

# 藥酒養生DIY

~ 中醫 『養生藥酒介紹』 ~

## 前言

從來藥酒就屬中醫治療疾病裡的一大特色，不管是治療疾病或養生健體均有其獨特的功效。高雄市立中醫醫院歷年來研發四種藥酒製劑，此些藥酒方為本院歷年來在藥膳餐會中提供給民眾品嚐的，不但在臨床上有其特殊的療效，也博得民眾的好評！

## 什麼是藥酒？

所謂「藥酒」，就是把各種藥效的藥材，用酒浸漬，抽取藥物中的有效成分，所得的液體，供內服用（此處藥酒均指內服藥酒而言）。中醫稱為「酒劑」，古稱「醴」或「醪」，主要用於防治疾病或強壯身體，可廣泛地用於內、外、婦、傷科等病症上，為中醫藥上具相當特色的藥劑型之一。

## 藥酒使用的歷史

☯ 藥酒在我國有悠久的歷史，是構成中國醫學的重要部份，也是我國五大名酒系列之一，在中醫學上，歷來也是治療疾病的常用劑型，尤其在補養劑及治風濕關節方面，於臨床上有其獨特的醫療功效。

📖 《食療本草》曰：「酒有紫蘇酒、薑酒、桑椹酒、葡萄酒、蜜酒及地黃、牛七、虎骨、大豆、枸杞、仙靈脾等，皆可和釀作酒，俱各有方也。」此即藥酒也。

## 本院藥酒介紹

### 一、『W401』加味周公百歲酒

- ☉本方由古方周公百歲酒加減高麗參、冬蟲夏草、海馬、蛤蚧等組成，功能補腎益精、舒筋活絡、強腰膝。
- ☉周公百歲酒為古人養生健體、滋補強身、保健之品，加入高麗參能大補元氣、增強抗病能力、提高免疫功能，冬蟲夏草能增強免疫功能、平喘抑菌、調整體質；海馬、蛤蚧能補腎益精、具雄性激素樣作用。
- ☉本方適用於中老年人及經常伏案工作者服用。



## 二、『W402』龜鹿二仙酒

- ☯ 本方由龜鹿二仙膠及花旗參、黃耆等組成，功能補腎精、充骨髓、滋補強身、腰膝無力。
- ☯ 龜鹿二仙膠含天然膠原質，易為人體吸收，為治療骨質疏鬆的首選藥，是古時宮廷的補品，可制成多種藥膳佳餚。花旗參用於補氣養陰、清火生津、固精安神；黃耆有強壯作用、增強機體生理代謝、提高免疫能力，對干擾素系統有促進作用。
- ☯ 本方適合手足冰冷、體質虛弱、關節退化者的調養。



### 三、『W403』參杞酒

- ☯ 本方由高麗參、枸杞子等數味藥材組成，有滋補強身、增強體力、溫補肝腎、調整體質之功能。
- ☯ 人參對中樞神經系統有雙向調節作用，提高機體對不良環境的抵抗能力，並有促性腺激素樣的作用；枸杞子滋腎益精、明目保肝之功效，能增強人體的非特異性免疫功能。人參與枸杞子皆有防止衰老及延年益壽的功效。
- ☯ 本方適用體弱、勞傷虛損、精神倦怠的人服用。



#### 四、『W405』保元月內酒

- ☯本方由鹿茸、高麗參、花旗參、黃耆、四珍膠、炒杜仲、當歸、何首烏等二十多味名貴中藥調配而成。
- ☯具有滋補強身、補血益氣、增強體力、改善手足冰冷、暖體保健功能。
- ☯本方適用於婦女產後坐月子期間調養及平時養生保健飲用，亦可與食物燉成藥膳食用，以加速身體的復原。



## 藥酒服用法

➤ 一日1~2次，每次20ml，早晚或睡前服用。

## 禁忌

➤ 凡傷風外感、瀉痢、胃或十二指腸潰瘍、心血管  
疾病、高血壓、過敏性疾病、咳嗽、黃疸肝炎、  
腎臟疾病、出血症、癲癇等忌用。

➤ 孕婦、小孩等不宜服用。

➤ 服藥酒，切忌不得與西藥併服。

## 藥酒的製作

- 準備好10公升玻璃瓶，洗淨，瀝乾。
- 準備中藥材。
- 準備冰糖2~4兩。（視泡製處分藥材而定）
- 準備米酒、米酒頭。（酒須公賣局出產者）
- 藥材、冰糖、酒依序放入。（先放低濃度酒，後高濃度酒）
- 封好，貼上日期及品名的標籤。
- 初起幾日，搖動數下。
- 收藏。（避光貯藏，且一年以上飲用最佳。）



## 製造藥酒的要訣

- 藥材須清潔。
- 酒的選擇。一般使用**35至20度**的燒酒。
- 動物性藥材應先用米酒泡入三天，再入高粱酒。
- 甘味料。一般使用白糖、冰糖或蜂蜜。
- 藥酒須到成熟時後，始可開瓶飲用。
- 密封浸酒期間，不可隨意的打開瓶蓋。
- 浸製泡製藥酒時，瓶內須留空間，以免藥材膨脹後藥酒溢出。

## 自製藥酒的注意事項

- 泡製藥酒必須由醫師組方，以符合本身的疾病，方可達到事半功倍之效。
- 每次泡製的藥酒不宜多，少量泡製可保藥酒的新鮮。
- 選用藥方時，應避免選用毒性大或不明藥性的中草藥來配方，最好在中醫藥人員的指導下進行。
- 自製完成的藥酒，要貼上藥酒名稱、作用與泡製日期，以免日久忘記，或泡製多種而不易辨認。

THE  
END