中醫解酒醒醉法

Alcohol detoxification and drunk-awakening method with Chinese herbal medicine

陳思珍　*CHEN Sizhen*

（香港註冊中醫學會）

解酒醒醉藥膳適用於飲酒致醉的病徵，由於酒精飲料由口入胃，其最終是通過皮毛、汗孔的宣散和尿道的排泄而排出體外。根據臨床觀察，酒性溫燥、升散，故飲酒後一般常有以下3種反應：一是以「上升」為主，表現為惡心嘔吐，頭暈頭痛：二是以「外散」為主，表現為全身燥熱，出汗較多；三是以「下降」為主，表現為脘腹脹滿，小便較多。所以，醉酒後常症見頭暈頭痛、惡心嘔吐、身體燥熱、口乾口渴等，中醫常選用宣散排汗，利尿排酒毒之食品或藥材組成的方劑，以減輕或消除酒醉之病徵。以下是中醫常用的藥膳食療解酒醒醉法，供同道參考。

1　神仙醒酒丹

【來源】：《壽世保元》

【組成】：葛花15g，葛根粉240g，赤小豆花60g，綠豆花60g，白豆蔻15g，柿霜120g。

【製法與用法】：以上各味共為細末，用生藕汁搗和作丸，如彈子大。每用1丸，嚼碎吞服，可立即酒醒。

【功效與應用】：宣散排毒，利尿祛濕，醒脾清胃。適用於飲酒酒碎所致頭痛頭暈、小便短澀、噯氣吞酸、納差納呆、苔膩脈滑等。

【方解】：本方所治之證為飲酒過度，濕熱阻滯，升降失職所致，治宜解表滲濕、升清降濁、清熱生津。方中葛花、葛根解肌發表，使酒濕之邪從肌表而出；赤小豆花、綠豆花可使酒濕從小便而出；白豆蔻調氣化濕，醒脾開胃；柿霜、藕汁清熱生津。全方合用，即具解肌發表，利尿滲濕，升清降濁，清熱生津的作用。所以，在臨床中可用於酒醉的病證，尤以長期酗酒所致頭痛頭暈，小便短澀，納差納呆等症最為適宜。

2　橘味醒酒羹

【來源】：《滋補保健藥膳食譜》

【組成】：糖水橘子250g，糖水蓮子250g，青梅25g，紅棗50g，白糖300g，白醋30ml，桂花少許。

【製法與用法】：先把青梅切丁，再把紅棗洗淨去核，兩者置入小碗中，加水蒸熟。糖水橘子、蓮子倒入鋁鍋或不鏽鋼鍋中，再加入青梅、紅棗、白糖、白醋、桂花、清水，煮開，晾涼後頻頻食用。

【功效與應用】：解酒和中除噫，清熱生津止渴。適用於飲酒酒醉所致噫氣嘔逆、吞酸嘈雜、不思飲食等症。

【方解】：本方所主之證為飲酒酒醉，濕熱積聚，胃氣上逆所致，治宜清熱利濕、和降胃氣。方中橘子化濕行氣，順氣和胃；蓮子、紅棗健脾祛濕；桂花香味濃烈，有行氣散鬱的作用；青梅即烏梅，生津止渴；白糖、白醋皆為民間常用的解酒用品，《本草綱目》記載：「潤心肺燥熱……消痰，解酒和中」。《醫海拾零》也云：「飲酒過多，酌飲醋有解酒作用」。方中橘子、蓮子、青梅、紅棗均為日常果品，且用糖、醋、桂花調味，酣酸可口，清香怡人，共奏清濕熱、解酒毒、降胃氣之功，是解酒和胃之優良膳方，臨床對飲酒過多所致噫氣嘔逆、胃脘嘈雜、煩渴燥熱等症確有良效。

香港註冊中醫學會　版權所有
Copyright HKRCM ALL Rights Reserved

3　葛根枳椇子飲

【來源】：《防醉解酒方》

【組成】：葛根20g，葛花10g，枳椇子15g。

【製法與用法】：把葛根、葛花、枳椇子放在瓦罐中，水煎2次，取汁600-800ml，於2小時內分3~5次飲服。

【功效與應用】：發表散邪、清熱除煩。適用於急性酒精中毒所致頭痛頭暈、燥熱口渴等症。

【方解】：本方所主之證為酒毒沖逆，熱灼津傷引起，治宜解散酒毒、清熱利濕、生津止渴。方中葛根、葛花、枳椇子尤其是後兩味是最為常用的解酒藥。葛花有解酒毒的作用，常用於飲酒中毒所致頭痛頭暈，或長期飲酒，胃腸積熱所致惡心嘔吐、小便短澀的治療；枳椇子為植物拐棗的果實或種子，具解毒利尿、清熱除煩的作用，如《滇南本草》說：「能解酒毒」。《本草拾遺》說：「利小便，功用如蜜」，「止渴除煩，去膈上熱」。可用於飲酒中毒、熱病煩熱、小便不利的治療。本方以葛花為主，葛根為輔發表解肌，以解酒毒；葛根尚有清熱生津的作用，可治飲酒過度、濕熱灼津所致口乾口渴；枳椇子利小便解酒毒，兼以清熱除煩、生津止渴。三味合用，共奏解飢發表，利尿除濕，清熱生津之功。所以，可用於飲酒過多或不善飲酒引起急性酒精中毒的治療。

【附方】：豆豉葱白飲（《太平聖惠方》）；豆豉60g，葱白30g。葱白洗淨、切碎，與豆豉加水2碗，煎至1碗，去渣取汁，代茶飲服。此方功效與上方基本相同，卻無利尿作用，宜於酒醉輕症的治療。

4　食醋白糖解酒方

【來源】：《藥膳研究與營養教學》

【組成】：食醋60毫升、白糖20g。

【製作方法】；上述兩味，加少量開水，攪勻之後，頓服。

【功用和適應症】：消食解毒、補中緩急。適用於酒醉初期解酒之用。

【方解】：食醋酸甘，性平，能消食開胃、散瘀解毒、收斂止瀉。《本草備要》記載「下氣消食，開胃氣。」成分含醋酸（乙酸）、琥珀酸、檸檬酸、山梨糖、維生素B_1、B_2和煙酸、高級醇類、3-羥基丁酮、二羥基丙酸酮、酪醇、乙醛等。在民間有米醋、麥醋、棗醋為最佳品，通過民間證實有醒酒功能。

5　食醋紅糖生薑醒酒方

【來源】：《藥膳研究與營養教學》

【組成】：食醋60g、紅糖20g、生薑6g。

【製作方法】：上述三味，加水適量，煎後飲之。

【功用和適應症】：收斂解毒、止嘔緩急。適應用於酒醉者，具有醒酒之功效。

【方解】：紅糖性濕，白糖性平，補中後急，和血行瘀；生薑溫肺止咳，溫中止嘔。據《本草網目》有「生薑紅糖湯」（生薑250g絞汁，紅糖150g，文火煮至糖溶化，每次半湯匙，溫開水送服）治肺寒咳嗽，嘔逆少食，肺胃不和。本方加食醋可治療酒醉。

6　食醋腌大白菜方

【來源】：《藥膳研究與營養教學》

【組成】：大白菜適量、食醋、白糖適量。

【製作方法】：將大白菜洗淨，切成細絲，加食醋和白糖，拌勻後腌漬10分鐘左右食用，有酸甘爽口，解酒之效。

【功用和適應症】：清熱除煩、消食解毒。適應用酒醉者，有醒酒之功。

【方解】：大白菜又稱結球白菜、青芽白。味甘，性微寒。甘能益胃，淡可滲利，微寒有清熱之功，是清

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright of HKRCMP All Rights Reserved

涼降泄而兼補益之品，有益胃生津，清熱除煩，利小便，利腸道之效。再加糖醋二味，對平時胃熱津少而酒醉者，既能更好解酒，又可同時益胃清熱。

7 鮮橘皮食鹽方

【來源】：《藥膳研究與營養教學》

【組成】：鮮橘皮適量，細鹽少許。

【製作方法】：鮮橘皮煮水，再加少許細鹽調勻可飲。

【功用和適應症】：生津止渴、和胃潤肺，醒酒和中，對酒醉者可解酒。

【方解】：橘皮味甘酸、性平。鮮橘含橙皮甙、檸檬酸和還原糖。能生津止渴，助消化、和胃、潤肺。可治胃陰不足，口中乾渴，消化不良，飲酒過度，嘔逆少食等症；食鹽味咸、性平，能益腎潤燥，調味和中，幫助橘皮理氣、止痛、緩急之功，故能解酒。

8 柚子汁解酒方

【來源】：《藥膳研究與營養教學》

【組成】：柚子1個，生薑5片。

【製作方法】：先將柚子剝去瓤粒，後絞汁。生薑也取汁，滴入柚汁內，飲之。

【功用和適應症】：生津和胃，止嘔解酒。適宜於酒醉者。

【方解】：柚子的變種為文旦柚、沙田柚、坪山柚等種。味甘酸、性涼，有生津止渴、消化和胃之效。柚子含葡萄糖、蔗糖、果糖、蛋白、脂肪、維生素、檸檬酸、鈣、磷等成分。近年來有人報道，柚的鮮汁含有胰島素樣成分，故能降低血糖。可治胃氣不和、惡心嘔逆、消化不良、胃陰不足、口渴心煩，飲酒過度等。本品中的生薑溫胃止嘔，加強醒酒之功。

9 酸角膏

【來源】：《滇南本草》

【組成】：酸角250g、白糖250g。

【製作方法】：先將酸角煎取汁濃縮，加入等量白糖混勻，煎沸待冷備用。每次1湯匙，沸水化服。若酒醉可用3湯匙沸水化服。

【功用和適應症】：消食化積、生津止渴。適應用於暑熱傷津、口渴咽乾、食欲不振、飲酒過度者。

【方解】：酸角為豆科喬木植物酸豆的果實。又稱酸餃、羅望子、九層皮果、羅晃子等。味甘酸、性涼，故能生津以止渴，清熱而解暑，對酒醉者能解酒。因其含糖類的酒石酸、枸檬酸、苹果酸、甲酸等有機物。尤以含大量酒石酸，故有輕瀉作用，但煮熟後此作用消失。據《滇南本草》記載：酸角與白糖配伍，更可益胃生津，助消化，用於飲酒過度，心煩口渴，惡心少食等有效。

10 梨膏醒酒方

【來源】：《藥膳研究與營養教學》

【組成】：鮮梨2000g，蜂蜜3000g。

【製作方法】：將梨洗淨，切碎搗爛，絞取汁液（或煎取汁液），文火熬至濃稠，加入蜂蜜，混勻水煎熬開，待冷即成。每次1~2湯匙，或3~4湯匙，溫水沖服。

【功用和適應症】：清熱生津，潤燥化痰、解酒毒。適應用飲酒過多，心煩口渴、噎酸反胃、痰熱咳嗽、大便乾結等症。

【方解】：梨味甘微酸，性涼。主治熱病津傷，心煩口渴，痰熱咳嗽，飲酒過量。梨可生食、熟食、絞汁、

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

煎湯、熬膏均可。若臨時無梨膏，以鮮梨絞汁或生嚼食也可醒酒。筆者經驗：凡水果之類，尤其梨、西紅柿、蘋果等，確有食之可醒酒的功效。若在食這些水果之後，飲酒可不易醉，但醉後卻不易醒，故不必先食水果之類後飲酒。

（編委：朱恩審校 2015.07.03）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved