

膏方只适合冬天吃 夏季服用也可“冬病夏治”

通常所知道的冬病夏治的方法是天灸。但其实,中医冬病夏治的方法多种多样,正确的饮食、运动等也能达到防病治病的目的。还有一个很好的冬病夏治方法容易被忽略,那就是膏方。

A 膏方四季可服 夏季膏方主清补

膏方,又称膏滋、煎膏,是一种将中药饮片反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩,加阿胶等动物胶质、滋补细料,以及黄酒、冰糖、木糖醇或蜂蜜收膏而成的半流体状或固体状物剂型。膏方的主要特点是使用简便,用于滋补养生与调治慢性疾病。

“很多人认为膏方适合冬天服用。其实,一年四季都可以服用膏方。”专家说,由于膏方服用方便、适合现代人的生活方式,于是药房对膏方进行改良,方便大众四季养生。春季平补、夏季清补、秋季润补、冬季温补,不同季节的膏方侧重点有所不同。

还有很多慢性病可以反季节吃膏方,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等。这一些病好发为冬天,寒证、虚证居多,患者多是阳虚体质的人。夏天阳气旺,夏天吃温补性的膏方,顺势调治,提高机体的免疫力,有助于根治和缓解。夏季膏方可适当配用岭南特有之广藿香、新会陈皮、化州橘红等化湿、理气、祛痰之品;或配用德庆巴戟、肇庆芡实、五指毛桃等以温阳益气健脾南药,达到“冬病夏治”的目的。

B 防治肺系疾病 膏方独有优势

夏季膏方同三伏天灸一样,在防治肺系疾病秋冬发病有独特优势。专家指出,其方法与原理主要是在夏季阳气旺盛之时,治以辛温药物,温壮人体肺气,使阳气渐旺,抗病力增强,从而减少秋冬季节的发病率,或缓解疾病发作时的症状。

如“鼻炎通窍方”膏方,综合玉屏风散、补中益气汤、小青龙汤、六味地黄丸等方主要药物,以顾护卫气、调和营卫、温肺止流、健脾升阳、滋肾纳气,加以辛夷、白芷等通窍散寒排脓。



C 夏季妇科膏方健脾益气养血

女性素体阳虚,机体容易遭受寒邪侵犯,往往阳气不足。一旦寒邪积久不散更伤阳气,导致多种妇科疾病,如痛经、月经后期、不孕症、盆腔炎性疾病后遗症(也称慢性盆腔炎)、经行泄泻、经行头痛、产后身痛等。夏季妇科膏方注重健脾益气,养血护阴,固本祛病。结合本地气候与岭南人体质特征,具有补而不燥,滋而不腻,攻不伤正的特点。

妇科膏方充分考虑到女性特点,以党

参、白术、茯苓、山药、白芍、丹参、鸡血藤等补气养血为基础,结合岭南地域特色,湿重且易热化,易困脾,配伍苍术、炒扁豆、大腹皮、陈皮、藿香等健脾化湿,行气导滞。如“养血育麟膏”有助于补肾填精助孕,适用于月经不调、高龄不孕、卵巢功能低下、子宫内膜薄等。“调经养血膏”可以补肾疏肝调经,适用于月经不调、痛经等。“健脾养血膏”有助于祛湿健脾调经,适用于脾胃功能低下的月经不调、经行泄泻等。



D 风湿病用夏季膏方事半功倍

风湿病也适宜用膏方进行冬病夏治。中医认为,风湿病多种关节炎的发生是由于人体肝肾亏虚,外感风寒湿邪所致。夏季阳热之气盛,以温补肝肾,散寒除湿之品,则经络气血融会贯通,皮肤、肌肉得到濡养温煦而症状减轻。“强筋壮骨膏方”、“通痹灵片”等系列抗风湿方药,临床疗效卓著。

“强筋壮骨膏方”方中有鹿角霜、巴戟天、

杜仲、枸杞子、熟地等 15 味名贵中药,总体药性偏于温补,但补而不腻,具有补肝肾,强筋骨,活血通络,祛风渗湿之功效。适应证为肝肾亏虚,腰膝酸软,关节痹痛,夜尿频数等,用于强直性脊柱炎、类风湿关节炎、骨性关节炎的治疗。可有效减轻关节疼痛,改善患者体质。该膏方夏季服用,可起到事半功倍的效果,使冬季病情更稳定。(林恒华)

