



自制药酒是中国人的餐桌爱—— 每天小酌一口， 养生变伤身

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

一杯酒、一碟菜……每逢夏季，街边路口的夜宵摊便坐满了人。尽管嘴里吃着夜宵，但不少打着养生旗号的“达人”也不忘向亲朋好友推荐自己的“独门秘籍”——自制药酒，既消了酒瘾又不伤身。

然而，自制药酒是不是可以随心畅饮？独门配方的“养生酒”又是不是真的对身体有利呢？让我们看看下面这位养生老大爷的故事吧！



故事 |

东施效颦，药酒喝出胃病变

每天小酌一口自制药酒，对很多步入中老年的人来说，无疑是养生首选。62岁的赵大爷就是这样一位推崇药酒养生的市民。在赵大爷看来，平常喝一小盅用中药浸泡的滋补小药酒，不仅能够舒筋活血，还有补益肾气的作用。

赵大爷每天坚持喝自制药酒养生已有两年多的时间，并向众多老邻居、老同事推荐赠送。不过，近段时间，一直强健有力的赵大爷时常感觉胃痛胃胀并伴有反酸、嗳气等。没有重视，赵大爷认为“这是小病”，并在楼下药房购买了几盒治疗胃炎胃病的药物，并坚持服用。

两个月后，赵大爷胃痛胃胀的情况并未缓解，仍在加重。无奈之下，他到医院挂号诊治，经胃镜检查后被告知——这是慢性糜烂性胃炎引起的胃胀痛，现已发展到了胃粘膜肠上皮化生（胃肿瘤病变前期）状态。

在医生细细询问用药史后才发现，原来导致老人胃病加重的因素，竟是他每天都要坚持喝的一小盅自制丹参药酒。

历史 |

药材泡酒历史悠久

酒为百药之长，酒与中医有着密切的关系。中药泡酒在我国已有几千年的历史，《内经·素问》中有“上古圣人作汤液醪醴”之说，醪醴就是



治病的药酒。

湖南省中医院骨伤科主任医师孙达武告诉记者，隋唐时期，是药酒使用较为广泛的时期，记载最丰富的数孙思邈的《千金方》，共有药酒方80余首，涉及补益强身、内科、外科、妇科等多个方面。

宋元时期，对药酒的功效，也渐渐从临幊上升到理论，“治风腰脚疼痛通用浸酒药十四道”。另在药酒专门方中，出现了较多的养身延年、美容保健方剂。

“以前都是用米酒作为配制药酒的原料，从清朝开始，渐渐普及使用白酒来浸泡药物。”孙达武介绍，按其中所含药材

性质的不同，药酒可以分为动物药酒、植物药酒、动植物药酒，以及矿物类药酒。常见的动物药酒有：金钱白花蛇、乌梢蛇、海龙、蛇胆（眼镜蛇、金环蛇等多种蛇的胆囊）、熊胆（胆囊）、鹿胎（包括胎鹿、胎盘和羊水）、狗骨（骨骼）、鹿茸、蚂蚁、蜈蚣等，多数与植物共配药酒。



据资源普查结果显示，我国现有天然药物资源12800余种，其中动物类1581种（列入国家保护的野生动物161种）。《中国药用动物志》收载动物药1546种，《中国药典》（2005年版，一部）收载动物药材50种。

专家 |

不懂配方，自制药酒太伤身

“中药泡酒禁忌较多，切不可擅自组方、抄方炮制或与其他药物合并使用。”孙达武表示，案例中赵大爷的胃病加重，其结果就是自制药酒中的丹参与胃药产生的不良后果。丹参具有强酸性，能与常见抗酸胃药产生络合效应，从而降低药效甚至损伤粘膜加重病情。而心脑血管疾病患者在服用丹参类药物时切忌与胃药同服同用。

孙达武提醒，值得注意的是，市售的药酒都有固定配方，符合中医方药理论。而另一方面，老百姓对自己过分自信，经常随意调配中药，浸泡药酒饮用，配方的不合理会使药酒失去原有的功效，饮用无益，严重的还可能引起中毒。

“很多市民喜欢自制动物药酒，但一定要先学习配方。”孙达武提醒，自己浸泡药酒，应该在医生或药师的指导下，调配处方，并按照一定比例添加白酒，一般为1:4—1:30。动物药入酒前宜除去内脏及污物，清水洗净（毒蛇应去头），用火炉或烤箱烘烤，使之散发出微微的香味。烘烤不仅可除去水分，还可以达到灭菌的效果，并保持浸泡酒的酒精浓度。药物烘烤后还可使有效成分更易溶于酒中，饮用起来也有香醇的感受。凡已腐败变质或霉变的动物入药均应弃之不用。

链接 |

自制药酒， 别相信“以形补形”

“自制药酒关键要对症下药。”湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任医师刘绍贵介绍，针对风湿和类风湿性关节炎，就应当以蛇为主要原料；若是脾虚，应该使用当归；精神衰弱用五味子比较合适；肾保健采用人参和鹿茸比较好。药物使用量也要注意，参茸如果使用过多，就会出现胸腹胀闷、食欲减退、发热烦躁、流鼻血等症状。刘绍贵提醒，在喝药酒前，一定要向医生咨询，不能轻信“以形补形”。

据媒体报道，“动物鞭酒”所谓的“壮阳”功效，是因为各类动物鞭里雄性激素的含量相对较高。男性如果在不确定自己身体疾病的情况下，仅凭个人感觉“有点虚”了，就盲目饮用酒来补一下，结果可能会越补越虚。

此外，有人喜欢将新鲜蛇胆刺破，然后将胆汁兑白酒或纯净水喝。对此，专家表示，大部分蛇的胆汁中都或多或少含有一些对人体有害的毒素。对于这些毒素，只有度数很高、质量很好的白酒才能够基本分解。但如果酒质较差、度数较低的话，不小心就可能引起人体中毒，如果直接勾兑纯净水饮用危险更大。

OTC 国药准字 Z45022017



葛洪®桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方



葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号

体验热线 400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）