



冬季进补正当时 食用膏方有讲究

春生、夏长、秋收、冬藏，冬季是调补的好时机，而冬令进补，以膏方为佳。那么，什么是膏方？有哪些功效？有什么禁忌？对此，记者采访了潍坊市中医医院的专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

◎相关新闻

什么是膏方？

中药剂型多样，汤药（汤剂）是人们较为熟悉的，除此之外还有膏、丸、散、丹、酒、露、锭等剂型。其中，膏是指膏方，又被称作膏剂、膏滋。现代中医学家秦伯未曾这样描述膏方：“膏方者，盖煎熬药汁成脂液，而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者也，故俗亦称膏滋药。”膏方名家王绪前先生亦在《中医膏方治验》一书中指出：“中医之用膏方，以正阴阳之不和，以调疾病之偏颇，以延寿夭之短长，有病治之，无病养之，由来久矣。”由此可见，膏方不仅可以治已病，在治未病、滋补养生方面一样有大作用。

为什么膏方要在医生指导下服用？

膏方不同于一般的补品，需要在辨证论治之后，根据每个人的情况开具药方，一人一方，按方制作。很多人对膏方认知有误，认为就是补品，吃不坏人。其实，膏方最忌千人一方，如果盲目进补，会出问题的。而且，膏方需坚持服用一个月至两个月，并不是随时调整的，膏方组方的药材也比较多，常规饮片、胶类、糖类、辅料和贵细饮片，都是按比例调配的，医生需要深思熟虑后才能开具，不可儿戏。

膏方的方子为什么普遍比较大？

一剂膏方往往由几十味药物组成。有人会问，如果气血不足，直接吃人参和阿胶就好了，为什么要多花钱吃膏方呢？这是因为膏方的组方原则中，有一条为“补而勿滞，补泻兼施”，意思就是服用膏方的人大多数身体都是虚损的，所以膏方中会有一些补益气血阴阳的药物，这些药物性黏腻难化，如果纯补、峻补的话，容易阻碍气血运行，闭门留寇，所以配方用药必须动静结合。如果补品是“静药”，那必须配以辛香走窜之“动药”，如陈皮、香附，才能补而不滞，滋而不腻。当然，膏方也不是方子越大越好，要根据病情属性，适量添加。

膏方适合哪些人群？

“亚健康”人群；慢性病及年老体衰人群；肿瘤及手术后患者；小儿体虚、生长发育迟缓者；早衰、妇科疾病及备孕的女性。

服用膏方有什么禁忌？

服用膏方，需注意饮食与疾病相关的禁忌。
饮食方面 忌吸烟、喝酒；不宜喝咖啡、可乐等含有咖啡因的饮料；不宜用茶水、牛奶送服；阳虚有寒者，应忌生冷食物；阴虚火旺者，忌食辛辣刺激食物；哮喘患者，忌食虾蟹腥味等易引发过敏的食物。
疾病方面 如遇感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛（如伤食、腹泻、伤暑）、肠胃紊乱时，应暂时停药，待病情缓解或治愈后，再行服用。此外，一些特殊体质的患者，如过敏体质者，服用后若引发身体不适，也应立即停药。

膏方如何服用？

根据病情、药物特性与服用需要，膏方的服法主要分为冲服、调服、噙化三种，服用时间分为空腹服、饭前服、饭后服以及睡前服四种，服用剂量因人而异。具体还需遵医嘱。

膏方服法

冲服：取适量膏滋，放于杯中，将白开水冲入搅匀，使之溶化，服下。

调服：将胶剂等研成细末，加入适量汤药或黄酒等隔水炖热，调好和匀，服下。

噙化：亦称“含化”，将膏滋含在口中，让药慢慢在口中溶化，发挥药效。

服用时间

空腹服：“病在四肢血脉者，宜空腹而在旦。”其优点是可使药物迅速入肠，并保持较高浓度而迅速发挥药效。滋腻补益药，宜空腹服，如空腹服用肠胃有不适感，可改在早饭半饱时服用。

饭前服：病在下焦，欲使药力迅速下达者，宜饭前服。一般在饭前30分钟至60分钟服用。

饭后服：病在上焦，欲使药力停留上焦较久者，宜饭后服。一般在饭后15分钟至30分钟服用。

睡前服：补心脾、安心神的药物，宜睡前服。一般在睡前15分钟至30分钟服用。

为什么有的人要吃“开路方”？

膏方调养，消化吸收是关键。“开路方”的首要作用是“扫除障碍”。一般脾胃功能较好的情况下，可以直接服用膏方；但对于脾胃功能不好或过度虚亏的人，服用膏方前需要先服用“开路方”，为膏方药补益作用的发挥创造良好的条件。

服用膏方期间，出现不适怎么办？

症状较轻的，可通过简单食疗进行缓解。食欲不振、胸闷以及腹胀者，可减半服用，或先停用膏方，每日用20克萝卜籽冲泡后代茶饮，消肿开胃，待不适症状缓解后再继续服用膏方。如果出现口渴、上火等，应停用膏方，用金银花5克、芦根30克煎水后代茶饮即可。

糖尿病人可以吃膏方吗？

针对这一问题，目前有两种解决办法：一是收膏时，用木糖醇代替糖、蜂蜜；二是制膏时不加胶类、糖类，直接收膏做清膏。糖尿病患者血糖波动，存在急性并发症、病情未得到有效控制的情况下，建议慎服膏方。服药期间如遇感冒发热，伤食吐泻，应暂停食用。

膏药属于膏方吗？

膏方分内服和外用两种，上文提及的是内服，膏药属于外用的。外敷的膏药主要用于骨伤科、外科、皮肤科疾患，也用于其他疾病，如内科、妇科等病症，常用的有软膏药、硬膏药。

老年人能吃膏方吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

时值秋冬进补季，膏方受到广大群众的青睐，那么，老年人可以吃膏方吗？有哪些注意事项？对此，记者采访了潍坊市中医医院的专家。

老年人可以吃膏方吗？

膏方是辨证论治的，一人一方，个性化治疗，针对性强，疗效高，与千人一方的保健品截然不同。运用膏方调治慢性病的关键之处在于扶正与祛邪兼顾，达到“补治结合”的境界，在治疗疾病的同时，真正增强人体抵抗力，使“正气存内，邪不可干”。膏方制成后可服用50天至60天，免去每天煎药的麻烦，节省时间，且易被人体吸收。

随着年龄增长，老年人的脏腑也会随之老化，气血、津液、阴阳都会相对不足，从而出现各种虚证。

膏方中的胶类药材多为补药，如阿胶可以补血、养血调经，鹿角胶可以温肾壮阳、补益精血，龟甲胶、鳖甲胶可以滋阴补血等，膏方中有人参、西洋参、冬虫夏草、铁皮枫斗等名贵药材，补益作用较普通汤剂大，扶助正气的能力更强。但膏方也并非清一色补药，医生在中药配伍时依据患者的症状，适当加入祛邪之品，或活血化痰，或化痰泄浊，或理气解郁，补中寓通，通补兼施，标本同治，尤其适合老年人正气虚弱、虚实夹杂的情况。

从中医理论来讲，一些老年人存在不同程度的脏腑亏虚、精神失养，因此膏方适用于老年人，既可以治病防病，又可以延年益寿。

膏方适合哪些老年人服用？

正气亏虚者：老年病的发生，多以身体虚衰、抗病能力弱为诱因。由于正气不足，抗病能力弱，所以病久而缠绵不愈者多，慢性疾病多。如年老体弱，疲倦乏力，容易感冒，各种大手术、癌症患者消耗体质等。膏方作为一种补虚之剂，能够有效扶正祛邪。多年的临床经验证实，膏方能有效改善虚弱老年患者的生活质量，有的老人服用膏方后可以一年不感冒。

各种慢性病患者：由于老年人体虚而病，病后正气愈虚，因此病程长、病情复杂，往往缠绵不愈者多，周身脏腑气血阴阳失调、虚实夹杂、寒热交错，甚至同时存在几个脏腑的病变，需要药物治疗与中药调养相结合。如慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、心衰、高血压、动脉硬化、脑供血不足、糖尿病等。

其他问题：如倦怠乏力、失眠多梦、心悸、饮食减少、大便干结、小便频繁以及老年人退行性病变、老年痴呆等。

老年人服用膏方时需要注意什么？

老年人的体质较为虚弱，服用膏方对其健康有很多好处。但是，老年人的健康状况相对复杂，往往有一些慢性病，如高血压、糖尿病、高血脂症、骨质疏松症等，体质多为虚实夹杂，因而需要医生进行中药的科学配伍，达到维护健康的目的。

老年人的消化吸收、新陈代谢能力相对下降，故服用膏方不可过度，应严格按膏方的特点服用，不可擅自增大剂量。服用膏方时，尽量采取少量多次的方法，以助于吸收。