

<<酒与现代养生>>

图书基本信息

书名：<<酒与现代养生>>

13位ISBN编号：9787509109342

10位ISBN编号：7509109345

出版时间：2007-5

出版时间：人民军医出版社

作者：范晓清 编

页数：229

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>

<<酒与现代养生>>

前言

前言 酒、茶、咖啡是目前世界公认的三大饮料，其受众广泛，品种多样。其中尤以酒作为一种历史悠久、味道独特的饮品而广受人们的喜爱。

酒在人类文明史中的发展历程可谓源远流长，自从远古时期人们在与大自然的接触中发现了“天然酿造的酒”之后，就开始了不断创新的人工研制酿酒技术的进程，以满足对酒这种特殊饮品的需求。

随着时间的推移，酒似乎已经不仅仅只是一种单纯的饮品，人们对其赋予了更加丰富的内涵，如将酒作为敬神祭祖的祭品之一，据此可以说明酒对于人们日常生活重要而特殊的意义。

而众多文人墨客也往往借酒抒怀，后人尊称李白为“诗仙”的同时也称其为“酒仙”，甚至有人笑称如果没有借助酒可能李白就不会做出如此狂放洒脱、浪漫唯美的诗句了。

由此可见，酒的引申涵义和作用愈来愈广泛、丰富，并且在其后的发展过程中，又与当时的历史背景和文化意义相融合，从而衍生成为“独具风韵”的酒文化。

酒文化涉及广泛，在这其中有关酒对健康的影响是人们最关心的。

如适量饮酒有促进血液循环、开胃助消化的作用，酒中泡上某些中草药可以增强其治病效果等。

时至今日，人们除了将酒的社交作用沿袭下来之外，更主要的关注视点是怎样增强酒对人体的养生保健作用，如何回避并抑制饮酒不当所带来的负面影响，以便择其善者而从之，其不善者而改之，从而为维持身体健康提供多重保障。

本书的写作目的就是为了方便广大读者能够深入、系统、详细地了解酒文化的内容，以及通过酒的适宜应用来达到提高文化修养和保健身心健康的目的。

本书作者将国内外有关酒文化的知识，尤其是对人体具有养生保健的内容进行了综合整理、系统归纳：侧重从养生保健的角度对酒的功效予以全方位解释，还提供了众多的治病酒疗方。

本书力求做到语言通俗易懂，形式活泼的叙述风格，以便于读者的阅读和理解，从而深入了解酒文化及其日常保健的意义，以及正确、有效地利用各种酒品来实现强身健体的目的。

由于对历史悠久的酒文化的理解尚浅和对应用酒养生保健经验的不够全面，在本书的编写过程中可能存在瑕疵与纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

编者

<<酒与现代养生>>

内容概要

作者以崭新的酒文化理念，简明而生动地介绍了酒的起源与悠久历史，酿造工艺与酒具艺术，酒的基本知识，饮酒常识与养生保健功效以及我国与世界的名酒，酒文化与科学的饮酒方法等；同时重点介绍了11种134个酒疗方课桌的养生保健功效。

全书资料丰富翔实，涵盖古今中外，叙事通俗顺畅，论理深入浅出，对弘扬酒文化有一定的科学指导价值。

可供广大饮酒者、酒文化爱好者和医疗保健工作者阅读参考。

<<酒与现代养生>>

作者简介

范晓清，男，汉族，52岁，学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化。

同年，成为职业撰稿人。

十几年来，曾为多家出版单位，策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类书稿。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

现为北京好书传世文化有限公司总编。

<<酒与现代养生>>

书籍目录

第一章 酒史概述一、我国酒的起源二、酒的历史发展概况三、酒在我国古代有哪些雅称四、我国近代酿酒技术的发展五、欧洲“酒庄”的文化内涵六、白酒的起源与命名七、葡萄酒的起源与历史八、黄酒的起源与绍兴黄酒九、啤酒的起源与历史十、鸡尾酒的起源与传说第二章 酒的基本知识一、酒是如何分类的二、我国的商品酒包括哪些品类三、我国的酒曲有哪些四、什么是酒度及其表示方法五、什么是酒龄六、酒的贮存一定要有期限七、怎样鉴别劣质酒八、白酒是如何分类的九、白酒的香型有哪些十、如何鉴别白酒的优劣十一、贮存白酒的注意事项十二、黄酒的主要成分与应用十三、啤酒含有哪些成分十四、啤酒是如何分类的十五、如何鉴别啤酒的品质十六、怎样贮存啤酒十七、葡萄酒是如何分类的十八、如何鉴别葡萄酒十九、什么是果酒及其分类二十、蒙古族的经典——奶酒二十一、深受现代人们喜爱的时尚酒品 第三章 酿造工艺概述一、酒是如何酿造的二、酒精的生产原料有哪些三、酿造白酒需要哪些原料和辅料四、酿造黄酒需要哪些原料和辅料五、酿造啤酒需要哪些原料六、酿造葡萄酒主要应用哪些葡萄品种 七、现代果酒的酿造工艺八、白兰地的生产工艺九、威士忌的生产工艺十、朗姆酒的生产工艺十一、金酒的生产工艺第四章 酒具种类介绍一、隋代之前的酒具二、隋唐宋元时代的酒具三、明清时代的酒具四、当代常用的酒具五、少数民族的特色酒器六、酒的瓶装有讲究第五章 日常饮酒常识一、饮酒要讲“德” 二、人的酒量取决于什么三、怎样控制酒量 四、啤酒应该怎么喝五、怎样品尝黄酒六、怎样品尝葡萄酒七、冬季饮酒有讲究八、白酒、黄酒宜热饮九、洋酒有3种喝法 十、老年人应该怎样饮酒十一、酒醉程度有不同十二、解酒的要点有哪些十三、哪些水果可以解酒十四、哪些蔬菜可以解酒十五、哪些粮豆可以解酒十六、哪些中药可以解酒十七、饮料也能解酒十八、解酒方法举例十九、推延醉酒时间的方法二十、戒酒方法不可盲目二十一、饮酒反而败“性” 二十二、最不利身体健康的饮酒习惯二十三、饮酒有利亦有弊二十四、酗酒对健康的有害作用第六章 酒的养生保健功效一、适量饮酒对健康的有益作用二、酒精本身的作用三、白酒含有哪些营养成分四、白酒有哪些功效五、葡萄酒含有哪些营养成分六、葡萄酒有哪些药用价值七、黄酒的营养成分及其功效八、啤酒的营养成分及其价值九、啤酒有哪些药用功效十、白兰地和香槟酒的治疗功效第七章 药酒应用知识一、什么是药酒及起源二、药酒的养生保健功效三、如何选择原酒四、如何选择适宜的药材五、制作药酒的方法六、药酒的存放要求七、药酒的应用方法八、药酒辨证饮用最重要九、应用药酒的注意事项第八章 酒疗方精选一、补益药酒1.枸杞酒2.丹参酒3.人参当归酒4.薯蓣莲肉酒5.麻仁熟地酒6.十味长春酒7.人参葡萄酒8.八仙强壮酒9.十味强身酒10.人参酒11.黄芪酒12.黄精糯米酒13.白术酒 14.黄芪茯神酒15.地黄牛膝酒16.生地黄凉血酒17.八珍酒18.十全大补酒19.补气养血千金酒20.百药双补酒21.苁蓉麦冬酒22.杜仲甘菊酒23.冬虫夏草大补酒24.鹿茸补阳酒25.龙眼双仙酒26.龟胶滋阴酒27.熟地黄女贞酒28.首乌生地黄酒29.枸杞熟地黄酒30.人参山药酒31.黄精苍术酒32.石斛党参酒33.乌麻补虚酒34.桑叶大枣酒35.生地枸杞酒36.六味扶正酒37.川芎当归酒38.杜仲核桃酒39.黑豆川断酒40.天冬糯米酒41.龙眼桂花酒42.地骨菊花酒43.五味益寿酒44.六味羊肾酒45.八味长生酒46.十味延年酒47.轻身延寿酒48.延年长生酒二、防治呼吸系统疾病药酒1.人参灵芝酒2.西洋麦冬酒3.芦根连翘酒4.竹黄化痰酒5.陈皮止咳酒6.桑皮止咳酒7.紫苏定喘酒8.蛤蚧定喘酒三、防治消化系统疾病药酒1.附子暖腹酒2.茯苓止泻酒3.草果消食酒4.神曲消食酒5.佛手消食酒6.芝麻润肠酒7.麻仁润肠酒四、防治神经内分泌疾病药酒1.柏仁补心酒2.地黄二冬酒3.黄精苁蓉酒4.枣仁安神酒5.枸杞五味酒6.人参仙灵酒五、防治心血管疾病药酒1.杜仲降压酒2.菊花降压酒3.血藤降脂酒4.麦冬降脂酒5.灵芝强心酒6.丹参强心酒7.薤白强心酒8.天麻通络酒9.防风通络酒 六、防治骨科关节病药酒1.桑枝强筋酒2.牛膝强筋酒3.地黄强筋酒4.鸡血藤强筋酒5.十味止痛酒6.莠根止痛酒7.巴戟强腰酒8.菟丝强腰酒9.枸杞强腰酒七、防治外科疾病药酒1.金银消痈酒2.天花消痈酒3.远志消痈酒4.山茶止血酒5.延胡止血酒6.杜鹃止血酒7.桃仁散瘀酒8.红花散瘀酒9.没药托毒酒10.红花活血酒八、防治妇科疾病药酒1.艾叶止血酒2.熟地止血酒3.党参活血酒4.益母草活血酒5.没药活血酒6.金樱涩带酒7.参胶安胎酒8.七味通乳酒九、防治男科疾病药酒1.鹿茸薯蓣酒2.巴戟牛膝酒3.红参仙灵酒4.阳起补肾酒5.二仙回春酒6.覆盆涩精酒7.锁阳涩精酒8.五子涩精酒9.沙苑涩精酒10.补虚壮阳酒十、防治皮肤科疾病药酒1.防风大黄酒2.芝麻祛风酒3.附子独活酒4.十味托毒酒5.苦参黄柏酒6.百部杀虫酒7.乌蛇止痒酒十一、美容乌发药酒1.润肤乌发酒2.桑葚女贞酒3.苁蓉枸杞酒4.龙眼祛斑酒5.槟榔祛斑酒6.四物悦颜酒7.人参养颜酒8.桃花润肤酒9.龙眼润色酒10.乌豆生发酒11.地黄乌须酒12.十味乌发酒第九

<<酒与现代养生>>

章 我国名酒介绍一、著名白酒简介二、著名黄酒简介三、著名葡萄酒简介四、其他果酒简介五、著名啤酒简介六、著名配制酒简介第十章 饮酒与文化一、我国酒文化的研究现状与展望二、关于酒的神话传说三、酒与中国古代的政治四、酒与节日文化 五、酒与婚嫁六、酒与丧葬七、我国各民族的饮酒风俗八、外国人的饮酒风俗九、酒与诗词 第十一章 饮酒禁忌一、酒含有哪些有害成分二、饮酒不能无度三、饮酒不可失礼仪四、烟酒同行危害甚大五、空腹饮酒危害大六、情绪低落不要饮酒七、哪些患者不能饮酒八、孕妇、儿童禁止饮酒九、哪些人不能喝啤酒十、哪些食物不能与酒同食十一、哪些药物不宜与酒同用十二、酒后不要饮浓茶十三、饮酒不宜兼饮咖啡十四、不要借助酒精入睡十五、酒后勿贪凉十四、不要借助酒精入睡

章节摘录

第十一章 饮酒禁忌 十三、饮酒不宜兼饮咖啡 在竞争日益激烈、压力过大问题日趋严重的今天，许多人的不良睡眠逐渐成为严重影响他们日常生活的一个问题。

睡眠不好，第二天学习和工作就没有精神，不仅效率会大大下降，还容易纰漏百出。

面对失眠问题，人们都依赖药物对身体有很大不良反应，因而只能借助自身调整或食物、饮料以缓解。

于是，有的人想到了以酒助睡眠。

无论平日是否擅长饮酒，都喜欢在睡前喝上1杯或几杯，在酒精的作用下睡个好觉。

但我们要提醒这些人注意的是，借助于酒精入眠有如被蒙蔽了自己的双眼，在失眠被缓解的同时，却忽视了这种做法对自身健康的危害。

尽管失眠对人体有很大伤害，但如果是借助于酒精入眠则无疑是丢了西瓜捡芝麻。

事实上，不同的饮酒量对睡眠的影响也是不同的。

首先，小量饮酒不仅不会对睡眠有帮助，还会导致失眠。

这是因为酒精对人体中枢神经系统有很强的兴奋作用，小量饮用则刚好能够将这种兴奋作用发挥出来，因而饮酒后只会愈发地难以入睡。

其次，大量饮酒看似可以帮助入睡，但实际上却是一种对人体有巨大伤害的“昏睡”。

酒精在大量进入人体后，就会由兴奋中枢神经的作用转化为抑制作用，就有如服用了镇静药一样，实际上对人体起到的是一种药理作用，并非帮助人们自然入睡。

而且，大量饮酒后的睡眠实际上并不香甜和舒适，不仅会导致后半夜睡眠不佳，还会造成第二天醒来后感觉头晕脑胀，非常不清醒。

另外，大量饮酒所产生的大量酒精代谢物会对人体交感神经造成很大刺激，导致警觉度增高、易醒、心率加快、出汗、多梦和头痛等症状。

实际上，大量饮酒后入睡的人，并非真正的睡眠，而是因为酒精中毒而导致的昏睡。

饮酒非但不能使人得到真正的良好睡眠，而且会造成酒精依赖，以至不饮酒便睡不着，即便是睡着了也不香甜。

尤其是一些中年人和老年人。

有些工作压力大的中年人，在入睡前习惯饮一些酒精浓度很高的烈性酒，貌似这样能够入睡，实则会对身体造成很大伤害。

更值得注意的是，一旦养成依赖酒精入睡的恶习，如果戒酒则更会导致严重的失眠。

因此，与其戒不掉，不如一开始就养成良好的习惯。

其实，能够改善睡眠障碍的方法很多，如调整心理状态、体育锻炼、睡前按摩和食用有安神作用的食物等。

总之，睡眠障碍虽是一个不利于身体健康的问题，但若以酒改善，就成了一件不利健康的大问题了。

十五、酒后勿贪凉 酒后不可贪凉的道理，不仅是现代人所提出的健康之道，早在古时候医家、养生学家们就已经深谙其理了。

古人曾讲：“醉以冷水洗浴，成疼痛。”

唐代著名医学家、养生学家孙思邈的名著《备急千金要方》中也说道：“醉当风卧，以扇自扇，成恶风。”

” 饮酒之后，尤其刚刚豪饮之后，人们经常会有身心烦热的感觉。

这种感觉是很正常的，如果是饮用了酒精含量很高的烈性酒，那么，其烦热之感就会更加突出了。

但必须注意的是，千万不能因为一时烦热而贪图骤然凉爽，这样不仅伤害身体，且容易造成疾病发生。

酒中含有的大量酒精成分具有较强的扩张皮肤血管的作用，此时人体皮肤表面的毛孔已经张开。

如果此时贪图凉快，猛吹凉风，则会使人体内的温度和热量都被凉风席卷而去。

这样一来，人体的自我抗病能力就会大大降低，此时极易因为贪凉而患病。

因此，对于有的人大量饮酒或醉酒后将空调开得温度很低或对着电风扇猛吹，甚至在这样的环境中睡

<<酒与现代养生>>

觉的做法，是非常不值得提倡的。

另外，还有些人喜欢在大量饮酒后冲冷水浴，这种做法也是非常不可取的。

不要说大量饮酒后冲冷水浴，哪怕是洗热水澡都是很危险的事情。

饮酒后，随着皮肤血管的扩张，人体的体温会大大下降；同时，饮酒后人体内血液循环速度的加快，以及洗浴所消耗能量的增多，也会导致人体体温的下降，还会导致人体内储存的葡萄糖会被大量消耗

。不仅如此，酒精进入人体后会起到抑制肝脏正常活动的作用，因而会阻碍人体内葡萄糖的储存。

因此，酒后洗澡不仅会造成人体过度疲劳，还可能导致低血糖休克。

同样的道理，饮酒后游泳也可能会导致危险情况的发生，而且饮酒后人体体力会大大下降，此时游泳极易发生溺水情况，因此，为了您的身体健康和生命安全，酒后游泳也应该杜绝。

.....

<<酒与现代养生>>

编辑推荐

作为世界的三大饮料之一，有补充营养、促进消化、镇静催眠、保护心血管，增强药效之功能。但饮酒要有节制，古来就有酒“活血通脉，消愁遣兴，少饮壮神，多饮殉命”之说。

为了方便广大读者能够深入、系统、详细地了解酒文化的内容，以及通过酒的适宜应用来达到提高文化修养和保健身心健康的目的。

本书作者将国内外有关酒文化的知识，尤其是对人体具有养生保健的内容进行了综合整理、系统归纳：侧重从养生保健的角度对酒的功效予以全方位解释，还提供了众多的治病酒疗方。

《酒与现代养生》力求做到语言通俗易懂，形式活泼的叙述风格，以便于读者的阅读和理解，从而深入了解酒文化及其日常保健的意义，以及正确、有效地利用各种酒品来实现强身健体的目的。

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>