

寒冷的冬日已经过去，春天万物萌发，百花飘香，一切都绽放出生机和活力。在这样的季节里，人们下班后的业余活动明显增加，各种聚餐、饭局，喝酒是必不可少的，但是春季喝什么酒是有讲究的。古人就有喝春酒的习俗，从养生角度看，初春气温忽高忽低，风干物燥，人体的免疫力和防御功能随之下降，适当地饮酒能促进血液循环，提高免疫力。在春酒的选择上，应以低度保健酒为首选。

## 中医认为酒也是药

在我国古代，除了作为饮品，酒也曾被视作一种药物，除了作为饮用品外，其最大的作用就是用来治疗疾病。

酒用谷类和酒曲酿制而成，其气剽悍而质清，味甘辛而性热，无毒，具有温通血脉、益脾暖胃、开结化瘀、利筋骨、舒关节、润皮肤、去寒湿等功效。班固在《前汉书·食货志》中就称酒为“百药之长”。上古时，医生看病，常用酒来治疗疾病。古时“醫”字从酉(酒)，即说明酒与医药的密切关系。

随着科学的进步和对医药知识的不断丰富，人们逐渐认识到酒本身不仅可以治病，也是一种良好的有机溶剂，与中药相互配合，可以起到更好的治疗作用，于是产生了药酒。

药酒属于配制酒，酒与中草药结合在一起，经过一定的加工，制成澄明液体。商代甲骨文中有“鬯其酒”的记载。“鬯”注解为“以百草之香郁金合而酿之”，这可能是目前最早的用中药制酒的记载。

医圣张仲景在应用汤药治病时，也常根据疾病需要在方剂中加入适量的酒，如治疗伤寒、脉结代、心动悸的炙甘草汤和治疗妇女崩漏下血、妊娠出血的胶艾汤都是加酒同蒸饮服。明代李时珍在《本草纲目》各药条目的附方中，共收载了200余个治疗各种疾病的药酒方。

药酒除了被广泛用于治疗疾病外，其滋补强身的作用也不断被认识。如薏苡仁酒是以上好薏苡仁粉同面、米酿酒，具有祛风湿、强筋骨、健脾胃的作用。其他还有菊花酒、地黄酒、枸杞子酒、黄精酒等。长期的医疗实践证明，这些药酒对于治疗疾病，提高人体健康水平有积极的作用，其中有许多种药酒至今仍在被人们广泛应用。

## 黄酒天生就是绝佳养生酒

在众多的养生酒中，红酒和黄酒都名列其中。不过，红酒的养生作用主要是抗氧化，也有相关研究显示，红酒有保护心脑血管的作用。和外来的红酒相比，黄酒源于中国，具有更为悠久的历史，自古以来就被当作养生酒饮用，更为契合中国人对养生概念的理解。

黄酒由糯米、粳米、黍米为原料酿造，是一种酒精含量在14%~20%的低度酒，更适合作为日常保健饮用。在酿造过程中，黄酒保持了粮食原料中的多种营养成分，并可以产生糖化胶质，这些物质都有益于人体健康。

黄酒的饮法变化多样，不同的饮法会产生不同的功效。凉喝黄酒有消食化积、镇静的作用；烫热喝的黄酒能驱寒祛湿；将黄酒与桂圆或荔枝、红枣、核桃同煮，可具有一定益补气血的功效；以黄酒作为药引，加入中草药，更易将药物中的有效成分溶解出来，易于人体吸收。李时珍在《本草纲目》上记载：“诸酒醇醨不同，惟米酒入药用”。米酒即黄酒，由此可知，历来人们用黄酒作酒基制成养生和医用治病的酒，而且说明黄酒与中药药剂有一种天然的糅合因子或亲和性。

## 春酒养生原则应为疏肝养阴

具体到初春时节如何喝黄酒更容易把养生功效发挥得更好，可以用黄酒为基酒，配制出符合春天人体生理机制的补益酒，但不建议大家自己在家调制保健酒。因为大多数人并不精通中药药理，自制药酒时无法遵循中药配伍的规律，常把鹿茸、狗鞭、高丽参等温燥的中药材一股脑地泡进酒里。

补益酒虽然不完全等同于药酒，但在药物配伍上也有其原则，不能乱来，在使用温燥药材的同时，还要适当使用一些滋阴的药材，以符合配伍上的“阴中求阳”原则。

就眼下这个季节的气候特点，对应的养生原则应为疏肝养阴。春季万物生发，阳气始发，中医理论认为春季属木，人体五脏中的肝也属木，春天肝主疏泄、生发，如果此时肝气无法得到舒展，郁结体内，很容易引起“肝火”，人容易出现情绪不稳定，暴躁易怒，还会导致五脏六腑的疾病，比如肝脾不合、脾胃失健、消化不良等。所以，此时的养生重点应该是养肝、护肝，但只疏泄还不行，护肝的同时还不能忘了滋阴。

春天喝点养生酒

**黄酒+阿胶  
保健养颜两不误**

作为北方黄酒的代表，山东的即墨黄酒以黍米（即大黄米）、陈伏麦曲、崂山矿泉水按照“黍米必齐、曲蘖必时、水泉必秀、湛炽必洁、陶器必良、火剂必得”的“古遗六法”酿制而成。以这种独特方法酿造的即墨老酒有红褐晶莹的外观，口感微苦焦香、醇厚馥郁，营养成分保留得更加充分，还富含糖分、有机酸、蛋白质、氨基酸、维生素、无机盐等，定量饮用，有益于滋补身心。搭配中药泡制成为药酒，有增强脾胃、舒筋活血、促进新陈代谢的作用。

### ■链接

## “喝春酒 打春牛”风俗

在古代，每当春临大地，民间都有“喝春酒，打春牛”的习俗，民间流传着一首春字歌：“春日春风动，春江春水流。春人饮春酒，春官鞭春牛。”每到立春前，农人就会用泥土捏成一个象征农事的耕牛，由一个身材高大的人扮成“芒神”，手执杨柳枝赶着土牛，表示迎春。

每当此时，文人墨客按照惯例也要去野外踏青，而且每人还要带上几样小菜和一壶好酒。小菜是大家轮流品尝，酒是大家在一起助兴的关键，大家分杯把盏、吟诗唱曲，享受万物复苏的喜悦。

(北晨)

