

膏方里的养生智慧

霜降已过，冬至未至，天气逐渐转凉。《黄帝内经》中说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”此时自然界的阳气潜藏，阴气最盛，人体亦然。随着阳气内收，脾胃功能旺盛，正是进补吸收的大好时机。适时服用膏方，可收到冬令进补、调养身体之效。

膏方历史悠久，马王堆汉墓出土的《五十二病方》中，已有“膏”的记载。膏方，又称“膏滋”，以数十味药材反复煎煮，去渣取汁，再经蒸发浓缩，最后调入胶、糖等配料，制成半固体状制剂。一料好的膏方，色如琥珀，光泽莹润，质地细腻，入口甘饴。



膏方的特点

膏方的特点在于一人一方。中医师通过望、闻、问、切，辨识求诊者的体质虚实与气血盛衰，从而开具相应的膏方。例如，面色萎黄、气短乏力者，多为气虚；手足冰冷、畏寒喜暖者，常属阳虚；口干咽燥、潮热盗汗者，多系阴虚；面色晦暗、舌有瘀斑者，多有血瘀。

除了体质辨识，中医师还会结合求诊者的既往病史、当前症状、年龄职业乃至生活环境，综合拟方。例如，脾胃虚弱者，常加健脾和胃之品；长期熬夜的职场人群，多需加入养血安神之物；更年期女性以调理冲任为主，老年人以补益肝肾为要。

秋冬季节的膏方中，常加入阿胶、龟甲胶、鹿角胶等胶类物质，其滋补之力胜过一般草木。膏方的价值，不仅在于药材的珍贵，更在于配伍的精妙。



本版组稿 李鹤



功能各异的膏方。

一料完整的膏方，通常包含“君、臣、佐、使”4部分：君药针对主症，臣药辅助增强疗效，佐药调和诸药，使药引导药力直达病所。如经典的“十全大补膏”，以人参、黄芪为君药，大补元气；白术、茯苓为臣药，健脾渗湿；当归、白芍为佐药，养血和营；甘草为使药，调和诸药。这样的配伍，既突出重点，又兼顾全面，使各种药物相辅相成，发挥最大功效。

此外，膏方中常加入冰糖、蜂蜜等，既能改善口味，又有助于成型，还可增强补益效果。膏方这种整体调理、多方兼顾的思路，在慢性病调理和亚健康状态改善方面展现出独特优势。

膏方的适宜人群

现代生活节奏快、压力大，不少人处于“亚健康”状态——体检无明显异常，却总感疲惫乏力，消化不良，失眠多梦，腰膝酸软，体质虚弱。膏方对此有着独特的调理优势，通过整体调理，重建人体的阴阳平衡。

慢性疾病患者：慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂、糖尿病、胃肠功能紊乱、慢性泌尿系统感染、类风湿性关节炎、不孕症等人群，在治疗疾病的同时配合膏方进补，对疾病的治疗和康复作用更大。

重病康复期患者：手术后、放化疗后、出血后、

大病重病后的患者，服用膏方有助于促进康复。

特殊人群：儿童反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、腺样体肥大、生长发育迟缓等；女性更年期、卵巢早衰、产后身体极度虚弱等；偏颇体质的人群也适合服用膏方进行调理。

膏方口味宜人，服用方便，每日两勺，温水送服，易于长期坚持，非常适合生活节奏快的现代人。需要注意的是，膏方需在中医师辨证指导下服用。

膏方服用期间饮食禁忌

膏方服用期间，饮食上通常需避免萝卜、浓茶、辛辣油腻之物，以免影响药效。如遇感冒、发热、腹泻等急性病症，应暂停服用膏方，待痊愈后再继续。脾胃虚弱者，可先服用“开路方”调理脾胃，再行进补，以免“虚不受补”。

随着人们健康理念的更新，越来越多人开始重视自然、整体的健康之道。膏方作为中医药宝库中的明珠，正迎来新的发展机遇。

周口市中医院制作的健脾和胃膏、养肺利咽膏、益气通脉膏、养肾益精膏、安神助眠膏、美容养颜膏、养肝解酒膏、润肠通便膏等系列膏方，是结合传统配方与现代工艺研制而成，可满足不同人群的调养需求。

(周口市中医院 高军丽)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供