第一图书网, tushu007.com

<<酒医生>>

图书基本信息

书名：<<酒医生>>

13位ISBN编号：9787509111840

10位ISBN编号：7509111846

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：林青 编

页数：392

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<酒医生>>

内容概要

本书集科学性、实用性为一体，用通俗易懂的语言分别介绍了药酒对人体的作用和各类药酒的制作方法，以及如何正确使用药酒。
本书内容翔实，取材严谨，是一部极具实用价值的保健工具书。
书中收集了许多治病防病、美容养颜、延年益寿及滋阴补阳的药酒秘方，可供广大读者参考选用。
如果本书能给您的健康带来帮助，那将是我们最感欣慰的事。

第一图书网, tushu007.com

<<酒医生>>

书籍目录

一、喝酒能养生　为什么说酒能养生祛病　酒文化的起源与发展　药与酒的神秘结合　如何正确地用酒治病　饮酒时需注意什么　哪些人群饮酒需谨慎　正确存酒有诀窍二、酒治各种病　癌症　胃病　咳嗽　感冒　腹泻　便秘　头晕　支气管炎　消化不良　神经衰弱　失眠　肩周炎　糖尿病　癫疒间　冠心病　高血压　偏瘫　中暑　中毒　外伤　腰腿痛　骨质增生　静脉炎　疝气　痔疮　月经失调　乳腺炎　更年期综合征　皮肤病　冻疮　狐臭　脚气　痱子　眼疾　耳疾　鼻疾　口腔病　咽喉病　牙痛三、酒是美容师　养颜酒　祛斑酒　护肤酒　排毒酒　美发酒四、酒是长寿泉　祛病强身酒　强筋壮骨酒　补肾益气酒　调节气血酒　益智健脑酒　抗老防衰酒　养心安神酒　养肝明目酒五、酒能补阴阳　治阳痿早泄酒　补肾助阳酒　补气养生酒　补血养生酒　补阴酒　补阳酒　男性滋补酒　女性滋补酒

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

如何正确地用酒治病　　药酒的使用方法一般可分为内服和外用两种。
但有的药酒，既可内服，也可外用。
外用法，一般按要求使用即可。
药酒的饮用方法颇有讲究，古代医训日：“药酒补虚损，宜少服用取缓融；攻寒湿，宜多服而取速效”。
下面先谈谈内服药酒的使用方法。
（一）饮酒适度　　对于贪恋杯中之物者来说，谨记饮量适度这一点是至关重要的。
古今关于饮酒的弊与利之所以有较多的争议，问题的关键即在于对饮量的把握。
少饮有益，多饮有害。
宋代邵雍诗日：　“人不善饮酒，唯喜饮之多；人或善饮酒，难喜饮之和。
饮多成酩酊，酩酊身遂疴；饮和成醺酣，醺酣颜遂酡。
”这里的“和”即是适度；无太过，亦无不及。
太过伤损身体；不及等于无饮，起不到养生作用。
李时珍说：“酒，天之美禄也。
少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴。
痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火，此物损益兼行。
药酒亦然。
”可见药酒虽好，但必须适度饮用。
由于药酒中含有一定量乙醇，若摄入过量，会损害人体健康。
因此只有正确饮用，才能充分发挥药酒的功效，避免其危害人体。
那么，什么才是对肝脏安全的饮酒量呢？
有人根据大量的病理资料研究了乙醇消耗量与肝损害的关系，每日饮酒量，以相当于每千克体重饮用1克乙醇量为预防肝损害的安全量上限。
若饮酒量超过每千克体重2．5克乙醇量，肝损害率就会显著升高。
根据这个上限，相当于60千克体重的人，每日饮60度的白酒100毫升。
为安全起见，乙醇的每日摄入量须限制在45克以下。
服用药酒要根据人对酒的耐受力，每次可饮10～30毫升，每日早晚饮用，或根据病情及所用药物的性质及浓度而适量调整。
药酒不可多饮滥服，以免引起头晕、呕吐、心悸等不良反应。
即使是补性药酒也不宜多服，如多服了含人参的补酒可造成胸腹胀闷、不思饮食；多服了含鹿茸的补酒可造成发热、烦躁，甚至鼻出血症状。
总之饮用不宜过多，要按要求而定。
平时习惯饮酒的人服用药酒的量可稍高于一般人，但要掌握分寸，不能过度。
不习惯饮酒的人服用药酒时则应从小剂量开始，逐步过渡到需要服用的量，也可以用冷开水稀释后服用。
酒量小的人，可把浸泡好的药酒用纱布过滤，对人适量的冷糖水或蜂蜜水，稀释后的药酒更适合口味。
不善饮酒者，可将药酒按1：1～10的比例对在葡萄酒、黄酒或冷开水中，按量饮用。
药酒中虽含有酒精，但浓度不高，服用量又少，一般不会产生不良反应，少量饮用还可使唾液、胃液的分泌增加，有助于胃肠的消化和吸收。
患有肝肾疾病、高血压、过敏性疾病、皮肤病者，最好不要饮用药酒。
即使需要使用时，也应将药酒按量兑加5～10倍的水，放在锅里煮一下，除去大部分酒气后再饮用。
（二）饮酒温度　　在这个问题上，一些人主张冷饮，也有一些人主张温饮。
主张冷饮的人认为，酒性本热，如果热饮，其热更甚，易于损胃。
如果冷饮，则以冷制热，无过热之害。

第一图书网, tushu007.com

元代医学家朱震亨说：“ 理直冷饮，有三益焉。
过于肺人于胃，然后微温，肺先得温中之寒，可以补气；次得寒中之温，可以养胃。
冷酒行迟，传化以渐，人不得恣饮也。
”但清人徐文弼则提倡温饮。
他说酒“ 最宜温服 ”，“ 热饮伤肺 ”、“ 冷饮伤脾 ”。
比较折中的观点是酒虽可冷饮，但不要热饮。
药酒以温饮为佳，能更好地发挥药酒的温通补益作用，迅速发挥药效。
至于哪些人宜冷饮哪些人宜温饮，这可根据自身情况具体对待。
（三）饮酒时间　一般认为，酒不可夜饮。
《本草纲目》有载：“ 人知戒早饮，而不知夜饮更甚。
既醉且饱，睡而就枕，热壅伤心伤目。
夜气收敛，酒以发之，乱其清明，劳其脾胃，停湿生疮，动火助欲，因而致病者多矣。
”由此可见，之所以戒夜饮，主要因为夜气收敛，一方面所饮之酒不能发散，热壅于里，有伤心伤目之弊；另一方面酒本为发散走窜之物，可扰乱夜间人气的收敛和平静，伤人之和。
从提高药物疗效的角度上来看，晚上服用不如白天服用效果好，因为药物的吸收排出有一定的昼夜节律。
通常饮药酒，在体内清除和代谢的速度以早晨至中午最慢，加之肝药酶（一种存在于肝脏中的促进药物转化的生物催化剂）的活性较高，此时血液中酒、药的浓度均很高，有利于发挥治疗作用。
而在下午2点至夜间O点，酒精在体内代谢和清除速度最快，此时血液中酒的浓度较低，对大脑的抑制作用也最弱，这是因为此时肝药酶的活性最高（最高点在午夜2点）。
同时，肾功能（肾小球滤过率、肾血流量、排尿量和尿素清除率等）的最高点在下午5点以后，在下午至晚上饮酒，体内排泄和代谢最快。
所以，老人饮药酒最好在白天，每天下午两点以后饮酒较安全。
因为上午几个小时，胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，若饮用等量的酒，则较下午更易吸收，使血液中的酒精浓度升高，对肝、脑等器官造成较大伤害。
此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒，尤其是白酒，以免心血管受损害。
……

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com