

冬天聞到藥酒香

藥酒是指將藥物與酒一起加工製成的「方劑」，在中醫學統稱為酒劑，古稱醪或醪，是一種液體型態的藥品，應用上有內服藥酒與外用藥酒之分，主要用來防治疾病或強健身體。

酒精對人體有一定的價值，少量飲用可使血管擴張、加強血液循環、興奮神經、溫暖皮膚、抗寒冷、消除疲勞、增強生命力。合理酒精攝取量以一個人的體重每一公斤，每天飲用0.8毫升是有益無害的，但若酒精量增加至4至6毫升就會對身體有一定程度的傷害；若超過6毫升，即可造成酒精中毒。但並不能據此一概而論，還須就所飲酒類之性質有所不同。

合理的飲酒量可以用自身體重公斤數去乘以0.7再除以該酒之酒精度數。例如五十公斤的成人飲用純度40%之烈酒，最多約服87毫升是安全範圍，若超過即會危害健康。

很多人都有一個錯誤的觀念，認為藥酒浸泡愈久愈補，有的甚至放數月或數年。其實藥酒最好能在3至6個月內服完，若已泡製好但不馬上服用，藥渣一定要先過濾取出以利於儲存。



■一般人以為藥酒浸泡越久越補，其實是錯誤的。

冬天到了，寒冷的天氣讓人很容易聯想到「補」，而飲用藥酒是一種很受歡迎的藥補。

人們對酒似乎都是「一杯燒酒驅寒氣，半碗黃酒解疲勞」的印象，其實若能調配適當的藥材，則更能達到溫經通絡、禦寒強身的功效，市面上賣的藥酒其實是可以自己DIY的。

酒的種類很多，浸泡藥酒通常使用白酒，如高粱、米酒；或黃酒，如紹興酒為基劑。泡製藥酒的方法有很多種，分別介紹如下：

一、冷浸法

將藥材清理、稍洗淨曬乾，然後切碎或挫為粗末直接投入密閉的容器中，加入適量的酒，每日振盪一次，約浸泡十四天，將藥渣榨乾取出留藥液即可。

二、熱浸法

將藥材與酒放在容器中加水燉煮，時間不宜太長，一般在藥面出現泡沫時離火，趁熱密封，以免酒精過度揮發，靜置半月後去渣即可。

三、煎煮法

將挫成粗末的中藥材放入砂鍋內，加水高出藥面約十厘米，浸泡約六小時後，



■用藥酒治病，癒後應停止服用。

加熱煮沸一至二小時，過濾再加水復煎一次。合併二次濾液，靜置八小時後，加熱濃縮成稠膏，待冷卻加入等量的酒，混勻後密封於容器內約七天即可。



服用藥酒來治病或健身是一種很便利的方法，但是也有一些事項應特別注意。

四、釀製法

將中藥材煎煮過濾後濃縮，再將藥汁和糯米飯、酒拌勻，加蓋密封於乾淨容氣器中，並置於保溫處約十天，發酵後濾渣即成。

在此舉個一般人較容易製作藥酒的材料：可以選用黃耆3兩、當歸1兩、川芎5錢、人參（高麗參或石柱參）2兩、福圓3兩，加米酒3瓶，以上述第一種方法泡製即可。此方有補氣養血、溫通經絡的作用，為藥性溫和之組成，故適合一般氣血虛弱，冬天易手腳冰冷的人飲用。

1.選用的藥材必須潔淨新鮮，泡製藥酒的容器均須乾淨、完好，並作必要的消毒處理以免過程中變質。

2.在服藥酒前，應注意藥酒氣味是否變質、污染等異常現象，以免引起中毒。

3.在服用藥酒後應禁服其他藥，特別是西藥，或至少隔二十四小時後再服。

4.飲用藥酒後不宜行房事，不可頂風受寒，不宜食酸物，不宜立即針灸。血虛之人也不宜多飲。

5.某些情形禁止飲用藥酒，舉凡心血管疾病、癩癩、肥胖病、老年痴呆症、高血壓、過敏性體質、皮膚

病、肝膽發炎、腎臟病、咳嗽、十二指腸潰瘍、糖尿病患者及一切陰虛血熱症等都忌用藥酒治療。

6.過度肌餓時不要飲用藥酒，飲酒後避免再進食奶水或茶品，另外如葛花、綠豆、枳椇子、月桃子等中藥不得在飲酒後服用，以免降低或消除藥酒中之功效。

在寒冷的冬天裡，能喝上一杯溫通經絡的自製藥酒可說是一件享受的事，不過，藥酒有一定的療效，不可當一般酒類任飲肆醉；用藥酒治療疾病，癒後則應停止服用，一來避免誤治，二則防止不良副作用的產生。另外，藥酒必須按每個人體質的寒熱虛實調製，所以還是要請中醫師調配處方，才能有最佳的效果。把握好這些重點，飲用藥酒便能真正達到養身和治病的目的。■

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

專業印刷廠

專印：★海報•型錄 ★彩色紙盒
★書籍•吊牌 ★傳單•說明書
★各種自粘性貼紙•廣告貼紙
~自設工廠/不分遠近，皆可派人服務~

(02)2722-3087 張晉銓洽

豐年叢書 郵政劃撥 00059300 豐年社
郵購每次另收掛號郵資 60 元

頤養集(1)

包括正視文明病、老年保健、積極人生、飲食設計及養生之道等 5 個主題 41 篇。…… 200 元

頤養集(2)

介紹長壽的飲食秘訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病
人安養與醫療機構。…… 200 元

(1)(2)集合買 350 元

專業量產 **塑膠** 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530 • 6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

竹東休閒觀光農場徵求合作股東：

1. 本農場位於新竹縣竹東鎮，交通便利、環境優美。
2. 面積約 6 公頃。

對休閒農業有興趣之人士，共同開創休閒產業。

TEL: 0936-190865 彭先生

助聽器 47 年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器傳家 **25413525**
台企行 25512525
集世界名品 原台灣華五企業行 **25637392**
台北市中山北路 2 段 25 號 2 樓 (中山分局附近)