

俗语有云：“冬令一进补，春天可打虎”。现在的人们越来越重视养生，习惯了一到冬天，就买些补品补补身体，“进补神器”——膏方很受热捧。但不少人存在这样的疑惑，膏方到底怎么吃效果才更好呢？



# 又到膏方进补时

## A

### 养颜固元膏吃出脓疮

不少市民选择在药房、超市购买成品的膏方，也有市民喜欢在家里自制膏方。有关专家表示，这种做法有可能吃出问题来。

26岁的白领陈茵看一位同事在吃固元膏，有补气血、美容的功效，还能缓解痛经，她也打算试试。今年天气渐凉，陈茵的微信朋友圈里就有一位山东的朋友卖起了固元膏。朋友说是他妈妈纯手工制作，材料都是最好的，没有任何明胶、添加剂。进入11月，陈茵买了两斤固元膏，按照朋友的叮嘱，每天只吃2小块。吃了十来天，皮肤还没有明显变化，陈茵忽然觉得脖子后面长了三个小包，竟然有一角硬币大小，奇痒无比，她忍不住抓了几下，就开始溃烂流脓，让同事帮忙拍了个照片看，她吓了一跳，天哪，这不是疮嘛！

除了生疮，陈茵最近还有口干舌燥、便秘等症状。她忽然瞥到桌上的固元膏，会不会是它有问题？她赶到宁波市中医院向主任中医师卓立甫求助。卓立甫把脉后告诉她，这固元膏生产制作过程是否存在问题不能确定，但可以肯定的是，陈茵不适合吃固元膏，她是阴虚火旺体质，固元膏又是纯滋补药品，吃下去等于“火上浇油”，所以才会长出疮来。

市面上卖的膏方处方相对简单，大多是以某方向的补益为主，组方时不会考虑得那么全面细致。吃膏方的人如果没有针对自己的状况做分析，万一他的体质跟这个“方”对不上，吃了就会有不太舒服的反应。火气盛的人常表现为心烦不寐，口舌生疮，口臭，大便干结，舌苔黄燥等；湿气重的人一般表现为消化功能不好，易疲倦，舌苔白腻等；另外，高血压、高血脂及糖尿病患者也不适合服用固元膏。

“无论是膏方还是人的体质，都是很复杂的，所以服用包括固元膏在内的膏方前，一定要找有经验的中医把把脉，一人一方，制定适合自己的膏方。”卓立甫说。

## B

### 身子发虚别着急吃膏！ 进补先服“开路方”

“最近一年总感觉到食欲不太好，不想吃饭，每顿只吃那么小半碗，人都瘦了好几斤！”南京市民孙先生找到江苏省中医院呼吸科主任中医师史锁芳咨询。在仔细给孙先生号脉后，史锁芳询问了孙先生平时的饮食情况，建议他可以先吃汤药调理好脾胃，然后再吃膏方调理一下。“像你这种情况属于‘湿邪’侵袭，而且时间比较久了，胃口不好，所以要吃汤药调理，然后才能吃膏方，否则不吸收，吃了也没有用！”史锁芳向孙先生解释。

史锁芳解释，不少人都处于亚健康状态，从脸上就可以看出一些端倪，有些人脸色黄、有些人脸色青、有些人脸色灰，还有一些女性脸上斑不少，其实这些不同脸色都对应人体不同的脏器，有些反映的是脾虚，有些则代表着肝气郁结等。史锁芳强调，亚健康多属于中医虚证的表现。常见的有气虚、阴虚、阳虚、气血两虚等不同类型，要辨证施补。

“我常感到口苦、口干，还伴有胃胀、胃痛、泛酸水、大便不成形等情况，能不能吃点膏方调理一下！”42岁的李女士最近身体状况不佳，想吃点膏方补补身体。“你这种情况暂时还不适合吃膏方。”江苏省中医院普内科主任陆为民让李女士先吃几服中药汤剂，治好自己的肠胃，然后再来开膏方吃。

很多人虚弱但又怕“补”出问题。如果从来没有吃过膏方，有哪些注意事项？浙江省中医院下沙院区名中医徐新平建议，在吃膏方之前，可以先配几贴“开路方”。“吃膏方最合适的时候是立冬后，这段时间可以先调理身体。”徐新平说，吃“开路方”是对药物的敏感性进行试探，医生可以观察其服药后的反应，为开好膏方做准备。同时，也可以进调理肠胃，使脾胃健运，改善消化吸收功能。



### 名词解释 膏方

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。

## 温馨提示

### 膏方应该怎么样保存？

为了使膏方能在服用期间，保质而充分发挥药力以达到调补的目的，其存放方法，至关重要。

首先在膏方制作后，让其充分冷却，才可加盖。可以让它存放在瓷罐（锅、钵）中，亦可以用搪瓷烧锅存放，但不宜用铝、铁锅作为盛器。由于膏方用药时间较长，尽管时值冬季为多，但遇暖冬时就要小心发生霉变了。一般情况下，多放在阴凉处，若放在冰箱冷藏更佳。若放在阴凉处而遇暖冬气温连日回升，应让其隔水高温蒸烘，但是忌直接将膏锅放在火上烧烘，这样就会造成锅裂和底焦。在膏药蒸烘后，一定要把盖打开，直至完全冷却，方可盖好。切不可让锅盖的水落在膏面上，否则过几天就会出现霉点。在每天服用膏方时，应该放一个固定的汤匙，以免把水分带进锅罐里而造成发霉变质。一旦气候潮湿，或者天气变暖，在膏方上出现一些霉点，此时宜用清洁水果刀刮去表面有霉点的一层，再用隔水高温蒸烘。当然，如果霉点很多且在膏面的深处也见有霉点，这样就不能服用了。

## C

### 药材越贵越有效？ 廉价的素膏效果同样好

近年来膏方价格飞涨，少则四五千元，动辄上万元，有的甚至高达四五万元。中医专家是怎样看待膏方的？膏方是老底子中医传下来的一种特殊的治疗手段，据考证，有记载最早的膏方可追溯到1800多年前的张仲景。“开膏方的目的是给慢性病患者做巩固和延续治疗，以助其来年能少发病，而非当下被大肆宣扬的滋补之用。”浙江省中医院医师徐志瑛说，膏方是用来补虚的，所以虚症的人可以适当吃点，而实症的人就没有必要花这个冤枉钱了。

对于天价膏方，专家也是连连“痛斥”，坦言除了中药价格上涨之外，这里更多的是被利益驱使所致。“在10年前，一个膏方的价格在200—300元，如今4000—5000元的已经算是良心价，一个膏方上万元的也是不足为奇。”徐志瑛展示了一张前两天她开给一个17岁哮喘孩子的膏方，里面已用了多达近60味中药，可价格仅1600多元。平时找徐志瑛看病的多数是呼吸道疾病的孩子，她开出来的膏方价格基

本在1000—2000元之间。徐志瑛说，她能控制膏方价格控制在比较亲民水平的秘诀有两个，一是尽量不用名贵中药，二是开素膏。她解释了素膏是怎么回事。原来膏方有荤膏与素膏之分，用阿胶、驴胶等价格昂贵的动物制品的称为荤膏，而用枣泥、莲子泥来替代这些动物制品的就叫素膏，两者的价格天差地别。

再来说说名贵中药滥用的问题，比如，很多人在开膏方时会要求医生加点虫草，有的中医会在开膏方时多用一些虫草，其实真没这个必要，都说虫草价比黄金，但中药中廉价的熟地、麦冬同样有虫草的补肺、补肾的功效，因此不必盲目跟从，应因人而异。

当然，无论价格多少，昂贵的补药还是一味中药，就有其适应症，使用时就得辨证，药好药坏与价格无关，在最恰当的时候给最需要的人用才是最好的药。膏方也是如此，在恰当的时候给适宜的人用才是好的，无须去追求价格有多高。

## D

### “膏方年龄”以40岁为界？ 这些人进补须谨慎

网上有人提出，年轻人吃膏方有点“浪费”，有时候还会起副作用，有专家把“膏方年龄”的界限定在了“40岁”，也就是说，40岁以后才需要考虑吃膏事宜。吃膏方也有年龄的限制？对此，江苏省中医院门诊部主任吕东岭表示，从目前来看，吃膏方的主要人群是老年人，但这个“膏方年龄”其实不太靠谱，而且也不科学，需不需要吃膏方，要看具体体质，有一些小孩，脾胃差，吃一些膏方，效果就非常好。吕东岭说，这些年，社会压力大，节奏快，除了老年人、慢性病患者、癌症患者在吃膏方外，都市白领也是吃膏方的另外一大人群，这部分人群多数在40岁以下，来医院吃膏方，调

理的效果也非常好。当然，也不是所有人都适合吃膏方。

是否需要服用膏方需要先确定如下问题：自身是否患有慢性疾病？慢性疾病是处于发作期还是缓解期？身体是否处于“虚”的状态，而“虚”又分为阴虚、阳虚、气虚等。

想要有针对性地进补，需要经过医生的综合辨证论治，仅凭个人的主观感受来判断是否需要进补，并不科学。一般情况下，体质健壮的青少年不宜进行膏方进补。专家提醒，除健康人群外，有几类人也不适宜膏方进补：

1、新近患病者，如近期患有感冒、发热、咳嗽或伤食期间不能服膏方，应先等病愈后再进补。

2、急性疾病和有感染者，慢性病发作期和活动期患者，胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作期，慢性肝炎、转氨酶很高者，自身免疫球蛋白和抗体很高者也不太适合膏方进补。

3、急于求成者，原本身体很虚弱，想通过吃膏方一下子强壮起来，结果往往事与愿违。专家特地指出，盲目进补只会适得其反。湿重者、脾胃虚弱者盲目进食膏方，会引起发烧、失眠、燥热等副作用，甚至加重原有症状。膏方进补时，忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物，不宜饮浓茶，服用含有人参等补气中药的膏方忌食萝卜。

本版文字综合钱江晚报、生命时报、金陵晚报、家庭医生在线等媒体报道，图片均来源网络，请作者与本报联系，以奉稿酬。

行业主流 水运权威

中国水运报 欢迎订阅  
中国水运杂志

# 智者乐水 行者无疆

免费下载中国水运报客户端



客户端

微博

微信

中国水运报  
邮发代号：37-45  
全年定价：200元/份

中国水运杂志  
邮发代号：38-467  
全年定价：180元/份  
全国邮局均可订阅

