亏虚又感受寒湿之邪者而设。此酒药性平和，年老体弱者可经常饮用，无副作用。

20. 胡麻杜仲酒（民间验方）

【配方】 胡麻仁 60 克 杜仲 60 克 怀牛膝 60 克 丹参 30 克 白石英 30 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将白石英洗净捣成碎粒，杜仲、牛膝、丹参加工碎，共装入绢袋或细纱布袋内，扎紧口备用。将胡麻仁投水中，掠去浮物，微炒令香，置瓷器内捣烂成泥。将白酒倒入瓷器内，同药泥搅拌均匀，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经 7 日后开封滤去渣，装入干净小坛。将药袋下入酒坛内，加盖封口，置阴凉干燥处。每日摇动数下，使药汁溶于酒中，经 14 日后开封，去掉药袋，药酒即成。每日 3 次，每次空服温饮 15~20 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，益精血，坚筋骨，祛风湿的作用。适用于腰膝痠困，精血亏损，筋骨痿软，步履无力，头晕耳眩，大便秘结及风湿痹痛。

【说明】 此药酒性味平和，是一种滋补佳品。药酒中胡麻仁，即黑芝麻，出《本草纲目》。现代药理研究证明，本品含脂肪油高达 60%，尚含有叶酸、盐、蛋白质和多量的钙，是居家常备的滋补品，可用于治疗肝肾不足，虚风眩晕，血虚麻木，病后虚弱等症；杜仲、牛膝滋补肝肾精血，强筋壮骨，是治疗肝肾不足痹证之上品；丹参养血活血，血足筋脉得养，则腰膝痠困，筋骨痿软诸症自除；白石英为氧化硅类矿物石英的纯白矿石，味甘性温，入肺肾心经，可温肾阳

安心神，利小便；肾阳得温，则肝肾阴血得阳气之升发而泉源不竭，另肾阳盛，机体自身亦可温化寒湿。上药合用，可滋补肝肾并能活血、除风、逐湿，故对于风寒湿痹、肝肾亏虚者，此酒最为适宜。常人经常饮用，可促使肝肾精气充盈，筋骨强健，正气日盛。正气存内，风寒湿邪则不可干。故此酒对老年养生和痹证预防大有裨益。

21. 还童酒（《回生集》）

【配方】熟地 45 克 生地 60 克 全当归 60 克 川萆薢 30 克 羌活 15 克 独活 15 克 怀牛膝 30 克 秦艽 45 克 苍术 30 克 广皮 30 克 川断 30 克 麦冬 45 克 枸杞 30 克 川桂皮 8 克 小茴香 15 克 乌药 15 克 丹皮 30 克 木瓜 30 克 五加皮 60 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将上药切成小片，盛入纱布袋，与白酒一起置入容器中，密封，隔水煮 4 小时，埋入土中 7 日退火气，即可饮用。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 补益肝肾，强壮筋骨。适用于中老年人肝肾不足兼有风湿阻络，症见腰膝痠痛，肢体麻木，关节不灵活，下肢痿软。

【说明】 本酒是一种滋补强壮剂，年老体弱或肝肾亏虚腰腿疼痛病人，长期饮用能健身，防病，解除病痛，复如少年，故名还童酒。药酒中用生熟地、枸杞子、怀牛膝、当归、川断等滋补肝肾，强壮筋骨，濡养筋脉以治本；用羌活、独活、五加皮、秦艽、木瓜除风湿，止痹痛，舒筋活络以治标；用苍术祛风散寒，除湿、强筋壮骨。《本草纲目》曰：“苍术，又名赤术，气味苦温无毒，甘而辛烈，性温而燥。”“久服苍

术、乌发、壮筋骨，明耳目，除风气，润肌肤，久服令人轻健。”说明苍术对于痹证有较好的疗效；桂皮即肉桂，温经通脉；广陈皮、小茴香、乌药行气健胃，调补中焦。综观全方，平补肝脾肾，除风散寒胜湿，肝脾肾俱健，则筋骨自然强壮；风寒湿邪得除，则痛自止。

22. 牛膝酒（《圣济总录》）

【配方】 牛膝 75 克 秦艽 75 克 天门冬 75 克 细辛 30 克 五加皮 60 克 石南叶 30 克 桂枝仁 30 克 独活 90 克 附子 30 克 巴戟天 30 克 肉桂 60 克 杜仲 30 克 白酒 10 升

【制法与用法】 将上药加工成粗末，装入纱布袋内，放入药坛内，倒入白酒，密封浸泡 7 日即成。每日早午晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有壮腰膝，祛风湿的作用。适用于关节疼痛，遇寒加重，兼见肢节屈伸挛急，麻痹不仁，步履无力及腰膝痠痛等症。

【说明】 中医学认为，阴平阳秘是人体正常的生理状态。若这种动态平衡遭到破坏，即是疾病的形成。其病理为：阳盛则热，阴盛则寒；阳虚则寒，阴虚则热。本酒主要用于阳虚则寒的病变。其立法为温阳散寒，祛风湿止痹痛。方中用附子、肉桂、细辛、巴戟温补肾阳，通利筋脉，散寒止痛；因阴阳互根，故用杜仲、牛膝既温肾阳，又滋肾阴；独活、五加皮、秦艽、石南叶、薏米除风湿；方中另用天冬制约附子、肉桂之温性。综观全方，补肾壮阳，温通经脉，祛湿除寒，平衡阴阳，故对于痹证、痿证、骨质增生、末梢神经炎偏于寒

盛者，饮用此酒有标本同治之效。常人经常饮用，可达强身健体、益寿延年之目的。

此酒性温，阴虚火旺者禁用。孕妇及湿热痹证亦应慎用。

23. 西藏雪莲药酒（西藏方）

【配方】 雪莲花 250 克 木瓜 25 克 桑寄生 25 克 党参 25 克 茯实 25 克 杜仲 20 克 当归 20 克 黄芪 20 克 独活 18 克 秦艽 20 克 巴戟天 12 克 补骨脂 12 克，黄柏 10 克 香附 10 克 五味子 8 克 鹿茸 8 克 冰糖 750 克 好白酒 7500 毫升

【制法与用法】 将上药均研为粗末，与白酒同置入坛中，密封浸泡 25~30 日，去渣，加入冰糖，搅溶解后，过滤即成。每日早晚各服 1 次，每次 15~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾强身，养血生精，祛风除湿的作用。适用于风湿性关节疼痛兼见腰膝痠软，目眩耳鸣及妇女月经不调。

【说明】 此药酒重用雪莲滋补肝肾，与秦艽、独活、木瓜同用，可增强除风湿之疗效；药酒中桑寄生、杜仲、巴戟天、补骨脂、鹿茸补肾阳，温督脉，益肝肾，壮筋骨，增加机体抵抗力；黄芪、潞党参、当归、五味子、茯实、香附等益气养血，行气健脾，培补正气，助气血生化之源；黄柏味苦性寒，《本草衍义补遗》曰：“得知母滋阴降火，得苍术除湿清热，为治痿要药。”其主要功效为清热燥湿、坚肾益阴，与补肝肾、除风湿药同用能治肝肾亏虚所致的下肢痿弱，腰腿疼痛等症。上述诸药合用，可滋补肝肾，祛风除湿，平补阴阳，益气生血。故此酒对肝肾亏虚，外受风湿邪气者，实

为健身祛病之良方。

24. 三蛇胆汁酒（北京方）

【配方】 眼镜王蛇胆 3 个 银环蛇胆 3 个 金环蛇胆 3 个 杜仲 60 克 当归 60 克 牛膝 60 克 蜂蜜 100 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将杜仲、当归、牛膝切成小块，将蛇胆囊切开口，与白酒共置入容器中，密封浸泡 1 个月即成。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有强壮筋骨、祛风除湿的作用。适用于风湿痹痛，骨节不利，腰膝疼痛，下肢痿弱无力者。

【说明】 蛇胆味咸，入肝、性温，能治疗风湿痹痛，手足瘫痪，三种蛇胆同用，有协同作用，“透骨搜风”，逐寒除湿的作用增强；杜仲、牛膝等补肝肾、强筋骨、活血通痹；当归养血活血，使筋脉得以滋养。蜂蜜甘缓补中，滋养缓急。诸药合用，共奏滋补肝肾，缓急止痛，除风胜湿之功。由于此药酒性味平和，不温不燥，风湿痹痛属寒属热者，均能使用。年老体弱者长期使用，可使肝肾阴血充盈，筋骨强健，有益于健康和长寿。

孕妇禁用。

25. 菟丝子酒（《医学指南》）

【配方】 菟丝子 120 克 明虾 120 克 胡桃肉 60 克 杜仲 60 克 柏子仁 60 克 续断 60 克 炒巴戟天 60 克 牛膝 60 克 骨碎补 60 克 朱砂 60 克 枸杞子 60 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将朱砂细研成末，备用。其余各药均加工碎，用绢袋或细纱布袋盛，扎紧口备用。将白酒倒入宽大的瓦坛中，放入药袋，加盖，然后置火上煮沸，先武火后文火，约90分钟后取下待冷，加盖密封，置阴凉干燥处。经5日后开封，用细纱布过滤一遍，贮入净器中，再撒入朱砂末，搅匀。静置过滤，澄明即成。每日早晚各1次，每次饮服10~20毫升。酒服尽，药渣曝干为末，炼蜜为丸，每丸6克，每日早晚各用白酒送服1丸。

【功效与主治】 有补肝肾、壮阳、强筋骨、通血脉的作用。适用于腰背痠痛，足膝痿软，阳痿，遗精，耳鸣，尿频，关节不利，筋骨疼痛，行走困难，食欲不振，心神不宁，多梦易惊，头晕目眩等症。

【说明】 肾阳又称元阳、真阳，对人体各脏腑起着温煦鼓动作用。肾阳虚可出现精神疲惫，腰膝冷痛，形寒肢冷及阳痿早泄，女子宫寒不孕等生殖能力衰退的病变。菟丝子以温肾阳为主，兼祛风除湿，方中用菟丝子、胡桃肉、巴戟天、杜仲、川断、骨碎补补肾壮阳，祛风除湿。肾阳为人体阳气之根，肾阳虚，其余四脏阳气亦虚，导致机体卫表不固，腠理空虚，风寒湿邪乘虚而入，形成痹证，故上述药物对于痹证具有标本同治之功。明虾为温补之品；枸杞子、牛膝滋补肝肾之阴，有阴中求阳之意，可使阴阳平衡；柏子仁温阳补肾，益气和中；朱砂镇惊安神，可治疗肾虚引起的心神不宁，多梦易惊，头晕目眩等症。综观全方温补肾阳、强筋壮骨、祛风除湿，长期饮用此药酒，可使上述肝肾不足之症消除。

由于药性温燥，能伤阴助火，故阴虚火旺者不宜饮用。

26. 五加皮药酒（二）（经验方）

【配方】 五加皮 90 克 丹参 90 克 熟地黄 90 克 杜仲（炙黄）90 克 蛇床子 90 克 千姜 90 克 地骨皮 60 克 天门冬 30 克 钟乳石 120 克 冰糖 720 克 白酒 7000 毫升

【制法与用法】 除熟地黄、天门冬切碎外，其余药物研为粗末，装入纱布袋内，与白酒共置入坛中，密封浸泡 10 日以上，然后过滤，加冰糖入滤液中，搅溶即成。每日服 2~3 次，每次餐后温饮 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾助阳、祛风化湿的作用。适用于腰膝疼痛，手足拘挛，屈伸不利等风湿症，兼有畏寒肢冷，腹胁痞块，形体消瘦，男子小便余沥，妇人阴中湿冷以及左瘫右痪等症状者。尤以体虚见有肾阳不足，患风湿疼痛者最为适宜。

【说明】 此药酒中五加皮宜用南五加皮，因其无毒，且补肝肾，强筋骨的作用较好，现代研究表明，南五加皮有红参样作用，能提高人体的免疫功能；钟乳石性温，有除风湿的作用，可用于治疗风湿痹痛；杜仲、蛇床子等温补肾阳、除风胜湿；千姜温中，助气血生化之源；熟地滋补肾阴，养血生血；丹参、地骨皮、天冬活血清热，润燥生津。上述药物相互制约，彼此合作，共奏扶正祛邪之功。此药酒性味平和，不温不燥，有利于年老体虚者增强体质。风湿痹痛属于肝肾亏虚的患者，可作为强壮滋补剂经常饮用。

27. 狗脊酒（验方）

【配方】 狗脊 150 克 黄酒 1500 毫升

【制法与用法】 将金毛狗脊去除其毛须，用清水洗净，浸泡半日后，将其用蒸笼蒸透，再切成片，放入小坛内，倒入黄酒，坛口密封，置于锅中，隔水加热，煮1.5小时后取出，埋土中7日退火毒，即可饮用。每日3次，每次10~20毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，强腰膝，祛风湿、利关节的作用。适用于肝肾不足，风寒湿邪犯于肌骨筋脉引起的关节筋骨疼痛，腰膝无力，活动不便等症。

【说明】 中医学认为，肾藏精，主骨生髓，肾中精气的盛衰与人体的衰老密切相关。《内经》云：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”意思是说，肾气的盛衰与机体动作的敏捷程度密切相关。肾气盛，则机体轻劲多力，步履矫健；肾气衰，则身体活动迟缓，且抵抗力低下，易受风寒湿邪侵袭，而致痹症，表现为肢体疼痛麻木，关节屈伸不利。活动不便等症。此药酒中狗脊具有补肝肾、强腰膝、祛风湿的功效，且无毒性，无副作用，价格低廉，故对于肝肾不足，风寒湿邪侵犯人体肌肉筋骨所致的关节疼痛、肌肤麻木等症具有极好的疗效。长期饮用本酒，可使筋骨强健，气力不减。

28. 乌纹果酒（验方）

【配方】 干乌纹果250克 红糖30克 米酒500毫升

【制法与用法】 将干乌纹果、红糖置米酒中浸泡10天即成。每日适量饮用。

【功效与主治】 有益气固精，强筋壮骨的作用。适用于四肢无力，体倦身痛、遗精等症。

【说明】 干乌纹果即上千年健的成熟果实，为云南昆明

一带常用的中草药，《昆明民间常用草药》说：“水煎或泡酒服治风湿性关节疼痛，筋挛骨痛，半身不遂。”《滇南本草》曰：“味甘酸。”味甘能补益、和中，缓急；味酸能收敛、固涩。故用此药泡酒可治疗风湿性关节疼痛，或肾气不固所致的遗精、滑泄等症。

第四章 固齿乌发

中医认为，齿为骨之余，发为血之余。齿与骨同出一源，肾主骨生髓，故《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》说：“齿者，肾之标，骨之本也。”牙齿的生长与脱落，与肾中精气的盛衰密切相关，肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至早期脱落。发的生长，全赖精和血。毛发的茂密与脱落，润泽与枯槁，不仅与肾中精气的盛衰密切相关，而且与血液的盈亏关系密切。一般而言，人在青壮年精血充盈，故发乌而光泽；人到老年，则精血虚衰，故发白而枯槁脱落。但在日常生活中，由于不善养生，或各种致病因素的综合作用，常可导致肾中精气不足和阴血亏虚，出现未老先衰，牙齿松动早脱，毛发枯萎早白等症。本类药酒多为滋肾生血之剂，若长期饮用，能固牙齿，乌须发。且对阴血虚亏者，有强身健体，延年益寿之功效。

1. 美髯酒（《摄生秘剖》）

【配方】 何首乌 300 克 冬青子 60 克 旱莲草 90 克
桑椹子 60 克 熟地 210 克 乌饭叶 90 克 黑豆皮 90 克
干茄花 90 克 乌犀角 90 克 无灰酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上述药物切碎，装入细纱布袋中，投入酒坛内，将无灰酒倒入，封好坛口，隔水加热 1.5 小时，取

出酒坛，置于土地上晾凉，5日后开封即可饮用。每日早、晚各1次，每次10~20毫升。

【功效与主治】 有滋补肝肾、清热凉血、乌须黑发的作用。适用于肝肾精血亏虚，血分有热而引起的须发早白，脱发等症。

【说明】 《内经》中说，肾气盛，齿更发长；肾气衰，齿堕发落。此说明毛发和牙齿与肾气关系密切。又说肝藏血，血为发之余。此说明肝血的盛衰直接影响到毛发的荣枯。李梃在《医学入门》中说：“血盛发润，血衰则发衰，血热则发黄，血败则发白矣。”金元名医张从正说：“世人只知血衰发落，岂知血热发反不茂。”从上述论述可以看出，血热血虚均可导致毛发生长的异常。本酒功能补益肝肾精血，凉血乌发。方中何首乌、熟地补肾益精血，又乌须黑发；冬青子（即女贞子）与旱莲草合用，即成补肾养肝之名方二至丸（出自《医方集解》）；桑椹甘寒，滋阴补血，与二至丸合用，可增强滋肾益肝之效；乌犀角清热凉血，可治疗血热引起的头发早白、脱落、头屑增多等症。本酒用药多为滋补性寒之品，对阴虚血热引起的毛发早白等病，有极好的疗效。

脾虚便溏及内有湿痰者，忌服。

2. 一醉不老酒（《东医宝鉴》）

【配方】 莲花蕊 60 克 生地 60 克 槐角子 60 克 五加皮 60 克 没石子 6 个 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将上药捣碎（忌用铁器），装入纱布袋，与白酒共置于容器中，密封浸泡。春冬季浸泡1个月，秋季20天，夏季10天即可饮用，每日各人可根据酒量随意饮用。

以醉为度，酒尽如未见效，可再制作。

【功效与主治】 有补肾益精，乌须黑发的作用。适用于中老年精血不足引起的须发早白，精神萎靡，头晕耳鸣，腰膝痠软等症。

【说明】 肾藏精，其华在发；肝藏血，发为血之余。故毛发的荣枯与肝肾二脏关系最为密切。肝肾精血充实，则毛发乌黑润泽；肝肾精血不足则毛发早白枯黄，甚者稀少脱落。本药酒功能滋补肝肾，养血填精。方中莲花蕊益肾固精，精血盛则毛发润泽。《本草拾遗》谓本品“令发黑不老”，《本草蒙筌》谓本品能“益肾涩精固髓”；生地滋补肝肾精血，且可清血中伏火；槐角子清泄血分热邪，以免热耗阴血，《本草蒙筌》谓本品“主五内邪热”；五加皮滋补肝肾，《名医别录》谓之“疗五缓虚羸，补中益精”；没石子益血生精、乌发，《医宗必读》论述本品“益血生精，染须发而还少”。故本酒对须发早白或毛发不荣者，可谓灵丹妙药。身体羸弱者服之，也可强身健体，延长寿命。

对于肾阳虚引起的畏寒肢冷，五更泄泻，小便清长，时有水肿者慎服。

3. 廉壮酒（民间验方）

【配方】 枸杞子 45 克 炒陈曲 45 克 甘菊花 45 克
熟地黄 45 克 肉桂 45 克 肉苁蓉 36 克 酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上 6 味药共捣为粗末，用细纱布袋盛之，置净器中，以醇酒浸之，密封。春夏 5 日，秋冬 7 日后开取，再加冷开水 1000 克和匀。不拘时服，空心徐徐温饮之。

【功效与主治】 可益肝肾、乌黑发，老人久服体健。适

用于肝肾不足引起的须发早白，身疲无力，腰膝痠软等症。

【说明】 发者血之余，肝藏血，肾藏精，精血同源，故毛发与肝肾精血关系密切。若肝肾精血不足，除表现为须发早白外，尚可出现腰膝痠软，体倦乏力，头晕耳鸣，梦遗滑精等症。本药酒中枸杞子和熟地黄均可补益肝肾，二者合用，可益精血，乌须发；肉苁蓉可温补肾阳，与前2味纯阴之药合用，有阴中求阳、阳中求阴之义，从而使阴阳平衡；肝肾阴虚，多致阴不敛阳，虚阳上浮，故用肉桂引虚浮之阳下降归元，且本品还可温中健脾，与炒陈曲合用，可补脾和胃，帮助消化，从而使气血生化有源，精血得到不断补充；肝肾阴虚，阴精不能上头面则可发现头昏、耳鸣、眩晕，且易受风热之邪侵袭而使症状加重，故用甘菊花疏散肝经风热，清利头目。本酒用药配伍得当，先后天兼顾，标本同治。凡属肝肾精血不足引起的须发早白，牙齿松动等症，饮用后可使白发变黑，牙坚齿固，常人饮用，则可轻身健体，延年益寿。

4. 乌发延寿酒（经验方）

【配方】 女贞子 80 克 旱莲草 60 克 黑桑椹 60 克
黄酒 1500 毫升

【制法与用法】 将女贞子、旱莲草加工碎，桑椹微捣烂，然后用绢袋或细纱布袋盛，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下，经 14 天后开封，去掉药袋即可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次空腹温饮 20~30 毫升，服完依法再制。

【功效与主治】 有滋肝肾，清虚热，乌发益寿的作用。适用于肝肾不足所致的头晕目眩，腰膝痠困，须发早白，耳鸣耳聋等症。

【说明】 肾藏精，肝藏血，发乃精血所化生，故毛发的枯荣与肝肾精血盛衰密切相关。肝肾精血不足，多表现为头发早白，枯黄脱落，精血不能濡润于下则下肢痿软，不能上营于上则头晕耳鸣。本酒中女贞子性凉味甘苦，具有滋肾养肝之功；旱莲草甘酸寒，可养阴益精，凉血止血；桑椹味甘性寒滋阴补血，与女贞子、旱莲草合用，更加强了滋肾益肝之效。《本草纲目》说：女贞子“强阴健腰膝，变白发，明日。”《本草从新》说旱莲草“汁黑补肾，黑发乌须。”《滇南本草》说：桑椹“益肾脏而固精，久服黑发明目。”本酒药味少而性平和，补阴养血而不腻，为平补肝肾之剂。若长久饮用，可获轻身健体，乌须生发之功。

对于素体阳虚，症见畏寒肢冷、大便溏泻、小便清长者应慎服。

5. 乌须黑发药酒（验方）

【配方】 当归 120 克 桃仁 120 克 生地黄 120 克
人参 120 克 莲蕊 120 克 五加皮 60 克 黑豆 250 克 桑椹子 120 克
槐角子 30 克 何首乌 120 克 没石子 1 对 旱莲草 90 克 五加皮酒 15 升。

【制法与用法】 将上述药物切片或适当粉碎，装入绢袋，加酒浸泡，封固容器，21 天后压榨过滤取澄清酒液，药渣晒干为末，制成丸剂，如梧桐子大。药酒每日适量饮用，并可适量送服丸药。

【功效与主治】 有滋补肝肾，益气养血，固敛精气，乌须发，壮筋骨的作用。适用于肾气不固、肝肾不足、气血虚弱引起的腰痠，头晕，遗精，须发早白，体倦乏力等症。

【说明】 中医认为，人体肾气的盛衰，在外主要表现为毛发的荣枯。若肾气旺盛，则毛发茂密乌黑而有光泽；若肾气虚衰，则毛发枯槁脱落或早白。同时，毛发荣枯与血之盈亏也有密切关系，血虚则毛发枯萎稀少，生长缓慢，甚至早白早脱。本酒为补血滋阴之剂，对肾虚、血虚引起的腰膝痠软、遗精、失眠多梦、头晕、面色萎黄、健忘、须发早白脱落等症，具有极好疗效。方中当归补血，为治疗血虚的良药；枸杞子补肝肾精血；生地黄滋肾水、清虚热，对血虚、肾虚引起的五心烦热，有标本兼治之功；人参补气生津，《本草纲目》说：人参“治男女一切虚证”；莲蕊清心固肾，涩精止血；五加皮补肝肾，《名医别录》谓本品“疗五缓虚羸，补中益精”；黑豆补肾阴；桑椹子滋阴补血，可治疗阴亏血虚之眩晕、目暗、耳鸣，须发早白等症，《滇南本草》说：本品可“益肾脏而固精，久服黑发明目”；槐角子可泻血中伏火；何首乌补血益精，兼能收敛，且不寒，不燥，不腻，为滋补良药，可治疗精血亏虚引起的头晕眼花、须发早白、腰痠脚软等症，《开宝本草》说：本品“益血气，黑髭鬓，悦颜色，久服益精髓，延年不老”；没石子益血生精、安神和气，《本草蒙筌》谓本品“益血生髓，染须发而还少，强阴治痿，助阳事以生男”；旱莲草滋阴益肾，《本草纲目》谓本品“乌髭发，益肾阴”，《本草从新》说：“旱莲草汁黑补肾，黑发乌须，固齿”。诸药合用，共奏补肾填精，益气养血之效。本酒对毛发早白、早脱和肝肾精血不足引起的其他病症，有极好的治疗作用。常人饮用，也可强身健体，延年益寿。

脾胃虚寒泄泻者，勿服。饮酒期间，忌茶叶、萝卜。

6. 黄精酒（民间验方）

【配方】 黄精 20 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将黄精洗净切片，装入纱布袋中，扎紧口，放入酒坛内，将白酒倒入，浸泡 30 天即成。每日服 3 次，每次 5~10 毫升。

【功效与主治】 有补气滋阴，乌发，润血燥的作用。适用于发枯变白，肌肤干燥瘙痒，心烦急躁而少眠等症。

【说明】 黄精的主要药理作用有下列几点：①滋阴润肺：肺主宣发，在体合皮，其华在毛，若肺阴亏虚；肺失宣发则燥咳少痰、发热盗汗，皮毛失去肺阴之濡养则肌肤干燥瘙痒，若长期饮用此酒，可使肺阴充足、功能恢复，使上述自除；②补肾益精：肾主骨生髓，其华在发，若肾精充盛则毛发润泽、牙齿坚固，若肾虚精亏则腰酸、头晕、足软、毛发枯槁、甚则早白脱落，牙齿松动或脱落，本酒能补肾益精，故对上述诸症有极好的治疗作用，《本草纲目》说：黄精“补诸虚，填精髓”；③补脾益气：黄精既补脾气，又益脾阴，故本酒既可治疗脾胃气虚所致倦怠无力，食欲不振等症，又可治疗脾胃阴虚所致的口干食少、饮食无味、大便干燥等症，《本草蒙筌》说：黄精“健脾胃、润心肺”；此外，黄精尚可治疗消渴，对糖尿病表现为气阴两虚者，亦可饮此酒治疗。本酒作用缓慢，为久服滋补之剂。因黄精性质滋润，对脾虚有湿、咳嗽痰多及中寒便溏者则不宜服用。

7. 酸叶桑椹酒（民间验方）

【配方】 三叶酸 250 克 黑桑椹 250 克 白酒 1500 毫升

升

【制法与用法】 将三叶酸细切，与黑桑椹同入净器中，倒入白酒浸泡，密封静置，经7日开取，即可饮用。每日随量饮之，勿醉。

【功效与主治】 有润五脏，调气血，乌须发，利关节的作用。适用气血亏虚引起的头昏目眩，须发早白，口干舌燥，燥热咳嗽，小便不利，水肿等症。

【说明】 肝肾阴血不足，除可表现为须发早白外，还可出现腰膝痠软，头昏耳鸣，失眠健忘，五心烦热，口干舌燥等症。三叶酸即酢浆草，功专补肾，乌须发；桑椹补肝益肾，生发乌发，可治疗肝肾阴亏导致的目昏耳鸣；腰软脚弱，头发早白，脱发等症，《本草求真》说：“桑椹除热养阴止渴，乌须黑发。”《图经本草》说：“本品主变白发。”《滇南本草》谓其可“益肾脏而固精，久服黑发明目。”上述两药合用，补肝肾之功相得益彰，可治疗须发早白，脱落及肝肾不足引起的其他病症。

脾胃虚寒作泻者，忌服。

8. 地黃酒（一）（《聖惠方》）

【配方】 地黃 1500 克 糯米 2500 克 细曲 180 克

【制法与用法】 将地黃略蒸后在盆中捣碎，细曲研成细末，备用。将糯米洗净蒸煮，沥半干，纳入净坛中，等糯米冷后，加入地黃、细曲末，搅拌均匀，加盖密封，置保温处，经21天后开封，用纱布绞去糟渣，再用细纱布滤一遍，贮入净瓶中。每日早、午、晚随量温饮，勿醉为度。

【功效与主治】 有补肝肾，滋阴养血，乌须发，延年益

寿的作用。适用于肝肾阴血不足所致的腰痠腿软，耳鸣目眩，月经不调，须发早白等症。

【说明】 地黄为补血要药，可治疗面色萎黄、眩晕、耳鸣、心悸失眠以及妇女月经不调、崩中漏下等症；因发为血之余，故还有乌须黑发之功；地黄又为滋阴圣药，可治肾阴亏虚引起的潮热、盗汗、遗精、消渴等症。《东垣试效方》中说：“地黄假酒力则微温，大补，血衰之人用之佳，药善黑鬚发。”《本草蒙筌》谓其可“大补血衰，倍滋肾水，增力气，明耳目，填精髓，乌须发，悦色驻颜。”此外，地黄尚能填精益髓，对精血亏虚引起的腰痠、头晕眼花、耳鸣耳聋等症，具有较好的治疗作用。《本草纲目》说：本品可“填精髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发。”可见，该酒药虽单而用途广，凡属上述阴血不足之症，均可用本酒治疗。

9. 二至益元酒（《全国医药产品大全》）

【配方】 女贞子 17 克 墨旱莲 17 克 熟地黄 13 克 桑椹 13 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药加工碎，然后用纱布袋盛，扎紧口备用。将酒倒入瓶中，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下，经 14 天后开封，去掉药袋，即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次服 30 毫升。

【功效与主治】 有滋养肝肾，益血培元，乌须黑发的作用。适用于肝肾不足引起的腰膝痠软，眩晕失眠，须发早白等症。

【说明】 女贞子补肝肾、强腰膝、乌须发，可治疗肝肾

阴虚引起的头晕眼花、腰膝痠软、须发早白，《本草蒙筌》说：本品“黑发黑须，强筋强力，多服补血去风”，《本草纲目》说：其可“强阴，健腰膝，变白发，明日”；墨旱莲补肾益精、凉血止血、乌须黑发、牢牙固齿，可治须发早白、头发脱落、头屑多、牙齿松动等症，《滇南本草》说：本品可“固齿，乌须”，《本草纲目》说其“乌髭发，益肾阴”；熟地养血滋阴、补精益髓，可治疗腰膝痿弱、耳聋目昏，发白脱落等症，《药性论》说：“熟地补虚损、通血脉，久服变白发成乌，延年益寿”，《本草蒙筌》谓本品可“黑须发，益真阴”；桑椹滋阴补血，可治疗血虚引起的眩晕、失眠、耳鸣、须发早白等症，《滇南本草》谓本品“益肾脏而固精，久服黑发明目”，《随息居饮食谱》说：“久久服之，须发不白。”上述4药合用，可使补肝肾、乌须发之力更强，凡须发早白，或肝肾精血不足者，饮此酒均有极好疗效。老人长期饮用，则可延年益寿。

10. 乌须酒（《万病回春》）

【配方】 生地黄 120 克 熟地黄 60 克 何首乌 120 克 天冬 60 克 麦冬 60 克 枸杞子 60 克 牛膝 30 克 当归 60 克 人参 30 克 黄米 75 千克 淮曲 10 块

【制法与用法】 将上述药物制为末，加入淮曲，拌黄米饭，按常法酿酒即得。每日清晨饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有平补肝肾，益气养血的作用。适用于精血不足、阴亏气弱引起的须发早白、腰膝痠软、头眩耳鸣、身疲倦怠、面色少华等症。平素体质偏于气阴不足，虽无明显症状，亦可饮用。

【说明】 金元名医张从正在《儒门事亲》中说：“入年

少发早白落或白屑者，此血热太过也。世俗只知发者血之余也，血衰故耳，岂知血热而发反不茂。”由此可见，血虚、血热均可导致须发早白。本药酒中生地滋阴凉血、熟地补精血，益骨髓，《本草纲目》谓熟地可“生精血，通血脉，黑须发”；何首乌补益精血，《开宝本草》谓本品“益血气。黑髭须，悦颜色”；天冬滋肾阴、润肺燥；麦冬滋阴除烦、清血中邪热。上药合用，可治疗血虚、血热引起的须发早白、脱落、枯槁，面色萎黄、头晕目眩，失眠健忘等症。枸杞子补肝肾精血，牛膝活血补肝肾，肾中精血充实，则毛发润泽。上两药合用，除可治疗须发早白外，还可治疗腰膝痿软，五心烦热，耳聋耳鸣等症。当归补血活血，人参补气生津，气血津液充沛，自可延缓衰老。诸药合用，共奏补血凉血、乌须黑发，滋补肝肾，延年益寿之功。长期饮用本酒，可使白发变乌，羸者变强，以达延缓衰老之目的。

脾虚大便稀溏，内有湿痰者，忌服。饮酒期间，忌茶叶、萝卜、葱、蒜等。

另，由于原方用料较多，故在具体制用时，每人可根据自己的实际情况按原方比例以减其量，不可拘泥原方用量。

11. 首乌黑豆酒（广西方）

【配方】 制首乌 90 克 生地黄 45 克 熟地黄 45 克
枸杞子 30 克 天门冬 45 克 麦门冬 45 克 牛膝 30 克 女
贞子 30 克 当归 30 克 黑豆 60 克 米酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药捣碎后，与米酒共置入容器中，密封浸泡 15 日以上即可服用。每日 1~2 次，每次 30 毫升。

【功效与主治】 有补益肝肾，生发乌鬓的作用。适用于

青年脱发、白发等症。

【说明】 人体毛发与肝肾精血的关系，在历代医学文献中，有许多论述。《黄帝内经·素问》中说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长，……丈夫八岁肾气实，发长齿更……五八肾气衰，发随齿槁。”“肾气主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发。”医圣张仲景在《金匱要略》中说：“夫失精家发落。”明代医家李梴在《医学入门》中说：“血盛则发润，血衰则发衰，血热则发黄，血败则发白矣。”从上述的记载中可以看出，毛发的生长、润泽与肾中精气和阴血的盛衰极为密切。肾精、阴血俱盛则毛发乌黑润泽，反之则须发早白或枯槁、脱落。本药酒为补肾益精，补血凉血之剂。方中制首乌补益精血，乌须黑发，减缓衰老；生地滋阴凉血；熟地填精益髓，并可生血；枸杞子、天冬、麦冬、女贞子均可滋阴补肾，《本草备要》说：女贞子“益肝肾，明耳目，乌须发”；牛膝补肝肾，强筋骨，驻颜色，乌须发；当归补血活血，且能润肤泽肌，乌须生发；黑豆入肾经，补肾，可治疗须发早白。诸药合用，可使肝肾精血充实，毛发茂盛，白发变乌。

脾虚泄泻，内有湿痰者，忌服。

12. 枸杞地黄酒（《万病回春》）

【配方】 枸杞子 50 克 生地黄汁 200 毫升 无灰酒 1000 毫升

【制法与用法】 把枸杞子捣烂与无灰酒同置瓷器中，浸 21 日后开封，添生地黄汁搅匀，用纸 3 层封其口，至立春前 30 日开瓶，每日空腹热饮 1 杯。

【功效与主治】 有补阴气，乌须发的功效。适用于肾阴

亏虚，须发早白等症。

【说明】 中医认为，发的生长全赖精和血；肾主藏精，故称“肾……其华在发。”又说：“发者，血之余也。”可见，毛发的枯槁与茂盛与肝肾精血有密切关系。肝肾阴血充盈，则阴血可上荣于毛发，发得滋养，则乌黑而光泽；肝肾精血亏虚，精血不能上荣，则毛发早白，枯槁、脱落，并伴见腰膝痠软、失眠多梦、体倦乏力、五心烦热、面色㿠白、盗汗、头屑增多等症。本药酒中枸杞子滋补肝肾、乌须黑发，生地滋肾养阴、清热凉血，二药合用，可使肝肾阴血充盈，则须发早白及上述肾阴不足等症自除。故若长期饮用此酒，可收强身健体、延年益寿之功。

饮酒期间，忌葱、蒜，脾虚大便稀溏及内有湿邪者忌服。

13. 造酒乌须方（《寿世保元》）

【配方】 怀生地 12 克 大当归 6 克 小红枣肉 9 克
何首乌 100 克 生姜汁 12 克 麦门冬（去心）3 克 胡桃肉
9 克 甘枸杞 6 克 莲肉 9 克 蜂蜜 9 克 糯米 10 千克
曲适量

【制法与用法】 将糯米淘后置盆中，加入适量水置锅中蒸饭，待刚熟透时取出摊开降温，当温度降至 40~50℃ 时，即可撒上曲拌匀，然后装入容器密封，外裹棉被或稻草等保温，夏日 24~32 小时，冬天 40~48 小时可开封备用。把何首乌煎煮半小时后去渣，用药水浸泡地黄并煮干，加入姜汁煨干，捣烂后入酒糟内，过 3 日后去糟取酒，将余药切片，入纱布袋内悬酒缸中封口，再置锅中隔水煮 1 小时，然后把酒缸埋入土中 3 昼夜以去火毒。取出后任意饮用，勿醉。

【功效与主治】 有滋补肝肾阴血，乌须黑发的作用。适用于肝肾不足引起的须发早白等症。

【说明】 中医认为，发的生长全赖精和血，精血盛则毛发乌黑润泽，精血虚则须发早白，焦枯脱落。肝藏血、肾藏精，故肝肾精血不足可致须发早白，并伴见腰膝痠软、头晕耳鸣、失眠多梦、心悸健忘、五心烦热等症。此药酒中生地滋肾水、清血热；当归补血活血；何首乌补肾益精，滋阴生血；麦门冬滋阴生津；胡桃肉益精生血润燥；甘枸杞滋补肝肾。上述药物合用，具补益精血、乌须黑发之功。另用红枣肉、莲肉、生姜汁健脾和胃温中，既可助脾胃化生气血，又可防止上药腻滞脾胃。由此可见，若经常饮用此酒，可使体健身轻，须发乌黑，肝肾不足诸症悉除。老年人经常饮用可延年益寿。

脾虚大便稀溏者，忌服。

14. 一醉散（《普济方》）

【配方】 槐子 120 克 旱莲草 12 克 生地黄 240 克
无灰酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上药投酒内，密封，浸 20 日即可取饮。一次至醉，觉来须发尽黑。

【功效与主治】 具有滋阴生血，乌须黑发的功效。适用于肝肾阴血亏虚而致的须发早白等症。

【说明】 中医认为，肾藏精，肝藏血，精血可以互相化生，故有“肝肾同源”之说。《内经》中说：“肾者，……其华在发”、“发为血之余”。故毛发的荣润与枯槁和肝肾精血密切相关。若肝肾阴血充盈，则毛发茂黑光泽；若肝肾不足、精

血亏虚、毛发失养，则须发早白或脱落。肾阴亏虚常致虚热内生，虚火不但可以重伤阴血，同时还妨碍毛发的生长，前人有“血热则发黄”的论述。本药酒中槐实清热凉血，润发黑发，可治疗血热引起的视物昏花。发枯不润，须发早白等症，《本草从新》说：本品可“固齿乌髭”；旱莲草补肾益阴、凉血黑发，可治疗血热发落，头风白屑等症，《本草纲目》说：本品可“乌髭发、益肾阴”；生地黄滋阴凉血，可治疗肾阴亏虚引起的腰膝痠软、头晕耳鸣、失眠多梦、心悸健忘、五心烦热、须发早白等症。上药合用，可治疗肝肾不足引起的须发早白等症，故本酒对于未老先衰、发白脱落者具有标本同治之功。古人云：“天道更，人气亦应之。”故若饮酒一醉后，即使须发不黑，则可长期饮用，不可泥于古论。本酒配方合理，用药精妙，须发早白者坚持长期饮用，定会获得满意的效果。

脾虚大便溏薄者忌服。

第五章 聪耳明目

耳和目为人体的重要感觉器官，是人们认识自然和适应自然的重要工具，亦是人类彼此了解和交流思想的主要途径。若耳聋或目暗，虽无致命之虞，却可给患者造成极大的痛苦。因而，耳目聪明与否对于一个人的健康具有十分重要的意义。中医认为肝开窍于目，肾开窍于耳，即肝和肾的生理功能正常与否，可通过目和耳表现出来。反之，目和耳的疾病也多责之于肝和肾。临床所见的耳目疾病，除少数是因脾虚和外感六淫邪气所致外，大多属肝肾不足所引起。如肝血虚可出现两目干涩、视物昏蒙、甚则夜盲；肾精不足可出现耳鸣耳聋等。肝藏血、肾藏精，精血同源，故临床耳病多兼目病，目病多兼耳病。本类药酒，多为耳目同治、标本兼顾之剂，故若选择对症药酒，长期饮用，多可收功。耳目之疾既去，自可神清气爽，充满朝气。

1. 枸杞生地酒（《名医验方类编》）

【配方】 枸杞子 250 克 生地黄 300 克 优质白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药共捣碎，装入容器中，倒入白酒，加盖密封浸泡 15 天，弃渣备用。每日早晚各饮 1 次，每次空腹饮 10~20 毫升。

【功效与主治】有补肾益精，养肝明目的作用。适用于视物模糊，阳痿遗精，腰膝痠软等症。

【说明】肝的经脉上联目系，目的视力有赖于肝之疏泄和肝血之营养；故有“肝开窍于目”之说。肝的功能失常，常可出现各种目病，如肝之阴血不足，则见两目干涩、视物不清、夜盲等症；肝火上炎，则见目赤生翳等症；肝阳上亢，则见头目眩晕等症；肝风内动，则见目斜上视等症。耳的听觉灵敏与否，与肾中精气的充盈与亏乏有密切关系，故有“肾开窍于耳”之说。肾中精气充盈，髓海得养，则听觉灵敏；分辨力较高；肾中精气虚衰，则髓海失养，可见听力减退、耳鸣耳聋等症。人到老年，肾中精气多见虚衰，听力每多减退。由此可见，耳目功能正常与否，与肝肾精血密切相关。本酒功能补肾养血，对肝肾精血不足引起的视物昏蒙、耳鸣耳聋等症，具有极好疗效。方中枸杞子滋补肝肾，且可明目，《本草纲目》谓本品“功能滋肾，润肺，明目”；熟地补肾滋阴，养血益髓，可治疗腰痠脚痛、头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白等症。本酒尚可作为老年保健酒，经常饮用，可收轻身健体、聪耳明目、延年益寿之功。

脾虚便溏及湿盛中满者均不宜服。饮酒期间，忌食芫荽、葱、蒜等物。

2. 苍耳酒（《普济方》）

【配方】苍耳子30克 防风30克 牛蒡子30克 大生地30克 木通20克 黄芩30克 白茯苓30克 独活30克 薏苡仁20克 大参15克 肉桂12克 白酒1000毫升

【制法与用法】将牛蒡子炒后，11味药同捣碎，用细纱

布包贮，置于净器中，以酒浸之，封口浸泡7日后开取。每日空腹饮1~2次，初服饮5~10毫升，后徐徐加至10~20毫升。

【功效与主治】 有开窍，除热，补虚的作用。适用于耳聋、骨痛等症。

【说明】 本药酒中苍耳子散风通窍，能除上焦之湿，使清阳之气上达耳目，使耳聪目明；防风祛风除湿，《神农本草经》谓其“主大风头眩痛，恶风，风邪目盲无所见”；牛蒡子疏散风热；独活祛风散湿。4药合用，即可治疗耳中憋气作胀、耳胀耳聋、视物昏蒙、目赤胀痛等风热病证，又可治疗头昏耳闭、眼花多眵等风湿病症。木通清热利尿，使上焦湿热从小便而去；黄芪补气，升清阳于头面；白茯苓利水渗湿健脾；薏苡仁补脾气，祛湿邪；人参平补五脏，安神增智健脑。上述4药合用，可升脾益气，脾健则清阳能升，耳目均可得到充分的营养物质，同时脾健则湿邪不生，免致湿邪上蒙清窍。生地滋阴清热；肉桂温通阳气，补肾壮阳。两药合用，可平补肾中阴阳，肾气盛，髓海得养，自可达耳聪目明之目的。由此可见，本酒对清阳不升、湿邪上蒙清窍，或风热上袭头面所致的耳聋、耳鸣、视物不清等症，具有标本同治之功。

饮酒期间，忌茶叶、萝卜。

3. 牡荆酒（民间验方）

【配方】 牡荆子250克 白酒500毫升

【制法与用法】 将牡荆子微炒，捣碎细，置于净瓶中，以白酒浸泡，夏季3日，冬季7日后开取，去渣备用。每日任性饮之。

【功效与主治】 有理气化痰，开窍聪耳的作用。适用于气滞性耳聋等病症。

【说明】 人体气血运行通畅，是脏腑经络、四肢九窍发挥正常功能的前提。若因肝气郁结，或内有瘀血阻滞经络，均可导致气滞不行，气滞则阴阳升降失司，清阳不升，头面失去营养，可致耳聋，并伴见胁腹刺痛、口苦咽干、夜寐不安、烦躁易怒等症。本药酒中牡荆子可疏散风热、清利头目、理气化痰，风热既去则头昏目赤、目胀刺痛等症自除，气机畅则清升浊降，头面诸窍得以滋养而耳鸣耳聋等症自愈。

4. 聪耳磁石酒（《圣济总录》）

【配方】 磁石 180 克 木通 300 克 石菖蒲 300 克 白酒 6500 毫升

【制法与用法】 将磁石捣碎，用纱布包裹，石菖蒲用米泔水浸 2 日后切碎，微火烤干。3 药装入纱布袋中，与白酒同置入容器中，密封浸泡 7 日后即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 30 毫升。

【功效与主治】 有通窍，聪耳的作用。适用于耳鸣耳聋等症。

【说明】 肾开窍于耳，故有“肾和则耳能闻五音”之说。肾中精气充盈，髓海得养，则听觉灵敏，分辨力高；肾中精气虚衰，髓海失养，可致耳鸣、耳聋等症。本药酒中磁石养肾益阴，有聪耳明目之功，《本草纲目》说：磁石“色黑而入肾，故治肾家诸病，而通耳明目”。《名医别录》说：本品“养肾脏，强骨气，益精，除烦”；肾精不足，髓海空虚，常致湿邪上蒙清窍，出现头昏困重、视物不清、耳鸣耳聋等症，

故酒中用本通清热利尿，使湿邪从小便排出；石菖蒲开窍宁神、化湿和胃，可治疗湿浊蒙蔽清窍所致的耳鸣耳聋诸症。《神农本草经》谓本品“开心孔，补五脏，通九窍，明耳目”。《本草蒙筌》谓本品可“消耳翳，去头风，益智慧，通窍，劫耳鸣耳聋”。故凡阴虚阳亢，或湿浊上蒙清窍所致的耳鸣耳聋等症，均可饮此酒治疗。

孕妇及阴虚火旺者忌服。

5. 沙苑酒（广西方）

【配方】 沙苑子 300 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将沙苑子用盐水喷拌均匀，用文火炒至微干，置研钵内略捣后，与白酒置入容器中，密封浸泡 12 天即可服用。每日早晚各 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有补肝益肾，明目固精的作用。适用于肝肾不足引起的腰膝痠痛、目暗多泪、视物不明、遗精早泄、遗尿、小便频数而清长及妇人带下等症。

【说明】 沙苑子又名沙苑蒺藜，《本草从新》记载本品“补肾强阳，益精明目，治带下，性能固精”。其主要功用有下列几种：①补肾温阳，固精缩尿：肾中阳气为人体阳气之根本，故肾阳虚则可出现腰膝痠软而痛、畏寒肢冷、头晕目眩晕、精神萎靡、五更泄泻、男子阳痿早泄、女子宫寒不孕等症；肾虚失去固摄，又可出现遗精、滑泄、白带过多、尿频、小便不禁等症。②养肝明目：肝开窍于目，肝主藏血，故有“目得血而能视”之说，若肝肾阴血亏虚，则可出现两目干涩、视物不清、腰软脚弱、五心烦热、盗汗、失眠多梦、身体瘦削等症。因沙苑子有补肾温阳、固精缩尿及养肝明目的作用，

故凡属肾阳虚弱、肝肾精血不足引起的病证，均可饮此酒治疗。

沙苑子为温补固涩之品，故阴虚火旺及小便不利者，忌饮此酒。

6. 地黃年青酒（民间验方）

【配方】熟地黃 100 克 万年青 150 克 黑桑椹 120 克
黑芝麻 60 克 杯山药 200 克 南烛子 30 克 花椒 30 克
白果 15 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上药共捣细碎，白夏布包贮，置净器之中，以白酒浸之，7 日后开取，去渣备用。每日早晚各服1 次；每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，乌须发，聪耳明目的作用。适用于肝肾亏损引起的须发早白，视听下降，未老先衰等症。

【说明】 肝肾之阴为人体阴液之根本，若肝肾精血不足，则其他脏腑失去滋润濡养而阴液亦亏，表现为脏腑功能低下，未老先衰等症；肝藏血，肾藏精，“精血同源，发为血之余”，故肝肾阴亏，发失所养，则见须发早白或枯槁脱落等症；肝开窍于目，肾开窍于耳，肝肾精血不足，耳目失去阴津的滋养，则出现耳鸣耳聋、视物模糊、两目干涩等症。本药酒以滋补肝肾阴血为主，故可治疗上述诸症。方中熟地补血益精，《珍珠囊》谓本品“主补血气，滋肾水，益真阴”；万年青即女贞子，可补益肝肾、清热明目；《本草纲目》谓本品“强阴健腰膝、变白发、明目”；黑桑椹滋阴补血；《滇南本草》谓本品“益肾脏而固精，久服黑发明目”；黑芝麻又名巨胜子，功能补益精血，《本草备要》谓本品“补肝肾，明耳目，

乌须发”；怀山药补气养阴，且可收涩，与白果合用可治疗肝肾阴虚引起的遗精、滑精、女子白带过多等症；全方用药多为性凉滋腻之品，恐碍脾胃，故加花椒以温中健脾。上述诸药合用，共成平补之剂，肝肾不足者饮之，可祛病强身，乌须黑发，聪耳明目。常人饮之，亦可益寿延年。

7. 枸杞酒（《备急千金要方》）

【配方】 枸杞子 120 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将枸杞子洗净凉干，与白酒共置入容器，密封浸泡 7 日以上即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有滋肾润肺，补肝明目的作用。适用于肝肾阴亏或精血不足引起的头昏目眩，视物不明，目暗多泪，五心烦热，遗精，失眠多梦，腰膝痠痛，舌红少津等症。

【说明】 由于肾阴和肾阳为其他各脏阴阳之根本，故当肾之阴阳失调时，则会导致其他脏腑阴阳的不平衡。如肾阳虚，肝失肾阴滋养则肝阳上亢，中医称此为“水不涵木”，临床表现为烦躁易怒、面红目赤、视物昏蒙、口苦胁胀、眩晕头痛、耳鸣耳聋等症；肺失肾阴滋润，除可出现腰膝痠软、五心烦热、失眠多梦、遗精滑精等肾阴虚表现外，尚可出现口燥咽干、干咳少痰等症状。本药酒中枸杞子功能滋补肝肾、明目润肺，故对上述症状具有极好的治疗作用。《本草纲目》谓本品可“滋肾，润肺，明日”。《本草蒙筌》谓“枸杞子明日安神，耐寒暑延寿，添精固髓，健骨强筋，滋阴不致阳衰，兴阳常使阳举，更止消渴，尤补劳伤。”此外，枸杞子还有生津止渴的作用，据现代药理研究证明，枸杞子可降血糖，故糖

尿病患者，亦可饮此酒治疗。

脾虚有湿，症见胃脘满闷、饮食减少、大便溏泻、舌苔厚腻者忌服。

8. 白菊花酒（《本草图经》）

【配方】 白菊花 300 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将菊花盛装于洁净的纱布袋中，扎紧袋口，与白酒一起置入容器中，密封浸泡 7 日即成。每日早晚各服 1 次，每次服 15~20 毫升。

【功效与主治】 有清肝明目，疏风解毒的作用。适用于头痛日久不愈，时发时止，或视物昏花，头发干落，心胸烦热等症。

【说明】 肝在五行属木，与自然界之风相应。木可生火，故肝经最易受风热之邪侵袭。肝经分布于胁肋，过喉咙连目系，上行与督脉会于头顶，故肝经风热多表现为头顶疼痛、咽喉肿痛、视物昏花、目赤刺痛、胁肋闷胀、烦躁易怒、口苦口干，心胸烦热等症。本药酒中白菊花可疏风清热，解毒明目，《神农本草经》谓本品“主诸风头眩，肿痛，目欲脱，泪出。”《医宗必读》谓菊花“主胸中热，去头面风，治目泪头痛。”《本草蒙筌》谓菊花“驱头风，止头痛晕眩、清头脑第一；养眼血收眼泪翳膜，明眼目无双。”此外，白菊花尚可平肝息风，能治疗肝阳上亢引起的腰膝脚软、失眠多梦、眩晕耳鸣、视物模糊等症。故凡属上述肝经风热及肝阳上亢引起的病证，均可饮本酒治疗。

9. 还精神明酒（《圣济总录》）

【配方】 黄连（去须）75克 石决明45克 草决明45克 生姜45克 石膏45克 硝石45克 莪朮45克 秦皮45克 山茱萸45克 当归45克 黄芩45克 沙参45克 朴硝45克 炙甘草45克 茯苓45克 泽泻45克 肉桂45克 桔子45克 车前子45克 淡竹叶45克 柏子仁45克 防风45克 乌头45克 辛夷45克 人参45克 川芎45克 白芷45克 瞿麦穗45克 桃仁（去皮尖、炒）45克 细辛（去茵叶）45克 地肤子45克 龙脑45克 丁香3克 珍珠13颗 白酒13升

【制法与用法】 将上药捣为粗末，装入纱布袋里，与白酒共置入容器中，密封浸泡。春、夏季浸泡7日，秋、冬季浸泡14日后即可服用。每日服2次，每次于饭后服30~50毫升，勿令醉吐。

【功效与主治】 有清肝明目，潜阳去翳的作用。适用于双目昏暗，视物不明，目生翳障，或内、外障导致视力减退，失明等症。

【说明】 《内经》中说：“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝”、“肝受血而目能视”、“肝气通于目，肝和则目能辨五色。”这些论述均说明肝与目关系极为密切，肝的功能正常与否决定着目的功能是否正常。如肝之阴血不足则两目干涩、视物不清或夜盲；肝经风热则目赤痒痛；肝火上炎则目赤生翳；肝阳上亢则头目眩晕；肝风内动则目斜上视。本药酒具有泄热祛风，平肝潜阳，明目去翳的功效。方中黄连、黄芩、桔子等清热解毒，直折邪火；珍珠、石决明、草

决明等平肝潜阳，明目去翳；石膏、硝石、朴硝、泽泻、车前子、地肤子、淡竹叶、瞿麦穗、防风等清泻肝经风热及上焦热邪，肝经之风热得去则目昏、眩晕等症可除；蕤仁、山茱萸、沙参、当归、白芍等滋补肝肾之阴血以治本；肉桂、细辛、丁香等温补肾阳，使肾中阴阳平衡；病久多瘀，故方中加桃仁、川芎等活血祛瘀。本酒用药标本同治，对目昏生翳等症有截流澄源之功。长期饮用，常能起沉疴。

本药酒对目枯睛破引起的失明则无效。

10. 白石英酒（《千金翼方》）

【配方】 白石英 150 克 磁石 150 克 白酒 600 毫升

【制法与用法】 将白石英、磁石洗刷干净后砸碎，分别置入坩埚内，在无烟的炉火中煅至红透，取出立即投入醋盆中淬酥，如此反复淬 5 次，最后 1 次淬完取出晾干，装入绢布袋中，与白酒同置入容器中密封浸泡，7 日后即可饮用，饮至将尽时可继续添酒浸泡。每日早晚各服 1 次，每次温饮 20 毫升。

【功效与主治】 有补肾纳气，聪耳，镇惊安神的作用。适用于肾虚引起的耳聋耳鸣、日久不愈、畏寒肢冷、腰膝痠软、遗精阳痿、倦怠乏力等症和心气不足引起的心悸不宁、遇事易惊、恍惚健忘、少眠多梦等症以及风湿引起的关节或肌肉疼痛、肿大重着、肌肤麻木、行动无力等症。

【说明】 中医认为，肾具有摄纳肺所吸入的精气，防止呼吸表浅的作用，即“肾主纳气”。人体的呼吸功能，虽为肺所主，但必须依赖于肾的纳气作用。《类证治裁·喘症》谓“肺为气之主，肾为气之根，肺主出气、肾主纳气，阴阳相交，

呼吸乃和。”按照中医理论，肺吸入之清气，必须下达到肾。《难经·四难》谓“呼出心与肺，吸入肾与肝。”就是说肺的呼吸要保持一定的深度，就必须依赖于肾的纳气作用。因此，肾的纳气功能正常，则呼吸均匀和调；若肾虚摄纳无权，呼吸就表浅，可出现动辄气喘，呼多吸少等病理现象，此即“肾不纳气”。《灵枢·脉度》谓“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”就是说肾气的盛衰与耳的听力有密切关系，若肾虚肾精不能上行于耳，耳失滋养可致耳鸣耳聋；而肾阳虚衰，阳损及阴也可导致肾阴不足，进而出现耳鸣耳聋，但多伴有畏寒肢冷、阳痿、五更泄泻等症。肾阴肾阳为其他脏腑阴阳之根本，肾之阴阳不足可致心之阴阳亏虚，从而出现心悸怔忡、失眠多梦等症。本药酒中白石英温阳补肾；磁石聪耳明目，纳气平喘。故凡属上述肾虚引起的各种病证，均可饮本酒治疗。

饮酒期间忌食芹菜、蔓荆、葵子等物。

11. 铁酒（《圣济总录》）

【配方】 铁1块约50克 酒1大杯约500毫升

【制法与用法】 将铁置炭火中，烧铁令红，急投酒中，去铁即成。每日早晚各服1次，每次10~20毫升。常以磁石塞耳中。

【功效与主治】 有开窍的作用，适用于耳鸣耳聋等症。

【说明】 中医认为，肾中精气的盈亏与耳的听力有密切的关系。若肾中精气充盈、髓海得养，则听觉灵敏，分辨力强；若肾中精气不足，则髓海失养，可见听力减退、耳鸣耳聋等症。正常情况下，肾中阴阳平衡协调则功能正常。若肾

阴虚，阴不敛阳，可致阳亢于上，阳亢化火，火又可伤阴，阴愈亏则火愈旺，火愈旺则阴更亏，如此形成恶性循环，最终导致肾中阴阳双亏而耳聋。同时伴见腰膝痠软、五心烦热、失眠多梦、遗精滑精、形体瘦弱、颧红盗汗等肾阴虚证和形寒肢冷、阳痿早泄、宫冷不孕、五更泄泻等肾阳虚证。本酒中铁块具有很强的重镇作用，可使上亢之阳复入阴分。阳不上亢则虚火自退，火不伤阴则肾中阴液可逐渐恢复，而耳鸣耳聋自可消除。

12. 参椒酒（民间验方）

【配方】 人参 30 克 蜀椒 120 克 白茯苓 30 克 丹砂 20 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将丹砂细研后用水过，另包。白茯苓去黑皮，蜀椒去目并闭口者炒出汗，然后将上 4 味药中除丹砂外，共捣为粗末，与丹砂同置净器之中，以白酒浸泡，春夏 5 日，秋冬 7 日后开取，去渣备用。每日早晚各服 1 次，每次 10 毫升。

【功效与主治】 有补气和中，温肾宁心的作用，适用于脾肾阳虚，下元虚冷，耳鸣目昏，面容苍白，心悸怔忡等症。

【说明】 脾胃为气血生化之源，故称之为“后天之本”，若饮食不节，或劳倦过度，或过食寒凉，均可损伤脾胃，使脾胃虚弱。脾气不健气血生化之源不足，经脉空虚而不能上奉头面，或脾阳不振，清气不升，头面诸窍失去清阳之滋润濡养，必然出现耳鸣耳聋，视物昏花等症，并伴见体倦乏力，面色苍白，饮食减少，大便稀溏等症。肾阳为其他脏阳气的根本，若肾阳不足，心阳失温，则可出现心悸怔忡，并可伴

见形寒肢冷、阳痿早泄等症。本药酒中人参大补元气，为补脾益气之上品，《用药法象》谓“人参甘温，能补肺中元气，肺气旺则四脏之气皆旺，精自生而形自盛；肺主诸气故也”；蜀椒可温补脾肾之阳，《本草纲目》谓：“蜀椒，纯阳之物，可温脾胃，补右肾命门，入右肾补火，治阳衰小便增多”；白茯苓利水渗湿，健脾。上3药合用，可补脾气，温肾阳，脾健则升清功能正常，可为耳目提供足够的营养物质，则耳聋目昏诸症自除；肾阳盛，四肢百骸均得温煦，则肢冷、阳痿、心悸、便溏等症均可消除。因脾肾阳虚每致失眠多梦，睡眠不足又可暗耗阴血，故用丹砂镇心安神，心神安定则有利于聪耳明目。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

13. 参杞酒（民间验方）

【配方】 人参20克 鲜枸杞子100克 鲜生地黄100克 鲜麦门冬60克 杏仁30克 白茯苓30克 白酒1500毫升

【制法与用法】 将鲜枸杞子、鲜生地黄、鲜麦门冬3味分别取其汁，杏仁去皮尖，将杏仁、人参、茯苓3味捣碎，与前3味同贮于净器之中，以酒浸泡，密封，经7日后再开取，去渣备用。每日早晚各服1次，每次饭前温饮10毫升。

【功效与主治】 有益精固髓、滋阴明目、润五脏的作用，久服可延年益寿。适用于肾虚精亏，阳痿不起，耳聋目昏；面色无华等症。

【说明】 中医认为，肝开窍于目，故肝与目的关系非常密切。正如《灵枢·脉度篇》所说：“肝气通目，肝和则目能

辨五色矣。”这就强调了只有肝气冲和条达，肝血充盈不虚，眼才能发挥正常的功能。然肝气之冲和条达，又赖肝中阴阳的平衡协调。若肝气郁结，郁久化火伤阴，或肾阴亏虚不能滋养肝血，均可导致肝阴不足。肝阴虚目失所养，可出现两目干涩、视物昏花或夜盲，伴见口苦、烦躁易怒、胸胁胀痛、咽干耳鸣等症。同时肝火尚可耗气，而致气虚，气虚则无力行血，耳目失养，更加重目昏耳鸣。本酒补气与滋阴并重，对肝肾不足引起的耳聋目昏具有极好的疗效。方中人参大补元气；枸杞子滋补肝肾精血，尚可明目；生地补精益髓，可清血热；麦冬滋阴生津；杏仁润燥益阴；白茯苓健脾益气，七药合用，除可治疗耳聋目昏等症外，久服尚可延年益寿。

14. 益肾明日酒（民间验方）

【配方】 覆盆子 50 克 巴戟天 35 克 肉苁蓉 35 克
远志 35 克 川牛膝 35 克 五味子 35 克 川续断 35 克 山
萸肉 30 克 酒 1000 毫升

【制法与用法】 将覆盆子去梗，巴戟天、远志分别去心，肉苁蓉酒浸去皱皮，山萸去核。再将上 8 味药，共捣碎为粗末，用细纱布包贮，置坛中，倒入酒浸泡，密封，春夏 5 日；秋冬 7 日开取，然后再加冷开水 1000 克，备用。每日早晚各服 1 次，每次空腹温饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有益肾补肝、养心安神，聪耳明目，悦容美颜的作用。适用于肝肾虚损引起的耳聋目昏、腰痠腿困，神疲力衰，面色不泽等症。

【说明】 肝藏血，目得血而能视，故称肝开窍于目；肾藏精，开窍于耳，肾气旺盛则听力正常。精血可以互相化生，

故中医有“精血同源”、“肝肾同源”之说。因而临床耳病多伴见目病，目病亦多伴见耳病。肾精耗损，除可出现耳鸣耳聋外，肝火肾水滋养，常致肝血不足，不能上滋于目，出现两目干涩，甚则视物昏花或夜盲。本药酒中覆盆子益肾固精、助阳明目，可治疗肾虚阳痿及肝肾不足之目暗不明；巴戟天、肉苁蓉补肾助阳；川牛膝补肝益肾，活血祛瘀，血行流畅则有利于肝肾精血的生化；五味子滋肾生津；川续断补肝肾；山萸肉补肾益精；远志宁心安神，与五味子合用，可治疗肝肾阴虚所致的心悸、失眠、多梦等症。上述诸药合用，可使肝肾精血俱补，耳目均得滋养，故耳鸣耳聋自除，视物昏蒙可愈。常人若经常饮用本酒，亦可收到轻身健体，延年益寿之功。

15. 枸杞石决明酒（《医心方》）

【配方】 枸杞根白皮 300 克 石决明 300 克 白酒 6000 毫升

【制法与用法】 将石决明捣碎，枸杞根白皮细切，装入纱布袋里，与白酒同置入容器中，密封浸泡 7 日后即可服用，每日随量饮用，多少不拘，但勿至醉。

【功效与主治】 有清肝明目的作用。适用于目赤翳痛，视物昏花等症。

【说明】 中医认为，肝主疏泄。即是指肝的生理特点是主升、主动，对于气机的畅通、畅达具有重要作用。因此肝的疏泄功能是否正常，决定着气的升降出入是否平衡协调。肝的疏泄功能正常，则气机调畅，气血和调，经络通利，其他脏腑及各组织器官的活动就正常和调。若肝的疏泄功能异常，

则可出现两个方面的病理现象：一是肝失疏泄，气的升发显现不足，气的疏通和畅达受到阻碍，出现气机不畅、气机郁结的病理变化，表现为胸胁、两乳或少腹等某些局部的胀痛不适；气郁日久可化火，肝火旺盛则见两目红刺胀痛，视物昏蒙等症。二是肝的升发太过，多因肝肾阴血不足，不能敛阳，而致肝阳上亢，肝气上逆，出现头目胀痛、面红目赤、易怒，视物不清等症。本药酒针对上述两种病理变化，分别用枸杞根白皮和石决明予以治疗和预防。枸杞根白皮即地骨皮，可泻肝郁所化之火；石决明平肝潜阳，清肝明目，《名医别录》谓石决明“主目障翳痛，青盲，久服益精，强身。”故凡肝郁化火或肝阳上亢所致的各种眼病，均可饮本酒治疗。

对脾胃虚寒，症见胃脘冷痛，腹部胀满，呃逆呕吐、食少便溏者忌服。

16. 菊花酒《本草纲目》

【配方】 甘菊花 500 克 生地黄 300 克 枸杞子 100 克
当归 100 克 糯米 3000 克 酒曲适量

【制法与用法】 将上 4 味药物加水煎煮取浓汁，用纱布过滤。再将糯米煮半熟后沥干，与药汁混匀后再蒸熟，待凉后拌上酒曲，入瓦坛中发酵，味甜即成。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有养肝明目，滋阴清热的作用。适用于肝肾不足之头痛、头晕目眩、耳鸣、腰膝痠软、手足震颤等症。

【说明】 脑为髓之海，耳目诸窍皆与脑相通。肾藏精、主骨生髓，肝藏血，肝肾同源。故肝肾阴血不足，不能上充

于脑，每致髓海空虚，出现头空痛或昏蒙、耳鸣耳聋、视物昏花等症；肝肾不足，易受风热之邪侵袭，常致上症加重。本药酒中桂菊花疏风散热、清肝明目，并有一定的补肝养肝作用，可治疗肝经风热、肝血不足、肝阳上亢所致的目赤肿痛；《药性论》谓本品“治头目风热，风眩倒地，脑骨疼痛”；生地滋补肝肾阴血，并能清热；枸杞子补肾益肝，且可明目，与生地合用，可治疗肝肾阴虚所致的腰膝痠软、头晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热、两目干涩、视物不清等症；当归补血活血，能治疗血虚引起的手足麻木震颤、体倦乏力、头晕眼花、心悸等症。上药合用，既能补益肝肾精血，又能疏散肝经风热，故本酒对肝肾阴虚所致的目昏、耳鸣等症，具有标本同治之功。老年眼花者，饮此酒尤为适宜，即是眼不花，饮之亦可延年益寿。

对于脾虚湿盛，症见饮食减少、胃脘满闷、大便溏泻、舌苔厚腻者忌服。

17. 杞菊地冬酒（民间验方）

【配方】 枸杞子 40 克 甘菊花 40 克 生地黄 30 克
麦门冬 30 克 冰糖 60 克 白酒 1200 毫升

【制法与用法】 将生地、麦冬捣碎，枸杞子拍烂，同甘菊花共装入细纱布袋，扎紧口备用。将冰糖放锅中，加水适量，置火上加温溶化，将变成黄色时，趁热用净纱布过滤一遍，备用。将酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，每日晃动数下。经 14 天后开封，去掉药袋，加入冰糖，再加入 800 克凉开水拌匀，静置过滤，贮入净瓶中。每日早晚各服 1 次，每次温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾、明目止泪的作用。适用于肝肾不足引起的腰膝痠软、头目眩晕、视物模糊、迎风流泪等症。

【说明】 肾为先天之本，内寓真阴真阳，为一身阴阳之根本。若肾阴虚，肾水不能上滋肝木，可出现眩晕耳鸣、烦躁易怒、目赤肿痛、视物昏花等肝阳上亢之症，中医称此为“水不涵木”。肝肾不足，头面诸窍失去附液滋养而空虚，风热之邪往往乘虚而入，出现耳鸣如潮、视物模糊、迎风流泪等症，正所谓“邪之所凑，其气必虚”。本药酒即为治疗上述病症而设，方中枸杞子为滋肝、补肾、明目之良药；生地黄滋补肝肾，填精益髓；麦门冬滋阴润燥。上药合用，可治疗腰膝痠软、头晕目眩、失眠多梦、遗精滑精等症。甘菊花有疏散肝经风热和明目之功，可治疗目赤痒痛，迎风流泪等症；冰糖可润燥、养血、与枸杞、生地同用，可增加补益肝肾之力。故凡肝肾阴虚导致的各种耳目疾病，均可饮本酒治疗。

对于脾虚湿痰内盛者则应忌服。

18. 地术酒（民间验方）

【配方】 生地黄 200 克 枸杞子 120 克 白术 150 克
五加皮 100 克 菊花 80 克 甘草 60 克 糯米 3000 克 细曲 250 克

【制法与用法】 将上药加工碎，置砂锅中，加水煮至 4000 克，绞沥去渣，取汁倒入瓷坛中，待冷备用。将糯米洗净炊熟，待冷后拌入细曲末，倒入药坛中用药汁拌匀，加盖密封，置保温处。经 21 天后药酒即熟，压滤去糟渣，贮入净器中。每日任性取饮，勿过量，饮时用白开水送服。亦可佐

膳饮服。

【功效与主治】 有补肝肾，和脾胃，明目的作用。适用于腰膝痠软，两足无力，视物模糊，须发早白，小便淋沥，脾虚泄泻，食欲不振，胸腹胀满等症。

【说明】 中医认为，脏腑功能正常前提条件是气血充实，运行正常，脾胃为后天之本，气血生化之源。若脾虚，气血生化不足，全身脏腑功能均是低下状态，营养物质不能上输耳目，故见头昏、耳鸣、目昏以及泄泻、纳差、腹胀等症。肝肾虚弱，精血不足则髓海失养，故见头晕耳鸣、视物模糊以及腰膝痠软、两足无力、须发早白等症。本药酒既可补益肝肾，又能健脾益气，先先天兼顾，标本同治，故对耳鸣耳聋、视物模糊等症具有极好疗效。方中生地、枸杞子、五加皮补益肝肾精血，肝肾精血充实则髓海得养，耳鸣眼花诸症自除；白术可健脾益气，脾健则气血生化充足，营养物质可上输头面，头面诸窍得以滋养，故耳鸣，目昏等症自除；因内有肝肾不足，则外易受风热之邪侵袭，故用菊花疏风清热明目；甘草可补益脾气，调和诸药。诸药合用，共奏补益肝肾，健脾和胃，清热明目之功，故对上述原因引起的诸病症具有较好的治疗作用。本酒对老年体虚者，也有极好的补益作用，故长期饮用可达强身健体、延年益寿之目的。

19. 黄连酒（《寿世青编》）

【配方】 黄连 6 克 绿豆 6 克 枸杞子 20 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将绿豆捣碎，黄连切成小片，与枸杞子、白酒共置入容器中，密封浸泡 12 天后即可服用。每日 3 次，

餐时饮用。

【功效与主治】 有清热明目，健脾和胃的作用。适用于有火热诸症，但又欲饮酒者，症见面色红赤，口渴烦躁、便秘尿赤、目赤昏花、舌红脉数等症，久服确有明目之效。

【说明】 火热多为阳盛所生，故称其为“阳邪”。阳上躁动向上，故火热之性亦升腾上炎。火热上扰神明，可出现心烦失眠、狂躁妄动等症；因目位五官之最上方，故热邪上攻，多表现为目昏目赤，甚则肿痛难忍；另外，火热之邪最易迫津外泄、消灼阴液，使人体阴津耗伤，故火热致病多有面色红赤、口渴喜饮、咽干舌燥，便秘尿赤等症；阴液内伤，津液不能上滋于目，则目昏目赤等症更重。本药酒中黄连清热泻火解毒，《神农本草经》谓本品“主热气目痛，眦伤泪出，明目”；绿豆清热解毒，《医宗必读》谓本品“解热毒而止渴”；枸杞子补肝肾精血，且可明目，肝肾精血充足则可上输于耳目，目得滋养而自可辨色识物。故对火热邪气导致的目赤肿痛等症，本酒确有较好的治疗效果。

脾胃虚寒，大便溏泻者忌服。

20. 杞蓉补酒（《全国医药产品大全》）

【配方】 枸杞子 22500 克 肉苁蓉 3750 克 当归 4000 克 桑椹 625 克 何首乌 1250 克 红花 2500 克 补骨脂 3750 克 冰糖 62500 克 白茯苓 3750 克 怀牛膝 3750 克 麦门冬 625 克 红曲 500 克 50 度白酒 500 千克

【制法与用法】 将上药加工成粗末，以细纱布袋盛，悬入酒坛中，倒入白酒，密封浸泡 12 日后开取。每日 2 次，每次 10~16 毫升。

【功效与主治】 有补益肝肾，养血明目的作用。适用于肝肾两虚，头晕目花，腰膝痠痛；身困乏力等症。

【说明】 本药酒中枸杞子滋补肝肾、明目，《本草纲目》谓本品“滋肾，润肺，明目”；何首乌补益精血，《医宗必读》谓本品“补真阴，益精髓”；怀牛膝补肝肾，《本草蒙筌》谓“牛膝善理一身虚羸，益阴壮阳，填髓除腰膝痠痛”；麦门冬养阴生津。上4药合用，可补肝肾精血，肝肾精血充实则目得滋养，而目昏头眩自除；且可治疗腰膝痿弱，身困乏力等肝肾阴虚诸症。因肾中阴阳可以互相转化，阴可生阳，阳可化阴；故酒中用肉苁蓉，补骨脂温肾壮阳，使肾阴肾阳互相平衡；因《内经》中有“目得血而能视”之说，故用当归、红花补血活血；肝肾阴虚，每致虚热内生，故用梔子以清热；用白茯苓可健脾益气，脾气健则气血生化有源，清阳得升，而视物清楚；冰糖、红曲和胃补脾，增补后天之本。诸药合用，共奏补肝益肾，养血明目之功，对肝肾阴阳不足以及血虚引起的病症具有良好的治疗效果。

血压偏高者则应忌服。另外，关于制用药酒的用量问题，上述用量属工厂大批量生产用量，而患者自制则应根据实际情况，依照上面各药的比例，小其量而制之。

21. 肉苁蓉强壮酒（民间验方）

【配方】 肉苁蓉50克 川牛膝40克 菟丝子20克
制附子20克 椒红30克 肉豆蔻仁20克 补骨脂25克
枳实25克 巴戟天30克 木香15克 鹿茸10克 肉桂20
克 蛇床子15克 炮姜20克 白酒1500毫升

【制法与用法】 分别将补骨脂炒香，巴戟天炒黄，鹿茸

去毛酥炙，然后将上 14 味药同捣碎细，以细纱布袋盛，置净器中，以白酒浸泡之，密封，春夏 5 日，秋冬 7 日后开取。每日早晚各服 1 次，每次空腹温饮 15 毫升。

【功效与主治】 有补益肝肾、聪耳明目、强壮筋骨的作用，常服则可健身益寿。适用于肝肾虚损引起的耳聋目昏、腹胁疼痛，下元虚冷等症。

【说明】 本药酒中肉苁蓉补肾助阳，《药性论》谓本品“益髓悦颜色、大补壮阳”；菟丝子补阳益阴、明目固精，为阴阳双补之剂；补骨脂补肾壮阳、温脾固精，《本草备要》论述本品“壮元阳，缩小便，膝冷痛，肾虚泄泻”；巴戟天补肾助阳，《神农本草经》记载本品“主阳痿不起，安五脏，补中”；鹿茸补肾阳、益精血，《本草纲目》谓本品“生精补髓，养血益阳，治一切虚损，耳聋，目暗，眩晕”。上述诸药合用，平补肾中阴阳，常服可使肾精充实，耳目得滋，故耳聋、目昏之症自除，而腰膝瘦软、体倦乏力、阳痿、形寒肢冷，或五心烦热、遗精等症也可随之消失。因肾阳虚可致脾阳虚，从而出现饮食减少、便溏、面色无华等气血生化不足等症，日久还可使耳聋目昏诸症加重，故方中用附子、炮姜、肉桂、椒红等温中健脾，以助气血生化；阳主升主动，阳气虚可致气机运行不畅，影响营养物质的上输，故用木香、枳实调畅气机。上述诸药合用，对肝肾不足引起的耳聋目昏等症具有标本同治之功。常人坚持饮用本酒，也可轻身健体、延年益寿。阴虚火旺及内有湿热者忌用。

22. 菟丝子酒（验方）

【配方】 菟丝子 30 克，五味子 30 克，白酒 500 毫升

(或用米酒)

【制法与用法】 将上 2 味药加工成粗末，装入细纱布袋中，置净器内，用白酒浸泡，7 天后弃药渣即可饮用。每日 2 ~ 3 次，每次服 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾益精，养肝明目的作用。适用于肝肾不足引起的目昏、耳鸣、阳痿、遗精、腰膝痠软等症。

【说明】 本药酒中菟丝子既补肾阴肾阳，又可固精缩尿，补肝明目，能治疗腰膝痠痛、阳痿、遗精、小便频数、白带过多、形寒肢冷、五心烦热、失眠多梦等症，且对肝肾阴虚、阴血不能上滋于目而致的两目干涩、视物昏花或夜盲等症具有极好的疗效，《神农本草经》说：本品“补不足，益气力，肥健，久服明日轻身”；五味子滋肾、生津，固精，《本草备要》说：本品“滋肾水，益气生津，补虚明目，强阴涩精”。

二者合用，共奏补肾益精、养肝明目之功。若长期饮用本酒，可使肝肾之精充足，耳目得以滋养，则耳自聪、目自明。

外感发热及内有湿邪者，忌服。

23. 枸杞菊花酒（民间验方）

【配方】 枸杞子 500 克 甘菊花 20 克 麦冬 100 克
曲 250 克 糯米 7500 克

【制法与用法】 将上 3 味药同煮烂，将糯米洗净，煮熟沥半干，待冷后拌入曲及药汁，搅拌均匀，入坛加盖密封，置保温处，经 25 日后开封，味甜即成，后去糟渣，收贮备用。每日早晚各服 1 次，每次饭前饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾益精，养肝明目，止泪的作用。适用于视物模糊，阳痿遗精，肾虚消渴，腰背疼痛，足膝痠

软，头晕目暗，肺燥咳嗽等症。

【说明】《内经》中有肝藏血、目得血而能视、肝开窍于目之说，可见肝与目的关系非常密切。若肝血虚，血不能上濡于目，则两目干涩、视物模糊、甚则夜盲；因肝与自然界的风相应，且其性善动而属阳，故肝脉空虚则易受风热之邪侵袭，表现为目赤痒痛、迎风流泪、头痛耳鸣、口苦咽痛等症。本药酒中枸杞子可补益肝肾精血，目可明目；甘菊花可疏风散热，清肝明目；麦冬可滋阴生津。诸药合用，共奏补益肝肾精血，疏风清热明目之功。故对肝肾阴虚导致的目昏多泪等症具有极好疗效。

对脾虚湿盛，症见不思饮食，大便溏泻，口淡不渴，胸脘痞闷，泛吐清水，舌淡苔白而润者，忌服。

24. 菖蒲酒（一）（《朱氏家藏方》）

【配方】木通 15 克 菖蒲 15 克 磁石 15 克 防风 30 克 肉桂 15 克 羌活 30 克 酒 3000 毫升

【制法与用法】 上药捣碎如豆大，置酒中浸泡，冷天 7 日，热天 3 日开封后即可饮用每日空腹饮 2~3 杯，不拘时。

【功效与主治】 有潜阳疏风，聪耳明目的作用。适用于肝阳上亢，外感风湿邪气所致的耳鸣耳聋、目昏等症。

【说明】 中医认为，耳和目的功能须赖肝肾精血的滋润和濡养，若肝肾阴血不足，除可使耳目失养，出现耳鸣耳聋、视物昏花外，尚可导致肝阳上亢，出现口苦、烦躁眩晕等症。机体御邪功能的物质基础是阴血，肝肾阴血不足则御邪无着，易致风湿邪气上袭头面耳目，使耳鸣、目昏诸症加重，并伴见头重如裹、目眵增多，头昏口粘等症。此药酒中木通清热

利尿，可使肝火和湿邪随尿排出；菖蒲开窍化湿，可聪耳明目；磁石平肝潜阳、镇心安神；防风祛风除湿，与羌活合用则祛风湿之功更彰；肉桂温脾和胃，以助气血生化之源，并可引火归元，使上浮之肝阳下降归元。上述药物合用，可使虚阳下伏，耳目邪气得清。故长期饮用此酒，可使耳鸣耳聋，视物昏花诸症消除。正常人常饮此酒亦可使耳聰目明、神清气爽。

脾胃虚寒及低血压者应忌服。

第六章 健脑益智

《黄帝内经》曰：“脑为髓之海”、“诸髓者，皆属于脑”、“髓海不足，则脑转耳鸣，腰痠眩冒，目无所见，懈怠安卧”，“上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩”。清代著名医家汪昂在《本草备要》中说：“人之记性，皆在脑中。”与其同一时代的另一医家王清任在《医林改错》中谓“灵机记性在脑者，因饮食生气血，长肌肉，精汁之清者，化而为髓，由脊髓上行入脑，名曰脑髓。两耳通脑，所听之声归脑；两目系如线长于脑，目所见之物归脑；鼻通于脑，所闻香臭归于脑。”从上述医学文献中，可以看出中医对脑的认识为：脑由髓汇集而成，具有忆、视、听、嗅等生理功能。且若脑髓“不满”则可导致耳鸣目眩以及精神萎顿，失眠健忘等症。因中医认为肾藏精，主骨生髓，肝藏血，精血同源。故脑之功能与肝肾精血的关系非常密切。本类药酒多有补益肝肾之功能，若对症选用，可使肝肾精血旺盛，脑髓充实，表现为记忆力增强，精神饱满，轻劲有力，充满朝气。

1. 地黄酒（二）（《惠直堂经验方》）

【配方】熟地黄 240 克 枸杞子 120 克 制首乌 120 克
炒苡米 120 克 当归 90 克 龙眼肉 90 克 白檀香 9 克（或沉香末 3 克） 白酒 7000 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒共置入容器内，密封浸泡 1 周，每日振摇 1 次。7 日后即可开始服用。每晚睡前温服 15 ~ 30 毫升。

【功效与主治】 有滋阴养血，益智安神的作用。适用于①失眠属阴血虚，症见健忘失眠，多梦易醒，面色少华，倦怠乏力，心悸怔忡，潮热盗汗，口燥咽干等尤为适宜。②贫血症。③早衰（指须发早白，容颜与年龄变化不相称）。

【说明】 《灵枢·海论》谓“脑为髓之海”。人之饮食化生气血以长肌肉，其精汁之清者，化而为髓，由脊髓上行入脑，且“人之记性，皆在脑中”。心血、肝藏血，肾藏精，肝肾功能不足，则精血不足，精亏髓减，脑失所养，则令人健忘，心血不足，则面色无华，心悸怔忡。发的生长全赖精和血，“发为血之余”，肾中精气不足，肝血亏虚可出现头发枯萎，早白早脱等未老先衰之象。本方以熟地黄、当归补血生精，配龙眼肉、苡米养心健脾，何首乌、枸杞子养血益精、补肝肾、乌须发。因本酒补益药易致脘闷、纳减，故佐以白檀香，取其芳香之气醒脾，以达调中和胃之功。上药合用以酒浸泡，长期服用，可使肾精充实，髓海得养，脑健智增。

因本药酒过于滋腻，故阳虚阴盛及痰多、苔腻、胸膈滞闷之人，均不宜服。

2. 三仙酒（《种福堂公选良方》）

【配方】 龙眼肉 300 克 桂花 120 克 白糖 240 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将上 2 味药与白糖、白酒共置入容器中，密封静置浸泡。浸泡时间愈久愈佳。每日服 1 ~ 2 次，每次 20

~30毫升。

【功效与主治】 有益心脾，补气血，养颜的作用。适用于思虑过度，面色不华，精神萎靡，健忘，失眠多梦，心悸怔忡等症。

【说明】 中医学认为，心主血，脾统血。脾为气血生化之源，脾的运化功能正常，则化生血液的功能旺盛，血液充盈，则心有所主；脾气健旺，脾的统血功能正常，则血行脉中，而不溢出脉外。病理上，心脾两脏相互影响。思虑过度，不仅暗耗心血，且可影响脾的运化功能，若脾气虚弱，运化失职，则气血生化无源，导致血虚而心无所主。若脾不统血而致血液妄行，也会造成心血不足。心脾两虚则可出现健忘眩晕，失眠多梦，心悸怔忡，神倦乏力，面色无华等症。本药酒选用龙眼肉补心脾，益气血，既不滋腻，又不壅滞；加入桂花取其芳香之气醒脾开胃。长期饮用，可使脾气健运，气血旺盛，脑聪目明，青春焕发。

3. 读书丸酒（《浙江中医药》）

【配方】 熟地黄 36 克 远志 36 克 五味子 36 克 菟丝子 36 克 地骨皮 48 克 石菖蒲 24 克 川芎 24 克 白酒 1200 毫升

【制法与用法】 将上药略捣烂，与白酒一起置于容器中，密封浸泡 7 日以上即可过滤服用。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有健脑益智，补益心肾的作用。适用于健忘，注意力不能集中，失眠多梦，心悸怔忡，头昏目眩，耳鸣，腰膝痠软等症。

【说明】 中医学认为，肾主骨生髓，肾中精气充盈，髓海得养，大脑就能充分发挥其生理功能；反之，肾中精气不足，髓海失养，就会出现头昏目眩、耳鸣、健忘等症。心居上在五行属火，肾居下在五行属水，若心火不能下降于肾而独亢，肾水不能上济于心而凝聚，心肾之间的生理功能就会失去协调，出现一系列病理现象，这在中医称为“心肾不交”。常见症状有失眠多梦，心悸怔忡，腰膝痠软等。本方选用熟地黄、菟丝子补肝肾、益精血，强腰膝，固下元；佐以川芎行气活血，使气血上行头目，营养髓海；配以五味子补肾固精，收纳肾气，养心敛肝；加入石菖蒲通九窍，聪耳目；因肾阴不足，虚热内生，所以又入地骨皮以清虚热。诸药合用，共奏补益心肾，健脑益智之功。

4. 山萸苁蓉酒（民间验方）

【配方】 山药 25 克 山萸肉 30 克 肉苁蓉 60 克 五味子 35 克 杜仲 40 克 川牛膝 30 克 菟丝子 30 克 白茯苓 30 克 泽泻 30 克 熟地黄 30 克 巴戟天 30 克 远志 30 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将杜仲微炒，上 12 味药同捣碎，置净器中，以白酒浸之，密封，春夏 5 日，秋冬 7 日后开取，去渣备用。每日早、晚各服 1 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补益肝肾，温暖腰膝，安神定志，充精补脑的作用。适用于肝肾亏虚所引起的头晕目眩，耳鸣，怔忡健忘，腰膝痠软，肢体不温等症。

【说明】 中医学认为：肾为先天之本，主骨生髓。《灵枢·海论》谓“脑为髓之海”，又说：“髓海不足，则脑转耳

鸣，胫痠眩冒”。故腰膝痠软、头晕目眩、耳鸣耳聋等症皆由肾阴虚、髓海不足所致。本方以钱乙《小儿药证直诀》中的六味地黄丸为主，肾、肝、脾三阴并补而重在补肾阴，其中熟地黄滋肾阴、益精髓，山萸肉酸温滋肾益肝，山药滋肾补脾，泽泻、茯苓泻肾降浊，渗脾湿，全方补泻并用，以防止滋补之品产生滞腻之弊；同时合用肉苁蓉、杜仲、牛膝、巴戟天温补肾阳、强筋骨、祛风湿，这样阴阳双补，使肾阴肾阳协调平衡，上述肾虚所致诸证得以消除；心阳不能下交于肾，肾阳不能上交于心，可导致失眠、心悸，故又配以远志、五味子交通心肾，达安神定志之功。长期服用本酒，可使肝肾阴阳协调平衡，肾精充足。髓海得养，从而增强记忆力，达健脑益智之效。

5. 狗血酒（民间验方）

【配方】 狗血 120 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将狗血倒入容器中，再倒入白酒，用竹筷搅匀，静置阴凉处。经 24 小时后，取上层清液，缓缓倒入净瓶中即成。每日早、晚各 1 次，每次热饮 15~20 毫升。

【功效与主治】 有养血，补虚，健脑的作用。适用于体虚无力，记忆力减退，虚劳吐血等症。体虚者常服，有健身益寿之功。

【说明】 血是维持人体生命活动的基本物质之一，对人体各脏腑组织器官起着营养和滋润作用。《素问·五脏生成篇》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”说明机体的感觉和运动必须依赖于血，才能维持正常的活动，血还是精神活动的物质基础，人的精神充沛，

神志清晰，感觉灵敏，活动自如，均有赖于血气的充盛、血脉的调和与流利。所以，血的生成不足或过度耗损，均可引起全身或局部血虚的病理变化。血虚髓海失养，则出现头晕，记忆力减退；血虚不能上荣于面，则面色无华；血虚筋脉失养，则体倦乏力，不耐远行。本药酒选用狗血，同气相求，以血补血，长期饮用，可使人精神充沛，面泽体壮，耳聪目明。

6. 双耳酒（经验方）

【配方】 白木耳 20 克 黑木耳 20 克 冰糖 40 克 糯米酒 1500 毫升

【制法与用法】 将木耳用温水泡透，洗净，捞出后沥半干，切成细丝。将米酒倒入瓷器内，置文火上煮至鱼眼沸时加入木耳丝，煮约半小时后离火，待冷后加盖密封。经 1 昼夜后开封滤渣，贮入瓶中。将冰糖放锅中，加开水适量，置火上煮热至沸，将要变黄时离火，速用细纱布过滤 1 遍，倒入药酒中搅匀，静置澄清即成。每日 3 次，每次随量温饮。

【功效与主治】 有滋阴，生津，益气，补脑，强心的作用。用于体虚气弱，虚热口渴，食欲不振，腰痠，大便燥涩等症。

【说明】 中医学认为，人体阴津对脏腑经络等器官具有滋润和营养的作用。脑为髓海，由阴血和精髓组成，其生理功能正常，有赖于阴津的充盈，若阴津亏少，髓海失养可出现头晕、耳鸣、记忆力减退、失眠多梦等症；阴虚不能制阳，可生虚热，出现骨蒸潮热、心烦、口渴、咽干等症；阴津不能濡润筋脉肠胃，可见腰膝痠软、大便燥涩等症；阴血精髓均属阴，静而不走，其运行有赖于气的推动，故若气虚，亦

可出现脑失濡养，并伴见心悸、倦怠乏力、气短懒言、食欲不振等症。本药酒中黑木耳、白木耳均有滋阴生津、补气健脑的作用，可治疗上述气阴两虚证；冰糖滋阴润燥清虚热，可增强黑木耳、白木耳的作用。故长期饮用本酒，可使脑健神清，有利于延年益寿。

7. 竹酒（《中国食品》）

【配方】 嫩竹 120 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将嫩竹切成片状或碎屑状，与白酒一起置入容器中，密封 12 日即成。其间搅拌 2 次。或锯取保留两个竹隔的嫩竹节，在一端竹节上开一个小孔，注入白酒，用塞子塞密小孔，防止酒液外渗，在室温下静置 15 天即成。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有清热利窍的作用。适用于原发性高血压、眩晕、头胀痛及痔疮、便秘等病症。

【说明】 正常情况下，人体阴阳处于动态的平衡状态，此时机体阴阳协调，共同完成人体的生理活动。但阴阳双方常因久病或房劳等失去平衡，而出现病态。若阴虚阳亢，上扰头脑清窍，则出现头晕、目眩、头痛等症，同时阳亢生热，热伤阴血，可使阴血虚少，更加重阳亢之势，出现腰膝痠软、失眠多梦、五心烦热、健忘、大便秘结等症。本药酒功能清虚热、利九窍，故凡上述阴虚火旺者，饮此酒均有极好疗效。长期饮用则虚热可清，阴血渐充，阴阳逐渐平衡，自然神清气爽、耳聪目明。中医认为，痔疮的形成多因湿热下注，迫血妄行、血溢脉外、瘀滞日久所致，因痔多因热而生，故痔疮患者每当内热盛时，可出现疼痛加重，出血量多、血色鲜

红等症。本酒功能清热，故痔疮患者，亦可饮此酒治疗。

8. 补益杞圆酒（《中国医学大辞典》）

【配方】 枸杞子 60 克 龙眼肉 60 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将前 2 味药与白酒共置小坛内，密封，7 日后即可饮用。每日 1~2 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有安神益智，补精气，健脾气的作用。适用于肝肾不足、心脾两虚所致的头晕目眩，目昏多泪，腰痠肢倦，失眠健忘，神志不宁等症。因其药性平和，无明显症状亦可饮用，有滋补营养的功效。

【说明】 中医学认为，脾为气血生化之源，统摄血液。脾气虚弱、生血不足，或统摄无权、血溢脉外，均可导致心血亏虚，心失所养而见心悸怔忡，心神不宁，失眠多梦等症；头目失养则眩晕健忘。肝藏血，目得血而能视，阴血不足，肝无所藏，目失所养，则目昏多眵。脾失运化，精血无源，则肾精亏虚，筋脉失养，故腰痠乏力。本药酒中龙眼肉能补益心脾，既不滋腻，又不壅滞，为润补良药，常用于思虑过度，劳伤心脾所致之症；配以枸杞子滋补肝肾，益精明目。两药药性平和，以酒浸泡，长期饮用，可使脾气健旺，气血生化充足，心有所主，肝有所藏，肾有所充，髓海得养，从而达健脑益智之功。

9. 五味子酒（《药学学报》）

【配方】 五味子 120 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将五味子洗净，与白酒共置入细口瓶中，密封瓶口，每日振摇 1 次，半月后即可饮用。每日 3 次，每

次 10 毫升。

【功效与主治】 有敛肺滋肾，涩精安神的作用。适用于神经官能症，或有健忘、失眠、头晕、心悸、倦怠乏力、烦躁等。

【说明】 中医学认为，心主血，脾生血，肾主精髓，若思虑过度，伤及心脾，则阴血暗耗；先天不足，后天失养，或年老体衰，房室不节均可致肾精亏虚，精亏髓减，脑失所养，则可出现头晕、心悸、失眠、健忘等症。肾精亏耗，筋脉失养则腰痠乏力。本药酒单用五味子取其补肾固精，养心安神之功，据现代药理研究证明，五味子能提高大脑皮层的工作效率，能兴奋呼吸中枢，可以调节心脏血管系统病态生理机能及改善血液循环。用白酒浸泡，长期饮用，可治疗因神经衰弱引起的失眠、心悸、健忘等症，有健脑益智之功。

外感发热、肾阳亢奋、肺有实热、蓄痰停饮、肝火妄动、痧疹初发等禁用。

10. 女贞子酒（浙江方）

【配方】 女贞子 1000 克 米酒 1000 毫升

【制法与用法】 将女贞子与米酒共置入容器中，密封浸泡 7 天，每天振摇 1 次。每日服 2~3 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，强腰膝的作用。适用于①神经衰弱，症见容易疲劳，容易激动，注意力不集中，记忆力减退，头晕、头痛、失眠等。②肝肾亏损或阴血不足，症见头晕目眩，耳鸣，视物不明，五心烦热，盗汗，腰膝痠软，遗精，须发早白，舌红少津，脉细等症。

【说明】 中医学认为，肝肾阴液相互资生，故有“肝肾

同源”之说。在病理上，肝阴虚可下及肾阴，使肾阴不足，肾阴虚不能上滋肝木，致肝阴亦虚。脑为髓海，其主在肾，肾虚髓不上充，脑海空虚，故头晕头痛，记忆力减退；腰为肾之府，肾虚精关不固则遗精，筋脉失养则腰膝痿软；肾阴亏虚，水不涵木，肝阳上亢，则头晕目眩、耳鸣健忘；虚热内扰、心神不安则失眠多梦；津不上润则舌红少津；阴虚生内热，热蒸于里则五心烦热，内迫营阴则夜间盗汗；发的生长全赖精和血，肝肾不足，精血亏虚，则须发早白。本方单用女贞子养阴益精，平补肝肾，除虚热，乌须发，聪耳目。用酒浸泡，性质平和，补阴而不腻滞，长期饮用，可使诸症得除，体健脑聪。

脾胃虚寒，症见胃痛隐隐，喜暖喜按，时吐清水，手足欠温，大便溏薄者忌服。

11. 菖蒲酒（二）（《太平圣惠方》）

【配方】 石菖蒲 500 克 白术 500 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将石菖蒲切碎蒸透，白术切细，共盛入绢袋，与白酒同置入容器中，密封浸泡，春夏 7 日，秋冬 14 日即可服用。每次早、午、晚各服 1 次，每次 20~40 毫升。

【功效与主治】 有健脑开窍，健脾化湿的作用。适用于中老年人心脾两虚，表现为早衰健忘，视力减退，耳鸣，耳聋，心悸，食欲不振，腹胀便溏等症。

【说明】 中老年人机体生理活动减退，脏腑功能活动低下，脾气虚弱，气血生化之源不足，心失所养而心悸、善忘。脾主输精，功在升运，脾弱经脉空虚，清气不能上举于耳，耳窍反为浊气所蒙，同时，脾虚则运化不健，湿浊不化，痰液

内生，痰蕴生热，上壅清窍，故出现耳鸣、耳聋，目花等症。水湿阻滞中焦，故见腹胀便溏、食欲不振等症。本药酒中石菖蒲有开通心窍，宣气除痰，聪耳明目之功，可用于治疗痰浊气郁引起的心悸、健忘及痰气上冲而致的耳聋、耳鸣、目花等症。此外，菖蒲对中焦湿浊阻滞引起的腹胀便溏、食欲不振等有温肠胃、宣气消胀的作用。配以白术健脾益气，培补中焦，使气血生化之源充足，心有所主，脑有所养。长期饮用本酒，可起到健脑开窍，健脾化浊，提高脏腑生理机能的作用。

阴虚火旺者忌服。

第七章 调经种子

女子结婚后，夫妇同居2年以上，配偶生殖功能正常，未避孕而不能受孕者，称为原发性不孕；曾生育或流产后，未避孕而又2年以上不再受孕者，称继发性不孕。不孕症的因素很多，排除女子先天性生理缺陷外，尚有下列几种病理因素。
①肾虚。先天肾气不足，阳虚不能温煦子宫，子宫虚冷，以致不能摄精成孕；或精血不足，冲任脉虚，胞脉失养，不能成孕；或因阴虚火旺，血海蕴热，不能成孕。
②肝郁。情志不畅，肝气郁结，疏泄失常，气血不和，冲任不能相资，以致不孕。
③痰湿。体质肥胖，或嗜食膏粱厚味，脾虚不运，痰湿内生，气机不畅，胞脉受阻，不能摄精成孕。
④血瘀。经行不畅，产后余血不净，或感受寒邪，寒凝血瘀，胞脉阻滞，两精不能相合，以致不孕。本类药酒，或滋补肾阴，或温补肾阳，或疏肝理气，或活血补血，不孕症患者，若选择对症药酒长期饮用，可使肾精充足，气血调和，自可怀孕生子。月经病患者，选用对症药酒，可使月经正常，解除不必要的痛苦。

此外，男子如因肾气不足、精气亏耗、阴血失充等原因引起不育者，服用本类药酒亦能达到毓麟种子之目的。男女不孕不育患者可根据自身情况选择下列酒方，或在医生指导下服用本方，天长日久，必有殊效。

1. 调经酒（《奇方类编》）

【配方】 当归 24 克 川芎 24 克 熟地黄 36 克 炒白芍 18 克 吴茱萸 24 克 白茯苓 18 克 陈皮 18 克 延胡索 18 克 牡丹皮 18 克 香附 36 克（醋炒） 小茴香 12 克（盐炒） 砂仁 12 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将上药捣碎，装入绢布袋里，与白酒同置入容器中，密封后放进锅内隔水煮 2 小时，静置 24 小时便可服用。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有活血调经，开郁行气的作用。适用于月经不调，出现腹痛或小腹内有结块，伴有胀、满、痛等。

【说明】 酒中当归补血活血；熟地补血生血；川芎入血分理血中之气；炒白芍敛阴养血。上述 4 药构成活血要剂（四物汤），被古今医家作为调经的主方。吴茱萸温中散寒，又善解肝经之郁，有良好的止痛作用；延胡索既能活血，又能行气，可止各种疼痛；香附疏肝理气，调经止痛，上述 3 药调理脏腑气机，可治疗肝郁所致的月经不调，乳房胀痛，腹痛等症。白茯苓利水渗湿健脾；小茴香温中理气，和胃止痛；砂仁化湿、行气，为醒脾和胃之良药，上 3 药合用，可使气机畅达，脾气健运，气血生化充足。牡丹皮活血散瘀，可治疗血滞经闭，痛经，经色紫暗有块，舌暗淡有斑点等症。因而，本酒可治疗血虚、肝郁、血瘀引起的月经不调。同时，还可调理脾胃，顾护后天之本，使气血生化充足，机体康健。

有血热表现者忌用。

2. 延寿获嗣酒（《惠直堂经验方》）

【配方】 生地黄 180 克 覆盆子 60 克 炒山药 60 克
炒芡实 60 克 茯神 60 克 柏子仁 60 克 沙苑子 60 克 山萸肉 60 克 肉苁蓉 60 克 麦门冬 60 克 牛膝 60 克 鹿茸 100 克 龙眼肉 40 克 核桃肉 40 克 白酒 12 升

【制法与用法】 将上药加工成小片，与白酒共置入容器中，密封后隔水煮 7 小时，然后埋入土中 3 日退火气后即可服用，每晚睡前服 15~50 毫升，勿令醉。男女均可服用，服百日后的身体便可恢复正常。治疗不育者，服后要忌房事及停它药 1 个月，方可同房。

【功效与主治】 有补精填髓，养正安神，健身益寿的作用。适用于素体虚弱不耐风寒劳役；或思虑过度，致气血两亏；或半身不遂，手足痿痹；或精元虚冷，久而不孕；或频频流产；或阳痿遗精以及须发早白，耳目失聪等症。

【说明】 肾对人体的健康和长寿具有十分重要的意义。肾气盛，则人体健康，老而不衰；肾气虚，在男则体质虚弱，疾病丛生，甚则早衰，在女则子宫虚冷，精血不足，胞脉失养，不能成孕。若肾阴虚，内生虚火，不论男女，均可出现虚热上扰心神，而致失眠、多梦。若夜不成寐，暗耗阴血，则肾阴更亏。本酒大补肾中阴阳，兼补气血，对延年益寿及女子婚久不孕，具有极好疗效。方中生地、牛膝、山药、山萸肉补益肝肾精血；覆盆子、炒芡实可收敛固涩，治疗男子肾阴虚导致的遗精、滑精，女子白带过多等；茯神、柏子仁养心安神，治疗失眠多梦；麦门冬益胃阴，清心除烦；沙苑子、肉苁蓉、核桃仁、鹿茸补肾阳，益精血，治疗下元虚冷，男

子阳痿，女子月经稀发，量少色淡，婚久不孕；龙眼肉补心脾，益气血，可治疗惊悸，健忘，及气血不足诸症。故凡肾气虚者，无论男女老幼，均可饮用本酒，且本酒寒热适中，长期饮用，无任何副作用。

3. 种子延龄酒（《妙一斋医学正印种子编》）

【配方】 生地黄 60 克 熟地黄 60 克 天门冬 60 克
麦门冬 60 克 当归 60 克 南川芎 30 克 白芍药 45 克 人
参 15 克 白术 60 克 白茯苓 60 克 制何首乌 60 克 牛膝
60 克 杜仲 60 克 枸杞子 30 克 巴戟肉 60 克 肉苁蓉 60
克 远志肉 30 克 石菖蒲 15 克 破故纸 30 克 山茱萸 30
克 石斛 30 克 甘菊花 30 克 砂仁 15 克 木香 15 克 虎
胫骨 60 克 龟版 60 克 陈皮 30 克 柏子仁 30 克 酸枣仁
30 克 小茴香 30 克 大枣肉 60 克 龙眼肉 30 克 青盐 30
克 胡桃仁 30 克 生姜 30 克 灯芯 30 克 白酒 30 升

【制法与用法】 将以上药物切制后，置于适宜的酒坛内，加入白酒 20 公斤，以文火加热 1.5 小时后取出酒坛，再将酒坛置于装有冷水的水缸内，并注意随时换用新的冷水，经 3 日后过滤取酒液。滤出的药渣，再加酒 10 升，按照前述先加热、后冷浸的方法滤取酒液，将两滤液合并，埋土中 3 日去火毒。每日早、晚各服 1 次，每次 10~30 毫升。

【功效与主治】 有平补阴阳，益气养血，养心神，理脾胃，久服种子延龄的作用。适用于平素肾脏亏损，气血不足，出现腰膝痠软，须白早白，头晕耳鸣，面色不华，动则劳倦，心神不宁，婚后无子等症。有补虚损、除劳倦、乌须发、清耳目、固牙齿之功效。老年人服之，可延年益寿。

【说明】 酒中生地、熟地、天冬、麦冬、枸杞子、何首乌、山茱萸、石斛、虎胫骨、龟版补益肝肾精血，若肾精旺盛，男子可延年益寿，女子则冲任气血充足，血海、胞宫得养，有益于怀孕生子；杜仲、肉苁蓉、巴戟肉、破故纸、胡桃肉温肾壮阳，可治疗阳痿，畏寒肢冷，五更泄泻，小便清长，对女子阳虚胞宫虚冷导致的不孕，有很好的治疗作用；熟地、当归、白芍、南川芎补血活血，可治疗血虚脉失养导致的不孕；人参、白术、茯苓、大枣、补脾益气；木香、陈皮疏肝理气；砂仁、小茴香、生姜温中和胃健脾，助气血生化之源；龙眼肉补益全身气血；若长期失眠、多梦，可暗耗阴血，故方中加酸枣仁、柏子仁养心安神。可见，本酒既可作为老人延年益寿的保健酒，也可作为婚久不孕的治疗药酒。

4. 篓麟酒（《奇方类编》）

【配方】 桑椹 45 克 枸杞子 45 克 山萸肉 45 克 炒补骨脂 60 克 牛膝 45 克 莼丝子 45 克 蕤子 45 克 楮实子 45 克 肉苁蓉 60 克 覆盆子 60 克 蛇床子 15 克 莲须 30 克 巴戟天 45 克 炒山药 15 克 木香 15 克 白酒 6000 毫升

【制法与用法】 将以上药物加工成粗末，装入纱布袋，与白酒共置入容器中，密封，隔水煮 4 小时后，埋入土中 2 天退火气即成。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有补益肝肾，助阳固精的作用。用于阳痿，早泄，不育。

【说明】 一般而论，男子 16 岁以后，肾气盛，天癸至，“阴气”始成，若结婚阴阳交合，方能有子。但此“阴气”难

成而易亏，若因先天禀赋不足，或久病不愈，或房劳过度，均可导致肾阴亏虚。肾阴虚，固摄无权，则出现遗精、滑精。肾阴亏虚于内，精液妄泄于下，导致肾阴更亏，出现少精，不射精，甚则血精，死精等。此时，即使妻子无病，也不能受孕生子。阴虚日久，可出现阴损及阳，导致肾阳虚。出现阳痿不举，或举而不坚，性欲冷淡，精液虚冷。精冷则不能进入胞宫，终成不孕。本酒滋肾阴，温肾阳，涩精止遗。方中桑椹滋阴补血；枸杞子、山萸肉、牛膝补益肝肾精血；补骨脂、菟丝子、韭菜子、楮实子、肉苁蓉、巴戟天温肾壮阳；覆盆子、蛇床子、莲须温肾涩精，可治疗遗精、滑精；炒山药既补肾阴，又有固涩作用；木香行气，引诸药入脏腑经络。故本酒对肾中阴阳两虚及因肾虚而致的不育者，可谓灵丹妙药。正常人经常运用，也可收到强身健体的效果。

5. 种玉酒（《春脚集》）

【配方】 全当归 80 克 远志肉 80 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将当归切成薄片，远志肉用甘草汤洗一遍，两药共装入纱布袋内，将白酒倒入小坛内，放入药袋，密封。每日摇动数下，经 7 日后开封，去掉药袋，贮入瓶中。每晚临睡前随量温饮。

【功效与主治】 有和气血，调经水的作用。适用于妇女经水不调，气血不和所致之不孕症。或妇女一般血虚气弱病症。

【说明】 妇女以血为本，以血为用，血虚、血瘀均可导致月经不调，婚久不孕。导致血虚的原因很多，常见的有禀赋不足、久病重病及急慢性失血等。血虚可致血海不盈，冲

任失养，表现为月经后期、量少、闭经、痛经、缺乳、不孕等。导致血瘀的病因亦很多，但总属瘀阻胞脉、冲任，以致经隧不通或血不归经。血瘀日久不散，可导致胞脉失养而成不孕。酒中当归既能补血，又可活血，且善止痛，故对上述种种原因引起的血虚、血瘀，均有极好的治疗作用。《神农本草经》说，当归主妇人漏下绝子。《日华子本草》说，当归可破恶血，养新血。远志可益精壮阳，利九窍，补中伤，《医宗必读》说，远志补肾气，强志益精。可见，本酒可补血活血，益肾壮阳，若长期饮用，可使气血调和，肾精充实。精血盛，则月经不调诸症悉除，气血和，则婚久不孕可有子。

6. 种子药酒（《冯氏锦囊秘录》）

【配方】 淫羊藿 250 克 怀生地 120 克 枸杞子 60 克 胡桃肉 120 克 五加皮 60 克

【制法与用法】 将上述药物切片，以适量的白酒浸泡，容器封固后，隔水加热至药片蒸透，取出放凉，再浸 5 日，即可启用。该酒男女俱可服。每日早、晚各 1 次，每次 15~20 毫升。

【功效与主治】 有振奋肾阳，补益精血的作用。适用于肾阳虚衰、肾精不足所致的不孕（不育）症。

【说明】 中医认为，肾主生殖，肾中精气的主要生理作用，是促进机体的生长发育和使机体具备生殖能力。若肾气盛，阴阳合，方能受孕生子；若肾气虚，男子则不能聚气生精，女子则不能摄精成孕。肾气分为肾阴和肾阳两个方面，若肾阴虚，则出现内热，眩晕，耳鸣，腰膝痠软，遗精，舌质红少津，女子月经不调等；若肾阳虚，则出现疲惫乏力，形

寒肢冷，腰膝冷痛，小便清长或不利或遗尿失禁，阳痿，性欲减退和水肿等。本酒平补肾中阴阳，凡婚久不孕（育），并伴见上述肾阴虚、肾阳虚症状者，均可饮此酒治疗。方中淫羊藿补肾阳，益精血，《日华子本草》谓淫羊藿“主男子绝阳不兴，女子绝阴不产”；怀生地补益肾精，《名医别录》谓生地“主男子五劳七伤，女子伤中，胞漏下血”；枸杞子补益肝肾，《本草经集注》论述本品可补益精气，加强生殖机能；胡桃肉补肾助阳，强腰膝；五加皮补肝肾，强筋骨，《名医别录》谓其能治疗男子阳痿，女子腰背痛，补中益精。可见，若经常饮用此酒，可使肾中阴阳俱盛，对男子不育、女子不孕者，是极好的治疗药酒。且本酒药性平和，长期饮用，无生寒、生热之虞。

7. 宜男酒（《同寿录》）

【配方】 全当归 60 克 茯神 60 克 枸杞子 60 克 川牛膝 60 克 杜仲 60 克 桂圆肉 60 克 核桃仁 60 克 葡萄干 60 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上述药物制成粗末，装入绢袋，悬于瓷坛内，以白酒浸泡，封固，隔水加热煮半小时，取出瓷坛埋土中，7 日后可取出使用。每日早、晚各 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有益精血，补肝肾，强筋骨，安心神的作用。适用于肝肾亏虚，精血不足所致的月经不调，婚后不孕之症。

【说明】 中医认为，人体五脏六腑皆以气血为用。气血充盛调和，则脏腑经络功能正常，机体康健无疾，若气血亏

虚，或气滞血瘀，则体质羸弱，疾病丛生，男子精血化生无源，可致不育，女子经期紊乱，不能摄精，导致不孕。本酒以补益气血、活血调经为主，可治疗男子不育，女子不孕。方中全当归为良好的补血药，可治疗血虚引起的各种证候，且可调经止痛，为妇科调经要药；茯神补脾安神，脾健则气血生化充足，神安则免致睡眠不足而阴血暗耗；枸杞子补益肝肾精血，肝肾之精充盈，有利于繁衍生子；川牛膝补肝肾且可活血，亦为调经要药，杜仲温肾阳，滋肾阴；桂园肉补血益气。可治疗气血不足诸症；核桃仁补肾阳，强腰膝，《食疗本草》说其可润通血脉；葡萄干味酸且甜，酸可敛气补气，甜可补血生血。上药合用，可使男子精血充足，女子经期正常。经常饮用，可健体轻身，婚久不孕育者，可早得娇子。

8. 参茸补血露（沈阳方）

【配方】 当归 15 克 川芎 12 克 丹参 30 克 鹿茸 6 克 枸杞子 9 克 五味子 9 克 豆蔻 9 克 白术 15 克 莲子肉 15 克 茯神 12 克 远志 15 克 何首乌 12 克 生地黄 15 克 九节菖蒲 15 克 甘草 12 克 白砂糖 250 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将上 15 味药盛入纱布袋里，与白砂糖、白酒一起置入罐中，封罐口，放于锅中隔水蒸 3 小时后止火待凉，埋地下 3 日去火毒，5 日后便可去药用酒。每日早、午、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升，温服。

【功效与主治】 有补血益精的作用。适用于妇女气滞血亏，闭经，崩漏，月经不调，赤白带下，腰腿痠痛，干血痨病；男服补精种子，女服能调经种子。

【说明】 本药酒中当归补血活血，川芎入血，行血中之气，丹参活血祛瘀，上述 3 药为调经要药，对月经不调者，效果极好；鹿茸补肾阳，益精血，可治疗畏寒肢冷，阳痿早泄，宫冷不孕，小便频数，腰膝痠痛，头晕耳聋，精神疲乏等症，另外，鹿茸还能调理冲任，固摄带脉，可治白带过多；枸杞子、何首乌、生地黄滋补肝肾精血，可治疗男子阴虚精亏不育和女子冲任失养不孕；五味子、莲子肉皆主收敛，可固精、止带下；白术燥湿健脾，石菖蒲化湿和胃，二药合用，可健脾益气，助脾运化水谷精微；茯神、远志安神宁志，可避免心火妄动，耗伤阴血，有利于种子摄精。故凡男子肾虚不育，女子月经不调，婚久不孕者，饮用此酒，均有极好疗效。

9. 月季酒（《中药临床应用》）

【配方】 月季花 12 克 当归 30 克 丹参 30 克 冰糖 50 克 黄酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药切碎，与黄酒共置入容器中，密封浸泡 7 日后加入冰糖，搅匀溶化即可服用。每日 2~3 次，每次服 15~30 毫升。

【功效与主治】 有活血调经的作用。适用于月经不调，出现经来腹痛难忍，月经量少有块或经闭者。

【说明】 女子因肝郁，或因血虚，或因血瘀，均可导致经期紊乱、痛经、闭经等，日久可致不孕。酒中月季花温通行滞，活血调经，能治疗肝郁失于疏泄，经脉阻滞所致的经行不畅，胸胁胀痛，经前乳房疼痛，以及闭经等，《本草纲目》谓本品可活血；当归补血活血，又善止痛，可治疗经期紊乱，月经量少，色淡红，痛经，伴见头晕眼花，心悸少寐，

面色苍白或萎黄等症。《医学正传》谓当归能逐瘀血，生新血，使血脉通畅与气并行，周流不息；丹参通行血脉，活血化瘀，善治妇女经脉不利，对月经紊乱，月经量多、色紫黑、有血块，伴小腹拒按疼痛、舌有瘀点者，效果较佳，《日华子本草》谓本品能止血崩带下，调妇人经脉不匀。因血虚与血瘀常互为因果，血虚日久可致血瘀，血瘀日久新血不生，可致血虚。故凡月经不调，伴见上述血虚、血瘀及肝郁症状者，均可饮本酒治疗。本酒药虽 3 味，但各自独当一面，相互协调，常见的月经病，饮之均可获效。

10. 牛膝参归酒（《四川中草药通讯》）

【配方】 牛膝 30 克 党参 15 克 当归 15 克 香附 15 克 红花 9 克 肉桂 9 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药切碎，与白酒同入容器中，密封浸泡 7 日以上即可服用。每日早、晚各服 1 次，早晨服 5~10 毫升，晚上服 10~20 毫升。身体较好者每次可增至 20~30 毫升。服至月经来潮为止。

【功效与主治】 有活血调肝、温经调经的作用。适用于妇女经闭，出现小腹胀痛或冷痛，面色晦暗，腰膝痠痛者。

【说明】 气血与月经的关系非常密切，月经的主要成分是血，而气为血之帅，血赖气之推动以周流。气行则血行，气滞则血滞，因而，血是月经的物质基础，气是运行血液的动力，气血和调，则经候如常。若血虚、血瘀、气滞、气虚均可导致月经紊乱。酒中牛膝补肝肾精血，活血祛瘀，当归补血活血，二药合用，可治疗血虚引起的月经后期，经量少、色淡、质稀等症；党参补气，可治疗月经紊乱，伴面色㿠白、精

神倦怠、少气懒言、头晕目眩等症；香附疏肝理气，可治疗痛经，经行乳胀等症。红花活血祛瘀、通经，对血非时而下，时下时止，色紫黑有块，小腹疼痛拒按，舌质紫暗等血瘀证，有极好疗效，《本草纲目》谓红花可“活血润燥，止痛散肿，通经。”；肉桂补肾壮阳，助气之升降出入，防止出现气滞不行，寒凝血脉，可治疗痛经伴形寒肢冷、大便稀溏、小便清长等症。可见，本酒功能调和气血，可治疗各种原因引起的月经病。

孕妇及心脏病、支气管哮喘、白带过多者不宜服用。

11. 二根茴香酒（民间验方）

【配方】 茶树根 15 克 凌霄花根 15 克 小茴香 15 克

【制法与用法】 于月经来时，将前 2 味药同适量黄酒隔水炖 2~3 小时，去渣加红糖和服。月经净后第 2 天，将后一味药炖老母鸡，加少许米酒和食盐服食。每月 1 次，连服 3 个月。

【功效与主治】 有健脾补肾，温经散寒，调经助孕的作用。适用于痛经及不孕症。

【说明】 中医认为，阳气的生理作用为温暖和推动气血运行。若阳虚，则生寒证，寒性收引，易阻滞经络，加之阳气虚，推动无力，可导致气滞血瘀，出现月经不调、痛经不孕等症。本药酒即为治疗此类病症而设：方中茶树根、凌霄花根均有活血祛瘀、调经的作用，故在月经来时，加黄酒及红糖炖服，以活血通络。黄酒性发散而温，红糖能活血，与上方药合用，可治疗痛经、经色黑有块等血瘀症。行经过后，气随血脱，易出现阳气虚，此时，用小茴香炖老母鸡以温补

阳气。小茴香温肾助阳，祛寒止痛，母鸡补虚温中，益气养血，两味合用，可治疗经后腹痛，伴头昏眼花、神疲肢倦、食欲不振、毛发不泽易脱落、羸瘦发黄等症。本酒每月只服1次，方便易行，且药少而精，寓药补于食疗之中，对月经不调及婚久不孕者，具有很好的疗效。

12. 龙翁药酒秘方（《经验良方》）

【配方】 生羊肾1具 沙苑蒺藜120克 桂圆肉120克 淫羊藿120克 仙茅120克 茜米120克 白酒7000毫升

【制法与用法】 将羊肾去脂膜、切碎，沙苑蒺藜炒黄，淫羊藿去边毛后用羊油炒至焦黄色，仙茅用糯米的洗米水浸泡至水有赤色后取出。最后将全部药物、白酒置入容器中，密封浸泡21日，每日振摇1次。每日服1~2次，随量服用。

【功效与主治】 有种子延龄，乌须黑发的作用。适用于肾阳虚弱或精血亏损，症见肢冷畏寒，腰膝痠软，男子阳痿滑精，小便清长或频数，须发早白，以及女子宫寒不孕。

【说明】 本酒为肾阳虚不孕者而设。肾阳虚，冲任二脉失养，血海不充，可出现婚久不孕，伴月经后错，量少，色淡，或月经稀少，闭经。腰为肾之府，肾阳不足，命门火衰，可见面色晦暗，腰痠腿软，性欲淡漠。肾阳虚衰，上不能温暖脾阳，下不能温化膀胱，出现大便不实，小便清长。羊肉大热，可温补阳气，取其肾，为同气相求，进入人体后，归肾经，可补肾阳。《本草蒙筌》谓羊肾“益肾，理精枯阳败”；沙苑蒺藜甘温补肾，《本草汇言》谓沙苑蒺藜补肾固精，强阳有子；桂圆肉补心脾、益气血，苡米利水渗湿、健脾，两药合用，可补益脾气，脾气旺则气血生化有源，肾精充实；淫

羊藿补肾壮阳，《本草备要》谓淫羊藿补命门，益精气；仙茅温肾壮阳，《海药本草》谓其可益阳。上述药物合用，可大补肾阳，又培补后天脾胃以生血，使精充血足，冲任得濡，胎孕易成。

若属阴虚火旺者，不可饮用。

13. 公鸡殖酒（《新中医》）

【配方】 鲜公鸡殖 200 克 淫羊藿 100 克 夜交藤 100 克 仙茅 100 克 路路通 100 克 桂圆肉 100 克 白酒（50 度）2500 毫升

【制法与用法】 将上药切成小片，与白酒共置于容器内，密封浸泡 1 月后可用。注意：鲜公鸡殖（鸡睾丸）不宜用水洗或放置时间过长，并要忌日晒。最好是掏出公鸡殖后即投入酒内。每日服 3 次，早（空腹）、午各服 20 毫升，睡前服 40 毫升。60 日为 1 疗程。

【功效与主治】 有补肾强精的作用。适用于男性不育症。

【说明】 现代医学研究表明，男性不育者，体内雄性激素水平大都十分低下。因公鸡殖中含有大量雄激素，故酒中用其为君药。若水洗或放置时间过长，会使雄激素失活，故要求用鲜公鸡殖；在中医理论中，不育者多为肾阳虚，淫羊藿补肾壮阳，《本草备要》谓本品可补命门，益精气；夜交藤养心安神，心神静，则恬淡虚无，有利于精血的化生；仙茅温肾壮阳，《本草纲目》谓“仙茅性热，补三焦命门之药也，惟阳弱精寒，禀赋素怯者宜之”；桂圆肉补益气血，开胃益脾；路路通可引上述药物入脏腑经络，并能祛除经络中寒湿邪气。故凡婚久不育，伴见畏寒肢冷、形体倦怠、性欲淡漠、大便

不实、小便清长、腰膝痠软沉重等肾阳虚症状者，均可饮本酒治疗。

服药酒期间忌食萝卜、白菜等寒性食物。第一疗程期间，忌行房事。

第八章 活 血 通 脉

生命在于运动，人体气血以通畅、流通为顺。中医认为，气血是人体生命活动之根本，血行脉中，气行脉外，昼行于阳二十五周，夜行于阴二十五周，一昼夜气血运行五十周，机体方能生生不息，健康无疾。然气血之运行易受多种因素的影响，如外感六淫、七情内伤、脏腑功能失调以及跌仆损伤等，均可导致血液运行失常。若血行迟缓或瘀滞，则脏腑经络、四肢百骸失去濡润滋养，从而出现各种疼痛麻木及肢体痿废不遂等症；若瘀血日久不去，则可影响新血的生长，从而出现脏腑功能低下，甚则导致胸痹、中风等恶性病变。另气与血二者是相辅相承、相互为用的，气为血之帅、血为气之母，气可推动血液在脉管内正常运行，血可载气并为其提供营养。若气机不畅，推血不能，则可出现气滞血瘀；若血液瘀阻，又可影响气机的通畅，从而出现血瘀气滞。本类药酒，均有活血化瘀、行气通脉的功效。若选用对症药酒长期饮用，可使气血和调，血脉通畅，脏腑功能旺盛，从而有利于身体健康和延长寿命。

1. 生石斛酒（《外台秘要》）

【配方】 生石斛 90 克 生地黄 90 克 牛膝 90 克 杜仲 15 克 丹参 15 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上 5 味药切碎，装入纱布袋中，与白酒同置入容器中，密封浸泡 10 日后即可饮用。每日午饭前服 15~30 毫升，睡前服 30 毫升。

【功效与主治】 有滋肾壮腰、活血通络的作用。适用于腰膝关节隐痛不舒、活动不利以及下肢痿软无力、皮肤干燥少泽等症。

【说明】 正常情况下，人体阴阳是相互化生、相互协调并相互制约的，从而保持阴阳的相对平衡状态，机体则健康无疾。若房劳过度、热病伤阴以及久病不愈等原因，均可导致阴液不足。阴不足则阳偏亢，阳亢日久可化火，火邪又进一步耗伤阴血，终致血液粘稠而瘀血阻滞，则可出现腰软脚弱、体倦乏力、五心烦热、面色晦暗、肌肤干燥、舌有瘀点，女子月经不调、经血紫暗有块、小腹刺痛等一系列阴虚火旺、气血瘀滞的病证。本药酒即是针对上述病因病机而组方的，方中生石斛滋阴除热，《本草蒙筌》谓本品“益精强阴，壮筋骨，补虚羸，健脚膝”；生地滋阴凉血，《本草纲目》谓本品可“填骨髓，生精血，补五脏内伤不足，通血脉”；牛膝既可补肝肾，又能活血化瘀，对阴虚血瘀者有标本兼顾之功；杜仲滋养精血，温补肝肾，助血运行；丹参活血祛瘀，可治疗血瘀诸症。《本草纲目》谓本品可“活血，通心包络”。上述药物合用，共奏滋阴凉血，活血祛瘀之功。阴虚血瘀若饮用此酒，可获标本同治之效，实为不可多得的祛病健身药酒。

饮用本酒期间，忌用白僵蚕、芫荽。

2. 山楂酒（云南方）

【配方】 山楂 30 克 延胡索 30 丹参 30 白酒 1000

毫升

【制法与用法】 将上 3 味药物切成小片，与白酒一起置入容器中，密封浸泡 15 天以上。每日早晚各服 1 次，每次 15 ~ 20 毫升。

【功效与主治】 有活血化瘀，理气止痛的作用。适用于冠心病、高血脂症等。

【说明】 中医认为，气与血相互依存、相互为用，气可生血，并可推动固摄血液在脉管中正常运行；同时血又是气之载体，并给气提供充分的营养。病理上气与血也常相互影响，彼此传变，如气虚日久可致血虚，气虚无力摄血可致血液溢出脉外而出血；气滞不能推血运行则血瘀，血瘀阻经脉，使气机运行不畅则气滞。凡气滞血瘀者，饮此酒均有较好疗效。方中山楂入血分，能活血散瘀气；《随息居饮食谱》谓本品能“破瘀血，散结消胀”，近年临床常用山楂治疗高血压、冠心病及高血脂症等，取效满意；延胡索活血行气止痛，可治疗气滞血瘀所致的心腹及肢体疼痛，临床常用本品配合活血行气药治冠心病、心绞痛，并可用于心律失常等病症，《开宝本草》谓本品“主破血，产后诸病因血所为者，如妇人月经不调，腹中结块等”；丹参活血祛瘀，临床常用本品治疗瘀血为患或血行不畅的病症，如用治肝脾肿大及冠心病等，在缩小肝脾及缓解心绞痛发作方面，具有较好疗效。上述诸药合用，共奏活血祛瘀，行气止痛之功。可作为冠心病心绞痛、高血脂症等病的治疗和预防药酒。

3. 杜仲酒（二）（《外台秘要》）

【配方】 杜仲 150 克 丹参 150 克 川芎 90 克 白酒

3000 毫升

【制法与用法】 将上药切成 1 厘米大小的药块，与白酒一起置入容器中，密封浸泡半个月，滤去渣后饮用。每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补肝益肾，行气活血的作用。适用于年老体弱、腰膝痠痛以及高血压、冠心病、脑动脉硬化伴供血不足等病症。

【说明】 气为血之帅，可推动血液正常运行。临床血瘀证的产生，除外伤外，多因气滞引起。然机体之气皆从肾出，中医有“肺为气之主，肾为气之根”之说。若肾气虚，无力推动血行，可致血瘀。本药酒中杜仲温补肝肾，可治疗肾气虚引起的腰膝痠痛、痿软无力等症，《神农本草经》谓杜仲“主腰背痛，补中，益精气”；丹参活血祛瘀、养血生血，可治疗月经不调、血滞经闭、心腹疼痛等症，《本草蒙筌》谓本品可“生新血，去恶血，破积聚肿块”；川芎活血行气，为“血中之气药”，有通达气血功效，临床常用本品治疗冠心病心绞痛及缺血性脑血管病等，《本草纲目》谓川芎可“行气开郁”。诸药合用，共奏温补肝肾、行气活血之功，可治疗气滞引起的各种血瘀证。对肾气虚引起的体倦乏力、月经不调、量少色淡及胁腹刺痛、舌有瘀斑等具有标本同治之效。本酒可为冠心病、高血压、脑动脉硬化的预防用药，宜坚持长期饮用。

对有出血性疾病及外伤急性期，则不宜饮用。

4. 天麻酒（《陕西方》）

【配方】 天麻 72 克 丹参 48 克 杜仲 16 克 淫羊藿

16 克 制首乌 36 克 黄芪 12 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上药物切成小块，与白酒共置于容器内密封浸泡半月以上。每日早晚各服 1 次，每次 25~50 毫升。

【功效与主治】 有补益肝肾，祛风活血，清利头目的作用，适用于脑动脉硬化伴供血不足、冠心病、一过性黑蒙、偏头痛、头昏目眩、耳鸣、老年性高血压、高脂血症等。常取本药酒，不但可防病治病，而且还有延年益寿之效。

【说明】 中医认为，肾为先天之本，内藏真阴真阳，为一身阴阳之根本。肝藏血，肾藏精，精血可以互相化生，故有“肝肾同源”之谓。因肝肾与全身精血关系密切，故当人体阴血不足时，首先表现为肝肾阴虚，症见腰膝痠软、头晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热等。肝肾阴虚则阴不敛阳，可致肝阳上亢、化火生风，出现头痛眩晕、一过性眼黑失去知觉、甚则突然仆倒、半身不遂等症。人体气血阴阳可互相化生，一损俱损，故阴虚多伴有不同程度的气虚，气虚则无力行血，可致血瘀；阴虚则血少，血少亦可致瘀。本药酒对肝肾阴虚、肝风内动及气虚血瘀诸症有极好疗效。方中天麻平肝潜阳、熄风；前人有“治风先治血，血行风自灭”之说，故用丹参活血祛瘀；杜仲、淫羊藿补肾壮阳，有阳中求阴之义；制首乌滋补肝肾阴血；黄芪补气生血。由此可见，本药酒对老年肝肾阴虚、有中风先兆者，实为极好的祛病保健药酒。经常饮用，确能益寿延年。

5. 鸡血藤酒（《圣济总录》）

【配方】 鸡血藤 60 克 冰糖 40 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将鸡血藤切成薄片，放入砂锅内，倒入

白酒，置于火上煮至鱼眼沸，待冷后加盖密封，置阴凉处。经5天后开封，用细纱布滤去渣，将冰糖置入锅中，加水适量煮至冰糖化尽后，乘热用细纱布滤去杂质，同药酒相合均匀，则入净瓶中。每日3次，每次空腹服15~25毫升。

【功效与主治】 有补血行血，通经活络，强筋健骨的作用。适用于女子月经不调、闭经及肢体麻木、跌打损伤等症。

【说明】 血行脉中，内流脏腑，外至肌肤，无处不到，为机体提供生理活动所必需的营养物质。若外邪干扰，或脏腑失调，均可导致血虚或血瘀等证，血虚则脏腑血脉失养，出现面色无华或萎黄，唇色淡白，爪甲苍白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇人月经量少色淡，经期后错，或闭经等症；血瘀则出现心腹肢体疼痛有定处、拒按，且常在夜间加剧，面色黧黑，口唇爪甲紫暗，或皮下紫斑，或肌表丝状如缕，或腹部青筋外露，妇女经闭，舌质紫暗，或见瘀斑瘀点等症。本药酒中鸡血藤能行血补血，对上述之血虚及血瘀具有极好疗效，《本草纲目拾遗》中说：“鸡血藤治老人气血虚弱，手足麻木，瘫痪等证，男子虚损，不能生育及遗精白浊，男妇胃寒痛，妇人经水不调，赤白带下，妇女干血劳及子宫虚冷不受胎”；冰糖味甘可生血润燥。诸药合用，共奏补血行血、通经活络、强筋壮骨之功。经常饮用，可使气血调和，体健身轻。此药酒制用简便，其味甘美，实属不可多得的防病健身之佳酿。

6. 马鬃蛇酒（《中国动物学》）

【配方】 马鬃蛇6条 当归10克 白酒1000毫升

【制法与用法】 将马鬃蛇洗净，剖腹去内脏，在炭火上

烘干，与当归、白酒共置入容器中，密封浸泡2个月后，即可服用。每日早晚各服1次，每次20毫升。

【功效与主治】 有滋补强壮，祛风活血的作用。适用于腰腿疼痛，或体质虚弱、腰膝痠软等症。

【说明】 中医把人体抗御病邪和康复的能力称为正气，把各种致病因素统称为邪气。《内经》谓“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚。”这两话简明扼要地说明了人体正气与发病的关系，若体质强健，正气旺盛，则御邪有着，百病不生；若体质虚弱，正气不足，则御邪无门，易受风寒湿等邪气侵袭而致病；而病久邪气入络，则脏腑经络、四肢百骸均可产生瘀血停滞，从而形成血瘀证。本药酒中马鬃蛇平补五脏六腑，强筋健体，并能入络除风；当归补血、活血，既可治疗血虚引起的面色萎黄、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻等症，又能治疗血瘀引起的面色黧黑、口唇紫暗、皮下瘀斑等症，《本经逢源》谓“其功专于破恶血，养新血”，《本草纲目》谓本品“可治心腹诸痛，活血补血”。当归补血活血可助马鬃蛇除风强身，马鬃蛇强身健体可助当归补血活血，二者合用，相得益彰。若经常饮用本酒，不但能活血通脉以治病，还可强身健体以延寿。

7. 地龙酒（广东方）

【配方】 干地龙200克 白酒500毫升

【制法与用法】 将干地龙捣碎，与白酒一起置入容器中。密封浸泡，每日摇动1次，1月后开封滤渣即成。每日3次，每次饮服10~15毫升。

【功效与主治】 有清热、平肝、降压、通络的作用。适

用于原发性高血压等病症。

【说明】 地龙性寒清热，并有平肝潜阳通利经脉的功效，既可治疗外邪侵袭、经脉不畅引起的肢体疼痛、展伸不利等症，又可用于气虚血滞、肝风内动所致内半身不遂，肢体麻木等症。除此之外，地龙尚有下列几种功效：①清热熄风止痉：可治疗高热惊痫、抽搐等症，近年来有用鲜地龙洗净，白糖化水服，治疗精神分裂症属于热狂者；②清热利尿：可治疗小便热涩疼痛、余沥不尽、尿频尿急等症；③清热平喘：地龙可扩张支气管平滑肌，对喘咳气促、痰粘稠色黄，伴胸中烦热、身热有汗、渴喜冷饮等肺热型支气管哮喘，具有较好疗效；④平肝潜阳：可治疗肝阳上亢、肝风内动引起的高血压病，症见头晕目眩、烦躁易怒，甚则肢体麻木、偏废不用等。

应用本药酒治疗高血压和肺热哮喘时，要注意不可多饮，免致醉酒，但必须坚持长期饮用，方可见效。大量实践证明，在用本酒治疗高血压病时，多数患者都在坚持服用1~2个月后开始见效，故不能治病心切，只求眼前效果而弃用此酒。

8. 冠心活络酒（《刘惠民医案选》）

【配方】 三七 24 克 冬虫夏草 18 克 当归 18 克 西红花 15 克 橘络 15 克 人参 15 克 川芎 15 克 萱白 15 克 白糖 150 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药共捣为粗末，入酒内浸泡 15 天，每天摇动数次，然后过滤，再加入白糖，使之溶化后备用。每日 2~3 次，每次饭后服 5 毫升。

【功效与主治】 有益气养心，活血通络的作用。适用于

冠心病或慢性冠状动脉供血不足而见胸闷、气短、胸前区疼痛等症。

【说明】 冠心病多见于中、老年之人，因人到中年后，肾气渐衰，若肾阳虚衰则不能鼓舞五脏之阳。可致心气不足或心阳不振；肾阴亏虚则不能滋养五脏之阴，可引起心阴内耗。心阴亏虚，心阳不振，又可使气血运行失畅，导致气滞血瘀，而使胸阳失运、心脉阻滞，故出现胸部闷痛，甚则胸痛彻背、短气、喘息不得卧等症。本药酒中三七活血化瘀、长于止痛，近年来多用本品治疗冠心病心绞痛，有较好疗效；冬虫夏草益肾补阳，肾阳充足可温通心阳，使心脉通畅、血行正常，《药性考》谓本品“秘精益气，专补命门”；当归补血活血，因心主血，血充则心有所主，从而有利于气血运行；西红花活血祛瘀，与当归合用可治疗心脉瘀阻导致胸部闷痛、短气等症；橘络行气化痰，气行则血行，痰去则阳布，故橘络也属冠心病的必选药物；人参补元气，安五脏；川芎活血祛瘀，行气止痛；薤白通胸阳，散结滞，行气血。上述药物合用，共奏温通心阳、活血祛瘀、行气止痛之功。对胸阳不振、心脉痹阻引起的胸闷气短、甚则胸痛彻背、心悸汗出、畏寒肢冷、面色苍白、唇甲淡白或青紫等症，具有极好疗效。

饮用期间，忌食生冷之物及萝卜、茶叶。

9. 灵芝丹参酒（民间验方）

【配方】 灵芝 30 克 丹参 5 克 三七 5 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药洗净切片，装入酒坛内，倒入白酒，加盖密封。每天搅拌 1 次，搅后盖好，浸泡 15 天即成。

每日早晚各服1次，每次20~30毫升。

【功效与主治】 有活血化瘀，补虚弱，益精神的作用。适用于冠心病和神经衰弱引起的胸闷胸痛，心悸气短，失眠多梦等症。

【说明】 人体气血以通畅为顺，血行脉中，气行脉外，一昼夜在体内运行五十周，五脏六腑生理功能方可正常。心主血，在体合脉，若体质虚弱，血脉瘀滞，心脏最先受病，出现胸闷胸痛、心悸气短等症；心主神志功能受损，则可出现失眠多梦、烦燥健忘，精神萎靡等神经衰弱的症状。本药酒功能平补五脏、活血祛瘀，对心脉瘀阻、心神不宁引起的病症具有极好的作用。方中灵芝平补五脏气血，《本草蒙筌》说：本品“补肝气，养心神，益肺补肾，逐邪益脾”；丹参活血祛瘀、通行血脉临床常用本品治疗冠心病，能有效地缓解心绞痛发作；三七活血祛瘀止痛，有人用三七所含的三七皂甙作动物实验，证明其有强心作用。本药酒用药虽少，但功效卓著，若长期饮用本酒，可有效地减轻冠心病症状和防止冠心病发生。对于神经衰弱患者，必须坚持长期饮用，方可见效。

10. 当归酒（《不知医必要》）

【配方】 当归80克 白酒1000毫升

【制法与用法】 将当归切成薄片，置入净瓶中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉处。每日摇动数下，经7日后静置澄清即可饮用。每日早午晚各服1次，每次15~30毫升。

【功效与主治】 有养血生血，化瘀止痛的作用，适用于血虚或血瘀引起的头痛而晕、神疲乏力、痛如锥刺、舌紫脉涩以及血脉不和引起的手臂疼痛、月经不调、痛经等症。

【说明】 人体脏腑组织依靠血液之濡养，故血盛则肌肤红润、体壮身强。若血虚肌肤失养则面唇爪甲舌体皆呈淡白色；血虚脑髓失养、睛目失滋则头晕眼花；心主血脉而藏神，血虚心神失养则心悸失眠，经络失滋则手足麻木；女子以血为本，血液充盈则月经按期而至，血液不足则经血乏源，故见经量减少、经色变淡、经期迁延、甚则闭经等症；血液以通为顺，血瘀则脉道不通，故见各种疼痛，且疼如针刺，固定不移；瘀血不去则新血不生，日久可致血虚与血瘀杂见。本酒中当归功能补血，活血、止痛，《本草从新》谓本品可“去瘀生新，温中养血，活血舒筋，排脓止痛”。故本酒对血虚血瘀引起的各种病证，均有极好的治疗作用。

因当归尚可补血润肠，故老年性便秘亦可饮用此酒，而大便溏泻者则当忌服。

11. 大蒜酒（湖南方）

【配方】 大蒜 1000 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将大蒜剥去外包薄膜，拍裂，与白酒一起置入容器中，密封浸泡半月后便可饮用。每日早晚各服1次，每次 50 克，酒蒜同食。

【功效与主治】 有通血脉，行滞气的作用。适用于心脑血管病，如原发性高血压、冠心病、脑动脉硬化、脑血栓形成等。

【说明】 现代医学的高血压病，在中医则属肝阳上亢引起的眩晕。正常情况下，肝阳与肝阴相互制约，呈相对平衡状态。若肾水不足以养肝，或肝气郁结、气郁化火、内耗肝阴，均可导致肝肾阴虚。肝肾阴虚无力制约肝阳，以致阳亢

为害，表现为眩晕、头痛、耳鸣目赤、急躁易怒、腰膝痠软、五心烦热等症。若肝阳亢极，每致肝风内动，表现为眩晕欲仆、肢体麻木、手足震颤、甚则突然昏倒、不省人事、舌强不语、口眼歪斜、半身不遂等症，此即西医之脑血管意外。机体血脉以通畅为顺，若因瘀血或湿痰阻滞经络，可致血行不畅、胸阳不振，出现胸闷气短、甚则胸痛彻背、背痛彻心等症，此与西医之冠心病表现基本相同。本酒功能通血脉、行滞气，故能使上亢之肝阳随气血之运行而复归于下，阻滞经络之瘀血、湿痰随气机的升降而消散。因而本酒对冠心病、高血压、脑血管意外等病，具有理想的治疗和预防作用。

12. 黄芪乌蛇酒（《不知医必要》）

【配方】 炙黄芪 60 克 乌蛇肉 90 克 当归 40 克 桂枝 30 克 白芍 25 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将上药切碎，与白酒同置入容器中，密封隔水煮 1 小时，再贮藏 7 日后即可服用。每日 3 次，每次服 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补气活血，祛风通络的作用。适用于半身不遂或肌肉消瘦、肢体麻木等症。

【说明】 中医认为，气和血之间存在着密切关系，“气为血之帅”，“血为气之母”。具体说，就是气可生血、行血和固摄血液在脉中运行，而血为气之载体，为气提供营养物质。若血亏则气失依附，必然随之而耗散，终致气血双虚；气虚不能推动血液运行，可致血瘀。同时，气是人体防御外邪之藩篱，血为脏腑功能的物质基础，气血亏虚每致风寒湿邪侵袭人体，出现肢体疼痛麻木或半身不遂等症。本酒中炙黄芪

补气，可治疗气虚血滞导致的肢体麻木、关节痹痛或半身不遂；乌蛇肉祛风通络；当归补血活血，血行风自灭；桂枝温通血脉，散寒逐瘀；白芍养血敛阴，与当归合用，则补血之力更强，与桂枝合用则可调和营卫，除肌表邪气。上述药物合用，既可补气活血以治本，又可祛风通络以治标，对气血不足，外感邪气所致的肢体疼痛麻木等症，具有极好疗效。老年人常饮此酒，可预防中风发生。

13. 丹参酒（《药膳食谱集锦》）

【配方】 丹参 80 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将丹参洗净、切碎，与白酒同置入容器里密封浸泡，每天振摇 1 次，15 日后即可饮用。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升，饭前服用。,

【功效与主治】 有活血化瘀的作用。适用于冠心病，血栓闭塞性脉管炎等。

【说明】 丹参功能活血祛瘀，凉血消痛，养心安神。瘀血致病，多表现为各种疼痛，且痛处固定不移，并伴见唇舌紫暗、面色黧黑、肌肤瘀斑枯燥、妇女月经不调、经色紫暗、有血块等症。凡有上述血瘀症状者，均可饮用本酒治疗。对于内热炽盛，症见身热烦躁、口臭口渴、面红目赤及疮痈肿毒、患处红肿高大、焮热疼痛等，由于丹参既能凉血，又能散瘀，故凡属痈肿初期未溃，伴见上述症状者，亦可饮用此酒治疗。高热之后，或久病阴虚火旺，血中余热未清，可出现烦躁、心悸、失眠等症，因丹参具活血凉血，养心安神之功，故患上述病症者，饮此酒可使余热清除、心安神宁。此外，肝脾肿大及心脑血管病患者，饮用此酒亦有一定的防治

效果。

14. 三蛇酒（广西方）

【配方】 金环蛇1条 灰鼠蛇1条 眼镜蛇1条 白酒8000毫升

【制法与用法】 3条蛇共重约1000~1500克。将其去头，剖腹去内脏，用清水快洗后用布抹干，与白酒共置入容器内，密封浸泡2~3个月可以服用。每日早晚各服1次，每次15~30毫升。

【功效与主治】 有祛风通络，活血健筋的作用。适用于风湿痹痛，关节肿胀疼痛，半身不遂，瘫痪等症。本酒常人适量饮用，有养颜和消除疲劳的作用。

【说明】 《内经》谓“风者，善行而数变”、“风者，百病之长也”。这两句话说明了风邪致病的特点。“善行”是说风邪致病的病位常游走不定，且每深入脏腑经络；“百病之长”是说风邪常为其他外邪致病的先导。湿为阴邪，留滞于脏腑经络时最易阻遏气机，使气血运行不畅而瘀滞，引起关节肿胀疼痛，甚则半身不遂，瘫痪等症。湿邪每与风邪合而致病，风可引湿侵入经络筋骨，故风湿为病，常缠绵难愈。本酒用药全为蛇类，蛇善行蜿蜒洞穴，入药则善透骨搜风，可祛除经络、筋骨中的风湿邪气，且可活血祛瘀，血行则风自灭，湿邪亦可随血行于肌表而被发散。另外，蛇为血肉有情之品，具有很强的滋补强壮作用。故本酒对风湿病患者，或经络不通引起的疼痛麻木，肢体不遂等症，具有标本同治之功。

本药酒有毒且偏温燥，故对血燥筋枯患者和孕妇则当忌服。

15. 白鸽煮酒（《串雅内编》）

【配方】 白鸽 1 只 血竭 30 克 好白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将鸽毛及内脏去除，血竭纳入鸽肚中，用针线缝合，倒入白酒煮熟。取下候温备用（患病 1 年者血竭用 30 克，2 年用 60 克，3 年用 90 克）。鸽肉分 2 次食用，酒徐徐饮完。

【功效与主治】 有活血化瘀，滋养身体的作用。适用于血痨，证见骨蒸潮热、盗汗颧红、月经涩少、甚则闭经等症。

【说明】 血瘀是指血液的循行迟缓和不流畅的病理状态。气滞而致血行受阻，或气虚而血运迟缓，或痰阻脉络，或寒凝血脉，或热伤营血等均可形成血瘀出现胸腹肢体疼痛、痛有定处、拒按、得寒温不减、面色黧黑、唇舌紫暗以及瘀斑、皮肤红缕等症。血瘀日久不去，可防碍新血生长，进而导致血虚，出现面色萎黄、唇舌爪甲色淡、头目眩晕、心悸怔忡、神疲乏力、形体瘦怯、手足麻木、关节屈伸不利、两目干涩，视物昏花、妇女月经涩少、甚则经闭等症。本药酒功能补血活血，方中白鸽能大补气血；血竭活血化瘀止痛，《本草纲目》谓“本品可‘散血滞诸痛’，《新修本草》谓本品‘疗心腹卒痛，破积血，止痛，生肌’”。故凡属上述血虚及血瘀引起的一系列病变，均可饮本酒治疗。

关于血竭的用量，当结合病情的轻重和患者体质的强弱灵活掌握，不可拘泥时间的限止。

16. 乌蛇漫酒方（《奇效良方》）

【配方】 乌蛇 180 克 防风 60 克 桂心 60 克 白蒺藜

60 克 五加皮 60 克 熟地黄 120 克 天麻 90 克 牛膝 90 克 枳壳 90 克 白酒 8000 毫升

【制法与用法】 先将乌蛇、白酒置入坛中浸泡，再将乌蛇取出去皮骨，肉炙微黄，与其他 9 味药共捣碎，装入纱布袋中，再放入上酒中密封浸泡 10 日以上便可服用。每日早午晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有理气活血，祛风胜湿的作用。适用于白癜风、汗斑及诸种风证，风证的表现为眩晕、抽搐、肢体震颤、麻木等。

【说明】 人体若因房劳过度，或久病不愈，均可导致肝肾阴亏，阴损及阳每又致阳气不足，气虚则防御外邪能力低下，每致外风侵袭人体，出现头晕目眩、耳聋、耳鸣，甚则口眼歪斜、半身不遂等症；同时，肝肾阴虚又易导致肝阳上亢，甚则肝风内动，出现肢体麻木、震颤、眩晕、抽搐，甚则突然仆倒，不醒人事等症。本药酒功能祛风活血活络，并有定惊止抽搐的作用。防风、羌活祛风除湿；桂心温肾助阳，并可温通阳气以助祛除风湿邪气；白蒺藜平肝潜阳，可治疗肝阳上亢引起的头痛眩晕；五加皮补肝益肾，祛风除湿；熟地补肝肾精血；天麻熄风止痉，平肝潜阳，可治疗惊风抽搐，并能祛风湿、止痹痛，可用于风湿痹痛及肢体麻木、手足不遂等症；牛膝补肝强肾，活血祛瘀；枳壳理气行血，血行则风自灭。上药合用，既可熄内风，又可祛外风；既可通经络，又可除湿邪，故对内外风邪、寒湿瘀血等引起的各种病证，具有较好的治疗作用。老年人长期饮用则有防病养生的功效。

第九章 养心安神

人的精神、意识和思维活动，是大脑的生理功能，即大脑对外界事物的反映。但在中医脏象学中，把这些生理活动归属于五脏，且主要归属于心，称“心主神志。”明代医家张介宾在《类经》中云：“心为脏腑之主，而总统魂魄，并赅意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也。”又说：“情志之伤，虽五脏各有所属，然求其所由，则无不从心而发。”因此，心主神志的生理功能正常，则精神振奋，神志清晰，思考敏捷，对外界信息的反应灵敏正常；若心主神志的功能异常，即可出现精神意识思维方面的病变，从而表现出失眠，多梦，神志不宁，烦躁，谵狂，或反应迟钝，精神萎顿，健忘，甚则神志昏迷、不省人事等症。神志活动由心所主；而血液是其物质基础，若血虚、血瘀，或肾水不能上济心火，心火不能下温肾水，均可导致心神失养，进而出现上述病症。本类药酒，可补血活血，或交通心肾，或镇心安神，对心神不安者确属对症药酒，只要坚持服用，定能获得满意的疗效。

1. 桃仁朱砂酒（《太平圣惠方》）

【配方】 桃仁 100 克 朱砂 10 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将桃仁烫浸去皮尖，麸炒微黄细碎，朱

砂细研，然后用白酒浸桃仁于净器中，封口蒸沸，取下候冷，再放入朱砂细末，搅动令匀。不拘时饮；每次温饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有养心安神的作用。适用于心悸怔忡、失眠多梦、面色不华、筋脉挛急疼痛等症。

【说明】 中医认为，心的主要生理功能有两种：一为主血脉，一为主神志。心主神志的生理功能，与心主血脉的生理功能密切相关。因血液是神志活动的物质基础，正因为心具有主血脉的生理功能，所以才具有主神志的功能。心主血脉的功能异常，必然会出现神志的改变。若机体血脉瘀滞，首先受病的脏腑就是心，心病则可出现精神意识思维的异常，如心烦，失眠，多梦，神志不宁，甚至谵狂等。本酒对血脉瘀滞引起的神志异常，具有极好的疗效。方中桃仁活血祛瘀，可治疗各种血瘀证，瘀血祛除，心主血脉之功能正常，则心主神志的功能自然得以恢复；朱砂镇心安神，可治疗心神不安，胸中烦热，惊悸不眠等症，《本草正》谓“朱砂入心，可以安神定志而走血脉”。故凡具有上述神志异常症状，并伴有面色晦暗、唇色暗红、舌有瘀点等瘀血症状者，均可饮本酒治疗。

本酒不可长期饮用，每次用量也不宜多，以免引起汞中毒，肝肾功能不全者应慎用，孕妇则当禁用。另饮此酒期间忌食羊肉。

2. 桑龙药酒（《良明汇集》）

【配方】 桑椹子 120 克 龙眼肉 120 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒同置入容器中，密封浸泡10日以上，即可饮用。每天适量饮用，勿醉为度。

【功效与主治】 有滋补养血，养心安神，补脾益气，温通血脉的作用。适用于心脾不足，阴虚血少所致的心悸失眠、体倦乏力、耳聋目暗等症。常人服用，可滋补强身。

【说明】 心主血，以血为用。血液充盈则心有所主，机体表现为昼醒夜寐。若阴血亏虚，心神失养，则表现为失眠多梦，心悸健忘等症。脾主统血又为气血生化之源，脾虚则气血生化不足，而致心血亏虚，临床表现为多梦易醒，心悸健忘，头晕目眩，肢倦神疲，饮食无味，面色无华等症。本药酒平补气血，对心脾两虚引起的心神异常等疾病，均有极好的治疗作用。方中桑椹子能滋阴补血，可治疗阴亏血虚之眩晕、目暗、耳鸣、失眠、须发早白等症，《随息居饮食谱》谓桑椹“滋肝肾，充血液，息虚风，清虚火。”《滇南本草》谓本品可“益肾脏而固精，久服黑发明目”；龙眼肉补心脾，益气血，可治疗心脾两虚引起的心悸、怔忡、失眠、健忘等症，《滇南本草》谓龙眼肉“益血安神，长智敛汗，开胃益脾。”《日用本草》谓本品可“益智宁心”。两药合用，则补阴血，益心脾之力更强。对阴血虚少，心脾两亏者，本酒实为不可多得的补益佳酿。

脾胃虚寒泄泻及湿阻中满者忌服。

3. 补心酒（民间验方）

【配方】 麦冬 60 克 柏子仁 30 克 白茯苓 30 克 当归身 30 克 龙眼肉 30 克 生地 45 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上述药物切碎，盛入绢袋内，与白酒

同置于容器内，加盖密封，7日后即成。每日2次，每次饮服10~20毫升。

【功效与主治】 有养心安神的作用。适用于阴血不足，心神失养所致的心烦心悸，精神疲倦，失眠健忘等症。

【说明】 中医理论把在现代医学中属于神经系统的生理功能归属于心，并且认为心的生理功能正常是由于心阴心阳的平衡协调。若心之阴血不足，失去其主神志的生理功能，则可出现心烦、心悸、失眠等症；阴虚不能敛阳则心阳独亢，可出现烦躁不宁，头晕头痛甚至口舌生疮等症。本药酒中麦冬滋心阴，清心火，除烦安神。《本草拾遗》谓“麦冬去心热、止烦渴”；柏子仁养心安神，可治疗血不养心所致的虚烦不眠、惊悸怔忡等症，《本草纲目》谓本品“养心气，润肾燥，安魂定魄，益智宁神”；白茯苓补脾安神，补脾可助气血生化，安神可治失眠多梦；当归身补血活血，可治疗血虚诸症；龙眼肉补心脾、益气血，《日用本草》谓本品“益智宁心”；生地滋肾水，清心热，肾水旺可滋补亏虚之心阴，清心火可平上亢之心阳。上述诸药合用，共奏养心安神之功，可治疗心阴不足、虚阳上浮所致的各种心神症状。

内有湿痰，大便稀溏者慎用。

4. 养神酒（《同寿集》）

【配方】 大熟地 90克 甘枸杞 60克 白茯苓 60克 山药 60克 当归身 60克 薏苡仁 30克 木香 15克 酸枣仁 30克 续断 30克 麦冬 30克 丁香 6克 建莲肉 60克 大茴香 15克 桂园肉 250克 白酒 10升

【制法与用法】 将茯苓、山药、苡仁、莲肉制为细末，

其余的药物制成饮片，一起装入细纱布袋内，与白酒同置于适宜的容器内，封固，隔水加热至药材浸透，取出静置7日后即可饮用。每日早晚各服1次，每次15毫升。

【功效与主治】 有安神定志，健脾气，益精气的作用。适用于心脾两虚，精血不足的神志不安，心悸失眠等症。

【说明】 心主血，脾生血，肝藏血，心主神志。而心主神志的功能有赖于血的充盈，若心肝血虚，血不养心，可发生心神失守的一系列病态表现。中医认为，“有形之血生于无形之气”，若气虚日久，气不生血，亦可导致血虚。本酒以补心肝精血，健脾益气为组方原则，方中大熟地补血滋阴，《珍珠囊》谓熟地“主补血气，滋肾水，益真阴”；甘枸杞滋补肝肾精血，《本草蒙筌》谓“枸杞子明耳目安神，耐寒暑延寿”；白茯苓利湿健脾安神；山药既益肾阴，又补脾气；当归身补血，薏苡仁利水渗湿健脾；木香调理全身气机，以促气血之运行；酸枣仁养心安神，可疗彻夜不眠；续断补肝肾精血，且补而不滞；麦冬养心阴，清热除烦；丁香温肾壮阳，肾阳盛，脾阳健，以助气血生化；建莲肉补脾益气；小茴香温中补脾；桂园肉补气血，益心脾。上述诸药合用，共奏补气血，健脾气，滋阴精，安心神之功效。经常饮用，可轻身健体、延年益寿。

5. 人参七味酒（民间验方）

【配方】 人参40克 龙眼肉20克 当归25克 酸枣仁10克 远志15克 生地20克 冰糖40克 白酒1500毫升

【制法与用法】 上药除冰糖外，其余全部加工碎，用细

纱布袋盛，扎紧口备用。将白酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，隔日摇动数下，经14天后开封，去掉药袋，再用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中。将冰糖置锅中，加水适量，文火煮沸，待色微黄时，乘热用细纱布过滤一遍，倒入药酒中，搅匀即成。每日早晚各1次，每次饮服10~20毫升。

【功效与主治】 有补气血，安心神的作用。适用于气虚血亏的体倦乏力，面色不华，食欲不振，惊悸不安，失眠健忘，虚烦头晕等症。

【说明】 人的精神意识和思维活动，是大脑的生理功能，但在中医理论中，却将其归属于五脏，而主要归于心，即心主神明。若心主神明的功能正常，则精神振奋，神志清晰，思考敏捷。如果心神失养，则出现精神、意识和思维异常；表现为失眠多梦，神志不宁，甚至谵狂，或出现反应迟钝，健忘，精神萎顿等症。心主血，心血为用，若心血虚，常可导致心悸怔忡及上述心神失养的症状。本酒以补心血，安心神为组方原则，方中人参大补元气、安神益智，能治疗心神不安，失眠多梦，惊悸健忘等症；龙眼肉补心脾、益气血，对心脾两虚引起的心神不安，具有标本同治的效果，《滇南本草》说：本品能“益血安神”；当归养血活血，血充则心有所主；酸枣仁养心安神，《本草蒙筌》谓本品“宁心志，驱烦止渴”，《医宗必读》谓本品可“治彻夜不眠”；远志宁心安神，《名医别录》谓“远志定心气，止惊悸，益精；”生地既可滋肾水，又可泻心火，肾水旺则心血盛，心火降则神自安；冰糖味甘，性寒，可清心火，益气血。若长期饮用本酒，定会使你气血旺盛，心神安宁，身轻体健。

对外有表邪及内有湿痰者忌服。饮酒期间忌食萝卜、茶叶，恐损人参功效。

6. 扶衰五味酒（经验方）

【配方】 五味子 20 克 柏子仁 20 克 龙眼肉 30 克
党参 30 克 丹参 20 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将七药加工成粗末，装入纱布袋中，然后将白酒与药袋同置入坛中，密封置阴凉处，经常摇动。半月后开封，去掉药袋，静置澄清，贮入瓶中即成。每日早晚各服 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补气血，滋肺肾，安心神的作用。适用于脾肺肾不足引起的体虚乏力，懒言短气，食欲不振，四肢无力，心悸怔忡，烦躁不安，失眠健忘等症。

【说明】 中医认为，气与血相互依存，相互为用，气为血之帅，血为气之母，气虚日久，可致血虚；血虚日久可致气虚。气虚表现为肢体倦怠，嗜睡，气短声低，不欲饮食等。脾虚则气血生化不足，血不养心，可致心脾两虚，表现为头晕心悸，失眠多梦等。血虚表现为唇甲淡白，面色萎黄、心烦失眠、健忘等症。若气血双亏，则气虚与血虚症状杂见。本药酒中五味子味酸，入气分可敛气补气，入血分可敛阳补血，且可宁心安神；柏子仁养心血，安心神，《本草纲目》说：“柏子仁性平，不寒不燥，味甘而补，辛而能润，其气清香，能透心肾”，“安魂定魄，宁心安神”；龙眼肉补气生血，养心补脾，可治疗心脾两虚引起的心神不安诸症；党参补气生津养血，与五味子合用可使补气之力更强，与龙眼肉合用可使生血之效更彰；丹参活血，养血，安神，《滇南本草》谓丹参

“补心安志、宁心，治健忘怔忡，惊悸不寐”。上述诸药合用，可补气生血，增强体质，对气血双虚而致的心神失养，有标本兼治的功效。

外感风寒，湿阻中满，内有热者忌服。饮酒期间，忌食萝卜。

7. 松鹤补酒（《全国医药产品大全》）

【配方】 人参 200 克 灵芝 250 克 山茱萸 100 克 玉竹 2000 克 山药 2000 克 茯苓 1500 克 麦冬 1500 克 泽泻 1500 克 熟地黄 500 克 丹皮 150 克 五味子 500 克 红曲 500 克 白酒 200 升

【制法与用法】 将上药共碎为粗末，用细纱布袋盛，与白酒共置于缸中，密封，静置 15 天，去渣备用。每日早晚各服 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有滋补肝肾，益气安神的作用。适用于身体虚弱，精神疲倦，失眠健忘，腰膝无力等症。

【说明】 肾为人体先天之本，内寓真阴真阳，为五脏阴阳之根本。若肾阴虚，机体可表现为腰膝痠软、头目眩晕、盗汗耳鸣，肾水不能上滋心火，则可出现失眠多梦、惊悸怔忡、心烦健忘等心阳上亢之症。本酒功能滋肾水、补气血，若长期饮用，可使肾水旺，心火平而上述诸症自除。方中人参大补元气、安神增智，《神农本草经》谓人参“安五脏，定魂魄，止惊悸，明目，开心益智”；灵芝平补五脏，养心神，增智慧；熟地滋肾阴，益精髓；山茱萸滋肾益肝；山药滋肾补脾；泽泻配熟地而泻肾降浊，丹皮配山茱萸可泻肝火，茯苓配山药能健脾渗湿，上六味合用即历代医家推崇倍至的六味地黄

丸，为滋补肾水之良方；麦冬甘寒，养阴生津，清虚热除烦、养心安神；五味子味酸，可收敛浮散之心阳，有宁心安神的作用；上两药与人参合用即生脉散，功能益气生津，经现代药理研究证明，本方对心悸胸闷、气短、汗出、眠差、口干思饮等症具有良好的效果。从而可以看出，本药酒对具有上述病理表现的患者，确有极好的治疗作用。正常人饮用，也可达到强健身体，延年益寿的目的。

感冒及湿痰盛者，忌服。饮酒期间，忌食萝卜。

上方之用量属大批量生产量，如若个人配制，则当根据上方比例，小其量而制之。

8. 治怔忡药酒（《神验良方集要》）

【配方】 茯苓 30 克 柏子仁（去油）30 克 归身 30 克
麦门冬 60 克 生地黄 45 克 酸枣仁 15 克 龙眼肉 60 克
白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将前 7 味药装入纱布袋内，与白酒一起置入容器中，密封浸泡半月以上，浸泡期间可加温 2~3 次，以利有效成分析出。每日早晚各服 1 次，每次 30 毫升。

【功效与主治】 有养心安神的作用。适用于心悸怔忡，失眠，多梦易醒，倦怠乏力，面色不华，烦躁等症。

【说明】 中医把病人自觉心中躁动不安，心慌，心跳不能自主，惶惶然如人将捕之称为怔忡，关于怔忡的成因，古代医家有许多论述，如《济生方》谓：“夫怔忡者，此心血不足也。”、“真血虚耗，心帝失辅，渐成怔忡。”可见，本病多因阴血虚少，血不养心，心神失养所致。本药酒中茯苓健脾气、安心神；柏子仁养心安神，《神农本草经》谓本品“主惊

悸，安五脏”。上两药合用，可使止怔忡、安心神之力更强。当归身味甘，可生心血；麦门冬补心阴，清上焦虚热；生地滋肾水，降心火；酸枣仁养心阴、益肝血、宁心安神，为滋养性安神药，可治疗失眠、怔忡、心悸等症，清代名医柯琴说：“清气无如柏子仁，补血无如酸枣仁”；龙眼肉补心脾、益气血，可治疗心脾两虚引起的惊悸、怔忡、失眠、健忘等症，《日用本草》谓其可“益智宁心”。因而，本药酒对怔忡和心神不宁的其他症状具有极好疗效。

9. 补气养血酒（民间验方）

【配方】 破故纸 30 克 熟地黄 30 克 生地黄 30 克
天门冬 30 克 麦门冬 30 克 人参 30 克 当归 30 克 川芎
30 克 白芍 30 克 云苓 30 克 柏子仁 30 克 砂仁 30 克
石菖蒲 30 克 远志 30 克 木香 15 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上 15 味药共捣细碎，用细纱布袋盛，置于酒坛中，倒入白酒浸泡，放火上煮熟，去渣，候冷备用。每日不拘时温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补心血，养肝肾，健脾胃，益老人的作用。适用于气血不足，脾胃虚弱引起的怔忡健忘，失眠多梦，头目昏花，精神萎靡等症。久服延年。

【说明】 中医认为，人体阳气由动到静，入于阴分，则表现为睡眠；阴气从静到动，入于阳分，则表现为醒寐。正常情况下，这种阴气入阳，阳气入阴是在心的调节下井然有序的进行。若阳虚、阴虚、抑或气血不足、心神失养，均可导致失眠、多梦等睡眠紊乱。本药酒中破故纸补肾壮阳；熟地、生地、天冬、麦冬补肝肾阴血；人参大补元气；茯苓补

脾利湿；当归、川芎、白芍、熟地（四物汤）补血活血；柏子仁养心安神；远志宁心安神，祛痰开窍；菖蒲开窍宁神；砂仁化湿健脾和胃，助气血生化之源；木香调理全身气机。诸药合用，共奏补心血、益肝肾、健脾胃、安神志之功。故本酒除可治疗失眠多梦、心悸、健忘、怔忡等症外，对体质虚弱及年老人，亦不失为极好的保健药酒，有延年益寿之功。

饮酒期间，忌食萝卜。

10. 莲子酒（经验方）

【配方】 莲子 50 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将莲子去皮、心，洗干净，装入酒坛中，然后将酒倒入，拌匀，上盖封严，每隔 2 天搅拌 1 次，浸泡 15 天即成。每日服 2 次，每次 15~20 毫升。

【功效与主治】 本酒有养心补脾，益肾涩精的作用。适用于脾虚泄泻，食欲不振，心肾不交及肾虚不固的遗精，尿频及带下证；还可用于心悸、虚烦不眠等症。

【说明】 莲子功能补脾止泻，益肾固精，养心安神。中医认为，脾为后天之本，气血生化之源，是机体各种生理活动所需能量和营养物质的供应站。若脾虚运化失常，则可出现泄泻不止，食欲不振，倦怠乏力，嗜睡等症。肾在五行属水，主藏精，为先天之本，若肾虚，则可出现腰膝痠软，五心烦热，男子遗精、滑精，女子梦交、白带增多等症。心主神志，为君主之官，心肾每能上下交济，从而发挥正常生理功能。若心阳不能下交肾水，或肾水不能上济心火，则可出现心烦、失眠、多梦等症。《神农本草经》谓“莲子主补中、养神、益气力。”《日用本草》谓适于“止烦渴，治泻痢，止

白浊。”《本草纲目》谓其可“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损……止脾泄久痢，赤白浊，女子带下崩中诸血病。”故本酒对脾虚、肾虚、心阳上亢引起的上述诸症，具有极好的治疗效果。

11. 灵芝酒（民间验方）

【配方】 灵芝 30 克 黄酒 500 毫升

【制法与用法】 将灵芝切碎，置瓶中，倒入黄酒，密封，浸泡 5~7 日后即成。每日 1~2 次，每次 10 毫升。

【功效与主治】 有养血安神，益精悦颜的作用。适用于神经衰弱、失眠多梦、消化不良、咳嗽气喘，老年慢性支气管炎等症。

【说明】 灵芝又名灵芝草、木灵芝、菌灵芝等，味淡，微苦，性温，入肾、脾两经。因其生于崇山峻岭之中，禀天地之精气而成，有补肾健脾，滋补强壮，养心安神，延年益寿之功，可治疗神经衰弱，失眠多梦，消化不良，虚劳咳喘以及白细胞减少，高胆固醇血症等多种病症，故被历代医家奉为至宝。《本草蒙筌》谓灵芝补肝气，养心神，益肺定魄，益肾，逐邪益脾，坚骨健筋，悦颜驻色，久服延寿。”

本品以前药源奇缺，平民一般难以求得，现可人工培育，用之并不算难。

12. 补益酒（民间验方）

【配方】 肉苁蓉 90 克 肉豆蔻 18 克 山萸肉 45 克
丹砂 10 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将丹砂细研为末，前 3 味共捣碎，与丹

砂共置于瓶中，以白酒浸之，封口，经7日后开取。每日早晚各服1次，每次空腹温饮10~20毫升。

【功效与主治】 有补肝肾、充精血、安神明目的作用。适用于肝肾虚损，腰痠脚软，头晕目眩，失眠多梦，神志恍惚等症。

【说明】 心在五行属火，位居于上而属阳；肾在五行属水，位居于下而属阴。心火必须下降于肾，肾水必须上济于心，水火相济，心肾之间的生理功能才能协调。反之，若心火不能下降于肾而致肾水偏寒，肾水不能上济于心而致心火独亢，则可出现心烦失眠，心悸怔忡，腰膝痠软以及男子梦遗，女子梦交等症。本药酒中肉苁蓉补肾助阳，益精血，《本草汇言》谓本品“养命门，滋肾气，补精血之药也”；肉豆蔻温中行气健脾，《本草经疏》谓“肉豆蔻辛味能消能散，温气能和中通畅；山萸肉补肝肾精血，收敛固涩，可治疗肾虚引起的遗精，滑精等症。《日华子本草》谓本品“暖腰膝，助水脏”，《药性论》谓其可“止月水不定，补肾气……疗耳鸣”；丹砂镇心安神，可治疗心火亢盛所致的心神不安，胸中烦热、惊悸不眠等症，《本草从新》谓本品可“泻心经邪热，镇心安神定惊”。上药合用，可补肾固精，镇心安神，凡属心肾不交引起的失眠多梦等症，均可饮本酒治疗。

本酒内有丹砂，不可长期大量饮用，失眠等症解除后，即应停服，以免引起汞中毒。肝肾功能不全者，慎用。

13. 菖蒲桂心酒（《圣济总录》）

【配方】 石菖蒲2克 木通1克 桂心15克 磁石15克 防风30克 羌活30克 白酒500毫升

【制法与用法】 石菖蒲用米泔水浸，宿后捣焙，桂心去粗皮。上 6 味共捣碎，细纱布包，置于净器中，用白酒浸 7 日，去渣备用。每日 1 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有开窍祛风，纳气潜阳，安神定志的作用。适用于耳聋耳鸣，失眠多梦等症。

【说明】 若机体肝肾阴虚，阴不敛阳，可致肝阳上亢，阳亢热扰心神，可出现心烦、失眠等症；阴津亏于下不能上行濡润，加上风痰闭扰，可见耳鸣、眼花、眩晕等症。本药酒对上述肝阳上亢、心火炽盛、风痰闭扰导致的病症，具有极好疗效。方中石菖蒲开窍宁神，可治疗健忘、耳鸣等症，《本草从新》谓本品“开心孔，利九窍，明耳目”；木通清热利尿，可使心火从小便而去；桂心可引火归元，使上浮之虚火归于命门；磁石潜阳安神，聪耳明日，可治疗烦躁不宁、心悸失眠、头痛头晕及肝肾阴虚所致的耳鸣、耳聋、目昏等症，《名医别录》谓本品可“养肾脏，强骨气，益精、除烦”；肝肾阴虚，机体卫外不固，易受风邪侵袭，故用防风、羌活祛风除湿、清利头目，《神农本草经》谓防风“主大风头眩晕，风邪目无所见”。

此药酒不宜长服，中病即止，免生他症。

第十章 补脾养胃

脾和胃同属于消化系统的主要脏器，机体的受纳运化功能，主要依赖于脾和胃来完成。人体生命活动的持续和气血津液的生化，都由脾胃运化的水谷精微作为物质基础，故称脾胃为后天之本，气血生化之源。脾气主升，胃气主降，正常情况下，脾与胃一升一降、相互协调，共同完成受纳和运化水谷的生理功能，使脏腑、经络、四肢百骸以及筋肉皮毛等组织得到充分的营养，进而发挥正常的生理活动。若因感受外邪、饮食不节、情志刺激抑或它脏之病传及脾胃等，均可导致脾胃的升降失常，消化吸收机能减退，从而出现腹泻、便溏、食欲不振、呕吐、便秘以及倦怠、消瘦和气血生化不足等各种病变。本类药酒多为健脾益气、温中和胃之剂，并针对脏腑功能失调的不同情况，还配有调和肝脾、调和肝胃等药物，患者可针对自己脾胃虚弱的不同证型选择对症药酒。长期饮用此类药物，可使脾胃升降有序，受纳运化正常，气血生化有源，故尔百病不生。

1. 红茅药酒（吉林方）

【配方】 公丁香 6 克 白豆蔻 6 克 砂仁 10 克 高良姜 6 克 零陵香 6 克 红豆蔻 6 克 白芷 10 克 当归 30 克 广木香 2 克 肉豆蔻 6 克 陈皮 20 克 枸杞子 10 克 檀香

2克 草豆蔻6克 佛手10克 桂枝6克 沉香4克 肉桂20克 山药6克 红曲162克 蜂蜜1500克 冰糖4000克 白酒5000毫升

【制法与用法】 将上20味药装入纱布袋内，与白酒一起置入容器中，密封，文火隔水蒸2小时，加入蜂蜜、冰糖即成。每日早、午、晚各服1次，每次10毫升，烫热后服用。

【功效与主治】 有调理脾胃，祛寒化湿的作用。适用于胃寒呕吐清水或冷涎，口淡喜热饮，胸腹胀闷不适，气滞不顺等症。

【说明】 中医认为，脾胃为仓库之官，主受纳和运化水谷。若饥饱失常，劳倦过度，或久病脾胃受伤，或过服寒凉药物等，均可导致脾阳不足、中焦虚寒，出现胃痛隐隐、喜温喜按、空腹痛甚、得热得食痛减、呕吐清水、神疲乏力、大便溏薄、手足不温等症。中焦阳气不足，则脾胃易被寒湿所困。出现脘腹胀满、呕吐泄泻、不思饮食、舌淡苔白等症。本药酒中用公丁香、高良姜、陈皮、红豆蔻（即高良姜种子）、桂枝等温补脾阳；用白豆蔻、草豆蔻、砂仁等温化中焦寒湿；用木香、佛手、檀香、沉香等调理气机，以助脾胃运化水谷、除寒湿邪气；肾阳为脾阳之根，故用肉桂、桂枝、枸杞子等温补肾阳。诸药合用，其奏调理脾胃、温中化湿之功，对脾胃虚寒引起的各种消化系疾病，均有极好疗效。

对于阴虚内热，症见潮热、盗汗、口干、舌红者忌服。

2. 术苓忍冬酒

【配方】 白术60克 白茯苓60克 甘菊花60克 忍冬叶40克 白酒1500毫升

【制法与用法】 前 2 味药捣碎，忍冬叶切细，将 4 味药用细纱布包贮，置净器之中，倒入白酒密封浸泡，经 7 日后开取，再加冷开水 1000 毫升。口服 1~2 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补脾和胃，益智宁心，聪耳明目，祛风除湿的作用。适用于脾虚湿盛，脘腹痞满，心悸不宁，目昏，腰脚沉重等症。

【说明】 脾为阳脏，喜燥而恶湿。若因久处湿地、嗜食生冷等均可使脾阳受困，寒滞中阻，出现呕吐、泄泻、纳差、泛吐清水、四肢倦怠、腹中冷痛等症；脾主升清，脾因湿困则清阳不升，易致湿邪上蒙清窍，出现头重如裹、头昏耳聋、目眩增多等症；若湿邪在体内停留日久，可流溢于全身经络，出现全身困倦、腰沉脚重、甚则水肿等症。脾主运化水湿，又为生痰之源，脾健则湿痰自去，故本酒用白术健脾燥湿、补脾肺之气，《珍珠囊》中说：白术可“除湿益气，补中补阳”；白茯苓利湿健脾，《药品化义》中说：“茯苓最为利水除湿要药，书曰健脾，即水去而脾自健之谓也”；甘菊花疏风清热、清利头目，可治疗头重目昏、耳聋等症；忍冬叶通经络，引诸药祛除经络中之湿邪。上药合用，共奏健脾气、除湿邪之功，以湿邪困脾及因湿而引起的其他疾病，均有极好疗效。

3. 玫瑰露酒（《全国中成药处方集》）

【配方】 鲜玫瑰花 350 克 冰糖 200 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将玫瑰花浸入酒中，同时放入冰糖，浸泡月余，用瓷坛或玻璃瓶贮存，不可加热，每日 2 次，每次

服10~20毫升。

【功效与主治】有疏肝理气、和胃止痛、养血活血的作用。适用于肝胃不和所致的胃脘及两胁胀痛或刺痛，嗳气频繁，食欲不振等症。

【说明】肝在五行属木，主疏泄，喜条达而恶抑郁；脾在五行属土，主运化，喜燥而恶湿。脾之运化有赖于肝之疏泄，但木又能克土。当肝的疏泄功能正常时，则脾之运化功能健旺；若肝失疏泄，就会引起“肝脾不和”，出现精神抑郁、胸胁胀满、腹胀腹痛、泄泻便溏等症。本药酒中玫瑰花入肝脾二经，能行气解郁、疏肝和胃，可治疗肝脾不和引起的各种病证。另外，本品还有活血散瘀之功，《本草纲目拾遗》中说：本品可“和血行血，理气”，因而可用于月经不调、经前乳房胀痛以及损伤瘀痛等症。冰糖味甘，甘可补脾，故有补益、和中、缓急的作用，可治疗肝木乘脾引起的各种疼痛。由此可见，本酒对肝脾（胃）不和的患者，确属理想的祛病健身药酒。

4. 术酒（《普济方》）

【配方】白术200克 白酒700毫升

【制法与用法】将白术加工碎，置砂锅中，加水600毫升，煮取300毫升。然后将药汁置净器中，加入白酒搅匀，加盖密封，置阴凉处。七日后开封，滤净药渣，贮入瓶中。每日随意饮取，勿过量致醉。

【功效与主治】有健脾胃、益气力、燥水湿的作用。适用脾胃虚弱所致的食欲不振、胸腹胀满、泄泻等症。久服可延年益寿。

【说明】 中医中的脾主要有下列功能：(1)主运化水谷：即为机体提供营养物质，脾主运化功能旺盛，则机体的消化吸收功能健全，才能为化生精、气、血、津液提供足够的养料，从而使脏腑经络、四肢百骸、筋肉皮毛等组织得到充分的营养，进而发挥正常的生理活动；若脾的运化功能减退（脾失健运），则会出现腹胀便溏，食欲不振，倦怠乏力，身体消瘦以及气血生化不足导致的病变。(2)主运化水液：脾主运化水液功能健旺，就能防止水液在体内发生不正常停滞，也即能防止湿、痰、饮等病理产物的生成；若脾运化水液的功能不足，必然会导致水液在体内停滞，出现湿、痰、饮以及水肿等病证。(3)脾主升清：即指水谷精微等营养物质经脾吸收后可上输于心、肺，通过心肺的作用化生气后以营养全身；若脾不升清，则水谷不能运化，气血生化无源，可出现神疲乏力、头目眩晕、腹胀、泄泻等症。(4)脾主统摄血液：正常情况下，脾有统摄血液在经脉之中流行，并防止溢出脉外的功能；若脾气虚弱，则气血生化无源，气的固摄功能减退，从而导致各种出血病证。本药酒中白术能补益脾气，燥湿利水，对上述因脾虚而导致的各种疾病，均有较好的作用。

白术偏于温燥，对阴虚内热或阴津亏耗者，不宜饮用此酒。若用本药酒治疗慢性出血病，一定要辨明是否属脾虚引起，至于脾虚出血的表现，应为血色淡红、缠绵难愈，伴面色萎黄、倦怠乏力、舌淡苔薄、脉缓弱等。

5. 茯苓酒（《饮膳正要》）

【配方】 白茯苓 70 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将茯苓碎成小块，装入瓶中，加盖密封，

每日摇动数下，7日后静置澄清，即可饮用，每晚临睡前饮服15~20毫升。

【功效与主治】 有补虚健脾、强壮筋骨，安神宁心，利水渗湿的作用，久服轻身，延年益寿。适用于脾虚所致的肌肉麻痹、消瘦，身体沉重，小便不利，心悸失眠等症。

【说明】 水在机体生命活动中，具有极其重要的作用，现代医学研究表明，人体如果不饮水，3~4天即可导致死亡，如果体内水液代谢的渠道出现故障，却又可以发生痰、饮、湿等病理产物，甚则出现水肿。中医认为，水液的代谢与肺脾肾三脏关系最为密切，肺可通调水道，主司腠理的开合，调节汗液的排泄，同时将体内的水液不断向下输送，经肾和膀胱的气化作用，生成尿液排出体外。如果肺之通调水道功能减退，即可出现咳吐痰涎，喘满不得卧，甚则水肿等症；脾主运化水液，能把水谷精微中多余的水分及时转输到肺和肾，通过肺、肾的气化功能，化为汗和尿液排出体外，如果脾失健运，则可出现呕吐清水、渴不欲饮、水入即吐、胸胁满闷、胃中有振水声等症；肾主水，司小便的排泄，若肾气虚衰，气化功能失常，则可出现尿少、水肿，甚则小便失禁等症。本酒中茯苓具利水渗湿之功，故凡属上述原因导致的水湿病患者，均可饮用此酒治疗；本酒还能健脾益气，因水湿既去，脾胃自健，运化功能正常，而气血化生有源，故本酒对脾虚湿困引起的各种疾病均有较好疗效；又因茯苓有宁心安神之功，故对久治不愈的心悸、失眠患者，亦可饮用此酒治疗。对于正常人来说，长期饮用本酒则有轻身健体、益寿延年之功。

6. 参附酒（民间验方）

【配方】 人参 30 克 制附子 20 克 白术 20 克 大茴香 15 克 砂仁 20 克 干姜 15 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药加工细碎，用细纱布袋盛，扎紧口备用。将白酒倒入净器中，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下，经 14 天后药酒即成。每日 3 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。酒服尽，药渣干燥为末，每次用温开水冲服 6 克。

【功效与主治】 有补气健脾，开胃消食，散寒止痛的作用。适用于中阳不振，肝胃虚寒所致的脘腹冷痛，食少纳呆，泛吐清水，喜温喜按，四肢不温，大便稀溏等症。

【说明】 本药酒中人参大补元气，与制附子相合构成参附汤，参附汤可以回阳固脱，用于大汗阳气暴泄引起的手足逆冷、头晕气短、气息微弱、脉沉微细等症；附子主一身之阳，功能回阳救逆，补火助阳，散寒止痛，与干姜相合，则温中回阳之力更彰，可治疗阳虚腹痛；白术功能补气，燥湿健脾。上述诸药，即附子理中丸去甘草，可使“中焦之寒得辛热而去，中焦之虚得甘温而复，运化健而中焦治”，故凡中焦虚寒引起的呕吐腹痛、下利不渴、不欲饮食、手足不温、小便清长等症，均可饮用本酒治疗。酒中另用砂仁芳香化湿、行气温中，可治疗脾胃湿阻及气滞所致的脘腹胀痛、不思饮食、呕吐泄泻等症；大茴香祛寒止痛、理气和胃，可治疗胃寒引起的呕吐食少、脘腹胀痛等症。可见，本药酒既可温中、健脾、和胃，又可治疗阳气暴脱。故对脾胃虚寒及阳脱引起的各种病症，本酒确属理想的治疗药物。但应注意，脾胃虚寒

得到纠正和巩固后，应立即停药，不可长期饮用，恐生内热。

脾胃湿热者应禁用。饮酒期间，忌食生冷、萝卜等物。

7. 复方香虫酒（民间验方）

【配方】 九香虫 30 克 五味子 30 克 肉豆蔻 30 克
党参 20 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药粗碎，用细纱布袋盛，扎紧口，置干净小坛内。将白酒全部倒入药坛内，加盖密封，置阴凉干燥处，隔日摇动数下。经 2 周后开封，去掉药袋，静置过滤即可饮用。每日早晚各 1 次，每次温饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有温补脾肾、散寒止泻的作用。适用于脾肾虚弱引起的腹部畏寒，脐周冷痛，泻后痛减，形寒肢冷等症。

【说明】 脾主运化，胃主受纳，若肾阳虚衰，或长期饮食失调，劳倦内伤，久病缠绵，均可导致脾胃虚弱，受纳和运化水谷精微功能减退，出现水谷停滞，清浊不分，混杂而下的泄泻；若泄泻日久，可致气血亏虚，津伤液脱，出现倦怠乏力、少气懒言、语声低微等症。本药酒中九香虫可行气止痛、温肾助阳，《本草纲目》谓此药可“治疗脾肾亏损，壮元阳，肾阳盛则脾阳健，泄泻自止”；党参补益气血，还可健脾温中；五味子味酸，可收敛止泻，还可涩精；肉豆蔻温中行气，涩肠止泻，可治疗久泻不止及脘腹胀痛、食少呕吐，与五味子合用则收敛之力更强，止泻如神。从而可以看出，本酒对脾虚泄泻病具有标本同治的作用，对久治不愈的泄泻病患者，可谓灵丹妙药。有一患五更泻 15 年的老人，饮用此酒 20 日，大便即恢复正常，且食欲增加，气力倍增。

内有热邪积滞及伤风感冒者忌服。饮酒期间，忌食生冷、萝卜等物。

8. 白玉霜药酒（吉林方）

【配方】 当归 30 克 肉桂 24 克 陈皮 30 克 零陵香 15 克 排草 15 克 木香 6 克 公丁香 6 克 佛手 18 克 冰糖 1000 克 白酒 6000 毫升

【制法与用法】 将上药用纱布袋盛装，与白酒同置入容器中，密封后隔水蒸 1 小时，再加入冰糖即成。每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升，饭前服用。

【功效与主治】 有开胃顺气，温中祛寒的作用。适用于身体羸弱，食欲不振，食后易胀，面色淡白，胸腹胀闷不适等症。

【说明】 脾与胃同居中焦，一膜相连，互为表里，一升一降，故胃病多涉于脾，脾病每连及胃。若肾阳虚衰，或禀赋不足、后天失调，或饥饱失常、劳倦过度，以及病后正虚不复等均能引起脾阳虚。阳虚则寒，寒主收引，可使气血凝滞而不通，不通则痛。本酒以温阳散寒、理气止痛为组方原则，方中当归补血活血，可缓解胃、腹疼痛；公丁香、肉桂温肾壮阳，肾阳为脾阳之根，肾阳盛则脾阳健，并可温胃散寒止痛；陈皮温中和胃；木香、零陵香等可行气调中，散寒止痛。上药合用，可治疗脾虚、胃寒、气滞所致的食欲不振、脘腹胀痛或窜痛、肠鸣泄泻、嗳气、恶心呕吐等症。因木能克土，肝木郁滞太过可横克脾土，出现胁痛、胸闷、呕恶、纳差等症，故方中用佛手舒肝、理气、和中，《本草便读》谓“佛手理气快膈，惟肝脾气滞者宜之”。冰糖味甘，可缓急止

痛，并制上药燥烈之性。总之，本酒可治疗脾虚、胃寒、气滞等引起的胃痛、泄泻等多种病证。

● 内有湿热者则当忌服。

9. 状元红酒（哈尔滨方）

【配方】 当归 15 克 红曲 30 克 砂仁 30 克 陈皮 15 克 青皮 15 克 丁香 6 克 白豆蔻 6 克 山楂子 6 克 麦芽 6 克 枳壳 6 克 薏苡 9 克 厚朴 6 克 木香 3 克 冰糖 1000 克 白酒 10 升

【制法与用法】 将上药盛入纱布袋内，与白酒一起置入容器中，密封，文火隔水蒸 2 小时，滤去渣后入冰糖溶解即成。每日早晚各服 1 次，每次 20~50 毫升。

【功效与主治】 有理气健胃，化滞除胀的作用。适用于肝郁脾虚，症见胸胁满闷不适、食欲不振、呃逆嗳气等症。

【说明】 临幊上，导致脾胃虚弱的最常见因素为寒湿困脾和肝木横克脾土。人若长期居住在潮湿的地方，除了会出现湿疹疮疡等皮肤病外，还可导致寒湿困脾、脾阳虚弱，出现脘腹冷痛、下利清谷、五更泄泻、口渴不欲水等症；肝与脾在五行中属相克之脏，若肝木郁滞太过，或脾虚肝木乘之，均可导致肝木横克脾土的情况，出现胃脘胀闷、攻撑作痛、嗳气频繁、大便不畅、每因情志不舒而痛作等症。本酒中当归补血活血，缓急止痛；砂仁、白豆蔻、藿香、厚朴等温化寒湿，寒湿去则脾自健；陈皮、青皮、丁香、枳壳、木香等疏肝理气，调和肝脾；因肝郁日久可化热，故加栀子以清热，并可防上药温燥太过；麦芽消食和胃。可见，本酒对肝郁脾虚引起的一系列病证，具有标本同治的作用，对消化性溃疡，亦

有较好疗效。

由于本酒用药多为辛香走窜之品，故孕妇及阴虚火旺者应禁服。另麦芽可回乳，故哺乳期妇女也应禁服。

10. 石斛酒（《太平圣惠方》）

【配方】 石斛 120 克 丹参 60 克 川芎 60 克 杜仲 60 克 防风 60 克 白术 60 克 人参 60 克 桂心 60 克 五味子 60 克 白茯苓 60 克 陈皮 60 克 黄芪 60 克 山药 60 克 当归 60 克 千姜 60 克 甘草 30 克 牛膝 90 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上药加工碎，用生绢袋盛好，扎紧口，将白酒全部倒入坛内，放入药袋，密封浸泡 7 天以上，取出药袋，即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有调理中焦、补脾养胃、强腰膝、祛风湿的作用。适用于肝阳不振，胃阳不足，饮食乏味，腹中有冷感，腰膝痠软等症。

【说明】 肝与胃是木土乘克的关系，若忧思恼怒，气郁伤肝，肝气横逆，势必克脾犯胃，引起气机阻滞，胃失和降而疼痛；若肝气郁久，既可出现化火伤阴，又能导致瘀血内结，从而使胃痛加重，缠绵难愈；脾胃虚衰，气血生化乏源，则可出现气虚血少、肝肾阴虚等症。本酒即为肝郁日久，胃阳受损，内有瘀血等病证而设。方中石斛养胃生津、滋阴除热，可治疗胃痛隐隐、口燥咽干、大便干结、舌红少津、脉细数等症；丹参、川芎、当归、牛膝活血化瘀，治疗胃痛如刺、痛处固定不移、入夜及食后痛甚、甚则吐血便血等症；人参、白术、茯苓、甘草、陈皮即五味异功散，可治疗食欲不

振、胸脘痞闷不舒、呕吐、泄泻、四肢无力、语声低微等症；人参、白术、干姜、甘草即理中丸，可治疗中焦虚寒、自利不渴、脘腹冷痛、不欲饮食、上吐下泻等症；黄芪、白术、防风即玉屏风散，可补气固表，防止感受风邪；杜仲、桂心、山药、牛膝等可补益肝肾，增加机体免疫力。可见，本酒对久治不愈的胃痛具有极好疗效。据饮用者反映，饮用此酒后胃痛的持续时间明显缩短，疼痛的周期显著延长，且自觉身体轻爽，气力增加。

11. 白药酒（《良朋汇集》）

【配方】 白茯苓 15 克 白术 15 克 天花粉 15 克 山药 15 克 茯实 15 克 牛膝 15 克 慈姑仁 15 克 白豆蔻 9 克 白酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上药加工碎，用纱布袋盛，扎紧口备用。将白酒倒入药坛内，放入药袋，密封浸泡 7 日后可以饮用。为了矫味，可适量加入白糖。每日早晚各服 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有健脾开胃，祛湿的作用。适用于脾虚食少，脘腹胀满，小便不利，大便溏泄等症。

【说明】 中医把自然界气候的变化分为风、寒、暑、湿、燥、火六类，称之为“六气”。正常情况下，“六气”是万物生长的条件，对人体无害。当气候变化异常，六气出现太过或不及（如夏天酷热至极或应热反凉等），或非其时而有其气（如春天应温反寒，秋天应凉反热等），以及气候变化过于急骤（暴冷暴热等），在机体正气不足、抵抗力低下时，六气便成为致病因素，侵犯人体发生疾病，此时便称为“六淫”。六

淫之中最易使脾胃受病的是寒、湿邪气。若脾被外来寒湿邪气所困，此称为“外感”；若因肾阳虚导致脾阳虚而生寒，或脾虚不能运化水液而生湿，均可出现寒湿困脾，此称为“内伤”。本酒对外感或内伤导致的脾虚湿盛，均有较好疗效。方中白茯苓、薏苡仁利水渗湿健脾，可使体内湿邪从小便而去；白术性温燥湿健脾，可治疗呕吐食少、四肢倦怠、便溏、渴不欲饮等症；山药补益脾气，脾健则寒湿自去；芡实涩肠止泻；白豆蔻芳香化湿。诸药合用，共奏健脾和胃、散寒祛湿之功。因而本酒对脾胃虚弱及脾虚内有寒湿引起的病症，具有极好治疗和保健作用。

12. 莩薜酒（《奇方类编》）

【配方】 莩薜 120 克 厚朴（姜炒）30 克 陈皮 30 克 白蔻仁（炒）30 克 橘饼 30 克 白糖 120 克 冰糖 120 克 蜜糖 60 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将葎薜洗净后捣碎，与其它药物和白酒同置入容器中，密封浸泡半月后便可饮用，浸泡期间每日振摇 1 次。每日早、午、晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有健脾和胃，消噎开膈，润燥养津的作用。适用于噎膈病，症见饮食吞咽受阻，或食入即吐，病初食道内或咽部有异物感，进食时有食物停滞感，或胃脘不适、烧灼样痛、进食时疼痛增加等。

【说明】 中医十分重视情志因素，认为思虑过度可致脾伤，脾伤则运化水液功能减退，遂聚而为痰，痰气交阻于咽喉或食道，即可出现咽喉如有物梗阻，吐之不出，咽之不下，甚则吞咽梗噎不顺，饮食不下或食入即吐。如果入体长期忧

郁寡欢，可致肝郁，郁久即可化火伤阴，并可横克脾土导致脾虚生痰，痰火上攻咽喉、食道，也可出现上述症状。本酒以清热生津、疏肝健脾为组方原则，方中荸荠清热生津，《食疗本草》谓本品可“除胸中实热，明目止渴”；厚朴疏肝理气；陈皮、橘饼健脾化痰；白蔻仁温化湿痰，温中和胃；白糖、冰糖、蜜糖均为清热养阴生津之品，可清利滋润咽喉食道，《本草蒙筌》谓蜜糖可“润燥解毒，养脾胃”。本酒对于肝郁脾虚、痰火交阻引起的噎膈（食道癌）、梅核气（慢性咽炎）等病症，具有一定疗效。有一教师患慢性咽炎达5年之久，经多方治疗其效不佳，饮用此酒后10日即愈，其功效由此可见一斑。

13. 茭米酒（《本草纲目》）

【配方】 茭米1500克 梁米1000克 细曲120克

【制法与用法】 将茲米碾成细粉，细曲碎成粗末，备用。将梁米煮成稀粥状，倒入净坛中，待冷后再加入茲米粉、细曲末，拌匀后加盖密封；然后将坛置保温处，经半月后开封，见表面有泡状，味香甜即熟。压去糟，贮入净瓶中，每日早、午、晚各服1次，每次空服温饮15~25毫升。

【功效与主治】 有健脾补肺，强壮筋骨，祛风除湿的作用。适用于脾胃虚弱，周身沉重，关节疼痛，或下肢浮肿，大便不实，小便短少等症。

【说明】 湿邪致病，有内湿和外湿之分，外湿多由气候潮湿，或涉水淋雨，居处潮湿等外在湿邪侵袭人体所致；内湿则是由于脾失健运、水湿停聚所形成的病理状态。外湿和内湿虽有不同，但在发病过程中又常相互影响，感受外湿，湿

邪困脾，脾失健运则易形成湿浊内生；而脾阳虚损、水湿不化，亦易招致外湿的侵袭。湿邪为病。每见头重如裹、周身困重、四肢痿懒沉重等症；若湿邪留滞经络关节，则阳气布达受碍，可见肌肤不仁、关节疼痛重着等症；湿邪致病还可出现各种秽浊症状，如面垢眵多、大便溏泻、下痢粘液脓血、小便混浊、妇女白带过多、湿疮浸淫流水等症；湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，阻遏气机则气机升降失常，经络不畅，出现胸闷脘痛、小便短涩、大便不爽等症，损伤阳气则脾阳不振、运化无权、水湿停聚，表现为腹泻、尿少、水肿、腹水等症。本药酒中苡米即薏苡仁，功能利水渗湿、健脾和胃，因而凡属上述湿邪导致的各种病症，均可饮用本酒治疗。常人坚持饮用此酒，则有健脾益胃、强身健体、延年益寿之功。

14. 党参酒（民间验方）

【配方】 党参 40 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将党参拍出裂缝，切成小段，置于净瓶中，倒入白酒，加盖密封，经常晃动，经 7 日后静置过滤，澄明即成。每日早晚各服 1 次，每次空腹饮服 10~15 毫升。酒尽，参可食之。

【功效与主治】 有补中，益气，生津的作用。适用于脾胃虚弱引起的食欲不振，体倦乏力和肺虚气喘，血虚萎黄、津液不足等症。

【说明】 气是维持人体生命活动的最基本物质，气盛则人体五脏六腑各司其职，相互协调，身体强健；气虚则脏腑衰羸，疾病丛生。如脾气虚则可出现腹胀，便溏，泄泻，食欲不振，消瘦，神疲乏力，头目昏眩，甚则可见脱肛，内脏

下垂，水肿，腹水等症；肺气虚可出现呼吸气短，自汗声低，体倦力怯，易患感冒等症。本药酒中党参入肺、脾二经，可补脾益气、生津养血，《本草正义》谓党参“功能补脾养胃，润肺生津，健运中气，本与人参不甚相近，其尤可贵者，则健脾运而不燥，滋胃阴而不湿，润肺而不犯寒，养血而不偏滋腻，鼓舞清阳，振动中气，而无刚燥之弊”。故本酒对肺脾气虚、阴津不足导致的各种病症均有较好疗效。对机体免疫力低下，气血亏虚者，也是很好的补益药酒。长期饮用则可延年益寿。

15. 参芪酒（民间验方）

【配方】 党参 30 克 黄芪 30 克 山药 20 克 茯苓 20 克 扁豆 20 克 白术 20 克 甘草 20 克 大枣 15 个 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药加工破碎成粗末，用细纱布袋盛，扎紧口备用。将白酒倒入小瓦坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，隔天摇动数下。经 14 天后开封，去掉药袋，再用细纱布过滤一遍，贮入净瓶中备用。每日早晚各服 1 次，每次温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补脾养胃，益气养血的作用。适用于脾胃虚弱引起的气虚乏力，不思饮食，面黄肌瘦，血虚萎黄等症。

【说明】 本酒中党参补中益气，健脾养胃；白术苦温健脾燥湿；茯苓甘淡、渗湿健脾，苓、术合用，健脾除湿之力更强；甘草甘温调中；上 4 药合用即四君子汤，可治疗脾胃气虚引起的面色㿠白、语声低微、四肢无力、食少便溏等症，

正如明代著名医家张璐所说：“气虚者，补之以甘，参、术、苓、草，甘温益胃，有健运之功，具冲和之德，故为君子”。黄芪为补气之要药，既补肺脾之气，又可升举阳气，可治疗脱肛、内脏下垂等症，现代药理研究表明，本品对胃及十二指肠溃疡有极好的治疗作用；山药既补脾气，又益脾阴，且兼涩性而能止泻；扁豆健脾化湿，补脾而不腻，除湿而不燥，为健脾化湿之良药；大枣可补中益气，与党参、白术、茯苓同用则效果更好。诸药合用，共奏健脾益气之功，对脾胃气虚导致的各种病证有较好的治疗作用。常人饮用此酒，也可收到增强体质，改善食欲，延年益寿的效果。

对有外感和阴虚内热者则应禁服。饮酒期间，忌食生冷、萝卜。

16. 三圣酒（《圣济总录》）

【配方】 人参 20 克 山药 20 克 白术 20 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药破碎，装入纱布袋中，白酒倒入砂器内，放入药袋，文火煮数百沸，取下待冷，加盖密封，3 日后取出药袋沥尽，再用细纱布过滤一遍，贮入瓶中，每日 3 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。酒服尽，药渣燥干为末，每次用温开水送服 6 克。

【功效与主治】 有补元气，健脾胃的作用。适用于体虚气弱，面黄肌瘦，不思饮食 等症。凡禀赋不足或老年气虚而致脾胃虚弱者，可长期饮服。

【说明】 脾为后天之本，气血生化之源，脾气虚则食欲不振，大便溏泄，脘腹虚胀，神疲乏力，甚至浮肿，脱肛；肺

主一身之气，肺气虚则少气懒言，动则喘气，易出虚汗；脾肺气虚日久，导致五脏六腑功能衰弱，轻则机体免疫力低下，疾病缠身，重则虚极成劳而早衰早亡。本药酒为脾肺双补之剂，经常饮用可使脾肺健旺，脾健则中州强盛，气血生化有源；肺旺则卫外坚固，机体免疫力增强。方中人参大补元气，补脾益肺，《用药法象》谓“人参甘温，能补肺中元气，肺气旺则四脏之气皆旺”，《珍珠囊》中说：“人参能治肺胃阳气不足，可补中气。”山药补气养阴、平补肺脾肾，《本草正》谓山药能“健脾补虚，但性轻气缓，补脾肺必与人参、白术同用。”白术补气健脾、燥湿利水，《珍珠囊》谓白术“除湿益气，补中补阳。”本酒对肺脾气虚引起的各种病症具有极好的治疗作用。正常人亦可作为强身健体的保健药酒。

饮酒期间，忌食萝卜。

17. 参薯七味酒（民间验方）

【配方】 人参 40 克 山茱萸 30 克 山药 40 克 五味子 30 克 白术 50 克 山楂 30 克 生姜 20 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将上药切碎，用细纱袋盛，扎紧口备用。将白酒倒入坛中，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下，经 21 天后，静置澄清即可饮用。每日早晚各 1 次，每次于饭后 1 小时饮服 15~20 毫升。旋饮旋添新酒，味淡即止。药渣爆干为末，每次开水送服 6 克。

【功效与主治】 有补脾肾，益气力，和血脉的作用。适用于脾胃虚弱，食欲不振，肾虚遗精，泄泻肢冷，劳嗽气喘等症。

【说明】 脾为后天之本，肾为先天之本。脾之健运、化生精微，须借助于肾阳的温煦，故有“脾阳根于肾阳”之说。肾中精气亦有赖于脾运化的水谷精微之培育和充养，才能不断充盈和成熟。因此，肾与脾在生理上是先后天的关系，二者是相互资助、相互为用的。在病理上亦常相互影响，互为因果，脾病可损及肾，肾病可损及脾。本药酒以补脾益肾为原则，方中人参大补元气，平补五脏；山茱萸补益肝肾精血、温肾助阳，其味酸，又可涩精；山药既补脾气，又益肾阴，五味子味酸，可涩肠止泻，与人参相合可增加补肝益肾之功；白术健脾燥湿，可治疗腹泻便溏、食欲不振等症；山楂消食健胃，可治疗脘腹胀满、腹痛泄泻等症；生姜暖胃和中。可见，本酒有补脾气，益肾阴，先后天兼顾的作用，故对因脾肾虚弱引起的诸多病症，具有极好的治疗效果。正常人也可作为强身健体的保健酒长期服用，尤其对老年养生大有裨益。

饮酒期间忌食萝卜。感冒时勿服。

18. 白术酒（《中国医学大辞典》）

【配方】 白术 30 克（土炒） 肉苁蓉 30 克 青皮 30 克 生地黄 30 克 小茴香 30 克 白茯苓 30 克 厚朴 30 克（姜汁炒） 杜仲 30 克（姜汁炒） 黑豆 60 克（微炒） 川椒 30 克 破故纸 30 克（微炒） 广陈皮 30 克 青盐 15 克 甘草 30 克 高粱酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药共捣成粗末，装布袋，置干净容器中，以高粱酒浸泡，密封，7~10 天取出，弃药渣饮用。每日早晚各 1 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有健脾养胃，添精补髓的作用。适用于

脾肾两衰引起的男子阳痿，女子赤白带下，经水不调，饮食减少等症。

【说明】 本药酒中白术燥湿健脾，为补气健脾之要药；因“脾阳根于肾阳”，脾之健运、化生精微，须借助于肾阳的温煦，肾阳虚可导致脾阳虚，脾阳虚则不能运化水湿而罹病，故用肉苁蓉、杜仲、破故纸、巴戟天等温肾壮阳、补益脾气；中医认为，肝在五行属木，脾在五行属土，木能克土，故当肝气郁结则必横克脾土，出现胁痛、胸闷、泄泻等症，因而用青皮、陈皮疏肝理气，肝平则脾健；脾气虚多生寒生湿，而内有寒湿也多导致脾虚，故用小茴香、川椒温中和胃、祛寒止痛；厚朴芳香化湿；白茯苓利水渗湿；脾为后天之本，脾气虚则气血生化乏源，肾中精气无以供养则肾精亦亏，故用熟地、黑豆、青盐等补肾益精。由上可见，本药酒以补益脾气为主，兼顾肝肾二脏，故对肝郁脾虚、脾肾俱虚等引起的病症具有极好的治疗作用。常人经常饮用，也可使脾健胃和，气血充足，身体康健。

19. 人参茯苓酒（民间验方）

【配方】 人参 30 克 生地黄 30 克 白茯苓 30 克 炒白术 30 克 白芍 30 克 当归 30 克 川芎 30 克 桂元肉 120 克 红曲面 30 克 高粱酒 2000 毫升 冰糖 250 克

【制法与用法】 将上药同碎为粗末，以细纱布袋盛，置于净器中，用高粱酒浸 4~5 天，去渣加入冰糖搅匀即成。每日任量徐徐饮之。

【功效与主治】 有补气血，益脾胃，宽胸膈的作用。适用于气血亏损，脾胃虚弱引起的形体消瘦，面色萎黄等症。

【说明】 本药酒为补气养血之剂，方中人参甘温，大补元气，健脾养胃；白术苦温，健脾燥湿；茯苓甘淡，渗湿健脾，苓、术合用，健脾除湿之力更强。上述药物为补气要药，可治疗肺脾气虚引起的肢体倦怠乏力、呼吸短气、动则气促、声低懒言、面色㿠白、食欲不振、舌淡苔白，甚则虚热自汗、脱肛及子宫脱垂等症。生地黄补益阴血；当归补血活血；川芎入血分理血分之气；白芍敛阴养血。上4药合用即四物汤，能补血而不滞血，为补血要剂，可治疗头晕眼花、面色㿠白、唇舌色紫、爪甲枯瘪、心悸失眠、大便干燥、妇女月经不调、血少色淡等症。古代医家在评论四物汤时说：“夫人之所赖以生者，血与气耳。故一切补气诸方，皆从四君化出（即人参、白术、茯苓、甘草）；一切补血方剂，又当从此四物而化也。补气者，当求之肺脾；补血者，当求之肝肾，地黄入肾，壮水补阴，白芍入肝，敛阴益血，二味为补血之正药。然血虚多滞，经脉隧道不能滑利通畅，又恐地、芍纯阴之性，无温养流动之机；故必加以当归、川芎辛香温润，能养血而行血中之气者以流动之。总之，此方乃调理一切血证之要方。”酒中桂元肉补心脾、益气血，与冰糖相合，可治疗气血不足证。诸药合用，共奏补气养血，健脾和胃之功，故本酒对气血不足、脾胃虚弱引起的病证具有极好的疗效。体质虚弱者，长饮此酒可增加机体免疫力，减少疾病的发生。

内有湿热者，不可饮用。饮酒期间忌食萝卜。

20. 参术酒（民间验方）

【配方】 人参20克（或党参30克） 甘草30克 白茯苓40克 白术40克 生姜20克 大红枣30克 黄酒

1000 毫升

【制法与用法】 将甘草炙，白术炒，上药共捣碎，用黄酒浸于净瓶中，封口，经 3 日后开取，去渣备用。每日早晚各服 1 次，每次空腹温饮 10~20 毫升。

【功效与主治】 有益气补中，健脾养胃的作用。适用于脾胃气虚、运化乏力引起的面黄形瘦、气短乏力、不思饮食、大便稀溏、肠鸣泄泻等症。

【说明】 脾位于中焦，其主要生理功能是主运化、升清和统摄血液，机体生命活动的持续和气血津液的生化，都离不开脾胃运化的水谷精微，故有“脾（胃）为后天之本，气血生化之源”的说法。若因感受外邪、情志失调或内伤饮食，均可导致脾气虚弱，出现腹胀、倦怠、食欲不振、便溏、泄泻、腹痛等症。本药酒中人参大补元气，对脾气不足具有极好的补益作用；甘草补脾益气、缓急止痛，对脾虚腹痛绵绵具有标本同治的效果；白茯苓利水渗湿、健脾，对水湿困脾引起的头眩、心悸、水肿等症有显著疗效；白术补气、健脾、燥湿；生姜温胃和中止呕；大枣补脾益气，与白术、茯苓合用则效果更强。上述参、苓、术、草合用即为四君子汤，古今医家对此方推崇倍至，称为“补气之圣方”。因而本酒对脾胃虚弱引起的病症确属极好的治疗药酒。

阴虚内热者应禁服。饮酒期间忌食生冷之物和萝卜。

21. 鸭血酒（《秘传内府经验女科》）

【配方】 鸭血 100 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将新鲜鸭血倒入净器中，再倒入白酒，用竹筷搅匀，加盖密封，置阴凉处，经一昼夜后，用细纱布

滤去渣，贮入净瓶中。每日早晚各服1次，每次食前1小时热饮15~30毫升。

【功效与主治】 有补血解毒的作用。适用于劳伤吐血，胃气不升，不思饮食，女子经来潮热等症。

【说明】 《本草蒙筌》谓“鸭血调酒频吞，解诸毒极验”。人生活在大自然中，故人体以食物或自然界或多或少都要吸收一部分对人体有害的毒素，这些毒素在体内蕴积日久，则可导致许多疾病，而胃则又首当其冲，为害最深。本药酒中鸭血可解诸毒，毒素既去则脾胃自健。另鸭血与人体之阴血同气相求，故鸭血又有补血、清血中伏火的作用，血中邪热得清，则妄行之血可安，故经来潮热自退。本药酒性味平和，无寒热温凉之偏，适合长期饮用。

22. 合和酒（民间验方）

【配方】 甜杏仁60克 花生油40克 地黄汁150克 大枣30克 生姜汁40克 蜂蜜60克 白酒1500毫升

【制法与用法】 采鲜地黄按用量榨取汁，备用。将大枣洗净去核，同甜杏仁捣烂成泥，备用。取生姜榨取汁，倒入瓷坛，加入白酒和花生油搅匀。将蜂蜜炼熟，乘热同大枣、杏仁泥装入药坛内搅匀，置文火上煮至鱼眼沸离火，待冷后倒入地黄汁，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经7日后开封，用纱布过滤1遍，贮入净瓶中。每日早、午、晚各服1次，每次佐膳随量饮服，勿醉。

【功效与主治】 有补脾益气，调中和胃，养阴生津，润肠养肺，健身益寿的作用。适用于脾胃不和，气机不畅，食欲不振，肺燥干咳，肠燥便秘等症。

【说明】 正常情况下，人体五脏六腑是各司其职、相互协调的，如果一脏功能失调，常可累及它脏。脾为后天之本，气血生化之源，若脾虚不能为它脏提供生理活动所需的精微物质，则机体呈现气血不足的症状。气不足则生寒，血不足则生燥。肺燥则表现为干咳少痰、发热、口干咽燥等症；大肠津亏则表现为大便秘结，不欲饮食等症。肝肾精血亏虚，加之燥邪伤阴，则精血更亏。本药酒以补益脾胃为主，加入润肺、通便，滋肾的药物，对脾虚日久，燥邪致病的患者，具有标本同治之效。方中甜杏仁滋润肺阴，可治疗干咳、发热等症；花生油润肠通便，可治疗便秘等症；地黄汁补益肾中精髓；大枣补脾益气；生姜汁温中和胃止呕；蜂蜜既可润肺止咳，又可润肠通便。本酒在秋季气候干燥之时，可作为大众保健用酒，以预防燥邪伤人。对老年阴虚便秘，具有很好疗效。长期饮用，可起调和脾胃、补益精血、强身健体、延年益寿的作用。

因此酒偏于滋润，故体内痰湿较盛者则当忌服。

23. 姜糖酒（《药物与方剂》）

【配方】 生姜 100 克 砂糖 200 克 黄酒 1000 毫升

【制法与用法】 将生姜切碎，与砂糖、黄酒共置入容器里，密封浸泡 1 周后即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 10 ~ 20 毫升。

【功效与主治】 有健脾和胃，温经散寒的作用。适用于胃肠机能低下引起的口淡无味、食欲不振、胃中寒冷、呕吐及轻度感冒、月经不调、痛经等症。

【说明】 人体或因肾阳虚衰，或因贪食生冷，或因暴受

风寒等，均可导致寒邪内伤。若寒客于脾，则出现腹痛、呕吐、食欲不振、腹泻等症；寒客于冲、任二脉或胞中，则可导致经血凝滞不畅，出现月经不调、痛经等症。本药酒中生姜性温，既可温中和胃止痛，又可温经散寒止痛，《医宗必读》谓“生姜可温中开胃，为止呕之圣剂，气胀腹痛俱妙，痰凝血滞皆良”。《本草蒙筌》谓生姜“益脾开胃口，止胃翻作呕仙丹，温经散寒邪、解头痛发热要药”。砂糖味甘，可补益脾气，又能缓急止痛，《医宗必读》中说：“红砂糖有活血之功”。因而本酒对寒邪客脾引起的脾胃虚寒证和寒阻经脉而致的月经病等，均有极好疗效。对虚寒型胃病患者，可作为保健酒而长期饮用。

24. 羊羔酒（《本草纲目》）

【配方】 嫩肥羊肉 1500 克 杏仁 200 克 木香 15 克
曲 200 克 糯米 5000 克

【制法与用法】 糯米如常法浸蒸，将去皮尖的杏仁和肥羊肉同煮烂，连汁拌米，入木香、曲同酿酒。勿犯水，10 日熟。压去糟渣，收贮备用。每日 3 次，每次空腹饮 10~25 毫升。亦可用嫩肥羊肉 2500 克蒸烂，酒浸 1 宿，入好梨 7 个同捣取汁，和曲、米同酿酒。

【功效与主治】 有大补元气，健脾养胃，补益腰肾的作用。适用于病后虚弱，脾虚胃寒，腰膝痠软等症。

【说明】 脾位于中焦，为机体气血和水谷精微上通下达之枢纽，故脾气以通畅条达为顺。若气滞不行，则脾之运化、升清等功能必受影响，可出现种种病态，如水谷杂下发生泄泻，清阳不升导致头晕、四肢倦怠，清气不升、浊气不降出

现呕吐等等。脾脏功能旺盛与否，与脾之阳气关系最为密切，若脾阳虚，可出现腹痛绵绵、得温痛减、食欲不振等症。因肺主一身之气，若肺气衰，则他脏之气亦衰，肺气不降则脾气乏源，必然亦虚。本药酒中羊肉性温热，属血肉有情之品，可温补脾气，《本草蒙筌》谓“补可去弱，人参羊肉之类是也”。可见羊肉对痿弱虚羸不足者，具有极好的补益作用；杏仁苦泄降气，引肺气入脾；木香调理气机，可使全身气血通顺条达，气顺则脾健。故本酒对脾肾虚弱引起的病证，具有很好的治疗作用。对大病之后、身体羸弱及老年人可作为强健体的保健酒长期饮用。

阴虚火旺者忌服。

25. 万寿药酒（《奇方类编》）

【配方】 红枣 600 克 石菖蒲 30 克 川郁金 30 克 全当归 60 克 五加皮 30 克 陈皮 30 克 茯神 30 克 牛膝 30 克 麦冬 30 克 红花 15 克 白酒 7000 毫升

【制法与用法】 将上药切碎装入纱布袋中，与白酒一起置入容器里，密封，隔水煮 2 日，然后埋入土中 5 天即成。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有补脾胃，益气血，安心神的作用。适用于体质虚弱，劳倦过度，形体消瘦，健忘失眠或久病体弱、食欲不振等症。亦可用于老年人保健。

【说明】 肝属木，脾属土，肝郁日久不但可横克脾土而导致脾虚，还可因气滞而导致血瘀。脾为阴脏，喜燥恶湿，若湿邪困脾、脾气不伸则可导致脾虚。脾为气血生化之源，可为机体提供生命活动所必需的营养物质，若脾虚则气血生化

不足，可致肝肾阴亏、气血双虚。本药酒中大枣补脾益气；石菖蒲化湿和胃；陈皮健脾燥湿；茯神淡渗利湿；郁金、陈皮可疏肝理气，以平横克脾土之肝气；当归补血活血止痛；五加皮、牛膝、麦冬补益肝肾精血，以纠正脾虚引起的肝肾阴亏；牛膝、红花活血化瘀。诸药合用，共奏理气健脾，养血安神之功，故本药酒对肝郁脾虚引起的气血虚少、形体消瘦、食欲不振、失眠健忘等症，具有显著的治疗作用。对老年人来说，实属不可多得的保健药酒。

孕妇忌服。

26. 保胃酒（《伤科诊疗》）

【配方】 上肉桂 40 克 小茴香 20 克 香附 20 克 白蔻 15 克 砂仁 15 克 吴茱萸 15 克 香橼 15 克 佛手 15 克 广木香 15 克 厚朴 15 克 丁香 8 克 桂子 8 克 法罗海 8 克 川芎 8 克 黄连 1.5 克 白酒 3500 毫升

【制法与用法】 将上药共研为细末，浸泡于酒内，30 天后药酒即成。每日饭后温饮 2~3 次，每次服 10~15 毫升。

【功效与主治】 有健胃消胀，暖胃止痛的作用。适用于遇冷胃痛，泛吐清水，喜进热食等症。

【说明】 本药酒中上肉桂补火助阳，可治疗脾肾阳虚引起的腹部冷痛、食欲不振、呕吐腹泻等症；小茴香辛温，可理气和胃、祛寒止痛；吴茱萸温中散寒、疏肝止痛；丁香温中降逆、温肾助阳，可治疗胃寒呕吐；香附、香橼、佛手、广木香可疏肝理气、和中止痛，可治疗肝木横克脾土导致的胁痛腹胀、肠鸣泄泻、嗳气呕恶、食少胸闷等症；白蔻、砂仁、厚朴化湿行气、温中止呕，湿去则脾自健；川芎活血行气，可

治肝郁日久导致的血瘀：黄连清热燥湿，与木香合用即香连丸，可调气行滞，治疗大便不爽、腹中坠痛，与吴茱萸合用即左金丸，可治疗肝火或胃热呕吐。可见，本酒具有温补脾肾、疏肝健脾、化湿行气的作用，对肝郁脾虚、脾肾阳虚引起胃寒冷痛、泛吐清水等症均有极好的治疗效果。

因本酒用药多为辛烈温燥湿热之品，故凡阴虚火旺及体质过度虚弱者则当禁服。

27. 肉桂黄芪酒（《普济方》）

【配方】 黄芪 90 克 肉桂 90 克 巴戟天 90 克 石斛 90 克 泽泻 90 克 白茯苓 90 克 柏子仁 90 克 干姜 80 克 蜀椒 90 克 防风 30 克 独活 30 克 党参 30 克 白芍药 30 克 制附子 30 克 制川乌 30 克 茵芋 30 克 半夏 30 克 细辛 30 克 白术 30 克 炙甘草 30 克 栀藜根 30 克 山萸肉 30 克（原方有天雄），清酒 2000 毫升

【制法与用法】 将肉桂去粗皮，巴戟天去心，石斛去根，白茯苓去黑皮，蜀椒去目并闭口者炒出汗，然后上药均为粗末，细纱布包，置于净器中，以清酒渍之，封口，春夏 3 月，秋冬 7 日开取，去渣。初服 30 毫升，渐加之，以微麻木为效。

【功效与主治】 有温中补虚，祛风除湿，散寒止痛的作用。适用于脾肾阳虚引起的肢体畏寒，倦怠乏力，四肢不欲举动，关节疼痛，不思饮食等症。

【说明】 本药酒中黄芪、党参、白术、炙甘草补脾益气，可治疗肢体倦怠乏力、食欲不振、腹胀泄泻等症；肉桂、巴戟天温肾壮阳；石斛、白芍、山萸肉滋补肝肾精血；泽泻、茯苓利水渗湿健脾；半夏燥湿健脾；蜀椒、干姜、制附子、制

川乌、茵芋、细辛温中止痛、补火助阳，可治疗脘腹冷痛、大便溏泄、畏寒肢冷、腰痠脚弱、阳痿尿频、心悸气短、胸痹心痛、关节疼痛等症。本酒对脾肾阳虚者具有极好疗效，但饮用时一定要先少量、逐步增加，以防出现乌头碱中毒。中毒症状为恶心呕吐、腹痛腹泻、头昏眼花、口舌四肢及全身发麻、血压下降、面色苍白、冷汗淋漓等。若不慎出现中毒者，可急饮绿豆汤解救，也可用利多卡因及阿托品抢救。

孕妇忌服。内有热者忌服。

第十一章 益肾填精

肾主藏精，即肾对精气具有闭藏的作用，为精气在体内充分发挥生理效应创造了良好的条件。精气是构成人体的基本物质，也是人体各种功能活动的物质基础，对机体各方面的生理活动均起着极其重要的作用，因而称肾中精气是机体生命活动之本。随着年龄的增长，肾中精气有一个由弱到强和由盛到衰的发展变化过程。一般而言，男子 64 岁，女子 49 年之后，肾精开始逐步衰减，机体呈现渐渐衰老的表现。此时，如果适当进行药物补养，可使肾精充盈，从而减缓衰老。本类药酒即为滋肾益精的佳品，若长期饮用则可延长寿命。然而，肾精也常因不善养生或疾病影响而提前衰减，表现出腰膝痠软、体倦乏力、阳痿早泄等症，而本类药酒功能益肾填精，故对上述病症具有极好的治疗作用，若选用对症药酒长期饮用，可使肾精渐充，重现青春。

1. 地黄醴（《景岳全书》）

【配方】 熟地黄 250 克 沉香 5 克 枸杞子 120 克 高粱酒 3500 毫升

【制法与用法】 将熟地黄晒干，与枸杞子、沉香、高粱酒同置入容器中，密封浸泡 10 天即成。每天晚上临睡前服 15 ~ 30 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，益精血的作用。适用于肝肾阴亏或精血不足引起的头晕目眩，目暗多泪，面色不华，腰膝痠软，耳鸣耳聋，遗精早泄，须发早白，失眠多梦等症。

【说明】 中医学认为，肝藏血，肾藏精。血的化生，有赖于肾中精气的气化；肾中精气的充盛，亦有赖于血液的滋养。若肝阴充足，则下藏于肾，肾阴旺盛，则上滋肝木，故有“肝肾同源”之说。在病理上，肝阴虚少下及肾阴，使肾阴不足，肾阴虚不能上滋肝木，致肝阴亦虚。肾阴亏虚，水不涵木则肝阳上亢，出现头晕目眩、耳鸣健忘等症；肾主骨生髓，脑为髓之海，耳为肾之窍，若肾之阴精不足则髓海失充，筋脉失养，出现腰膝痠软、头目眩晕、耳聋耳鸣等症；肾阴亏虚，虚热内扰则心神不安，出现失眠多梦、梦遗早泄等症；肾之华在发，若肾精不足则发失濡养，出现须发早白等症；肝开窍于目，“肝受血而能视”，若肝血不足，目失濡润，则目暗多眵，肝血不能上荣头面，则面色无华，头晕目眩。由此可见，以上诸症均由肝肾阴亏或精血充足所致，而本药酒则是针对此病机而设，方中熟地黄、枸杞子滋阴养血，补精益髓，明目；沉香芳香醒脾，以防上药滋腻脾胃。若长期服用本酒，可使肝肾精血充足，耳聪目明，腰膝强健，以达延年益寿之目的。

对脾虚有湿，症见痰多、食欲不振、大便溏泻，舌淡苔腻者应禁服。饮酒期间忌食萝卜、葱白、薤白等物。

2. 神仙固本酒（《东医宝鉴》）。

【配方】 牛膝 240 克 制何首乌 180 克 枸杞子 120 克 天冬 60 克 麦冬 60 克 生地黄 60 克 熟地黄 60 克 当

归 60 克 · 人参 60 克 肉桂 30 克 糯米 4000 克 白曲 300 克

【制法与用法】 先将所有药物加工碎，糯米蒸熟冷却后拌入药末及曲末，和令均匀，倒入坛内加盖封固，置保温处。经 21 天后药酒即熟，过滤去糟渣，贮入净瓶中。每日任意取饮，勿过量，饮时用白开水送服。

【功效与主治】 有温肾阳，益肾精的作用。适用于肾虚引起的腰膝痠软，耳鸣目暗，须发早白，腰部有冷感，遗精早泄等症。

【说明】 中医学认为，肾藏精，精气是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”，“先天之精”是禀受于父母的生殖之精，“后天之精”是饮食物通过脾胃运化而生成的水谷之精气。肾中精气的主要生理效应是促进机体的生长、发育和逐步具备生殖能力，这种生理效应可以概括为肾阴和肾阳两个方面，其对机体各个脏腑组织器官起着滋养、濡润作用的称为肾阴，对机体各个脏腑组织器官起着推动、温煦作用的称为肾阳。肾阴、肾阳又称元阴和元阳，是机体各脏阴阳的根本，二者之间相互制约、相互依存，从而维护着各脏腑阴阳的平衡。如果因某种原因，造成这种相对平衡失调，则可形成肾阴虚或肾阳虚，出现眩晕耳鸣、腰膝痠软、遗精早泄、须发早白或腰部冷痛、疲倦乏力、性机能减退等症。本药酒选用牛膝、制首乌、枸杞子滋补肝肾，养血益精，强筋骨，乌须发；熟地黄配当归补血生精，滋肾养肝；肉桂温补肾阳，温中逐寒，宣导血脉，其性浑厚凝降，守而不走，偏暖下焦，能助肾中阳气，并可纳气归肾，引火归

元；生地、麦冬、天冬养阴清心，生津益胃，清热凉血；人参补五脏安精神，健脾补肺，益气生津，大补人体元气，据现代药理研究，人参能增强大脑皮质兴奋过程的强度和灵活性，提高对复合刺激的分析能力，从而增强条件反射，并具强化作用，使人体对多种致病因子的抗病力增强，改善食欲和睡眠，增加体重，减少疲劳，还可强心和促进男女性腺分泌，另外还有降低血糖、抗毒、提高对缺氧耐受性的作用。诸药合用制成米酒，共奏益肾填精，抗衰延老之功。

由于本药酒用药多为纯阴滋腻之品，故有外感发热或脾虚湿盛者则应忌服。

3. 健阳酒（《同寿录》）

【配方】 当归 9 克 桃仁 9 克 破故纸 9 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上述药物切成碎片，用细纱布袋装好，与白酒同置于容器内，密封，隔水加热半小时，取出静置 24 小时，即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，补益精血的作用。适用于肾阳虚、精血不足所致的腰痛，遗精，头晕，视力下降等症。

【说明】 中医认为，人体生理功能正常与否，主要取决于肾阴和肾阳的平衡协调，因肾阴对人体脏腑经络等组织器官具有滋润和濡养作用，而肾阳对人体脏腑经络等组织器官具有温煦和推动作用。若肾阳虚失去温煦和鼓动，则可出现阳痿、精冷不育、滑精、形寒肢冷、小便清长、尿频、腰膝冷痛等症；肾阴虚失去滋养和濡润，则可出现肢体瘦削、五心烦热、骨蒸潮热、颧红、盗汗、失眠多梦、心悸怔忡等症。

本药酒中当归补血活血；枸杞子滋补肝肾精血、明目，《本草纲目》谓本品可“滋肾、润肺、明目”；破故纸补肾壮阳、固精缩尿，《本草备要》谓本品可“壮元阴、缩小便”。上3药合用，共奏平补肾中阴阳之功，故对上述肾阴阳两虚所致的各种病症具有极好疗效。若长期饮用此酒，可使肾中阴阳平衡，精血充盈，以达强身健体、延年益寿之目的。

有外感发热者应忌服。

4. 枸杞麻仁酒（民间验方）

【配方】 枸杞子 500 克 胡麻仁 300 克 火麻仁 150 克 生地黄 300 克 糯米 1500 克 酒曲 120 克

【制法与用法】 将生地加工碎，酒曲碎为粗末，胡麻仁、火麻仁蒸熟后捣烂，备用。枸杞子捣破置砂锅中，加水 3000 毫升，煮至约 2000 毫升时取下，倒入坛中待冷。炊糯米为饭，待冷后倒入坛内，加入生地、胡麻仁、火麻仁、酒曲等搅拌均匀，加盖密封，置保温处。经半月后，尝酒味不淡即熟，压去糟渣，用细纱布滤 1 遍，贮入净瓶中。每日 3 次，随量温饮，勿醉为度。

【功效与主治】 有滋肝肾、补精髓，养血益气，润五脏的作用。适用于虚羸黄瘦，食欲不振，腰膝痠软，遗精，视物模糊，须发早白、大便秘结等症。

【说明】 肾阴具有滋润濡养脏腑经络等组织器官的作用。肾阴虚脏腑失养，可致虚羸黄瘦；腰者肾之府，阴虚腰失濡养，故腰膝痠软；肾主藏精，肾虚固摄无权，封藏失职，故遗精早泄；精血同源，发为血之余，肾精不足，发失濡养，故早白或脱落；目得血而能视，阴血不足，目失濡养，故视

物昏花、夜盲；阴虚不能濡润肠道，可致大便秘结；肾阴不足，不能滋养脾胃，可致胃阴不足，故见食欲不振。本药酒中枸杞子补肝肾、益精血、明目，《本草纲目》谓本品可“滋肾，润肺，明目”；胡麻仁补益精血、润燥滑肠，《本草备要》谓本品“补肝肾，润五脏，滑肠”；火麻仁润肠通便，《药品化义》谓“麻仁，能润肠，体润能去燥，专利大肠气血便秘”；生地黄补益肾阴，还可治疗阴伤液亏所致的肠燥便秘。上药合用，具有滋补肾阴之效，故对上述肾阴亏虚的病症，具有极好疗效。常人经常饮用，可使精血常充，延年益寿。

大便滑泻者，不宜服。

5. 五子酒（民间验方）

【配方】 覆盆子 60 克 菟丝子 60 克 桂实子 60 克 金樱子 60 克 枸杞子 60 克 桑螵蛸 60 克 白酒 2500 毫升

【制法与用法】 将上药加工细碎，用纱布袋盛，同白酒共置小缸内，密封后置阴凉处，每日晃动数下。半月后开封，去药袋，用细纱布过滤，收贮瓶中。每日早、晚各服 1 次，每次服 10~15 毫升，药渣爆干为末，每次用药酒冲服 5 克。

【功效与主治】 有补肝肾，益精髓，固精，缩尿，明目之功。适用于肝肾虚损引起的腰膝冷痛，软弱无力，阳痿早泄，遗精滑精，小便频数，视物模糊，妇女白带经久不止等症。

【说明】 《素问·六节脏象论》谓“肾者主蛰、封藏之本，精之处也。”意思是说，肾有封藏精气，勿使妄泄的作用。正常情况下，肾固摄精血适时而泄，为精气在体内充分发挥

其生理效应创造了良好的条件。若因房室不节，或久病及肾等，均可使肾气受损，固摄失司，出现滑精、遗精、小便频数等症；肾气鼓动无力，肾精妄泄而亏少，更加重肾气的不固，如此形成恶性循环，使病情缠绵难愈。肾中阴阳是相互依存、相互转化的，肾精亏损既久，必然导致肾阳亦亏。本药酒以固精、滋阴、壮阳为组方原则，方中覆盆子补益肝肾、固精缩尿，金樱子酸涩收敛、固精缩尿，桑螵蛸补肾助阳、固精缩尿，三药合用，可治疗肾虚不固所致的遗精、滑精、遗尿、尿频、白带增多等症，精血得固则肾气可逐渐恢复；菟丝子补阳益阴、固精缩尿、明目止泻，为阴阳双补之剂，可治疗腰膝冷痛，软弱无力，阳痿等肾阳虚证；楮实子补肾壮阳，《本草蒙筌》谓“楮实，附痿能强，水肿可退，充肌肤，助腰膝，益气力，补虚劳，悦颜色轻身，壮筋骨明目”；枸杞子滋补肝肾阴血、明目，可治失眠多梦、心悸健忘、盗汗目昏等阴虚证。本酒属平补肾中阴阳之剂，若长期饮用，可强身健体，延年益寿。

内有湿热，小便短涩者，不宜服。

6. 钟乳酒（《遵生八笺》）

【配方】 钟乳 75 克 胡麻仁 100 克 熟地黄 120 克
怀牛膝 60 克 肉桂 30 克 防风 30 克 五加皮 60 克 地骨皮 60 克 仙灵脾 45 克 白酒 7500 毫升

【制法与用法】 将胡麻仁置锅中，加水适量，煮至水将尽时取下，倒入瓷器或石器内捣烂，备用。将钟乳先用甘草汤浸 2 日，取出后浸入牛乳中约 2 小时，再置锅中在饭上蒸约 2 小时，待乳完全倾出后，取出用温水淘洗干净，研碎备

用。其余各药均加工碎，同胡麻仁、钟乳用绢袋盛，扎紧口，将白酒全部倒入坛中，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下。经 14 天后即可开封取饮，每日 3 次，每次空腹温饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，添骨髓，益气力，逐寒湿的作用。适用于体虚无力，腰膝软弱，筋骨痠痛，头晕目眩，遗精早泄，关节疼痛，畏寒肢冷等病症。

【说明】 钟乳石性温热，丹溪云：“钟乳乃剽悍之剂”，具有温肾阳、逐寒湿之功，《医宗必读》谓钟乳石“益精壮阳，下焦之虚弱堪珍，止嗽解渴，上部之虚伤宜宝”；胡麻仁补益精血，《神农本草经》谓本品“主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填脑髓”；熟地养血滋阴、补精益髓，《珍珠囊》谓本品“主补血气，滋肾水，益真阴”；怀牛膝滋补肝肾、祛风除湿；防风除风胜湿，与牛膝合用，可治疗肝肾阴虚、外受风寒湿邪所致的关节疼痛、屈伸不利、肢体麻木等症；五加皮祛风湿，强筋骨；肉桂补火助阳、温通经脉，仙灵脾补肾壮阳、祛风除湿，二药合用，可使肾阳充足，以利于肾阴的滋生，有阳中求阴、阴中求阳之意；地骨皮退虚热，可治疗肾阴不足所致的潮热、心烦、盗汗等症。可见，本酒以滋肾阴为主，兼温肾阳、祛风湿。故对内有肝肾不足、外受寒湿侵袭所致的各种痹证，具有极好疗效。常人经常饮用，可使肾精充盈、筋骨强壮，以达祛病延寿之目的。

阴虚火旺者忌服。对于钟乳石的加工制作，必须按要求进行，切不可省略，因其药性峻烈，而用甘草、牛乳浸制则可缓其药力。

7. 参茸酒（广西方）

【配方】 人参 50 克 鹿茸 50 克 菟丝子 150 克 龙骨 50 克 五味子 50 克 熟附片 50 克 肉苁蓉 100 克 当归 50 克 黄芪 50 克 茯苓 50 克 远志 50 克 熟地黄 100 克 山药 50 克 牛膝 100 克 红曲 26 克 白酒 20 升 蔗糖 1200 克

【制法与用法】 将上药与白酒共置入容器内，密封浸泡 30 天以上，取药液，加入蔗糖搅拌溶解，静置，滤过即得。每日 2 次，每次 10~15 毫升。

【功效与主治】 有滋补强壮，助气固精的作用。适用于气血两亏所致的腰膝痠痛，倦怠乏力，遗精滑精，小便频数而清长，带下淋漓等症。

【说明】 本药酒中人参平补五脏、益气生津，黄芪补气升阳、增加机体抵抗力，山药益气养阴、平补肺脾肾，上 3 药合用，可治疗气虚引起的短气乏力、精神倦怠、动则气喘等症；气虚常致脾失运化，聚湿生痰，故用茯苓利水渗湿健脾，以助气血生化之源；鹿茸补肾阳、益精血，菟丝子温补肾阳、益精血、固精缩尿，熟附片补火助阳，肉苁蓉温补肾阳、补精血，上 4 药合用，可治疗肾阳虚引起的阳痿、遗精、滑精、尿失禁、尿频、小便清长、形寒肢冷等症；当归补血活血，与黄芪合用则补血之力更强，熟地益精生血，2 药合用，可治疗血虚引起的头晕眼花、心悸失眠、面色无华等症；牛膝补肾阴，与熟地、山药合用，可治疗肾虚引起的腰膝痠软、遗精、失眠多梦、盗汗、五心烦热等症；远志养心安神，交通心肾，对神经衰弱等症有较好疗效；肾虚常致遗精滑精、白带增多

等症，故用龙骨、五味子收敛固涩，以止带下及遗精等症。由此可见，上述药物可滋阴壮阳、益气生血，用酒浸泡则可使药效渐出，缓缓补益，实为强身健体之佳品。若长期饮用本酒，可使肾精充盈，脏腑功能旺盛，以达延年益寿之目的。

8. 鹳鹑酒（民间验方）

【配方】 鹳鹑 1 只 莼丝子 15 克 肉苁蓉 15 克 白酒或米酒 2000 毫升

【制法与用法】 将鹳鹑去毛和内脏，与莼丝子、肉苁蓉共置干净容器内，倒入白酒，封口，浸泡 15 天后即可饮用。每日 1 次，每次 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾益精，强筋壮骨的作用。适用于男性肾虚引起的阳痿，早泄，滑精等症。

【说明】 鹳鹑为肌肉有情之品，性温热，可补中气、生精血、强筋骨，《食疗本草》谓“鶗，补五藏，益中续气，实筋骨。”此酒生用，鹳鹑浸酒，可使药效渐出，缓缓收功；莼丝子补阳益阴、固精缩尿，为阴阳双补之品，《药性论》谓本品“治男女虚冷，添精益髓，去腰疼膝冷”，故可治疗肾虚所致的腰膝痠痛、阳痿、滑精、小便频数、白带过多等症；肉苁蓉补肾壮阳、益精养血，《本草汇言》谓本品“养命门，滋肾气，补精血药也。男子丹元虚冷而阳道久沉，妇女冲任失调而阴气不活，此乃平补之剂，温而不热，补而不峻，暖而不燥，滑而不泄，故有从容之名。”上述 3 药合用，可平补肾中阴阳、益精生血，且药性平和，无寒热温凉之偏。若长期饮用此酒，可使肾精充盈，体健身轻，延缓衰老。

9. 龙虱酒（民间验方）

【配方】 龙虱适量 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将龙虱用热水泡熟，置阴凉处吹干水分，然后浸入白酒中泡 3 个月，便可使用。每日 1 次，每次睡前饮用 10~20 毫升。

【功效与主治】 有固肾气，止夜尿的作用。适用于肾虚引起的阳痿，遗精，小儿及老人夜尿频多等症。

【说明】 肾主藏精，即是指肾具有将精气封藏于内，不致妄泄的作用。同时，肾开窍于耳及二阴，即是指肾可影响耳的听力，调节大小便的排泄。若因小儿精气未充，或老年人肾中精气衰退，或因早婚、性生活不节而耗伤肾气，均可导致肾气不固、封藏失职，从而导致遗精、滑精、阳痿、早泄、小便清长、夜尿频多等症。此酒中龙虱具有补肾气，固精缩尿的作用，故凡肾气不固引起的上述诸症，饮此酒均有极好疗效。常人经常饮用，也可收到强身健体、提高性机能的效果。

对阴虚火旺，症见五心烦热、口干舌燥、阳强不倒者忌服。

10. 蚂蚁酒（民间验方）

【配方】 蚂蚁（干品）20 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将夏季晾干的蚂蚁浸入白酒中，一个月后滤弃蚂蚁即可饮用。立冬后每日饮用 20 毫升。

【功效与主治】 有补肾益气，壮力泽容抗衰老的作用。适用于阳痿，早泄，性欲减退，病后脱发，面色不泽，再生

障碍性贫血等病症。

【说明】 肾中精气是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础，对机体各方面的生理活动均起着极其重要的作用。若肾气虚，不仅可导致阳痿、早泄、性欲减退等性机能低下症，而且可出现体弱多病、倦怠乏力、动则气喘等诸不足之症；肾虚日久，精气亏乏，各脏腑生理活动均呈低下状态，人体常未老先衰，表现为须发早白、容颜憔悴等。蚂蚁为筋多骨强，轻劲多力之物，生物界能搬运超过自身体重数倍重物者仅蚂蚁而已，故入药可补肝肾、强筋骨。据现代药理研究证明，本品具有补肝肾、祛风除湿、强筋壮骨的作用。市场上之系列蚂蚁药，均是以蚂蚁为主要成份。故本药酒对体弱多病、肝肾亏虚者，实为极好的强身保健饮品。若长期饮用，可提高性机能水平，增强体质。

11. 桃金娘酒（《药用果品》）

【配方】 桃金娘（干品）1000克 白酒2000毫升

【制法与用法】 将桃金娘与白酒同置入容器中，密封浸泡10日即成。在此期间要多次振摇。每日早、晚各服1次，每次30毫升。

【功效与主治】 有养血固精的作用。适用于各种贫血，身体羸弱，遗精，早泄等症。

【说明】 肾中精气是构成人体的基本物质，也是人体各种功能活动的物质基础，对机体各方面的生理活动均起着极其重要的作用。中医认为，精与血的关系十分密切，精能生血、血可化精，故有“精血同源”之说。若精亏必然导致血

虚，血虚亦可导致精亏。因房劳过度或久病耗伤精血，均可使肾精不足，出现遗精，早泄等精气妄泄的病理表现。肾精不足，不能化生血液，则可导致阴血不足，出现贫血，身体羸弱等症。本药酒即对上述病症而设，方中桃金娘既可补养精血，又可固涩阴精，故凡属精血不足引起的上述诸证，均可饮此酒治疗。常人经常饮用，也可使精血充盈，延年不衰。

因桃金娘性味偏涩，故发热、大便秘结、小便短涩者，忌服。

12. 鹿角胶酒（《千金方》）

【配方】 鹿角胶 80 克 白酒 800 毫升

【制法与用法】 将鹿角胶碎成细粒，全部倒入小坛内，适量倒入白酒，以淹没药物为准，然后文火煮沸，边煮边往坛内添白酒，直至白酒添尽，鹿角胶溶尽后（药酒约有 500 克），取下待温，收入瓶中备用。每日晚临睡前空腹温服 15~20 毫升。服尽依法重制。

【功效与主治】 有温补精血的作用。适用于精血不足引起的腰膝无力、两腿疲软，肾气不足引起的虚劳遗精、滑精以及虚寒性咳血、崩中带下、子宫虚冷和跌扑损伤等症。

【说明】 鹿角胶性温，归肝肾二经，功能补肝肾、益精血、壮元阳，并有良好的止血作用。《本草蒙筌》谓鹿角胶“益气大补虚羸，疗跌扑损伤，治吐衄崩带。”故本酒对于肾精不足、筋脉失养所致的腰膝疲软无力，髓海失养所致的头晕耳鸣、失眠多梦，肾气不固所致的遗精、滑精、尿频、尿失禁以及肾失温煦所致的精冷不育、宫寒不孕等症，具有极好疗效。正常人若经常饮用，可使肾精充盈、肾阳充足，体

质康健，延年不老，并能提高性机能水平。

阴虚火旺及外感发热者，忌服。血分有火，内有湿热及胃火炽盛，肺有痰火者，均忌之。

13. 鹿茸酒（《古今图书集成》）

【配方】 鹿茸 10 克 山药 30 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药粉碎，与白酒共置入容器中，密封浸泡 7 日以上便可服用。每日 3 次，每次 15~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾阳，益精血，强筋骨的作用。适用于虚劳精衰和精血两亏引起的性欲减退、阳痿遗精、早泄、腰膝痠痛、畏寒无力、骨弱神疲、遗尿、眩晕耳聋、小儿发育不良、妇女宫冷不孕、崩漏带下以及再生障碍性贫血及其他贫血。

【说明】 肾阳亏虚、精血不足，可导致畏寒肢冷、阳痿早泄、精冷不育、宫冷不孕、小便频数、腰膝痠痛、头晕耳聋、精神疲乏等症。鹿茸具有补肾阳、益精血的作用，故可治疗上述诸症；肾藏精主骨，肝藏血主脉，鹿茸可补益肝肾精血，有强壮筋骨的功效，故能治疗筋骨无力、神疲乏力等症；山药益气养阴、平补肺脾肾，兼有固涩之功，故可治疗肺脾气虚所致的短气、懒言、食欲不振、腹胀、便溏等症，又可治疗肾虚固摄无权所致的遗精、滑精。《本草纲目》谓本品：“益肾气，健脾胃，止泻痢。”脾胃气健则气血生化充足，肾中精血自然充盈。上述 2 药合用，具气血双补，养阴壮阳之功，故长期饮用此酒，可使体健身轻，延年不老。

内有湿热，湿盛中满及内有积滞者，均忌服。

14. 二冬二地酒（民间验方）

【配方】 菟丝子 120 克 肉苁蓉 120 克 天门冬 60 克 生地黄 60 克 熟地黄 60 克 山药 60 克 牛膝 60 克 杜仲 60 克 巴戟天 60 克 枸杞子 60 克 山萸肉 60 克 人参 60 克 白茯苓 60 克 五味子 60 克 木香 60 克 柏子仁 60 克 覆盆子 45 克 车前子 45 克 地骨皮 45 克 石菖蒲 30 克 川椒 30 克 远志肉 30 克 泽泻 30 克 麦门冬 60 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 杜仲以姜汁炒，巴戟天去心，诸药共捣为粗末，用细纱布包贮，置于净器中，以白酒浸之，经 7~12 天后开取。每日早晚各服 1 次，每次 10 毫升。可随饮随添酒，味薄为止。

【功效与主治】 有滋补肝肾，填精益髓，益气养血的作用。适用于肝肾不足，气血两亏引起的各种病症。

【说明】 本药酒中菟丝子补阳益阴、固精明目，肉苁蓉补肾阳、益精血，杜仲温补肝肾、强筋壮骨，巴戟天补肾壮阳，上药合用，可治疗肾阳虚引起的阳痿、尿频、宫冷不孕、少腹冷痛等症，并可为肾阴的滋生提供有利条件，使阴得阳升而泉源不竭；天门冬、生地黄、山药、山萸肉、麦门冬、熟地、牛膝等滋补肝肾阴血，可治疗肾阴虚引起的腰膝痠软、头晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热、盗汗等症；肝肾不足、血不养目，则可出现视物昏花、两目干涩、夜盲等症，故用菟丝子、车前子、熟地（即驻景丸）、枸杞子等养血明目；人参、白茯苓、川椒等可补脾益气、调中和胃，脾胃气盛则气血生化充足，从而有利于肝肾阴血的恢复；精血亏虚则脑髓失充、

髓海失养，可出现失眠多梦、头昏、健忘等症，故用柏子仁、远志肉养血安神；五味子、覆盆子、山萸肉均收敛固涩，可治疗肾气不固所致的遗精、滑精、尿失禁、夜尿多、小便清长等症；地骨皮、泽泻可泻肝肾二经虚火，不致火伤阴血；木香调理气机，使气血运行通畅，有利于气血的化生。上述药物合用，平补阴阳气血，故本药酒确属强身健体，延年益寿之佳品。若长期饮用，可使肾精充盈，青春永驻。

饮酒期间，忌食萝卜、茶叶等物。

15. 首乌酒（一）（《中国药膳学》）

【配方】 制首乌 40 克 生地黄 40 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 先将首乌焖软，用铜刀将两药均切成小片，与白酒同置入容器中，密封浸泡 15 日即成。每日早、晚各服 1 次，每次 15~20 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，益精血，益寿和降血脂的作用。适用于头昏目眩、恍惚健忘、腰膝痠软、遗精、须发早白、神经衰弱、病后体虚等症；无病者少量服用，有强身益寿之效。

【说明】 中医学认为，肾藏精、主骨生髓。肾中内寓真阴真阳，称为“先天之本”。肾之阴阳失调，则必然影响肾的藏精功能，或为失于闭藏，或为精气不充，此皆可导致机体的生长、发育和生殖机能减弱；肾藏精，肝藏血，精血相互化生，肾精亏损可导致肝血不足，肝血不足则肝阳上亢，出现头昏目眩等症；肾开窍于耳，主骨生髓；脑为髓海，肾阴虚则肾精亏损，髓海不充，可致神经衰弱、失眠健忘、脑转耳鸣等症；腰为肾之府，肾主骨，肾阳虚弱、肾精不充，则

不能温煦腰膝、濡养筋脉，出现腰膝痠软、冷痛等症；肾气虚，失其封藏固摄之权，精关不固，则精液不交自流而滑精；肾阴虚、相火妄动、虚热内扰则精泄梦遗；肾之华在发，“发为血之余”，精血不足则须发早白。本药酒选用制首乌养血固精、平补肝肾、强筋骨、乌须发，温而不燥，补而不腻，性质平和，适于久服，可用于病后虚弱、阴虚血亏、筋骨软弱等症，据现代研究证明，本品有促进血液新生和强心的作用，并能阻止胆固醇在肝内沉积，减少动脉粥样硬化，起到降血脂的作用；生地滋补肝肾，益精生血。二药合用，以酒浸泡，长期饮用，可起到补肝肾，益精血，降血脂的作用，从而达到健身益寿之目的。

大便溏薄者忌服。饮酒期间忌食猪血。

16. 首乌酒（二）（广西方）

【配方】 首乌 50 克 金樱子肉 100 克 黄精 50 克 炒黑豆 100 克 大枣 50 克 白酒 6000 毫升

【制法与用法】 将药物切片与白酒一起置于容器内，密封浸泡 30 日以上，滤过即成。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有补肝肾，益气养血，固精涩肠的作用。适用于心脏衰弱，贫血，身体羸弱，遗精早泄，须发早白等症。

【说明】 本药酒中何首乌补肝肾、益精血，可治疗精血亏虚引起的头晕眼花、须发早白、腰痠膝软、遗精、白带增多等症，本品不寒、不燥、不腻，且兼能收敛，故为滋补良药，《本草纲目》说：“此物气温味苦涩，苦补肾，温补肝，涩

能收敛精气，所以能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌髭发，为滋补良药”；金樱子固精缩尿，《本草备要》谓本品“入肝脾肾三经，固精秘气，治梦泄，遗精，泄痢便数”；黄精补肝肾之阴、益精生血，《本草纲目》说本品可补诸虚、填精髓；炒黑豆补肾阴；大枣益脾气和中，与黄精合用可补脾益肾，脾胃为气血生化之源，脾健则气血生化充足，机体康健。本药酒配方结构合理而简单，药性平和，而无任何副作用，属标本同治、气血双补之剂。若长期饮用此酒，可使肾精充盈，延年不老。

17. 蛤蚧参茸酒（经验方）

【配方】 蛤蚧 1 对 巴戟天 20 克 入参 30 克 桑螵蛸 20 克 鹿茸 6 克 肉苁蓉 30 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将鹿茸切成薄片，人参碎成小段，蛤蚧去掉头足、碎成小块，其余各药均粗碎，一同用细纱布袋盛，扎紧口备用。将酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，置阴凉干燥处，经常摇动数下。经 14 日后即可开封取饮。每日早、晚各 1 次，每次空腹温饮 10~15 毫升。药酒尽，药渣晒干为末，每次用温开水冲服 6 克。

【功效与主治】 有补元气，壮肾阳，益精血，强腰膝的作用。适用于元气亏损，神疲食少，气短喘促，精神萎靡，失眠健忘，心悸怔忡，梦遗滑精，腰膝寒冷痠痛，下肢软弱无力，女子宫寒及肚腹冷痛等症。

【说明】 元气，又名原气、真气，是人体最基本、最重要的气，是人体生命活动的原动力。其组成以肾所藏的精气为主，依赖于肾中精气所化生。肾中精气以受之于父母的先

天之精气为基础，又依赖后天水谷精气的培育，故元气的盛衰与肾、脾二脏密切相关。元气具有推动气血运行、温煦和激发各脏腑经络组织器官的生理活动。机体元气充沛，则各脏腑经络组织器官的活力就旺盛，机体就强健而少病。若元气虚，则五脏六腑之气皆虚，肾气虚则见梦遗滑精、腰膝寒冷痿痛、下肢软弱无力、女子宫寒及肚腹冷痛等症；脾气虚则神疲食少、便溏；肺气虚则气短喘促；心气虚则精神萎靡、失眠健忘、心悸怔忡。本药酒中蛤蚧补肺气、助肾阳、定喘嗽，《本草备要》谓本品“补肺润肾，益精助阳”；巴戟天补肾助阳，《本草备要》说本品可补肾益精，治五劳七伤；人参大补元气、平补五脏，《神农本草经》说本品能补五脏、安精神；桑螵蛸补肾温阳、固精缩尿，《本草逢原》谓本品功专收涩，故男子虚损、肾衰阳痿、梦中失精、遗尿白浊方多用之；鹿茸补肾阳、益精血，《本草纲目》谓本品可养血益阳、生精补髓，治一切虚损；肉苁蓉补肾助阳。由此可见，本药酒属平补五脏之剂，尤以补肾药物为多，因肾阳盛可上温脾肺等脏，使气血生化充足。故长期饮用本酒，可使元气充沛，身体康健。

阴虚火旺者禁服。服药期间忌食萝卜、茶叶。

18. 地黄首乌酒（民间验方）

【配方】 肥生地黄 400 克 何首乌 500 克 黄米 2500 克 曲 100 克

【制法与用法】 将上药煮取浓汁，同曲搅拌均匀，加入煮熟的黄米中，加盖密封，置保温处，春夏 5 日，秋冬 7 日开口，容器中有绿汁，此为真精英，宜先饮，滤汁收取备用。

每日服3次，每次温饮10~20毫升。

【功效与主治】 有补肾益精，养阴生津，清热凉血的作用。适用于阴虚骨蒸，烦热口渴，阴津耗伤，须发早白，热性出血症及肝肾精血亏损所致的遗精、带下、腰膝痠痛、肌肤粗糙、体力虚弱、生殖能力低下等症。

【说明】 《内经·素问》中说：“阳虚则外寒，阴虚则内热。”正常情况下，人体阴阳是相对平衡协调的，如果久病或房劳耗伤阴津等均会引起一系列阴虚阳亢的表现。阳亢则生热，表现为五心烦热、口燥咽干；热迫血行，可致各种出血；肾阴为一身阴液之根本，故阴虚多以肾阴虚为多见，表现为固摄无权而遗精、带下；肌肤失养而干燥粗糙等。本药酒中肥生地可滋阴、清热、凉血，故能治疗阴虚生热、血热妄行所致的各种病症，《本草纲目》谓本品“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发，男子五劳七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百疾”；何首乌补肾益精、滋阴生血，《本草从新》谓：本品可“坚肾、补肝、益阴，收敛精气，强筋益髓，养血祛风，乌须发。”上述二药合用，可大补阴津精髓。若长期饮用此酒，可收强健体魄、延年不老之功。

脾虚便溏者忌服。饮酒期间忌食生冷、油腻及猪、马、牛、犬肉。

19. 茄蓉酒（民间验方）

【配方】 肉茄蓉60克 肉豆蔻30克 山萸肉30克
朱砂10克 白酒1200毫升

【制法与用法】 将朱砂细研为末，备用。将其余各药粗

碎，用细纱布袋盛，置于坛中，加入白酒，再将朱砂末撒入搅匀，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动数下。经7日后即可开封取饮。每日早、晚各1次，每次空腹饮服10~15毫升。

【功效与主治】 有温补脾肾，养精血，安神志的作用。适用于脾肾两虚引起的腰痠遗精，脘腹作痛，食欲不振，泄泻，心神不宁等症。

【说明】 脾为人体气血生化之源，后天之本，肾为先天之本，二者关系极为密切。脾之健运、化生精微，需借助于肾阳的温煦，故有脾阳根于肾阳之说；肾中精气亦有赖于水谷精微的培育和充养，才能不断充盈和成熟。因此，脾与肾在生理上是相互资助、相互促进的，在病理上亦常相互影响，互为因果。如肾阳不足，不能温煦脾阳，则可见腹部冷痛、下利清谷、五更泄泻等症；若脾阳久虚，进而损及肾阳，肾阳虚则可出现倦怠乏力、四肢不温、阳痿遗精、尿频遗尿等症。本药酒功能温肾阳、助脾阳，故对上述脾肾阳虚引起的病症具有极好的疗效。方中肉苁蓉补肾助阳，《日华子本草》谓本品可主男子绝阳不兴，主女子绝阴不产；肉豆蔻温脾止泻，《本草纲目》谓本品可暖脾胃，固大肠；山萸肉补益肝肾、收敛固涩，既能补阴，又能助阳，可治疗阳虚便溏、体倦、阳痿等症，又可治疗阴虚头昏、耳鸣、腰膝痠软、失眠多梦等症；朱砂镇心安神，可治疗失眠多梦、心悸怔忡等症。上述诸药合用，可补肾温脾、养心安神，若长期饮用此酒，可收强身健体、延年益寿之功。

20. 海龙酒（山东方）

【配方】 海龙50克 丹参50克 羊肾（炒烫）50克

海马 2 克 丁香 2 克 肉豆蔻 20 克 甘草 20 克 玉竹 20 克 大枣 200 克 狗脊（去毛）200 克 人参（去芦）30 克 当归 10 克 白芍 10 克 牡丹皮 10 克 泽泻 10 克 石斛 10 克 菟丝子 50 克 桑寄生 100 克 小茴香（盐炒）10 克 鹿茸（去毛）10 克 黄芪 100 克 熟地黄 40 克 蔗糖 1500 克 高粱白酒（40%）12.8 升 景芝白干（40%）3200 毫升

【制法与用法】 上药除大枣不碎外，余下 21 味药共研碎成粗末（人参单独粉碎），然后与高粱酒共置于容器内，密封浸泡 20 日后，取上清液及压榨液，加入景芝白干、蔗糖搅拌溶解，静置，滤过即得。每日早、晚各服 1 次，每次 30~50 毫升。

【功效与主治】 有补肾益精的作用。适用于腰膝痠软；倦怠无力，健忘失眠，阳痿滑精，风湿痹痛。

【说明】 本药酒中海龙、羊肾、狗脊、菟丝子、鹿茸等补肾壮阳，可治疗阳痿、滑精、倦怠乏力等症；玉竹、石斛、熟地等滋补肾阳，可治疗腰膝痠软、倦怠乏力、失眠健忘等症；丹参、当归补血活血；人参、黄芪、大枣、甘草补气，可治疗短气懒言、动则气喘等症；丁香、小茴香、豆蔻温中健脾，以助气血生化之源；机体气血阴阳亏虚，易受风寒湿邪侵袭而成痹症，故用桑寄生、狗脊祛风除湿；阴虚每致虚热内生，故用丹皮、泽泻泻肝肾虚火，免致虚火耗伤阴血。可见，本酒气血阴阳俱补，先后天兼顾，实为极好的强身保健药酒，若长期饮用，可使气血调和，阴阳平衡，身轻体健。

孕妇及阴虚火旺者忌服。饮酒期间，忌萝卜、茶叶，恐损人参功效。

21. 金樱子酒（《常用养身中药》）

【配方】 金樱子 300 克 何首乌 120 克 巴戟 90 克 黄芪 90 克 党参 60 克 杜仲 60 克 黄精 60 克 菟丝子 30 克 蛤蚧 1 对 鹿筋 60 克 枸杞子 30 克 米三花酒 5000 毫升

【制法与用法】 将上药加工成小块后与白酒共置入容器中，密封浸泡 15 日即成。每日早、晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾固精，益气生血的作用。适用于气血两亏引起的体质羸弱，头晕目眩，倦怠乏力，遗精，早泄，小便频数而清长和遗尿等症。

【说明】 气为人体防御外邪之藩篱，血为气的载体和物质基础。气血两亏，一方面脏腑生理功能低下，另一方面机体易受外邪侵袭，故表现出体质羸弱，疾病丛生；血虚则上不能生精充髓海，外不能荣润四末，故见头晕目眩，倦怠乏力等症；肾主藏精，精血同源，血虚则肾虚，肾虚则固摄无权，故见遗精、早泄、小便频数而清长、遗尿等症。本药酒中金樱子固精缩尿，可治疗遗精滑精、遗尿尿频、白带过多等症；何首乌补益精血，可治疗精血亏虚所致的头晕眼花、须发早白、腰痠脚弱等症，《本草备要》谓本品可补肝肾，涩精，养血祛风，为滋补良药；黄精补肾益精，《本草纲目》谓本品能补诸虚，填精髓；枸杞子滋补肝肾，又能明目，可治疗肝肾阴虚引起的头晕目眩、视力减退、腰膝痠软、遗精消渴等症，《本草经集注》谓本品具补益精气，强盛阴道之功；巴戟天、杜仲、菟丝子、蛤蚧补肾助阳，与补阴药合用，可使肾

中阴阳平衡，精气充盈，体质康健；黄芪、党参补气生血，《名医别录》谓黄芪可“补丈夫虚损五劳羸疲，止渴，益气”，《本草正义》谓党参“力能补脾养胃，润肺生津，健运中气”；鹿筋补血助阳、强筋壮骨，上述诸药合用，可平补肾中阴阳，益气生血，若长期饮用本酒，可轻身延年，扶羸抗衰。

有外感发热者忌服。

22. 仙灵酒（《奇方类编》）

【配方】 仙灵脾 60 克 金樱子 150 克 牛膝 15 克 当归 30 克 川芎 15 克 巴戟天 15 克 菟丝子 30 克 小茴香 15 克 补骨脂 30 克 肉桂 8 克 杜仲 15 克 沉香 8 克 白酒 4500 毫升

【制法与用法】 将小茴香、补骨脂炒至略黄，与其它药物共装入绢袋中，扎紧袋口，同白酒同置入容器中，密封，隔水煮 3 小时，然后埋入地下 3 日退去火气即成。每日早、晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有壮阳固精，健筋壮骨，补精填髓的作用。适用于精神痿靡，肢冷畏寒，倦怠乏力，阳痿遗精，早泄等症。中老年血气不足者亦宜常服，可延年益寿。

【说明】 中医认为，肾阳为人体生命活动的原动力。明代名医张景岳在《大宝论》中说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”肾阳虚，不能上温脾阳可致脾阳虚，出现畏寒肢冷、倦怠乏力、食少便溏等症；肾阳虚固摄无权，可出现遗精、阳痿、早泄、遗尿等症；因阴阳互相依存，相互化生；故肾阳虚每致肾阴虚，最终导致阴阳两虚，气血运行无力，出现气滞血瘀等症。本药酒补肾助阳、活血补

血，故对上述诸症具有极好疗效。方中仙灵脾又名淫阳藿，可补肾壮阳、益精气，《本草备要》谓本品可补命门、益精气、坚筋骨、利小便；金樱子可固精缩尿、涩肠止泻，《本草备要》谓“本品酸涩，入脾肺肾三经，固精秘气，治梦泄遗精，泄痢便数”；牛膝补肝肾精血，活血祛瘀，当归活血补血，川芎行气活血，上3药合用，可调畅气血运行，使气血化生充足，功能正常；巴戟天、菟丝子，补骨脂、杜仲均可补肾壮阳，治疗阳痿早泄、形寒肢冷、尿频遗尿等症；小茴香、肉桂温脾和胃、振奋脾阳，使气血生化有源，可治疗腹泻便溏、倦怠食少等症；沉香可行气、温肾、健脾，《日华子本草》谓本品可调中、补五脏、益精壮阳、暖腰膝、止吐泻。上药合用，则先天后天兼顾、气血双补，故常饮此药，可使五脏气血和调，有利于延年益寿。

23. 巴戟天酒（《备急千金要方》）

【配方】 巴戟天 60 克 牛膝 60 克 生地黄 40 克 地骨皮 40 克 麦冬 40 克 防风 40 克 黄芪 20 克 肉苁蓉 20 克 五味子 20 克 甘草 6 克 白酒 3000 毫升

【制法与用法】 将上药切成 1 厘米大小的药块，与白酒一起置入容器内，密封浸泡 15 日后可服用。每日 3 次，每次温服 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾益精的作用。适用于面色萎黄，身体虚弱，精神萎靡，不耐疲劳，阳痿遗精，腰膝痠软，倦怠乏力等症。

【说明】 巴戟天和肉苁蓉均为补肾壮阳之品，可治疗肾阳虚引起的阳痿、遗精、腰痠膝软、倦怠乏力等症；牛膝、生

地、麦冬滋补肝肾阴血，可以强健身体，振奋精神，提高机体耐疲劳的能力。上述药物合用，可平补肾中阴阳，使“阳得阴助而生化无穷，阴得阳升而源泉不竭”。肾虚每生虚热而煎耗阴血；故用地骨皮凉血退虚热，机体肾虚于内，防御外邪的能力必然低下，表现为体质虚弱、易于感冒、精神萎靡、面色萎黄等症，故用黄芪补气固表，防风祛风散邪，二药合用为玉屏风散，可固肌表，强腠理，使机体免受外邪侵袭；五味子味酸，既可上敛浮散的阳气，又可下滋肾阴、固精止泻。可见，本药酒属阴阳双补之剂，为补肾益精，强身健体的佳品。长期服用，可延年益寿，青春常驻。

饮酒期间忌生冷之物，外感发热时应停服。

24. 猪肾酒（《寿世青编》）

【配方】 猪肾 1 对 童便 700 克 白酒 350 毫升

【制法与用法】 将猪肾洗净，与白酒、童便共置入磁瓶中密封，用文火隔水蒸至猪肾熟透即成。服用时再用文火煮热，乘温以酒送服猪肾。一般认为，凌晨时空腹服用效果最好。病重者可连服 1 个月。

【功效与主治】 有补肾固精，滋阴降火的作用。适用于肾阴虚引起的腰痛绵绵不休，稍遇劳累则疼痛加重，短气，身重，头晕耳鸣，脱发，牙齿松动，膝软，梦遗，滑精，阳痿，兼见低热、盗汗、口干舌红、脉细数等症。

【说明】 肾阴为一身阴液之本，对全身脏腑组织器官具有滋润濡养作用。腰为肾之府，肾虚腰部失养，可见腰痛绵绵不休，身重；肾精为人体生命活动的物质基础，肾虚则髓海失养而见头晕耳鸣，不耐疲劳；肾主骨生髓，齿为骨之余，

肾虚则牙齿松动；肾藏精，精血同源，发为血之余，故肾虚可见须发早白，脱发；肾虚失于固摄，可见梦遗、滑精；肾阴肾阳可以互相化生，肾阴虚日久可致肾阳虚，出现阳痿、小便清长、尿频、尿失禁等症；肾阴虚不能制约阳气，可化生虚热，出现低热、盗汗、口干等症，《食疗本草》谓“猪肾，主人肾虚，《本草蒙筌》谓“猪肾，止腰痛。”童便性凉，可清虚热，《医宗必读》谓本品“清天行狂乱，解痨弱蒸烦，故降火最速”。故本药酒可滋肾降火，对上述肾虚引起的病症具有极好疗效，常人经常饮用，也可使肾气常盛，有利于延年益寿。

第十二章 荣颜泽肤

随着人民生活水平的不断提高，越来越多的人在解决了温饱问题之后，开始着意美化自己。爱美是人的天性，人皆有之，但如何才能美，却是个非常值得研究的问题。有人把视线瞄准了美容厅，有人把钱抛向高级化妆品柜台……此均为不科学的美容办法，中医有句话叫“有诸内必形诸外”，即人体内部脏腑功能失调，必然会表现出各种病理现象。中医认为，颜面肌肤的柔润与枯槁，与肺脾肾三脏功能及气血盛衰密切相关。肺主皮毛，可将营养物质宣发到皮肤肌表，以滋润营养肌肤；脾主肌肉，能升清阳之气，可为机体提供充分的营养物质，并把这些营养物质上输于头面；肾主藏精，内寓真阴真阳，为五脏阴阳之根本。若肾精充盈，则脏腑功能健旺，气血生化充足，肌肤可得到充分的滋润和濡养。反之，则气血虚亏。脏腑功能低下之人，再高明的美容师，恐怕也难掩其憔悴之态。因此，要想美容，首先应调整自身阴阳气血，增强脏腑生理功能。若气血阴阳调和，脏腑生理功能健旺，颜面肌肤得养，则不需美容自美。本类药酒，或补气生血，或调整脏腑功能，或润肤泽肤，或祛邪扶正，若选择适当，长期饮用，可使容颜不老，青春焕发。

1. 朱樱酒（《滇南本草》）

【配方】 朱樱 80 克 黄酒 500 毫升

【制法与用法】 将朱樱捣碎，收入净瓶中。再将酒倒入瓶中密封，置阴凉处，经常摇动数下，经 7 日后，静置澄清即可饮用。每日早、晚各 1 次，每次温饮 15~25 毫升。

【功效与主治】 有补中益气，滋润肌肤，美容颜，畅情志，兼祛风湿的作用。适用于体弱气虚，气短心悸，面容憔悴，肌肤不润，情志不畅及风湿性腰腿疼痛，四肢不仁等症。

【说明】 《素问·痿论》谓“脾主身之肌肉。”因为脾胃为气血生化之源，全身的肌肉皮肤，都需要依靠脾胃所运化的水谷精微来营养，脾胃气旺，则气血生化充足，肌肉发达丰满，皮肤滋润细腻。反之，脾胃气虚，则面容憔悴、肌肤不润，并伴见体倦乏力、气短心悸、四肢不仁、腹胀便溏等症。本药酒功能补脾益气，滋润肌肤，若长期饮用，可使肌肤光泽滋润，青春焕发，荣颜不老。脾胃气虚，气血生化不足，抵御外邪的能力也因之而降低，易受风寒湿邪侵袭，出现关节肢体疼痛、麻木，甚则关节屈伸不利，半身不遂；湿邪最易困脾，脾受困，则气血运化更差，湿邪更盛，如此形成恶性循环，缠绵不愈。本酒尚有祛风除湿的作用，故长期饮用，尚可治疗上述风湿引起的病症。

2. 养荣酒（民间验方）

【配方】 白茯苓 50 克 甘菊花 50 克 石菖蒲 50 克 天门冬 50 克 白术 50 克 生黄精 50 克 人参 30 克 肉桂 30 克 牛膝 30 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药捣细，以白夏布袋盛贮，置净器之中，以酒浸之。春夏3日，秋冬7日开取，去渣。每日早晚各1次，每次空心温饮10~20毫升。

【功效与主治】 有补虚损，壮力气，泽肌肤，久服益寿的作用。用于体质衰弱，身体乏力，形容憔悴等症。

【说明】 中医认为，脾主肌肉，肺主皮毛，若肺脾气盛，则肌肤柔润光泽，富有弹性。酒中白茯苓补脾益气，泻肺中痰火，《本草蒙筌》云：白茯苓“生津液缓脾，驱痰火益肺，久服耐老，延年不饥”；甘菊花可驱肺经风热，润肤泽肌，《本草蒙筌》谓“三月上寅日采苗，六月上寅日采叶，九月上寅日采花，十二月上寅日采根。并阴干百日，各等分称匀。择成日制之，捣千杵为末。用蜜炼熟，豆大丸成。酒服七丸，一日三服。百日身轻润泽，一年发白变乌，二年齿落更生，三年貌如童子”；石菖蒲可开窍宁神，补五脏，心神安宁则气血和调，五脏气盛则肌肤滋润。《神农本草经》谓本品可补五脏，通九窍，聪耳明目，不忘，不迷惑，延年；天门冬可滋阴润燥，清肺降火，泽肤驻颜，乌须黑发，《药性论》谓天门冬可补肺气，通肾气，煮食令人肌体滑泽，令人白净头不白；白术可补益肺脾之气，《药性论》谓白术主面光悦，驻颜去面部褐斑；生黄精可补脾胃，润心肺，驻颜色，乌须发，《道藏神仙本草》谓本品可宽中益气，使“颜色鲜明”；人参大补元气，能润肤驻颜，抗衰老，药王孙思邈谓本品可“开心肥健人”；因肺脾之气旺盛，须赖肾阳温煦，若肾阳虚衰，则肺脾气虚，肌肤皮毛干枯少润，故方中加肉桂助阳温肾；人体气血以通畅为顺，若气滞血瘀，除可出现全身病理变化外，颜面尚可见晦暗无泽，或出现褐斑，故酒中加牛膝活血祛瘀，通脉畅

络。上述诸药合用，可平补五脏，调和气血。若长期饮用本酒，可使五脏功能旺盛，气血调和，肌肤滋润，并富于光泽。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

3. 红颜酒（《万病回春》）

【配方】 胡桃仁 120 克 杏仁 60 克 红枣 120 克 白蜜 120 克 酥油 60 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将杏仁浸泡，去皮尖，用水煮四、五沸后晒干。把白蜜、酥油与酒同置入容器中拌匀，然后放入杏仁、胡桃仁、红枣，密封浸泡 21 天即成。每日早、晚各服 1 次，每次 30 毫升。

【功效与主治】 有补肾润肺，乌须发，泽肌肤，悦容颜，益气和脾的作用。适用于容颜憔悴，须发早白及肺肾两虚之咳喘，腰痛脚弱，老人便秘，久利等症。

【说明】 中医认为，肺具有宣发卫气，将营养物质输送到皮毛的生理功能。若肺的生理功能正常，则肌肤光泽致密；反之，肺气虚，不能把营养物质输送于皮毛，则皮毛枯槁无泽。中医还认为，入体的衰老，与肾中精气有关。《内经》有“肾气盛，齿更发长，肾气衰，发坠齿槁，面焦”的论述。意思是说，若肾气盛，则人体毛发表现润泽，牙齿坚固，颜面红润，肌肤光润等，若肾气衰，则表现出毛发枯槁，牙齿脱落，颜面干瘪，肌肤松弛等。本方肺肾双补，对美容爱好者，实为难得的好药酒。方中胡桃仁即核桃仁，具有补肾、温肺的作用，《开宝本草》谓本品“食之令人肥健，润肌，黑须发”；杏仁润肺，除肺热；大枣补脾益气；白蜜滋润肌肤，

《神农本草经》谓“久服令人光泽好颜色，不老”；酥油补气血润肌肤，与杏仁、白蜜合用可治便秘。因本酒肺脾肾三脏均补，故除有荣颜泽肌之功外，尚可治疗肺脾气虚、肾不纳气所致的喘咳、气短、乏力、腰痛脚弱等症。

4. 补肾地黄酒（《寿亲养老新书》）

【配方】 生地黄 100 克 大豆 200 克 生牛蒡根 100 克
无灰酒 2500 毫升

【制法与用法】 将上药切碎，用细纱布袋盛，然后与无灰酒同置于坛中，密封浸泡，6 日后即可饮用。每次 20~30 毫升，每日 1~2 次。

【功效与主治】 有补益肾阴，祛风解毒的作用。适用于面酐（面色失去光泽，泛黑），老年人肾水不足，风热湿邪壅滞经络，关节、筋骨挛痛，日久不已等病证。

【说明】 中医认为，面酐的形成，多因肾水亏虚不能滋养肝木，肝肾两虚所致。《内经》说：“邪之所凑，其气必虚。”内有肝肾不足，外易受邪气侵袭，风热湿邪壅滞经络，可出现关节、筋骨疼痛，甚则关节红肿，屈伸不利。肝主筋，肝阴不足则筋脉失养，常致手足挛缩疼痛。本酒中生地可滋补肝肾精血，尚可清血分热邪，若肝肾精血充实，则面酐自去，皮肤自然润泽。故《本草蒙筌》谓本品可填骨髓，益真阴，悦色驻颜；大豆可补肾活血、润肤、驻颜，《本草拾遗》说：“久服好颜色，变白不老”；生牛蒡根祛风除湿解毒，可治疗关节筋骨疼痛。上药合用，对内有肝肾不足，外见面酐、皮肤粗糙者，具有极好疗效。长期饮用本酒，可使皮肤柔润，富有光泽。对因风湿痛缠绵不愈而致的面目憔悴者，尤为适宜。

5. 遂巡酒（《本草纲目》）

【配方】 桃花 100 克 马兰花 160 克 芝麻花 100 克
黄甘菊花 300 克 桃仁 49 枚

【制法与用法】 桃仁去皮尖，其它药阴干，和白面作曲，纸包 49 日。同时，用曲 1 丸，熟面 1 块，白水 1 杯，入净器内，封良久则成，如淡，再加曲 1 丸，酒成，去渣，任意服用。

【功效与主治】 有补虚，乌发，悦容颜，久服益寿的作用。适用于体倦乏力，视物昏花等症。

【说明】 中医认为，血为人体生命活动的物质基础，具有润肌肤，悦容颜，乌须发等作用。《素问·五脏生成篇》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能撮”。可见，若血虚，则视物昏花，体倦乏力，容颜憔悴。因发为血之余，故血虚，须发失养，可致早白或脱落。导致血虚的原因很多，常见的有血液的生成不足，急慢性出血，久病消耗阴血，气滞血瘀，瘀血不去新血不生等。酒中桃花可活血、通便、润肤悦面，血行通畅，有利于新血的化生，故能强身体，治肌肤皱涩不泽、面黑、秃发、须发早白等症。《神农本草经》说，本品“令人好颜色”。《本草品汇精要》说：“桃花渍酒饮之除百病，益颜色”；桃仁破血行瘀，润肤去皱，《名医别录》谓本品可“悦泽人面”；黄甘菊花可补阴血、驻颜悦色、黑发生发，《本草拾遗》说：“染髭发令黑，益颜色，好颜色不老”。《本草蒙筌》谓本品阴血兼补，利一身血气，变老人皓首成乌；马兰花、芝麻花均有和气血、补虚羸等功效。故常饮此酒，可使脏腑气血和调，肌肤润泽，体健身轻，延

年不老。

6. 玉液酒（《随息居饮食谱》）

【配方】 猪脂 60 克 白蜜 60 克 白酒 700 毫升

【制法与用法】 将猪脂、白蜜置入净瓷器内，再将白酒全部倒入。将瓷器置文火上煮数百沸后取下，待温后用细纱布过滤一遍，收贮瓶中。每日早、午、晚各 1 次，每次空腹温饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有泽肌肤，美毛发，温润补肺的作用。适用于肌肤粗糙，毛发憔枯，老年性久咳等症。

【说明】 中医认为，肺具有主气、司呼吸、宣发和肃降的作用，可将水谷精气输送于皮毛。若肺的生理功能失常，则皮肤干枯，毫毛憔枯，颜面粗糙无光，伴见呼吸短促，动则气喘，体倦乏力，懒言声低，甚则咳喘不已。若肺的生理功能正常，则皮肤致密细腻，毫毛光泽，面色红润。肺为“娇脏”，易受外邪侵袭，阴虚火旺，外受风热及汗出太过等均可导致肺阴虚而生燥热。本酒中猪脂解风热润肺，可滋润肌肤，《本草蒙筌》谓本品可悦皮肤。白蜜能润肺止咳，益气补中，《本草蒙筌》谓本品五脏不足俱补。《医宗必读》谓本品“安五脏而补诸虚，润大肠而悦颜色”。上药合用，可滋润肌肤，润肺止咳，常饮此酒，可使颜面如玉，肌肤柔润，并能治疗上述肺燥引起的各种病证。

大便稀溏、滑泄者忌服。

7. 常春酒（民间验方）

【配方】 常春果 200 克 枸杞子 200 克 白酒 1500 毫升

升

【制法与用法】 将上两味药捣碎，置于小坛中，以白酒浸泡之，经7日后开取。每日3次，每次空心饮10~20毫升。

【功效与主治】 有乌须发，悦颜色，强腰膝，健身益寿的作用。适用于羸瘦虚弱，须发早白，面色不泽，腰膝痠软，腹中冷痛，妇女血闭等症。

【说明】 中医认为，肝主藏血，肾主藏精，精血同源，且均为人体生命活动的物质基础，可濡养脏腑经络、四肢百骸。若肝肾精血充盈，则机体强健多力、面色红润、肌肤细腻、充满青春朝气。反之，若肝肾精血不足，则可出现筋脉失养而腰膝痠痛，颜面、爪甲血液不充而见面色不华，爪甲唇舌色淡；髓海空虚而见头晕目眩，耳鸣耳聋；心失所主而心悸，失眠多梦；血液不能上濡于目而见两目干涩，视物昏花；手足关节失养而致手足麻木，关节屈伸不利；阴虚不能制阳、阳亢化热，可见五心烦热；妇女血海空虚，可见经闭，同时伴见神疲乏力、形体瘦怯等全身不足症状。本酒功能大补肝肾精血，具有悦颜润肤，乌须黑发的功效。《圣惠方》说：“枸杞子酒，长肌肉益颜色，肥健人”。《药性论》谓其“能补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神”。故对上述肝肾阴血不足导致的各种病症，具有极好疗效。经常饮用，可使面似桃花，身如白玉，延年不老。

8. 桂圆补血酒（《药用果品》）

【配方】 桂圆肉250克 鸡血藤250克 何首乌250克 白酒3000毫升

【制法与用法】 将鸡血藤、何首乌切成小片，与桂圆、

白酒一起置入容器中，密封浸泡 10 日即成。此期间宜常摇动，以利有效成分溶出。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有补血填精，养心安神的作用。适用于贫血，容颜憔悴，须发早白，神经衰弱，健忘，失眠多梦，妇女闭经等病症。

【说明】 人体颜面肌肤，全赖气血滋润濡养。气血充盈，运行通畅，则颜面娇好，肌肤滋润。若血虚，则容颜憔悴，面黄无神，伴见头晕眼花，失眠多梦，体倦乏力，气短懒言，健忘耳鸣等症。若血瘀，则面色紫暗，唇舌青紫，伴见肢体心腹刺痛，爪甲暗淡无华，妇女可见月经后错，痛经，经色紫暗有血块，甚则闭经。本酒中桂圆肉补气生血、健脾养心，脾健则气血生化充足，可将营养物质上输到面部营养滋润面部肌肤；心血充盈，则心悸、失眠健症等症自除。《本草蒙筌》谓本品“养肌肉，美颜色，除健忘，却怔忡，多服强魄聪明，久服轻身不老”；鸡血藤活血补血，血行通畅则肌肤可得到充分的营养，使容颜不老。且本品尚有调经作用，《本草纲目拾遗》谓鸡血藤治妇人经水不调，赤白带下，妇女干血劳及子宫虚冷不孕；何首乌补益精血，且不寒、不燥、不腻，为滋补良药。《开宝本草》谓本品益血气，黑髭鬓，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老，亦治妇人产后及带下诸疾。上述 3 药合用，可补血活血，对血虚或血瘀引起的容颜憔悴等症，具有极好的治疗作用。长期饮用本酒，可使肌肤滋润，重现青春。

脾胃虚寒者，忌服。

9. 归圆杞菊酒（《惠直堂经验方》）

【配方】 当归 30 克 桂圆肉 240 克 枸杞子 120 克
甘菊花 30 克 白酒 3500 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒共置入容器中，密封，不时振摇，1月后即成。不拘时间，随意饮用，但勿令醉。

【功效与主治】 有补气血，润肌肤的作用。凡体质虚弱者均可服用。

【说明】 《内经》云：“气主煦之”、“血主濡之”。意思是说气的生理功能为推动血液运行和温暖脏腑经络，血的生理功能是营养和滋润机体。若血液充盈，则面色红润，肌肉丰满壮实，皮肤和毛发润泽有华；若血的生成不足，或持久地过度耗损，均可导致血的生理功能减弱，出现头昏目花、面色不华或萎黄、肌肤干燥、毛发干枯、肢体或肢端麻木等血虚的病理表现。若气虚，行血之力不足，四肢百骸失去血液的滋润濡养，也可出现上述血虚表现，并伴见气短乏力，动则气喘，懒言声低等症。气虚失去温煦脏腑经络的作用，血“得寒而凝”，可导致血瘀，出现肢体心腹刺痛，面色青紫，晦暗无光，唇舌暗淡等症。由此可见，面色红润，肌肤润泽的前提是气血的充盈和运行的通畅。酒中当归功能补血活血、泽润肌肤，《本草从新》谓当归可“泽皮肤，去瘀生新，温中养血，活血舒筋”；桂圆肉补气生血，可治疗各种气血不足之证；枸杞子补肝肾精血，明目，《圣惠方》谓“枸杞子酒，长肌肉，益颜色，肥健人”。甘菊花补益阴血、明日，《本草蒙筌》谓“甘菊花阴血兼补，明眼目，利血气”。上述诸药合用，既可补益气血，又能活血祛瘀，故凡属上述血虚、血瘀引起的病

症均可饮本酒治疗。容颜憔悴者，饮此酒可使面如桃花，肌似凝脂。

大便稀溏不实者，忌服。

10. 美容酒（《中国医药报》）

【配方】 人参 30 克 当归 30 克 玉竹 30 克 黄精 30 克 制首乌 30 克 桑杞子 30 克 黄酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药切成小片与黄酒一起置入容器中，密封浸泡 7 日即成。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有润肤乌发，健身益寿的作用。适用于容颜憔悴，面色不华，身体羸弱，皮肤毛发干燥，甚则须发枯槁者。

【说明】 中医认为，人体衰老的主要原因是肾中精气的不足，《内经》中说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”若肾中精气不足，则脏腑生理功能均呈低下状态，此时，肺不能将营养物质输送到皮肤，脾不能把水谷精气上输颜面，肌肤颜面得不到充分的营养，可出现肌肤松弛，颜面粗糙，皱纹满布。酒中人参补气生血，健脾益肺，可治疗肺脾气虚所致的呼吸短促、行动乏力、食欲不振、腹胀便溏等症；脾气健，既可为机体提供充分的营养物质，又能将水谷精气向上输送；肺气盛，可将水谷精微宣发到肌表皮毛。当归补血、活血，与人参合用则补血之力更强，血行通畅，则肌肤润泽；玉竹滋阴润肺，《神农本草经》谓：“主中风暴热，不能动摇，跌筋结肉，久服去面黑，好颜色润泽，轻身不老。”《本草蒙筌》谓本品“泽容颜，去面黑黯”；黄精润肺滋阴、补脾益气，

《日华子本草》谓本品补五劳七伤，益脾胃，润心肺，常服驻颜；制首乌，补益肝肾精血，《开宝本草》谓本品“益血气，黑髭发，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老”；枸杞子滋补肝肾，明目润肺，《药性论》谓枸杞子能“补益精诸不足，易颜色，变白，明目安神。”故本酒肺、脾、肾三脏均补，长期饮用，可使肌肤润泽，面色红润，是理想的美容药酒。

饮酒期间，忌食萝卜、茶叶。

11. 桃花白芷酒（《浙江中医杂志》）

【配方】 桃花 250 克 白芷 30 克 白酒 1400 毫升

【制法与用法】 根据前人经验，桃花宜在农历 3 月 3 日或清明前后采摘效良，特别是长于东南方向枝条上的花苞及初放不久的花更佳。将采得的桃花、白芷与白酒同置入容器中，密封浸泡 30 日后便可应用。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。同时倒少许酒于手掌中，两手掌对擦，待手掌热后来回擦脸部患处。

【功效与主治】 有活血通络，润肤祛斑的作用。适用于面色晦暗，黑斑，黄褐斑。

【说明】 肝主藏血，具有调畅人体气机的作用，性喜条达而恶抑郁。若情志不畅，可导致肝气郁结，郁结日久不散，可化火耗伤阴血。阴血既伤，则脉道空虚，肌肤失养。同时，因气能行血，气滞每致血瘀。颜面肌肤失养，加之气滞血瘀，常常在面部形成褐色斑块，或大或小，多在鼻旁及面颊出现（妊娠斑除外）。全身伴见胸闷，善叹息，胁腹胀痛，烦躁易怒，口苦咽干，面色晦暗，唇舌青紫，舌有斑点等症。酒中桃花具有活血、润肤、悦面的作用，《神农本草经》谓“令人

好颜色。”《本草品汇精要》说：“桃花渍酒饮之，除百病，益颜色。”白芷润肤除皱、悦容泽颜、去黑白面，《神农本草经》谓本品可“长肌肤，润泽。”《日华子本草》谓其“止痛生肌，去面酐疮瘢。”本酒内服与外擦同用，内服可使气血和调，外擦可使药力直达病所，故为理想的美容药酒。

妊娠及哺乳期妇女忌服。

12. 槟榔露酒（《中国食品》）

【配方】 槟榔 20 克 橘皮 20 克 青皮 10 克 玫瑰花 10 克 砂仁 5 克 黄酒 1500 毫升

【制法与用法】 将诸药制成粗末，装入纱布袋中，与黄酒共置入陶瓷容器中，文火煮 30 分钟，加入少量冰糖，取出药袋，酒装瓶贮存。每日早、晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有行气解郁，燥湿调中的作用。适用于黄褐斑属气郁挟湿者，症见平素胸闷胁痛，情志抑郁，四肢困倦，食欲不振，月经不调等症。

【说明】 黄褐斑又名黧黑斑，常因情志抑郁，肝失疏泄，气郁化火，上犯头面，或气血逆乱，肌肤失养所致。《外科正宗》说：“黧黑斑者，水亏不能制火，血虚不能华肉，以致火燥结成黑斑，色枯不泽。”《医宗金鉴》说：“此证一名黧黑斑。初起色如空垢，日久黑似煤形，枯暗不泽，大小不一，小者如粟粒赤豆，大者似莲子，芡实，或长，或圆，与皮肤相平。由忧思抑郁，血弱不华，火燥结滞而生于面上，妇女多有之。”因肝开窍于目，故目周多见，伴两胁胀痛，烦躁易怒，嗳气，善叹息，食欲不振等肝气郁滞的症状。酒中槟榔行气消积，《药性论》谓本品“宣利五脏六腑壅滞，破坚满气”；橘皮疏

肝理气、燥湿利胃；青皮疏肝破气，散结消滞，《本草纲目》谓本品可疏肝旺，泻肺气；玫瑰花行气解郁、和血散瘀，《本草纲目拾遗》谓本品和血、行血、理气，治肝胃气痛。上药合用，可使肝气条达，气血升降调和，褐斑自除。因肝属木，脾属土，肝失疏泄，每致横克脾土，使脾气虚，脾虚不能运化水湿，常可导致湿随火升，上行头面，使褐斑缠绵难消，故酒中加砂仁芳香化湿、健脾，标本同治。因男子性多豁达豪爽，女子多心细善忧，故肝郁而生褐斑者，以女性多见。因而本酒对女性美容爱好者，诚为理想佳品。

孕妇忌服。气虚下陷，症见短气食少，眩晕易汗，腹部重坠，便意频数且溏烂者慎用。

13. 熙春酒（《随息居饮食谱》）

【配方】 枸杞子 100 克 生地黄 80 克 女贞子 100 克 龙眼肉 100 克 仙灵脾 100 克 绿豆 80 克 猪板油 350 克 白酒 8000 毫升

【制法与用法】 将生地切成小块，绿豆捣碎，与诸药装入纱布袋中，扎紧袋口，最后用白酒共置入容器中，密封浸泡，不时振摇，30 日以上可饮用。每日早、晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有补血养颜，泽肌乌发的作用，适用于容颜憔悴，身体羸弱，皮肤毛发干枯，甚则须发枯槁以及虚劳喘嗽、便秘者。

【说明】 中医认为，人体气血的盛衰决定着颜面的枯槁与柔润。气血盛，则面色红润，青春焕发；气血虚，则容颜憔悴，老气横秋。同时，在中医的理论体系中，肺脾肾三脏

与颜面肌肤也有着密切的关系。肺主宣发，可将水谷精微宣发至皮毛，肌表。脾主升清、运化，可为机体提供营养物质，并能把营养物质上输到头面五官诸窍。因血为机体生命活动的主要物质基础，血虚则肌肤颜面失养。而肾主藏精，精血可以互相化生，故肾精不足，每致面容憔悴，肌肤无光。本酒功能补肾生血，肾精充盈，可输精于肺脾，使肺脾功能健旺；血充，则肌肤颜面能获得充分的营养。若长期饮用，自可达到润泽肌肤，乌发美容之目的。酒中枸杞子滋补肝肾、润肺明目，《圣惠方》说：“枸杞子酒，长肌肉，益颜色，肥健人”；生地黄补肝肾精血、凉血清热，《本草求真》说：生地“内专凉血滋阴，外润皮肤荣泽”；女贞子补肝肾、清热明日，《神农本草经》说：“主补中，安五脏，养精神，除百疾，久服肥健轻身。”《本草蒙筌》谓本品黑发黑须，强筋强力，多服补血去风；龙眼肉补心脾、益气血，《本草蒙筌》谓本品可养肌肉，美颜色；仙灵脾又名淫羊藿，可补肾壮阳，在大量滋阴药中，用一味补阳药，可避免阴阳偏胜，偏衰；绿豆可润肤清热，通经活络，《医宗必读》说：“解热毒而止渴，去浮风而润肤。”《本草蒙筌》说：“本品能行十二经络。”经络通，气血运行流畅，有益于美容；猪板油可润泽肌肤，《本草蒙筌》谓猪脂油悦皮肤。故本酒内补五脏气血，外润皮毛肌肤，实为难得的美容佳品。

脾虚便溏者，忌服。

14. 糯米甜酒（广西方）

【配方】 糯米 4000 克 冰糖 500 克 米酒 2000 毫升
甜酒粉适量

【制法与用法】 将糯米淘后置盆中加入适量水置锅中蒸饭，候刚熟透时取出摊开降温，当降温至40~50℃时（手触糯米饭感到温手），即可均匀撒上甜酒粉，然后装入容器密封，外裹棉被或稻草等保温，夏日24~32小时，冬天40~48小时可开封，加入米酒及冰糖再次密封，次日便可饮用。制作时注意糯米饭的温度及加入米酒的时间。若糯米饭的温度低于40℃时，可出现发酵不好；超过50℃，则酿出的酒发酸难饮。同时，加入米酒时间不宜太迟，迟则酒味亦发酸。每日1次，每次50~200毫升。酒量小者可加入适量水及鸡蛋煮成鸡蛋糖水服用。

【功效与主治】 有温中益气、补虚养颜的作用。适用于产后虚弱，面色不华，自汗，或平素体质虚弱，头目眩晕，面色萎黄，少气乏力及中虚胃痛，便溏等症。

【说明】 脾为机体气血生化之源，机体所需要的营养物质，均赖脾之运化。且脾还具有将营养物质输送到头面四肢，脏腑经络的作用。若脾气虚，气血生化不足，则体质虚弱；不能将营养物质运送至头面，则面色萎黄无华、头目眩晕；营养物质不能被送到肌表皮肤，则皮肤皱褶、粗糙；脾虚水谷不能被运化，则水与食物混杂而下、出现泄泻、便溏。本酒中糯米、冰糖，均有补脾益气之功，酿制成酒，则精华与糟粕分离，取其精华物质，其补益之力更强。此酒性平和，味酸甜，寓药疗于食补之中。若长期饮用，可使脾气健，胃气盛，气血生化充足。气血盛则头面肌肤均得滋养，头目眩晕自除，体倦乏力，便溏诸症自消。

发热或口苦、便秘者，忌服。

15. 麻黄宣肺酒（《医宗金鉴》）

【配方】 麻黄 30 克 麻黄根 30 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将上药与白酒浸泡，重汤煮 1 小时，露 1 宿，去渣，收贮备用。每日早、晚各服 1 次，每饮 10~20 毫升。1~5 日出脓成疮，10 余日则脓尽，脓尽则红色褪，先黄后白而愈。

【功效与主治】 有宣肺中郁气的作用。适用于酒皶鼻。

【说明】 酒皶鼻又名红鼻子，是指鼻子表面发红，有时在鼻周围可有红色丘疹或脓疮，严重时鼻子可肥大，顶端可形成结节。若由于面部红肿而引起鼻子发红，不属本病。此症多因肺气郁滞，化火生热，血行不畅所致。《诸病源候论》说：“此有饮酒，热势冲面、而遇风冷之气相搏所生，故令鼻面生皶、赤疮疖然也。”《内经》中说：“劳汗当风，寒薄为皶。”因肺主宣发，可调节汗孔的开合，或因劳动、或因酒热，均可使汗孔开张，此时若暴受风冷，寒主收引，风冷扑面，可闭塞毛孔，使寒邪郁闭于肺。肺叶不张，寒邪内郁，皮毛失养，表现于鼻，即成酒皶鼻。酒中麻黄可宣发肺气、调节腠理、疏散风寒，因其具有较强的发汗作用，恐饮后大汗伤阴，故酒中加麻黄根收涩止汗。两者一散一收，既可散邪，又不伤正。久服可使肺气宣降通畅，皮毛得养，酒皶鼻自除。

该酒对快速型心率失常者不宜。

第十三章 壮阳回春

中医认为，人体性机能与肾阳有密切的关系。肾阳具有温煦和推动脏腑组织器官，进行正常的生理活动的功能。若因年老或久病，或房劳过度，常致肾阳被伤而虚衰。肾阳虚不能荣养阴器，可致阳痿，阴冷；阳虚不温脏腑，可致精冷不育、宫寒不孕；肾阳不温脾阳，可致脾阳不振，出现形寒肢冷、食欲不振、体倦乏力、大便稀溏等；肾阳虚失于固摄，可致遗精、滑精、小便清长、尿频、尿失禁、尿有余沥等；腰者，肾之府，肾阳虚，可出现腰膝冷痛。本类药酒，均有温肾壮阳的功效，若长期饮用，可使肾阳逐渐恢复，性机能逐步增强。老年人经常饮用，可延缓衰老，春颜回驻。

1. 鹿茸虫草酒（《河南省秘单验方集锦》）

【配方】 鹿茸 20 克 冬虫夏草 90 克

【制法与用法】 将上述药物切片，以高粱酒 1500 毫升浸泡 10 天，过滤后即可饮用。每日 1 次，每次 20~30 毫升。药渣晒干为末，每次冲服 3 克。

【功效与主治】 有温肾壮阳，益精养血的作用。适用于肾阳虚衰，精血亏损所致的腰膝瘦软无力，畏寒肢冷，男子阳痿不育等症。

【说明】 肾阴和肾阳，是全身阴阳之根本。肾阴即真阴，

又称元阴，亦即命门之水；肾阳即真阳，又称元阳，亦即命门之火。肾阴和肾阳相互制约，相互协调，共同完成肾的生理功能。机体若因年老精亏，或先天不足，或久病耗损、后天失养可导致肾阴肾阳失调，出现肾阴或肾阳偏胜偏衰的病理状态。此酒中鹿茸补肾阳、益精血，可治疗肾阳不足，精血亏少之畏寒肢冷，阳痿早泄，宫寒不孕，小便频数，腰膝痠痛，头晕耳聋，精神疲乏等症。《本草纲目》谓本品“生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋、目暗、眩晕、虚痢。”冬虫夏草补肾阳、滋肺阴，《药性考》谓本品“秘精益气，专补命门。”上二药合用，可温肾壮阳、润肺生血。老年体虚及肾阳不足者，饮此酒可使肾中阴阳平衡，肺肾阴血充盈，自可达到延年益寿和强身健体之目的。

阴虚者禁用。

2. 脐肭脐酒（《饮食辨录》）

【配方】 脐肭脐 60 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将脐肭脐捣烂，用细纱布袋盛，扎紧口。将药袋放入酒坛内，倒入白酒，加盖密封，经常摇动数下，经 7 日后即可饮用。每日早晚各服 1 次，每次饮服 10 毫升。

【功效与主治】 温补下元，暖肾壮阳，益精髓。适用于肾阳衰弱，精气久亏而引起的腰脊冷痛，小腹不温，畏寒怕冷，阳痿，小便频多，小腹有痞块及女子宫冷不孕等症。

【说明】 《本草蒙筌》说：“脐肭脐味咸，气大热，无毒。惟生东海旁，俗称海狗肾。状类肾囊干缩。投熟睡犬边，犬或惊狂跳起；置寒冻水中，水因温暖不冰。得此验者真也。”在论述其功效时，书中说：“疗痃癖尪羸并脾胃劳损，除冷积，

益元阳。坚举阳管不衰，诚助房术取乐。”可见，本品具有健脾益气，温肾壮阳之功。脾胃健，则气血生化充足，脏腑功能旺盛，气血调和而百病不生；肾阳得壮，则肢体不温、腹部冷痛、阳痿、不孕等症悉除。故凡肾阳虚衰、脾胃气虚者饮此酒均有极好疗效。老年人长期饮用此酒，可延缓衰老，性机能不衰。

阴虚火旺、性欲亢进、骨蒸劳嗽者勿用。脾胃挟有寒湿者亦忌。

3. 鹿冲酒（《日华子本草》）

【配方】 鹿冲 20 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将鹿冲切成薄片，装入干净瓦坛内。将白酒倒入药坛内，置文火上煮，鱼眼沸时取下，待冷后加盖密封，置阴凉处。每日摇动 1 次，经 7 日后药酒即成。每日早、晚各服 1 次，每次温服 10 毫升。

【功效与主治】 有补肾，益精，壮阳的作用。适用于肾阳虚所致的腰膝痠痛，四肢无力，畏寒怕冷，耳鸣，男子阳痿，女子宫冷等症。

【说明】 中医认为，肾阳对脏腑肢体等器官具有温煦和鼓动的作用，因而称之为人体生命活动的原动力。肾阳虚不能鼓动气血运行，筋脉失养可致腰膝痠软，四肢无力，阴器为宗筋所聚，故见男子阳痿，女子性欲淡漠。气血失去肾阳的推动，不能上行入脑，髓海失养，可见头晕耳鸣。肾阳不能温暖脏腑肢体，可见畏寒肢冷，宫冷不孕，小腹冷痛，大便稀溏，小便清长，五更泄泻等。《医宗必读》说：“鹿乃仙兽，禀纯阳之质，含生发之气，其性极淫。故主用最专，以

壮阳道，补精髓为功。”此酒中鹿冲壮阳补肾，补血生精。可治疗上述肾阳虚衰所致的各种病症。经年不愈之阳痿、宫冷不孕及性功能低下等症，饮此酒常能顿起生机。

阴虚火旺者禁用。

4. 石燕酒（《本草纲目》）

【配方】 石燕 2~5 只 高粱酒 1000 毫升 盐、姜、葱、醋各适量

【制法与用法】 石燕去毛和内脏，加 4 味炒熟，用酒浸泡 3 天。每晚临睡前温饮 20 毫升。

【功效与主治】 有添精补髓，壮阳益气的作用。适用于性功能减退等症。

【说明】 肾主藏精，肾精充盈与否，与性功能的盛衰具有密切的关系。《景岳全书》中说：“精盛则阳强，精衰则阳痿。”若因色欲过度，房室不节；或由于禀赋素弱，先天不足而复犯房室之禁；或由于少年误犯手淫，均可耗伤肾精使肾阴不足。肾阴不足阳失依附而耗散，导致肾阳亦虚。肾阳虚，肾气不荣于阴器出现阳痿不举或举而不坚，伴阴冷、腰痛、膝软、耳鸣、脱发、牙齿松动、畏寒肢冷、形体瘦弱、短气乏力、头晕目眩、面色㿠白、舌淡胖边有齿痕等症。清代名医叶天士在论述上述病症的治疗时说：“盖因阳气既伤，真阴必损，若纯乎刚热燥涩之补，必有偏胜之害，每兼血肉温润之品缓调之。”（《临证指南医案》）此酒中石燕为血肉有情之品，既可补精益髓，又可温肾壮阳。浸酒中长期饮用，药效渐出，缓缓收功。正合叶氏论述。故本酒对性机能减退诸症，确有极好疗效，且融药疗与食补为一体，实为难得之保健饮品。

5. 板栗酒（《中国民间药方》）

【配方】 板栗 500 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将板栗洗净，逐个切口，放入白酒中浸泡，7 天后即可饮用。每次性交前饮服 10~30 毫升。

【功效与主治】 有滋补心脾，补肾壮阳的作用。适用于男子阳痿，遗精早泄，精神不振等症。

【说明】 脾主中焦，为气血生化之源，各脏腑功能活动所需的营养物质均由脾提供，故称其为后天之本。然脾之功能正常尚有赖于肾的温煦，若肾阳不足，脾失温养，可致运化无力，气血乏源。同时，脾失健运，也可使肾阳虚亏。肾阳虚阴器失养，则男子阳痿，女子性欲减退，甚则宫冷不孕。阳虚固摄无权，则遗精早泄，伴见腰冷痛、膝痠软、头昏、耳鸣等症。脾阳不振，清阳不升，水谷精微不能达于四肢，则精神不振，体倦乏力，脾失健运可出现饮食减少，腹冷痛，便溏等症。酒中板栗既可温补脾阳，又可补肾壮阳，因而对上述病症具有标本同治之功。《本草蒙筌》谓本品专走肾经，堪治肾病，健腰助足力，厚肠胃耐饥。若长期饮用本酒，可使脾肾俱健，阳事常盛不衰。

6. 九香虫酒（民间验方）

【配方】 九香虫 40 克 白酒 400 毫升

【制法与用法】 将九香虫干燥，拍碎，装入细纱布袋里，扎紧口。将药袋悬入小坛内，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处。经常摇动，经 1 周后开封，去掉药袋，即可饮用。每日早、晚各饮 1 次，每次服 10~20 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，理气止疼的作用。适用于肾虚所致的阳痿及胸膈气滞等症。

【说明】 肾阳虚，可出现阳痿等性机能障碍症状，肝失疏泄，可出现胸膈气滞诸症。同时，阳虚每生内寒，或易受外寒侵袭，寒主收引，可阻塞经络脉道，出现各种疼痛。此酒中九香虫可行气止痛，温肾助阳，《本草纲目》谓本品可以治疗膈胱滞气，补脾肾亏损，壮元阳。故凡属上述肾阳虚衰，气滞不通所致的各种病症，均可饮此酒治疗。

因九香虫性温热，易耗血伤阴，故阴虚内热者忌服。

7. 仙茅酒《本草纲目》

【配方】 仙茅 60 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将仙茅加工碎，置入净瓶中，倒入白酒，加盖密封，置阴凉干燥处。每日摇动数下，经 7 日后即可开封取饮。每日早晚各 1 次，每次饮服 15 毫升。

【功效与主治】 有补肾阳，壮筋骨，除寒湿的作用。适用于阳痿精冷，小便失禁，心腹冷痛，腰脚冷痹等症。

【说明】 肾阳对脏腑经络、四肢百骸具有温煦作用。若肾阳虚，不能温养前后二阴，可出现阳痿精冷，小便失禁等。阳虚每生寒症，除可出现肢体心腹冷痛外，易受寒湿邪气侵袭而成痹，表现为四肢关节冷痛，痛处重着固定不移，遇寒加重，得温痛减，或肌肤瘦楚，麻木不仁，甚则半身不遂。此酒中仙茅可温肾壮阳，祛寒除湿，故可治疗上述诸症。《开宝本草》谓本品：“主心腹冷气不能食，腰脚风冷挛痹不行，丈夫虚劳，老人失溺，男子益阳道。”本酒对老年内有湿痰，外现阳虚诸症者，尤为适宜。长期饮用，可强身健体，壮阳回

春。

阴虚火旺者忌服。

8. 雪莲虫草酒（《高原中草药治疗手册》）

【配方】 雪莲花 100 克 冬虫夏草 50 克 白酒 1600 毫升

【制法与用法】 将雪莲花切碎与冬虫夏草、白酒共纳入容器中，密封浸泡 15 日即成。每日早晚各服 1 次，每次 15 毫升。

【功效与主治】 补虚壮阳。适用于性欲减退或阳痿，表现为阴茎痿弱不起，临房举而不坚或临房不举。

【说明】 肾阳乃一身阳气之根，五脏六腑阳气均来源于此，具有温煦脏腑经络，推动各脏腑完成各自生理功能的作用。肾阳虚，命门火衰，可见阳痿，阴冷；肾阳不能温养脏腑躯体，可见腰痛，膝软，畏寒肢冷，形体瘦弱，短气乏力，面色㿠白；肾阳虚不能运行水谷精微，髓海失养，可致头晕目眩，耳鸣，发脱、牙齿松动。而本酒中雪莲花可补骨壮阳，冬虫夏草可温肾补阳，二药合用，对上述肾阳虚所致的各种病症，均有极好疗效。若长期饮用此酒，可使肾阳充实，性机能不衰。

9. 东北三宝酒（吉林方）

【配方】 人参 30 克 鹿茸 30 克 貂鞭 1 具 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将人参及鹿茸切成薄片（切人参宜用竹刀或钢刀，不宜用铁刀，以免降低药效），与貂鞭、白酒共置

入容器中，密封浸泡 15 日即成。服用 500 克酒后，可再添入 500 克白酒，如此添至药味淡薄为止。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 补肾壮阳。适用于肾阳衰微，表现有肢冷畏寒，腰痠脚软，阳痿滑精，精神萎靡，阴囊湿冷，小便清长等。

【说明】 酒中人参大补元气，健脾益肺，与鹿茸合用，可起到益气壮阳的效果。现代药理研究证明，人参具有促性腺作用，可使去势大鼠出现交尾现象；使家兔睾丸中精子增多，且活动力增强，体外生存期延长，睾丸及附睾的重量增加。雌性小鼠服用人参浸液后，其交尾期延长，子宫卵巢重量增加。黄体激素增多。说明人参具有性激素和促性腺激素样作用；鹿茸可补肾阳、益精血，可治疗肾阳不足、精血亏虚之畏寒肢冷，阳痿早泄，宫冷不孕，小便频数，腰膝痠痛，头晕耳聋，精神疲乏等症。《本草纲目》谓本品“生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损。”；貂鞭可温补肾阳，现代药理研究证明，其中含有大量雄性激素，因而对男性性激素水平低下所致的阳痿等症具有极好疗效。上述 3 药合用，功能补肾阳，益精生血。老人体弱者，饮此酒可收强身健体之功；阳痿不举或举而不坚者，饮此酒可提高性欲。

饮酒期间忌食萝卜、茶叶。

10. 海马酒（《中国动物学》）

【配方】 海马 50 克 白酒 50 毫升

【制法与用法】 将海马焙干研末，与白酒同纳入容器中，密封浸泡 2 日后可用。每日服 1~2 次，每次 10~15 毫升。

【功效与主治】 补肾壮阳，调气活血。适用于性欲减退，阳痿，男子不育及腰腿痛，跌打损伤。

【说明】 正常情况下，脏腑器官得肾阳温煦，各司其职，相互协调，完成各自的生理功能，机体健康无疾。若因久病或房劳过度，均可耗散肾阳，肾阳虚不荣阴器则阳痿，精冷不育，在女子则性欲减退，宫冷不孕。此酒中海马补肾壮阳，故凡由肾阳虚引起的性机能减退诸症，饮此酒均有极好疗效。因海马还具有行气活血的功效，故对于跌打损伤和肝气郁久不解所致的气滞血瘀症，也有较好的疗效。若长期饮用此酒，可使气血和调，肾阳旺盛，性功能不衰。

孕妇及阴虚火旺者忌服。

11. 巴戟淫羊酒（《药物与方剂》）

【配方】 巴戟天 250 克 淫羊藿 250 克 白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上 2 味药切碎，与白酒共置入容器中，密封浸泡 7 日后即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，祛风湿，健筋骨的作用。适用于神经衰弱，性欲减退，风湿痹痛，肢体瘫痪，末梢神经炎等。

【说明】 酒中巴戟天补肾助阳，祛风除湿，可治疗肾阳虚所致的阳痿、尿频、宫冷不孕、月经不调、少腹冷痛等症。肾阳虚抵御外邪能力低下，易受风湿邪气侵袭而成痹症，表现为肢体关节疼痛，或肌肤麻木不仁，甚则肌肤疼痛难忍，半身不遂。因巴戟天尚可祛风除湿，故对上述风湿病症也有较好疗效。《本草备要》谓本品“补肾益精，治五劳七伤，辛温

散风湿，治风湿脚气水肿”；淫羊藿可壮阳、祛风、除湿。现代药理研究证明，本品具有性激素样作用。《本草蒙筌》说：“治男子绝阳不兴，治女子绝阴不产，却老景昏耄，除中年健忘，益骨坚筋，增力强志。”可见，常饮此酒，可强身健体，壮阳回春。

阴虚火旺，或内有湿热者忌服（内有湿热的表现为口苦口粘，小便黄赤，食欲不振，大便不爽，口渴不欲饮水，舌苔黄腻等）。

12. 复方仙茅酒（《万病回春》）

【配方】 仙茅 120 克 淫羊藿 120 克 南五加皮 120 克 白酒 4000 毫升

【制法与用法】 将上 3 味药切成小片装入纱布袋，与白酒共置入容器中，密封浸泡 21 日后即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有益精壮阳的作用。适用于男子元阳虚损，症见阳痿，滑精，男子不育，肢冷畏寒，腰膝痠软，下肢痿弱，短气乏力等。

【说明】 元阳即肾阳，又名命门之火，对全身脏腑经络具有温煦及提供原动力的作用。若元阳虚损，不能温养阴器则阳痿、男子不育；阳虚固摄无权则滑精、尿频、尿失禁；阳虚不能温养脏腑躯体则肢体冷而畏寒，腰膝痠软，下肢痿弱、短气乏力。元气虚则脏腑生理活动低下，抵御外邪的能力差，易受风寒湿邪侵袭而成痹症，表现为肢体关节疼痛，麻木，甚则四肢拘挛，半身不遂。本药酒中仙茅可温肾壮阳、祛寒除湿，《开宝本草》谓本品“主心腹冷气不能食，腰脚风冷挛痹”。

不能行，丈夫虚劳，老人失溺，男子益阳道”；淫羊藿补肾壮阳、祛风除湿，《本草备要》谓本品可“补命门，益精气，坚筋骨”；南五加皮可祛风湿、强筋骨，《名医别录》谓本品可“疗男子阴痿，囊下湿，小便余沥，女人阴痒及腰背痛，两脚痛痹风弱，五缓虚羸，补中益精，坚筋骨。”上3药合用，可补肾壮阳、祛风除湿，若经常饮用此酒可使阳道常盛不衰，体质康健无疾。

阴虚内热及内有湿热者忌服。

13. 胡桃酒（《寿世青编》）

【配方】 胡桃仁 120 克 小茴香 20 克 杜仲 60 克 补骨脂 60 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将上药加工成小块，与白酒同置入容器中，密封浸泡半月即成。每日早晚各服1次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有温阳，补肾，固精的作用。适用于肾阳虚弱，症见肢冷畏寒，腰膝痠软、阳痿、滑精，小便频数而清长者。

【说明】 胡桃仁又名胡桃肉，具有补肾助阳、强腰膝的功效，可治疗肾虚腰痛脚弱，腰间重坠，起坐困难等症。《本草纲目》说：“胡桃，通命门，利三焦，益气养血，与补骨脂同为补下焦肾命之药。夫命门气与肾通，藏精血而恶燥，若肾命不燥，则精气内充”；杜仲温补肝肾、强筋骨，可治疗腰膝痠痛或痠软无力及阳痿、尿频等症。《神农本草经》谓本品“主腰背痛，补中，益精气，坚筋骨”；补骨脂又名破故纸，功能补肾壮阳，固精缩尿，《本草备要》中说：“壮元阳，缩小

便，膝冷痛，肾虚泄泻。”上 3 药合用，可大补肾阳，此即《太平惠民和剂局方》中之青娥丸。肾阳为脾阳之根，故肾阳虚每兼脾阳不振，出现脘腹冷痛、食欲不振、倦怠乏力、大便稀溏等症，脾阳不振，气血生化不足，日久可使肾阳更虚，故酒中加小茴香温中健脾和胃，祛寒止痛，与补骨脂合用，可治疗肾阳虚冷所致的滑精、尿频、尿失禁、小便清长等症。故凡属上述肾阳虚衰而致的各种病症，均可饮此酒治疗。常人饮用此酒，可减缓衰老，提高性机能。

阴虚火旺及内有实热者忌服。

14. 淫羊藿酒（《食医心镜》）

【配方】 淫羊藿 200 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将淫羊藿切碎，与白酒共置入容器中，密封浸泡 7 日即成。每日早晚各服 1 次，每次 20~30 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，强筋健骨的作用。适用于肾阳虚弱，症见阳痿，面白神疲，肢冷畏寒，腰膝痠痛，健忘以及风湿痹痛等。

【说明】 肾阳具有温暖脏腑经络和抵御外邪侵袭的生理功能。若肾阳虚，除机体可生内寒外，又最易受风湿邪气侵袭而成痹。同时，机体若因久处湿地、或劳汗入浴当风、感受风寒湿邪，寒湿内蕴，亦常伤及肾阳，使肾阳亏虚。上述两种病理现象常交替出现，使病情缠绵难愈。肾阳虚多表现为阳痿，畏寒肢冷，尿频滑精，小便清长，小腹腰部冷痛等症。风寒湿邪侵袭人体所致的痹证，多表现为肢体关节疼痛麻木，屈伸不利，甚则拘挛不舒，半身不遂等。此酒中淫羊藿可温肾壮阳、祛风除湿，既可治疗肾阳虚证，又可治疗风

寒湿痹。《本草蒙筌》谓本品“主男子绝阳不兴，女子绝阴不产。”现代药理研究证明，本品具有性激素样作用。因而凡肾阳虚、性功能低下及风寒湿邪侵袭人体所致的各种痹证患者，饮此酒均有极好疗效。

阴虚火旺者不宜服。

15. 麻雀酒（广西方）

【配方】 麻雀 12 只 当归 30 克 菟丝子 30 克 枸杞子 30 克 桂圆肉 30 克 茯苓 15 克 白酒 2000 毫升

【制法与用法】 将麻雀去羽毛，剖腹，去内脏，洗净，置炭火上烘干至有香味，与上药、白酒共置入容器中，密封浸泡 3 个月后方可取用。每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有壮阳益精，滋肾补血的作用。适用于腰脊疼痛、头昏目眩、阳痿，小便频数而清长等症。

【说明】 肾为先天之本，内寓真阴真阳，为一身阴阳之根本。若肾阴虚，筋脉失养，可出现腰脊痠软疼痛；清窍失养，可见头昏目眩。若肾阳虚、固摄无权，可出现滑精、小便频数而清长；阳气不能荣于阴器，则阳痿不举或举而不坚。本药酒功能滋肾阴，温肾阳，因而可治疗上述肾阴、肾阳亏虚所致的各种病症。酒中麻雀可温肾壮阳，《本草蒙筌》谓本品“大温热，益气壮阳，暖腰膝有功”；当归补精血，活血化瘀；枸杞子补肝肾精血，《本草经集注》谓本品“补益精气，强盛阴道”；桂圆肉补心脾、益气血，既不滋腻，又不壅气，为滋补良药；菟丝子补阳益阴，固精缩尿，可治疗腰膝痠软疼痛、阳痿、滑精、小便频数、白带过多等症。脾为气血生

化之源，脾健则肾中阴阳充实，而肾中阴阳两虚则又常导致脾失健运，故酒中加茯苓利水渗湿、健脾益气。可见，本酒阴阳双补，标本同治，若经常饮用，可使肾精充盈，性机能旺盛。

16. 雀卵酒（民间验方）

【配方】 雀卵 20 个 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将酒倒入净瓷器内，置文火上煮，待酒煮至鱼眼沸时，将雀卵打破加入酒中，再煮数十沸即成。取下待冷，贮入净瓶中。每日早晚各服 1 次，每次温饮 15~20 毫升。

【功效与主治】 有助肾阳，补阴精的作用。适应于阳痿，腰痠，精气清冷者。凡身体虚弱无力，证属阳虚者，均可经常服用。佐膳亦佳。

【说明】 《医宗必读》中说：“雀属阳而性淫，故强壮阳事。下元有真阳，谓之少火，天非此火不能生物，人非此火不能有生，火衰则阳痿精寒，火足则精旺阳强。”又说：“雀卵味酸温，无毒，入肾经，强阴茎而壮热，补精髓而多男。”《本草蒙筌》说：“雀卵专益丈夫，扶阴痿易致坚强，补阴衰常能固闭。”可见雀卵既可壮阳，又可滋阴。故凡肾虚引起的阳痿、腰痠、体虚质弱、性机能减退等，饮此酒均有极好疗效。

阴虚火旺者忌服。饮酒期间，忌服有白术、苍术的其他中药。

17. 琼浆药酒（《北京市中成药规范》）

【配方】 人参 30 克 鹿茸 15 克 桂圆肉 15 克 熟附片 60 克 陈皮 45 克 狗脊 60 克 枸杞子 60 克 补骨脂 60 克 黄精 30 克 金樱子 20 克 韭菜籽 60 克 淫羊藿 60 克 冬虫夏草 30 克 怀牛膝 60 克 灵芝 60 克 当归 30 克 佛手 30 克 驴肾 30 克 雀脑 25 克 红糖 1500 克 红曲 120 克 白蜜 250 克 白酒 15 升

【制法与用法】 将上药分别加工为粗末，用绢袋盛装，与白酒同置入坛中密封，隔水蒸 2 小时，再静置 7 日后即可服用。每日早晚各服 1 次，每次 20 毫升。

【功效与主治】 有温肾壮阳，滋补气血的作用。适用于身体羸弱，精神萎靡，腰膝痠软，倦怠乏力，肢冷畏寒，阳痿，阴囊湿冷，遗精早泄，妇女白带淋漓等症。

【说明】 中医认为，人体阳气和阴血密不可分，阳气主动，对脏腑具有温煦和助其完成各项生理活动的作用；阴气主静，对脏腑经络具有滋润濡养和为其生理活动提供营养物质的作用。阳气是阴血运行的动力，阴血为阳气提供营养，阳气须赖阴血而存在。若气虚则机体表现为身体羸弱，精神萎靡，倦怠乏力；若阳虚则肢冷发寒，阳痿，阴囊湿冷，遗精早泄，妇女白带淋漓；阴血亏虚则腰膝痠软。本药酒中人参大补元气，与鹿茸合用，可益气壮阳，与桂圆肉合用，可补气生血；制附片可补火助阳，肾脾心诸脏阳气衰弱者均适用；狗脊、补骨脂、韭菜籽、淫羊藿、冬虫夏草等补肾壮阳；枸杞子、黄精、怀牛膝、当归等滋补肝肾精血；因阴阳气血失调，常可导致气机阻滞、加重阴阳气血的亏虚，故酒中加陈

皮、佛手调畅气机，使气血运行通畅，有利于阴血与阳气的化生；驴肾可补益肾气，雀脑温肾壮阳，金樱子收敛固涩，可治疗遗精早泄、阴囊湿冷等证。上述诸药合用，可壮阳滋阴，补气生血，故若长期饮用此酒，可使阴阳气血平衡协调，肾中阳气健旺，机体健康无疾，性机能常盛不衰。阳痿患者饮此酒，每致立竿见影之效。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

18. 三石酒（《普济方》）

【配方】 白石英 150 克 阳起石 90 克 磁石 120 克
白酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药捣成碎粒，用水洗净，用生绢袋盛，扎紧口备用。将酒倒入小坛内，放入药袋，加盖密封，每日振摇数下，7 日后即可开封取饮。每日 3 次，每次随量空腹温饮。其酒随饮随添，味淡即止。

【功效与主治】 有补肾气，疗虚损之功效。适用于精神萎靡，少气无力，动则气喘，阳痿早泄及心神不安，惊悸失眠等症。

【说明】 肾具有藏精和纳气的生理功能。正常情况下，肾精藏而不泄，并能将肺吸入的自然界清气下纳于肾。若因老年肾中精气衰退，或因早婚、性生活不节耗伤肾气，或久病肾虚失于固摄，可出现一系列病理变化。肾失封藏则遗精、滑精、早泄；肾的纳气功能减退则气浮于上，动则气喘，少气乏力；肾失去对二便的固摄，则见大便滑脱，小便清长，或遗尿，尿有余沥；肾阳虚不能鼓动，而见阳痿；肾气不能上交于心，可见心神不安，惊悸失眠等心肾不交的病理现象。酒

中的白石英温肾阳，助肾纳气，《本草蒙筌》谓本品“治咳逆胸膈久寒，理消渴阴痿不足”；阳起石温肾壮阳，《药理论》谓本品“补肾气精乏，腰痛膝冷湿痹，子宫久冷”；磁石纳气平喘，养肾益阴，《本草纲目》谓本品“色黑而入肾，故治肾家诸病，而通耳明目。”三药合用，共奏温肾，纳气，镇心，安神之功，故凡属上述肾虚的患者，饮此酒均有极好疗效。常人饮用此酒，可使精气充实，阳事不衰。

阴虚火旺者忌服。

19. 龟龄集酒（天津方）

【配方】 鹿茸 250 克 人参 200 克 熟地黄 60 克 炮山甲 80 克 生地黄 80 克 石燕 100 克 肉苁蓉 90 克 家雀脑 30 个 地骨皮 40 克 杜仲炭 20 克 甘草 10 克 天门冬 40 克 枸杞子 30 克 川牛膝 40 克 大蜻蜓 20 克 海马 100 克 大青盐 80 克 泽羊藿 20 克 蚕蛾 9 克 补骨脂 30 克 砂仁 40 克 锁阳 30 克 硫黄 3 克 菟丝子 30 克 急性子 25 克 细辛 15 克 公丁香 25 克 黑附子 170 克 白酒 20 升

【制法与用法】 将上药切碎，与白酒共置入容器中，密封，隔水文火煮 2 小时，静置 7 日即成。静置期间，每日振摇 1 次，每日早晚各服 1 次，每次 15~30 毫升。

【功效与主治】 有兴阳助肾，大补真元的作用。适用于肾阳虚弱或劳倦内伤，症见阳痿，滑精，筋骨无力，步履艰难，头昏目眩，神经衰弱，男子不育，女子不孕，赤白带下等。

【说明】 中医认为，人体阴阳相互依存，对立统一，并

可互相化生。正常情况下，二者处于阳消阴长和阴消阳长的动态平衡中，共同完成人体的各项生命活动。若因种种原因导致阳虚，必然会有不同程度的阴虚，反之亦然。故临床在治疗阳虚症时，常加入少量补阴药，在治疗阴虚症时，常加入少量补阳药。此酒配方即是在大量补阳药物中，加入生地、熟地等滋补阴液。方中人参平补气血阴阳，与鹿茸合用，可益气壮阳，与熟地合用，可补气生血；石燕、肉苁蓉、杜仲炭、海马、淫羊藿、补骨脂、锁阳、硫黄、菟丝子等温肾壮阳；生地黄、天门冬、枸杞子等滋补阴血；因机体在阳虚状态下，气血运行无力，常出现血瘀现象，故酒中加炮山甲、川牛膝等活血祛瘀、疏通气血经络；肾阳为一身阳气之根本，故阳虚多以肾阳虚表现为突出，肾阳虚不能上温脾土，可致脾阳不振，故酒中加砂仁、丁香、附子等振奋脾阳，以助气血运化。由此可见，本酒配方十分严谨，阴阳双补，标本兼治，若长期饮用此酒，可使脏腑气血和调，肾阴肾阳平衡协调，阳事长盛不衰。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

20. 硫黄药酒（《普济方》）

【配方】 制硫黄 60 克 花椒 60 克 河子 72 个 白酒 10 升

【制法与用法】 将上 3 味药装入双层的绢袋内，用麻绳扎紧袋口，与白酒共置入容器，密封浸泡 10 日可服。硫黄永不换，花椒一季换 1 次，河子 72 天换 1 次。每服 1000 克药酒后，可再加入 1000 毫升白酒。每日早晚各服 1 次，每次 20 ~ 30 毫升。每服 20 天后停服 10 天，再继续服用。

【功效与主治】 有温肾壮阳的作用。应用于中老年人肾阳衰微，症见形寒喜暖，腰膝痠痛，精神萎靡，阳痿滑精，夜尿频数，耳聋目暗，须发早白，面色灰暗不泽等。久服康健延年。

【说明】 肾阳具有温煦脏腑经络和藏精、固摄二便的作用，若肾阳虚不能温煦肢体，则见形寒肢冷，腰膝痠痛；肾阳不能上温脾土，可致脾阳不振，出现脘腹冷痛、呕吐、泄泻、精神萎靡、体倦乏力等症；肾阳虚命门火衰，不能鼓动，则见阳痿；肾阳虚失去藏精的生理功能，可见遗精、滑精，肾失固摄可见小便频数清长，大便滑脱等症。此酒中制硫黄补火壮阳，可治疗肾阳虚衰，下元虚冷所致的阳痿，形寒肢冷等症，《本草图经》谓本品“主命门火衰，阳气暴脱，阴证伤寒，阳道痿弱，秉纯阳之精，益命门之火，热而不燥”；花椒温脾止痛，可治疗脾阳虚所致的各种病症。《本草纲目》说：“椒，纯阳之物，入肺散寒治咳嗽；入脾除湿，治泻痢；入右肾补火，治阳衰溲数、足弱”；诃子涩肠止泻，可治疗脾虚所致的泄泻。本酒用药少而精，即补肾壮阳，又健脾益气，脾健则气血生化充足，体格健壮。性机能减退者，常饮此酒，可提高性欲。常人饮此酒，也可延缓衰老。

阴虚火旺及外感风寒、内有湿热积滞者忌服。

21. 助阳酒（《验方新编》）

【配方】 党参 15 克 沙苑蒺藜 10 克 枸杞子 15 克
熟地黄 15 克 白丁香 10 克 远志肉 4 克 沉香 4 克 荔枝肉 7 个，淫羊藿 10 克 白酒 1000 毫升

【制法与用法】 将上药碎为粗末，装入细砂布袋中，与

白酒共置于干净容器中浸泡，密封口，3天后放热水中煮15分钟，待凉后再放冷水中浸泡，过21日后再饮用。每日早晚各服1次，每次10~20毫升。

【功效与主治】 有补肾助阳的作用。适用于阳痿不举等症。

【说明】 酒中党参补气生血，益肺健脾，若气血充盈，肺脾气旺，有利于肾阳的化生；沙苑蒺藜又名沙苑子，温肾固精缩尿，可治疗肾虚腰痛，阳痿遗精，遗尿尿频，白带过多，《本草汇言》谓本品“补肾固精，强阳有子，不烈不燥，兼止小便遗溺，乃和平柔顺之剂也”；淫羊藿补肾壮阳，《本草备要》谓本品“补命门，益精气”；枸杞子滋补肝肾阴血，熟地补精益髓，二药合用有阴中求阳之意，使阳得阴助而生化无穷。肾阳虚气血运行无力，常致气血运行不畅，故加丁香调理气机；肾阳虚脾阳失温，常致脾阳不振，出现食欲不振，呕吐泄泻等症，故加沉香温补脾阳，兼壮肾阳；肾虚不能上滋心火，易出现心悸、失眠等症，故加远志安神，治疗心肾不交；荔枝肉补气生血，久服可延年不老。由此可见，本酒以温肾壮阳为主，兼顾心脾等脏，又能补气生血，凡肾阳虚而致的阳痿等性机能减退症，饮此酒具有极好疗效。常人经常饮此酒，亦可收延年益寿之功。

21. 楮实助阳酒（民间验方）

【配方】 楮实子100克 鹿茸10克 制附子60克 川牛膝60克 巴戟天60克 石斛60克 炮姜30克 肉桂30克 大枣60克 白酒2000毫升

【制法与用法】 将楮实子微炒，鹿茸涂酥炙去毛，肉桂

去粗皮。上药共捣碎细，用细纱布包贮，置于净器中，用白酒浸之，密封，经8日后开取，去渣备用。每日早晚各服1次，每次空心温饮10毫升。

【功效与主治】 有温肾阳、壮筋骨、暖脾胃的作用。适用于肾阳虚损，脾胃虚寒，阳痿滑泄，面色无华等症。

【说明】 肾阳又名命门火，在中医理论中，十分重视肾阳的作用，认为它是人体阳气之根，其余各脏阳气均源于此。就临床所见，肾阳虚往往是脾脏最先受累，而致脾阳不振。肾阳虚不能鼓动阴器，可出现阳痿，伴见形寒肢冷，腰膝瘦软，小便清长，尿频，尿失禁等症。脾阳虚常见脘腹冷痛，食欲不振，倦怠乏力，面色无华，大便稀溏等。本酒配方以脾肾兼顾为原则，即壮肾阳，又温脾胃。酒中楮实子温肾强阳，健脾利水；鹿茸补肾阳，益精血，巴戟天补肾助阳，上2药合用，可治疗肾阳虚所致的阳痿诸症；制附子、炮姜、肉桂、大枣等温中健脾，振奋脾阳，脾健则气血生化充足，有利于肾阳的生化；因阴阳可以互相化生，故酒中加石斛、牛膝滋补肾阴，使阳得阴助而生化无穷，且川牛膝尚有活血祛瘀的作用，血液运行通畅，有利于脏腑经络等器官生理功能恢复正常。因而，凡属上述脾肾阳虚所致的各种病证，饮此酒均有极好的疗效。长期饮用，可强身健体，延年益寿。

23. 韭菜子酒（验方）

【配方】 韭菜子100克 米酒500毫升（或用高粱酒）

【制法与用法】 将韭菜子研碎，浸于米酒中，密封置静，7天后可以饮用。每日早、午、晚各服1次，每次服10毫升，饭后服。

【功效与主治】 有补肾助阳，固精的作用。适用于阳痿、遗精、早泄，腰膝冷痛等症。

【说明】 肾阳对人体性机能具有决定性作用，除可温养和鼓动阴器外，尚可固摄肾精不致妄泄。若因房劳过度或早婚，少年误犯手淫，久病伤肾等，均可研伤肾阳，出现阳痿、遗精、滑精，伴见腰膝冷痛、小便清长、尿频、尿失禁、五更泄泻等病理现象。脾阳失去肾阳的温煦，可见形寒肢冷，倦怠乏力，腹部冷痛、食欲不振等症。酒中韭菜子可补肝肾，暖腰膝，壮阳，固精，《滇南本草》谓本品“补肝肾，暖腰膝，兴阳道，治阳痿。”《本草纲目》说：“治小便频数，遗尿，女子白淫白带。”可见，本酒既可治疗肾阳虚，温煦失职所致的阳痿、腰冷痛等症，又可治疗肾失固摄所致的遗精、尿频、小便清长、尿失禁等症。常人经常饮用此酒，可使肾阳充实，性机能旺盛。

阴虚火旺者忌服。

24. 草苁蓉酒（《良朋汇集》）

【配方】 草苁蓉 1000 克 好白酒 10 升

【制法与用法】 将草苁蓉捣碎，浸泡于白酒中，密封。3~4 天即可饮用。每日早晚各服 1 次，每次 10~30 毫升。

【功效与主治】 有补腰肾、强筋骨，治劳伤的作用。适应于肾虚阳痿，不育，腰痛，遗精等症。

【说明】 《内经》中说：“腰者，肾之府”，意即腰部与肾息息相关。还说，“肾主骨生髓。”意思是肾与人体骨和髓的生长发育有密切的联系。故若肾虚，即可出现腰痠沉疼，骨弱髓减的病变。肾主藏精，肝主藏血，精血同源，故肾虚易

致肝血亏虚。肝主筋，肝虚则筋脉弛缓，前阴为宗筋所聚，筋缓则阳事不举，伴倦怠乏力，腰软脚弱等。肾精是人类繁衍后代的物质基础，肾虚则阴精亏少，导致婚久不育，肾失固摄，本就不足的肾精，多又滑泄于外，使病情加重。本酒中草苁蓉可补肝肾之阴，又能温肾壮阳。肝肾精血充盈则筋骨自强；肾阳得补则阳痿、遗精、腰膝痠疼等症自除。故若长期饮用此酒，可使体健身轻，阳事长盛不衰。有肾阳虚衰病症者，饮此酒最为适宜。

本酒为温补之剂，故阴虚火旺者忌服。

25. 海狗肾酒（一）（《本草纲目》）

【配方】 海狗肾 2 个，曲 200 克 糯米 5 千克

【制法与用法】 将海狗肾用酒浸后捣烂，将糯米煮半熟，沥干，与海狗肾拌合，置锅中蒸煮后，装入小坛内待冷，加入酒曲，搅拌均匀，加盖密封，置保温处。经 14 日后开封，味甜可口即熟。后去糟，贮入瓶中备用。每日 3 次，每次空腹饮 10~15 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，益精补髓，祛寒强骨的作用。适用于肾虚阳痿，性欲减退，滑精，精冷，体弱畏寒，腰膝痠冷，女子不孕等症。

【说明】 中医认为，藏精是肾的主要生理功能。即是说，肾对于精气具有闭藏的作用。肾对于精气的闭藏，主要是为精气在体内能充分发挥其应有的生理效应创造良好的条件，不使精气无故流失，影响机体的生长、发育和生殖能力。精气是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础。其由肾阴和肾阳两个方面组成，对机体各个

脏腑组织器官起着滋养、濡润作用的称为肾阴，对机体各个脏腑组织器官起着推动、温煦作用的称为肾阳。若因种种原因导致肾阳虚衰，则可出现阳痿、精冷、滑精、畏寒肢冷及女子宫冷不孕等症。本酒中海狗肾可补肾壮阳，益精补髓，对肾阳虚症具有极好疗效。若长期饮用此酒，可提高性欲。

26. 海狗肾酒（二）（验方）

【配方】 海狗肾 1 具 人参 25 克 怀山药 50 克 米酒（或白酒）1000 毫升

【制法与用法】 将海狗肾经酒浸后切片，人参、山药切为碎片，置净器中，倒入白酒或米酒，密封浸泡 30 天，即可饮用。每日早晚各服 1 次，每次 10~15 毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，益气固精的作用。适用于肾虚所致的阳痿，遗精，女子阴冷，体倦乏力等症。

【说明】 酒中海狗肾补肾壮阳，可治疗肾阳虚所致的阳痿、遗精、女子阴冷等症；因肾阳具有温煦鼓动脏腑器官进行正常生理活动的作用，故肾阳虚鼓动无力，常可出现体倦乏力等气虚的表现。因而酒中用人参大补元气，既可助海狗肾温肾壮阳，又可助山药健脾气，滋肾阴；山药益气养阴，平补肺脾肾，且可固精止泻。肺脾健，可助气血生化，有利于肾阳的化生，肾阴得补，可为肾阳提供充分的营养物质。《本草正》说：“山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤。”可见，上述 3 药相互协调，阴阳双补，标本兼顾，故肾虚阳痿者，饮此酒常可收立竿见影之效。常入经常饮用，可延年益寿，提高性机能水平。

饮酒期间，忌萝卜、茶叶。

27. 锁阳酒（民间验方）

【配方】 锁阳 30 克 白酒 500 毫升

【制法与用法】 将锁阳浸泡在白酒中，密封静置，7 天后弃药渣，装瓶饮用。每日早晚各服 1 次，每次 15~20 毫升。

【功效与主治】 有益精壮阳，养血强筋的作用。适用于肾虚阳痿，腰膝痠软无力，遗精滑泄，精血不充等症。

【说明】 中医认为，人体生殖机能的盛衰与肾精和肾阳有密切的关系。若肾精亏虚，可导致早衰和性机能减退，而见滑泄、阳痿、不育等病理现象，同时伴见智力减退、动作迟钝、两足痿弱等脑髓空虚的病变。若肾阳不足，阴失温煦，可致阳痿、精冷不育，伴见脾失温养，运化失职所致的下利清谷、五更泄泻等症。酒中锁阳补肾助阳、益精养血，可治疗肾阳、肾精亏虚所致的阳痿、不孕、腰膝痿弱、筋骨无力等症。《本草从新》谓本品“益精兴阳，润燥养筋，治痿弱。”另外，锁阳还有润肠通便之功，《本草衍义补遗》谓本品“大补阴气，益精血，利大便。”可见，本酒对肾阳虚衰阳痿，兼精血不足大便燥结者，最为适宜。长期饮用，可增强性欲，提高生殖机能。

阴虚火旺、脾虚久泄、实热便秘者，忌服。

28. 巴戟酒（一）（民间验方）

【配方】 巴戟天 60 克 熟地黄 45 克 枸杞子 30 克
制附子 20 克 甘菊花 60 克 川椒 30 克 酒 1500 毫升

【制法与用法】 将上药加工成细末，置于净瓶中，倒入醇酒浸泡，密封口，5 天后开取，弃药渣饮用。每日早晚各服

1次，每次空腹温饮10~20毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳的作用。适用于肾阳久虚的阳痿，早泄，腰膝痠软，倦怠乏力，眩晕等症。

【说明】 酒中巴戟天可补肾壮阳，能治疗肾阳虚引起的阳痿、早泄、尿频、尿数、小便清长等症；熟地、枸杞子滋补肝肾阴精，阴精充盈，可为肾阳提供充足的营养，并为其化生创造充分的物质基础；肾阳虚不能上温脾土，常可导致脾阳不振，出现食欲不振、体倦乏力、形寒肢冷、大便稀溏、脘腹冷痛等症，故酒中加制附子、川椒以温补脾阳，暖胃调中，脾健则气血生化充足，有利于肾阳的恢复。使脾虚诸症消除；肾阳虚衰，水谷精微无力上行濡养头面诸窍，可出现头晕耳鸣、眼花目昏，且易受风热侵袭而使上症加重，故酒中加甘菊花疏风清热、明目，《本草蒙筌》谓甘菊花阴血兼补，可明目止泪。可见，本酒既可补肾壮阳，又兼滋阴血，有标本同治之功。老年体弱者，饮此酒可使身体轻健，回春延年；常人长期服用，可提高性机能，增加机体抵御外邪侵袭的能力。

29. 巴戟酒（二）（验方）

【配方】 巴戟天30克 怀牛膝30克 白酒500毫升

【制法与用法】 将巴戟天、怀牛膝置入净容器内，倒入白酒，密封浸泡，7天后即可饮用。每日早晚各服1次，每次20毫升。

【功效与主治】 有补肾壮阳，强筋壮骨，祛风除湿的作用。适用于肾虚腰膝无力，阳痿，遗精，小便不禁等症。

肾阳虚，失去温养脏腑肢体的功能，可见腰膝

无力、阳痿、遗精、小便不禁等病症，并出现形寒肢冷、脘腹冷痛、五更泄泻等一系列寒气内生的现象。同时，肾阳虚脏腑功能活动低下，对外邪的抵抗能力差，每致风湿邪气侵袭人体，出现关节肢体麻木疼痛，甚则关节屈伸不利、瘫痪等。此酒中巴戟天补肾助阳，祛风除湿，故可治疗上述病症。因肾阳须借助于肾阴的资助的营养，方能生化无穷，故酒中加怀牛膝补肾滋阴，有阴中求阳之义，且牛膝还有活血脉，强筋骨的作用，可治疗腰膝关节痠痛。由此可见，本酒以补肾壮阳为主，兼滋阴液、祛风湿，为平补之剂，融治病与保健为一体。若经常饮用，可收轻身健体、回春不老之功。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 不老回春药酒妙方 300 首

作者 = 杨磊 赵东升主编

页数 = 324

S S 号 = 10443928

出版日期 = 1994 年 11 月第 1 版