

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,入口甘怡。



医师选用膏方制作的药材。

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。



膏方制作所用药材。

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,却总感觉疲惫乏力,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