

健康关注

# 膏方养生又治病

珏 晓

“冬令进补，春天打虎”是一句中国人家喻户晓的俗语。它是要提醒人们冬天要注意进补调养身体，而膏方则是冬季最受青睐的进补方法之一。近日，中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋在新闻媒体中医药素养培训班上，带来了“用好膏方服务大众”的知识讲座，从中医生和冬季膏方进补方面阐释了冬季进补的重要性，并结合临床案例和中医理论，系统讲解了膏方养生的典故、历史由来、制作方法和膏方调理需要注意的事项。



膏方，是中医的精华，它既博采民间传统医药方之长，又融入了历代名医经验的结晶。从现代医学角度来讲，它具有调节免疫、增强人体免疫功能的作用。秋冬季节用膏方进补，不仅体现了中医的顺势养生观，更是调已病、治未病的有效方法。

膏方始于汉唐，盛于明清。《黄帝内经》中就有古代达官贵族用膏方养生的记载，清代慈禧太后更是每年服用一些膏方，以抵御疾病、延年益寿。可见，膏方自古就有“补益”的长处，但同时也体现了中医“治未病”的健康理念。

随着现在生活质量的提升，人们更多地吧膏方当成了滋补品，其实，这只是膏方为人熟知的一个方面。除

了养生保健，膏方更是治疗多种慢性疾患的最佳剂型，正所谓“亦补亦治、养治结合”。张晋介绍，临床上，膏方主要用于以下四大类人群：一是使用膏方增强体质、延年益寿的人群；二是平时体质虚弱之人和亚健康人群，尤以40岁左右的中年人居多。虽无明确的疾病诊断，但时常感冒、体倦、头晕；三是需要长期服药治疗的慢性病患者；四是大病初愈、术后、创伤后康复的人群。从这四类人群来看，前两类属于“未雨绸缪”的防病，后两类则是“对症下药”的治病。

关于膏方的治疗价值，中国中西医结合学会呼吸专业委员会副主任委员董瑞特别提出了运用膏方治疗雾霾所致肺系病的优势。“我出门诊时，几乎每天都会遇到几

十个出现鼻咽干燥、咽痛干咳、胸闷气短等呼吸道症状的患者。经过总结发现，这些症状都与雾霾有关，并首次提出了‘雾霾呼吸道综合征’这一概念。”董瑞介绍，“中医认为人体是一个有机的整体，各脏腑经络之间相互关联。雾霾侵袭人体，从口鼻而入，继而影响全身，而中医肺系的调理注重‘治肺不独肺’，因此膏方调理由肺系入手，重在全身各脏腑功能的调整，从而达到防治疾病的目的。”

针对雾霾损伤的膏方首先以肺、脾、肾三脏的调理为主，使用具有补脾、益肾、宣肺功效的中药，使三脏机能旺盛，有力抵御雾霾等外邪。方中还可针对性地加入某些药物，如橘梗、苦杏仁、前胡等，有助减轻雾霾对呼吸系统的伤害。

夏天吃点“苦”，日常饮食中不妨多吃一些苦瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆、玉米须等有点苦味的甘凉食物，以清火生津。

## 秋季 润肺燥

秋季阳气敛收，阴气渐长，天气由热转凉且气候干燥。秋季燥邪最易损伤人体肺脏。肺作为人体重要的呼吸器官，主呼吸，与大肠相表里。当空气中的湿度下降，燥邪伤肺就会出现口干舌燥、咳嗽痰黏、大便干结、皮肤皴裂等症状。秋季膏方应以清肺润燥、滋阴生津为主，多在膏方中加入沙参、麦冬、百合、川贝、杏仁等中药。对于经常咳嗽、嗓子痒的人，膏方中可加些陈皮、丝瓜络。同时，饮食要“减辛增酸”，少吃葱、姜等辛辣之品，适当多食酸味果蔬，如苹果、石榴、葡萄等，还可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、莲藕、乳制品等益胃生津的食物。

## 冬季 填肾精

寒为冬季主气，寒主收引，易伤阳气。中医认为，肾对应于冬季。肾精充沛者精力旺盛、脚步轻快、食欲好、睡眠佳；而当经常出现健忘失眠、食欲不振、腰膝酸软、乏力易疲、肤色晦暗无光泽时，则要警惕或是肾虚的信号，应适时进补。临床上，不同体质者的肾虚，进补的药物也不同。气虚体质者神疲倦怠、动则气喘，可选以人参、黄芪、白术等为主的膏方；血虚体质者面色苍白、头晕健忘，可选以阿胶、当归、白芍等为主的膏方；阴虚体质者形体消瘦、口干咽燥，可选以生地、麦冬、沙参、龟板、枸杞等为主的膏方；阳虚体质者畏寒肢冷、尿频遗尿，可选以鹿角胶、杜仲、核桃仁等为主的膏方。日常饮食中，冬天容易手脚冰凉的阳虚体质者不妨多吃些温补肾阳的食物进行调理，比如羊肉、狗肉、大虾、鹿茸等，以提高人体的耐寒能力。

(作者系中国中医科学院西苑医院治未病中心主任)

## 四季皆宜的膏方养生

张 晋



膏，是一种传统的中药制剂；方，就是中医的处方。膏方是根据人的不同体质、不同临床表现而拟定的个性化处方，将药物煎煮取汁，掺入辅料浓缩制成稠厚状半流质或冻状剂型，具有营养滋补和防治疾病的作用。

很多人认为冬季是服用膏方的最佳时节。其实，吃膏方并不仅仅拘泥于冬季。遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律，依照人体在不同季节的变化特点，一年四季皆可服用膏方。中医专家为您详解膏方养生。

## 春季 通肝气

春天在五行为木，而人体的肝也属木，故有“春气通肝”之说。此季节，膏方应以疏肝理气为主。对于肝气郁结所致的情绪波动大、易怒之人，要疏肝气，可在膏方中加入玫瑰花；对于肝血不足所致的面色萎黄之人，可适当用些当归、川芎；对于肝阳上亢所致的头昏目眩、失眠多梦之人，宜用点菊花来清肝；对于肝血虚的人，则可以用一些补肝的中药，如枸杞、何首乌等。此外，日常饮食中，要适当多吃些洋葱、芹菜、海带、香菇等补肝食物。

## 夏季 清心火

夏季气候炎热，故“火”为夏季主气。此时人体新陈代谢最为旺盛，人体阳气外发、伏阴在内，因此易扰乱心神，常有体倦乏力、口燥咽干、心烦失眠、情绪急躁等不适。因此，夏季膏方应以清热养心、益气养阴为主，多选用山药、连翘、黄芪、党参、柏子仁等中药。同时，中医认为，心主血脉，除了养心还要养血，可在膏方中加入生脉散（由人参、麦冬、五味子构成），心血足才能抵抗夏天对于心气的耗损。此外，中医提倡

链接▶▶▶

## 膏方 对症下药 量身定制

中医界素有“宁看十人病，不开一膏方”的说法。意指膏方只有对症下药、量身定制，有效成分才能充分发挥作用。在此基础上，还要服用得当，才能事半功倍。因此要注意以下几点：

**服用时间有讲究。**一般膏方需空腹服用。如果脾胃功能较弱，可在饭后15~30分钟服用，以固脾胃。养心安神的膏方在睡前服效果最好。

**温水化膏口服。**膏方在形态上有软膏和硬膏两种。软膏需用温水化开后服用，切不可使用热水，因为大部分膏方中都含有蜂蜜，过热会损伤其

营养。如果是从市面上买回的硬膏，如固元膏、桂圆膏等，在食用时要充分咀嚼，否则会增加胃的负担。

**服膏方时要忌口。**膏方里多为滋补类中药，服用期间忌肥甘厚味和辛辣刺激以及海鲜一类所谓“发”的食物，烹调时少放姜、蒜、葱之类的调味品。服用含有人参的补气膏方时应忌食萝卜；服用含有首乌的膏方时忌服猪、羊血及铁剂；服滋补类膏方时尽量减少喝茶，茶叶中的茶多酚有解药的作用，影响膏方功效。

**三类人要慎服。**膏方多滋腻，易影响消化功能，因此，肠胃功能弱的

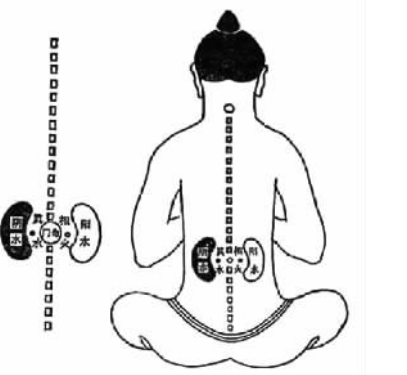
人不容易吸收和耐受，尤其不可擅自服用，而应在医生指导下调理好本身疾病后再服膏方。服用含有活血化瘀成分膏方的女性经期最好停用膏方，月经结束后可恢复服用。此外，患咽痛、感冒、发烧等急性病期间要暂停服用。

**阴凉储存。**膏方均需低温保存，宜储存在陶瓷、玻璃制品中。现在各大医院膏方多采用真空包装，一次一小包，方便携带服用，但须存放在通风低温处。如果是大罐包装膏方，服用时须使用干净的汤勺取用，防止发霉变质。(单祺雯 张杰)

日常生活中经常有人问，“我腰酸背痛，是肾虚吗？”“我性功能不好，是不是肾虚？”“经常掉头发是不是肾虚？”“我以前得过肾病，现在会不会肾虚？”可见，中医肾虚的说法在老百姓心目中很是深入人心。那么，中医到底是怎么理解肾虚的呢？

首先，中医认为肾为先天之本，具有藏精、主发育与生殖、主水液代谢、主纳气、主骨、生髓、充脑、开窍于耳、司二便、其华在发等功能。中医学所谓的肾，并不是西医解剖意义上的肾脏器官，这是两个完全不同的概念。中医的肾的概念意义更广泛。

精神旺盛、耳聪目明、头发润泽、牙齿坚



固、腰脊强壮、行走矫健、性功能正常、男女能够繁衍后代、尺脉柔和有力，就是中医肾功能正常的整体反应。如果精神疲乏、头晕健忘、耳鸣耳聋、发脱枯槁、齿摇稀疏、腰酸背痛、性功能失常、不育不孕、小儿囟门迟闭和骨软无力、老年人骨质疏松、尺脉弱等症，就是肾虚的表现。中医所讲的肾虚含义也很广泛。一个人，如先天禀赋不足或后天失养，以及六淫、七情、饮食、劳倦失调等，都可以导致肾精亏虚。如肾藏精不足，则会出现面浮肢肿、夜尿清长、排尿无力等现象；肾主纳气功能减退，可能出现动则气喘、呼吸困难的征象；肾主骨生髓功能减退，则可出现腰酸骨软、行动迟缓、骨质疏松、牙齿动摇、脱落；脑为髓海，肾生髓充脑功能下降，可出现头晕、健忘、反应迟钝等病症；肾精不能上充于两耳，耳失所养，则可出现耳鸣、耳聋等

症状。临床上可以见到的这些纷繁复杂的症状，都属于中医学肾虚的范畴。可以看出，肾虚与人的生长、发育、智力、衰老、生育都有密切关系。

一些人遇到腰酸腰痛、性功能不好等症状就说自己肾虚，这也是一种误区。个别症状确实是肾虚的某些症状和重要的信号，但不能简单和肾虚画等号。比如说现代医学的风湿、劳累过度、扭伤、骨质增生、尿道炎、肾盂肾炎、肾小球肾炎、肾结石等都会造成腰痛。从中医的角度分析，有可能是肾虚，也可能是淤血、湿热、风寒等因素导致的，应根据中医四诊进行辨证施治。如果都一味补肾，则可能会造成“闭门留寇”，甚至因误补而延误病情。

有了以上概念，还需要理解的是肾病。西医肾脏疾病既可能属于中医肾虚证，也可能根本不是中医的肾虚证，要



## 中医是如何解读肾虚概念的？

王红蕊

结合个人的体质进行分析辨证。常见的肾脏病如慢性肾炎、高血压肾病、糖尿病肾病、肾病综合征、狼疮性肾炎、肾结石等，发病率较高，其临床表现多种多样，但在疾病的某个阶段中医辨证可能为气虚证、阴虚证、湿热证、淤血证、湿浊证等。中医说的肾虚并不是西医诊断的肾病，两者是完全不同的概念。由于肾虚，往往预示着人的免疫功能较差，这时候也容易发生西医诊断的肾脏疾病。

(作者为北京朝阳区中医医院医师)

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康互联网

有关数据显示，目前我国慢性病医疗支出比例占医疗总支出的70%，因此说，防控慢性病刻不容缓。

在慢性病的防治过程中，膳食营养的改善至关重要，营养治疗和宣传对强化居民均衡营养观念、改善慢性病患者的健康状况及生活质量，有着重要意义。近日，京津冀启动了“营养治疗进社区”项目，旨在改善居民营养健康观念，普及营养健康知识，倡导营养健康理念，指导居民提高健康水平和生活质量，同时提升社区和基层医疗机构医护人员临床营养治疗水平，全面推动临床营养学科的发展。

中华医学会副会长、北京医学会会长金大鹏强调，目前我国传统意义上的“骨瘦如柴”型“营养不良”已不多见，随之而来的是如今的“膀大腰圆”型“营养不良”，特别是在高收入、高学历、高层次的“三高”人群中，营养不良的比例更大，最终导致的是高血压、高血脂、高血糖这“三高”人群迅速蔓延，成为今天的非传染性流行病，这种慢性非传染性疾病，已成为我国居民致死和致残的首要原因，目前我国各类慢病患者已达到了3亿以上，并呈快速上升和年轻化趋势，且治疗的达标率低，病情控制效果不理想，医疗花费大，加重了民众的经济和精神负担。

## 营养治疗 改善慢病

喻京英



临床营养学是研究人体处于疾病状态下的营养需求与提供的办法。在正常生理需要的基础上，根据疾病的诊断、病情及其他情况，合理地调整和制订临床营养治疗方案，并通过各种途径对病人进行营养治疗，以改善代谢、增强机体对疾病的抵抗力，达到促使疾病好转或痊愈的目的。

北京协和医院营养科主任马芳教授表示，营养治疗是慢病防治的重要手段，合理的营养治疗可以有效改善慢病的发展，减少并发症的发生，减轻病人痛苦及医疗费用的支出。他说，临床营养学就是研究如何合理利用食物和营养素，促进人体生长发育、增进健康、提高机能、防治疾病和延缓衰老的综合性学科，而临床营养治疗在临床医学、预防医学、康复医学中都占有很重要的地位。不科学的饮食习惯是导致众多疾病的重要因素，热量过剩和营养失衡可引发众多慢性病，如肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、恶性肿瘤等，科学饮食、均衡营养对其具有很好的治疗作用。而疾病治疗讲究的是“三分治，七分养”，营养是康复环节的首要因素，只有提供合理的能量和营养素的供应，机体损伤的组织和器官才能修复，各个组织的功能才能够得到有效的还原。

健康资讯

## 再生生命科学研究研讨会举行

本报电(宇阳)再生生命科学全球合作与发展研讨会近日在京举行。

我国著名生命科学家徐荣祥教授在上世纪80年代初创立的烧伤再生治疗技术——烧伤湿润暴露疗法，解决了阻碍烧伤治疗的发展难题。此次研讨会上，“中国红十字会徐荣祥再生生命公益基金”与“美国徐荣祥基金会”宣告成立。中美两个基金将为徐荣祥再生生命科学研究提供资金保障，让徐荣祥再生生命科学研究能够继续保持研究、分享和发展推动，最终推动源于中国的人体再生生命科学及烧伤再生医学事业在世界范围内的全面发展。

## 大健康产业发展论坛举行

本报电(王丽)由人民日报社《民生周刊》杂志社与中国医疗健康产业发展策略联盟举办的“2016大健康产业发展论坛”近日在京举行。

论坛围绕“十三五规划与中国医疗服务市场”“新医改与民营医院的机遇”等议题，从医改政策、社会需求、科技发展、资本关注、品牌建设等不同角度，分析了中国大健康产业的内涵及外延影响，论证保险、养老、新医学、移动医疗等产业领域，致力推动大健康产业各领域间相互融合、跨越发展，共同探讨了该领域创新发展的思路与方法。

## 慢病管理远程托管平台发布

本报电(张璐)“U糖·简爱”暨慢病管理远程托管平台近日发布。该平台主要针对慢性病患者，为之提供最专业全面的院外健康，病情的实时分析、干预、再分析再干预，通过线上与线下的健康咨询、慢病个案管理等服务，针对每一位患者，建立最科学的健康管理档案。