

探秋冬季节养生之道

膏方成冬季养生首选，记者揭秘膏方是怎样炼成的

□半岛记者 王鑫鑫

时下，跟冬季的寒冷形成鲜明对比的是什么呢？是膏方的火热。胃痛膏方、保心膏方、温肺膏方、痛经膏方……医院里的膏方种类五花八门，市民追捧热情高涨。膏方和三九贴一起，被称为冬季养生的首选。甚至在有的地方，人们见面打招呼的方式都变成了“吃膏方了没？”可是，到底有多少人搞清楚膏方到底是什么呢？它是药品还是滋补品？只能调理身体还是有治病功效？跟普通的汤药有什么区别？带着这些疑问，记者咨询了山东青岛中西医结合医院的多名专家，为大家揭秘膏方是怎样炼成的。

冬季膏方受追捧，用对才是“高方”

“膏方就是膏药？”“膏方应该就是阿胶吧”“膏方可能是梨膏之类的饮品”……对于从来没有接触过膏方的人来说，单纯从字面意思来理解，恐怕很容易产生误解。所以，首先正确理解膏方的意思十分重要。普遍认可的解释为：膏方，是指一类经特殊加工制作成膏状的中药制剂。作为中医治疗疾病的一种传统剂型，膏方又名“膏剂”“煎膏”“膏滋”。膏剂是中医药中汤、丸、散、膏、丹五大剂型之一。

近年来，膏方在青岛逐渐流行开来，山东青岛中西医结合医院药剂科主任徐平告诉记者，医院自2012年开始制作膏方起，服用膏方的市民一年比一年多。今年还未入冬时，就有市民前来咨询膏方。虽然膏方在北方城市渐渐受到热捧，但其实，膏方原为流行于上海、江浙一带老百姓冬令进补的传统方式，对当地百姓的健康养护起到了积极作用。

由于效果肯定、口感佳，日渐向周边地区及经济富裕地区扩展。近年来，随着群众生活水平的提高、对“治未病”的追求，滋补力强、服用方便、为不同个体量身定做的膏方更受欢迎，渐有风靡大江南北、席卷全国之势。如今，在许多地区，膏方已经成为冬令进补、冬季养生的首选方式。

值得注意的是，膏方并非人人可用。适宜服用的主要有三类人群，一是处于亚健康状态的人；二是慢性疾病患者；三是康复期的患者，如手术后、出血后、大病重病后、产后等等。处于康复期的癌症病人，服用防癌方，不仅提高免疫功能，纠正和修复手术、放化疗对机体的损害，还可防止复发转移。不主张在急性患病期间服用膏方，如各种急性感染，有发热、腹泻、咽喉疼痛、咳嗽、尿道涩痛等，应在治愈或基本缓解后再以调补。此外，膏方也不是越大补越好，膏方是否有效，决定于辨证是否得当，不能小病大补，要以“胃以喜为补”为原则制定。药不对症，用了贵重药材不仅浪费资源反而还会贻误时机，加重病患。

膏方是药补，需专业医生开具处方

既然作为中医治疗疾病的一种传统剂型，是否意味着膏方就是中药？既

然作为冬令进补的一种方式，是否意味着膏方就是一种单纯的滋补品？对此，徐平解释称，冬令进补，有许多种方法可以选择，既可食补，亦可药补，或两者相结合，药补便是以膏方力专效宏、效力持久而作为首选，“说白了，它就是一种药”。

关于膏方的作用，近代中医名家秦伯未先生也曾有经典语录：“膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义”，进一步揭示了膏方的调补身体、防病治病和养生延年的积极作用。

既然是药，开膏方就得有讲究，并非人人可行。徐平表示，膏方的处方是大处方，用药多，一般由20味左右的中药组成，对医生的要求很高，没有经验丰富的医生是开不出膏方的。开膏方必须非常慎重，要经过深思熟虑，既要针对病人的主要问题，又要顾及全面，辨证论治，所以有“宁看十人病，不开一膏方”的说法。所以，在膏方开具过程中，医生要很好地掌握中医辨证论治的要领，对采集到的临床资料进行精心归纳，把握病机，合理选用药物。为保证膏方的质量，山东青岛中西医结合医院选派专业的知名中医专家为市民进行开具膏方，“开方”团队包括姜荣钦、尹爱兵、徐文刚、任超、常红、马艳华等多位专家。

但是，膏方与成药相比又有不同。除了具有辨证施治，针对性强的优势外，服用膏方不需煎煮，因加了冰糖或者蜂蜜，口味较中药汤剂易入口。处方剂型是针对某一种病症，而膏方要照顾到身体的各个方面，是一个全面的调理，所花费的精力更是数倍，所以耗费的时间肯定要比开普通处方多。

熬膏方工艺很复杂，长则需要等一周

从分类上讲，膏方分为内服、外用两种。内服膏方又分为成方膏方、临方膏方。成方膏方，是选用疗效确切的中药方剂，由药厂成批生产加工成膏方，作为中成药商品销售，比如，老百姓就医时经常会用到的益母草膏、龟鹿二仙膏等，适用于某一类病症的人群。

至于临方膏方，又称之为定制内服膏方，是医生在中医理论指导下，根据不同个体的体质类型、疾病性质与病情特点等制成。临方膏方，是专为不同的个体而特制的，通常老百姓口头所讲的“膏方”，便是这类。

开膏方不简单，熬膏方也是一项技术性很强的诊疗工作。徐平所在的药剂科就是专门负责熬制膏方的科室。据他讲述，熬制一剂膏方需要经过多道工序。首先根据方子调配中药，再根据中药的性状进行分类，有的需要打碎、有的需要浸泡，接下来经过3至4次长时间的煎煮，然后进行12小时以上的静置沉淀，沉淀后滤汁榨渣，再进行加热浓缩成清膏，而后加入某些细料和辅料，如人参、胶、糖、蜜等进行收膏，最后制成一种比较稠厚、半流质或半固体的制剂。

“由于一人一膏方，所以方子不同，膏方制作的用料和时长也不同，短则两三天便好，长则需等一周。”徐平说。

按理说，一年四季均可服用膏方，具有强身健体、益气安神之效。但是，根据“春生、夏长、秋收、冬藏”的中医理

论，冬季是一年四季中进补的最好季节。原因一是冬季气温低，热量消耗少，所以胃肠功能较其他季节强，有益于营养物质的吸收和利用；原因二是膏方较滋腻，热天服用，不易消化吸收，且易变质，不如冬天易存储。为了方便携带服用，山东青岛中西医结合医院今年对膏方包装进行改良，既有传统瓶装的膏方，也有独立小包装的口袋膏方，方便年轻白领随身携带服用，市民可根据自身情况，自由选择包装，更加人性化。

相关链接：5款好膏方推荐给大家

补肾壮骨膏方

山东青岛中西医结合医院风湿科主任李爱民向大家介绍具有补肾壮骨、活血通络作用的补肾壮骨膏方，该方适用于类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、骨质疏松、产后风湿症、颈肩腰腿痛等，证属风寒湿痹、肝肾气血亏虚，以颈、腰部僵硬、酸痛，四肢关节疼痛、活动不利，怕风怕冷，乏力等为主要表现者，补而不燥，滋而不腻，对上述患者守法久治疗效显著。

保心汤膏滋方

山东青岛中西医结合医院心内科膏方因其补益润养、滋补调治的特点，对于大部分心血管疾病，如胸痛、心悸、眩晕、喘证等病变，适度予以调养干预，皆可改善体质虚损。我科结合科室协定方保心汤，研制了保心汤膏滋方，本方适应于各种心律失常，尤其适应于各种早搏及缓慢性心律失常。

胃痛膏方

山东青岛中西医结合医院急诊科及重症ICU主任姜荣钦介绍一款具有理气除胀、健中止痛功效的膏方——胃痛膏方，该膏方具有疏肝理气，健脾除胀，益气活血，抑酸护胃，生肌愈溃等功效，用于治疗慢性胃炎、胃溃疡、肝炎、胆囊炎等疾病以及其引起的胃痛症状，长期服用对胃肠功能紊乱引起的慢性腹泻、消化不良等慢性胃肠疾病具有良好的调理治疗作用。广泛适用于肝胃不和、肝脾不调之不同体质人群。

温肺膏

中药膏方就是中医防治慢性肺部疾病的重要手段之一。只要辨证准确，用药得当，常能使病情得到缓解，从而明显提高患者生活质量。山东青岛中西医结合医院肺病科主任徐文刚介绍具有肺温散寒，益气固肾功效的温肺膏。

更年期综合征方

山东青岛中西医结合医院神经内科主任尹爱兵介绍“更年期综合征方”，适合更年期妇女、白领女性、亚健康状态人群，尤其伴有精神抑郁、烦躁易怒、失眠的知识女性。该方体现中医辨证施治的理念能够达到补益气血、调和脾胃、疏肝解郁、养心安神的功效。气血调和、元气充足、肝气舒畅、阴阳平衡，从而缓解压力，增加精力，改善体质。

